



## Ansiedad rasgo-estado en adolescentes y jóvenes: una revisión sistemática

*Trait-state Anxiety in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review*

*Ansiedade traço-estado em adolescentes e jovens: uma revisão sistemática*

Luis Alejandro Pacherre Coveñas

[luispacherre.31@gmail.com](mailto:luispacherre.31@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-8437-9799>

Universidad Tecnológica del Perú

Lima -Perú

<https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i10.120>

Artículo recibido 03 de septiembre de 2024 / Arbitrado 28 de septiembre de 2024 / Aceptado 19 noviembre 2024 / Publicado 01 de enero de 2025

### Resumen

Este trabajo tuvo como objetivo analizar la ansiedad rasgo-estado en adolescentes y jóvenes. Para ello, se realizó una revisión sistemática basándose en el método PRISMA, donde se identificaron 31 estudios realizados en diversos países a partir del año 2020. Se identificó que la ansiedad es un problema significativo en este grupo poblacional, con una prevalencia de niveles elevados en varias de las poblaciones estudiadas, y mayormente en las mujeres. Se pudo constatar que entre los factores que se relacionan con esto está el rendimiento académico, la funcionalidad familiar y el uso de las redes sociales. Como conclusión, se resalta la importancia de la detección temprana y la aplicación de estrategias para la reducción de este trastorno psicológico, como intervenciones dirigidas a mejorar el entorno social y familiar, la educación sobre el uso saludable de la tecnología y la promoción de la práctica de ejercicios físicos.

#### Palabras clave:

Ansiedad rasgo;  
Ansiedad estado;  
Adolescentes; Jóvenes;  
Salud mental;  
Intervención psicológica.

### Abstract

This study aimed to analyze trait-state anxiety in adolescents and young adults. To this end, a systematic review was conducted based on the PRISMA method, identifying 31 studies carried out in various countries from 2020 onwards. It was found that anxiety is a significant problem in this population group, with a prevalence of high levels in several of the populations studied, and mostly in women. It was found that among the factors related to this are academic performance, family functionality, and the use of social networks. In conclusion, the importance of early detection and the application of strategies to reduce this psychological disorder is highlighted, such as interventions aimed at improving the social and family environment, education on the healthy use of technology, and promoting the practice of physical exercise.

#### Keywords:

Trait anxiety; State anxiety; Adolescents; Young adults; Mental health; Psychological intervention.

## Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar a ansiedade traço-estado em adolescentes e jovens adultos. Para isso, foi realizada uma revisão sistemática com base no método PRISMA, identificando 31 estudos realizados em vários países a partir de 2020. Verificou-se que a ansiedade é um problema significativo neste grupo populacional, com prevalência de níveis elevados em várias das populações estudadas, principalmente em mulheres. Constatou-se que entre os fatores relacionados a isso estão o desempenho acadêmico, a funcionalidade familiar e o uso de redes sociais. Em conclusão, destaca-se a importância da detecção precoce e da aplicação de estratégias para reduzir esse transtorno psicológico, como intervenções voltadas para a melhoria do ambiente social e familiar, educação sobre o uso saudável da tecnologia e promoção da prática de exercícios físicos.

### Palavras-chave:

Ansiedade traço;  
Ansiedade estado;  
Adolescentes; Jovens;  
Saúde mental; Intervenção psicológica.

## INTRODUCCIÓN

La ansiedad es un estado mental que se manifiesta a través de una preocupación intensa y una respuesta compleja al estrés. Este trastorno psicológico es bastante común y, según Expósito et al. (2024), ha aumentado de forma notable en el siglo XXI debido a una variedad de factores, que incluye determinantes biológicos, psicológicos, sociales, tecnológicos, laborales y ambientales. En particular, la tecnología y las redes sociales juegan un papel crucial, ya que la dependencia de estas plataformas, el ciberacoso y la sobreexposición a información negativa son aspectos que agravan la situación.

En consecuencia, Expósito et al. (2024) caracterizan los trastornos de ansiedad por distinguirse, entre otros aspectos, por la presencia constante de preocupación, miedo y una tensión excesiva que afectan de manera notable la vida cotidiana y el bienestar emocional de quienes los padecen. Entre los mecanismos que se activan se incluyen la tensión muscular, el incremento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, así como alteraciones en la respiración y un aumento en los niveles de glucosa en sangre.

Entre tanto, Oyanguren et al. (2024) asumieron que la ansiedad puede considerarse como una respuesta adaptativa normal ante una amenaza o estrés, que permite al individuo optimizar su rendimiento. No obstante, cuando alcanza un nivel excesivo o excede la capacidad de adaptación de la persona, se transforma en un trastorno patológico que genera un malestar significativo, manifestándose a través de síntomas que impactan tanto en el ámbito físico como en el psicológico y conductual.

Asimismo, la ansiedad patológica puede entenderse tanto como un rasgo o como un estado. Reyes et al. (2017), señalan que la ansiedad como rasgo es una característica de la personalidad que se manifiesta de manera duradera y en diversas situaciones. Este rasgo puede ser relevante en contextos como el académico o el laboral, donde la presión y las expectativas pueden intensificar la ansiedad. En contraste, la ansiedad como estado se describe como una experiencia emocional temporal, variable a lo largo del tiempo, que puede surgir en respuesta a situaciones específicas. A diferencia del rasgo, que se manifiesta de manera más constante, la ansiedad como estado puede fluctuar en intensidad y duración, en dependencia de las circunstancias externas y del contexto emocional del individuo.

En el desarrollo de trastornos de ansiedad, Vázquez (2023) sostiene que la adolescencia y la juventud son consideradas etapas de alto riesgo en este sentido. Esto puede estar asociado a los cambios y nuevas exigencias sociales propias de estas etapas de la vida. La ansiedad no solo afecta de manera negativa su bienestar emocional, sino que también puede tener repercusiones en su rendimiento académico y en la calidad de sus relaciones interpersonales. Es fundamental la detección temprana de síntomas de ansiedad y la implementación de un tratamiento adecuado para prevenir el desarrollo de trastornos más graves en una edad más avanzada, como la depresión o el abuso de sustancias.

Desde la perspectiva de Meneses et al. (2024), un porcentaje significativo de estudiantes padecen de trastornos de ansiedad. Esta situación puede afectar su rendimiento académico de formas tanto positivas como negativas. Por un lado, pueden experimentar una motivación adicional para sobresalir en sus estudios, al utilizar su ansiedad como un impulso para prepararse más de forma intensa para exámenes y tareas. Sin embargo, por otro lado, también puede convertirse en un obstáculo significativo, que afecte la concentración, la memoria y la capacidad para participar en actividades escolares.

Ante la alta prevalencia que tienen los trastornos de ansiedad en adolescentes y jóvenes, la influencia que tiene en su vida social, el bienestar y en el desarrollo de habilidades sociales como lo es el rendimiento escolar, las consecuencias que tiene a largo plazo y los factores de riesgo que lo pueden agravar, resulta significativo revisar las experiencias expuestas por la comunidad científica en este sentido. Esto podría servir para comprender mejor esta condición en la población joven en sus diferentes manifestaciones y efectos, identificar patrones y factores de riesgo; así

como, en la implementación de estrategias de intervención efectivas que ayuden a manejar sus síntomas y abordar esta problemática en el ámbito psicológico. Por lo tanto, en la presente investigación se lleva a cabo una revisión sistemática con el objetivo de analizar la ansiedad rasgo-estado en adolescentes y jóvenes.

## **MÉTODO**

El presente estudio tiene un enfoque cualitativo en la categoría de investigación documental mediante una revisión sistemática. Se asume una metodología exploratoria donde se busca, describe y analiza el comportamiento de la ansiedad rasgo-estado en adolescentes y jóvenes. Para ello se reunieron diferentes investigaciones cuantitativas que estudiaron esta afectación psicológica a partir del año 2020. El análisis de contenido se enfocó en investigar los niveles de ansiedad presentados por los participantes, así como los posibles predictores que podrían empeorarlos o mejorarlos.

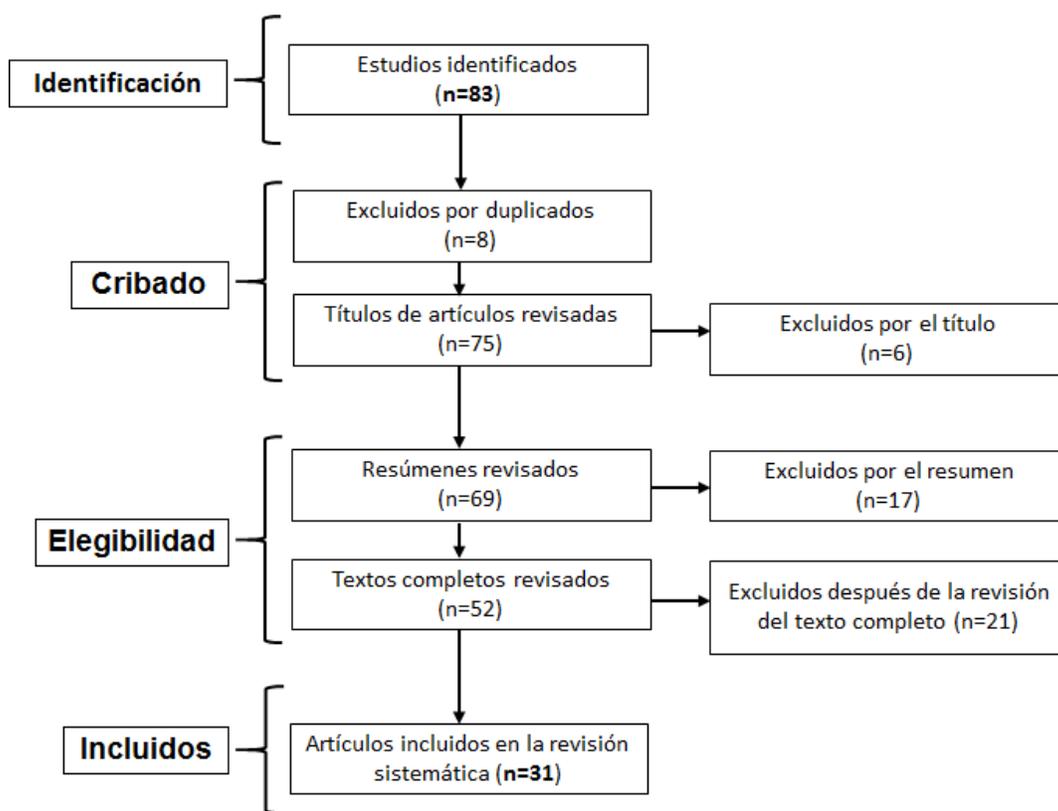
En la recuperación de las investigaciones que se enmarcaron en el tema de la ansiedad rasgo-estado en los grupos etarios en cuestión, se realizaron búsquedas a través de Scencedirect, Google Scholar, Redalyc, Dialnet, Scielo, así como bases de datos de PubMed. De esta manera fue posible acceder a un grupo de estudios con aportes importantes en la temática en cuestión. En el proceso de selección de los trabajos relevantes se utilizaron filtros y ecuaciones de búsqueda a partir de operadores booleanos como “Y”, “AND”, “O” y “OR”, con palabras claves basadas en los descriptores “ansiedad rasgo”, “ansiedad estado”, “adolescentes” y “jóvenes”, con sus expresiones equivalentes en inglés.

Como criterios de inclusión se estableció: (a) que entre las variables evaluadas en el estudio estuviera la ansiedad-rasgo, la ansiedad-estado, o ambos; (b) que abarcara el grupo etario de los adolescentes y jóvenes (de 12 a 35 años podría enmarcarse); (c) que fuera un artículo científico publicado en revista arbitrada; (d) que se hubiera publicado a partir del año 2020; y (e) en idioma español o inglés.

Por el contrario, se excluyeron aquellas investigaciones que: (a) no estudiara la ansiedad o que no tuviera elementos concluyentes sobre el comportamiento de esta variable; (b) que la muestra contemplara solo a niños o adultos mayores; (c) documentos no científicos o que fueran ponencias de congresos, tesis, páginas web; y (d) que se hubieran publicado antes del año 2020.

En el estudio, los documentos se registraron según se establece en el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). En la figura 1 se muestra como se comportó estadísticamente el proceso de selección de los documentos. Como se puede apreciar, inicialmente se identificaron 83 documentos, de los cuales 8 se eliminaron por estar duplicados. Con la revisión de los títulos de los 75 restantes, se descartaron 6 por no relacionarse directamente con la ansiedad rasgo – estado en adolescentes o jóvenes. Luego se examinaron los resúmenes de 69 artículos, a los cuales se les aplicó los criterios de inclusión y exclusión establecidos, eliminándose por este motivo 17 publicaciones. Finalmente, con la revisión de los textos completos de 52 estudios se descartaron 21, para quedar 31 incluidos en el estudio.

**Figura 1.** Modelo PRISMA de la revisión sistemática



## RESULTADOS

Tras la recuperación de los 31 artículos que formaron parte de la revisión sistemática, se pudo apreciar que la ansiedad rasgo-estado en adolescentes y jóvenes es un tema de estudio activo a lo largo de estos últimos cinco años. Según el año de publicación, 4 correspondieron al 2024, 7 al 2023, 6 al 2022, 10 al 2021 y 4 al 2020. Los estudios se llevaron a cabo en diversos países, donde

la mayor representación correspondió a Ecuador (10), seguido por México (6), Perú (6), España (4), Chile (4), y un estudio en conjunto con población de Perú y Colombia.

En los diferentes estudios se utilizaron diferentes instrumentos para medir la ansiedad rasgo-estado, siendo el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger (STAI) el más empleado, presente en 19 investigaciones. En algunos casos, los autores aplicaron versiones adaptadas del STAI a su contexto nacional. Otros instrumentos utilizados fueron: el Inventario de Ansiedad Clínica de Beck (BAI) en 4 estudios, la Escala de valoración para la ansiedad de Hamilton en 3 trabajos y el Cuestionario Generalised Anxiety Disorder (GAD-2), el Test de IDARE, la Escala Multidimensional de Ansiedad (MASC), la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños CMAS-R y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung en un estudio cada uno.

En los casos donde se estudiaron otras variables para investigar posible relación con la ansiedad se aplicaron también otros instrumentos. Algunos de ellos fueron: el que mide los rasgos de personalidad (Eysenck) (Castellanos et al., 2024), la Escala de Prácticas Parentales para Adolescentes (González y Andrade, 2021), el Cuestionario de Funcionamiento Familiar (FF-SIL) (Chávez y Lima, 2023; Hinostroza y Lima, 2023; Caguana y Tobar, 2022), la Escala de Cohesión y Adaptabilidad Familiar (García y García, 2021), el cuestionario Adicción a las Redes Sociales (ARS)(Roca, 2023), la Escala de Procrastinación Académica (EPA) (Balarezo y Mayorga, 2023; Altamirano y Rodríguez, 2021; Estrada y Mamani, 2020), y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) (Serrano et al., 2020), por citarse algunos ejemplos.

A continuación, en la tabla 1 se relacionan las 31 investigaciones con la descripción de los elementos principales de cada una de ellas como los autores, el año de publicación, la conformación de la muestra, el país, el objetivo de la investigación, el instrumento para medir los niveles de ansiedad rasgo-estado aplicado y los principales resultados.

**Tabla 2.** Investigaciones incluidas en la revisión sistemática sobre la ansiedad rasgo-estado en adolescentes y jóvenes

No.	- Autor (año) - Muestra - País	Objetivo de la investigación	- Instrumento aplicado - Resultados más relevantes
1	- Castellanos et al. (2024) - 521 estudiantes de	Determinar la relación entre los rasgos de personalidad y las dimensiones de	- Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger, compuesto por 20 ítems para Ansiedad Estado y 20 para Ansiedad Rasgo y el Inventario

	<p>edad promedio 20,5 años. - México</p>	<p>ansiedad clínica, ansiedad rasgo y ansiedad estado en jóvenes estudiantes.</p>	<p>de Ansiedad Clínica de Beck (BAI) de 21 ítems. - Un 54.3 % obtuvo puntuaciones altas en la ansiedad rasgo y ansiedad estado.</p>
2	<p>- Oyanguren et al. (2024) - 47 estudiantes - Perú</p>	<p>Determinar si existe relación entre la procrastinación y la ansiedad rasgo en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Privada Inca Garcilaso de la Vega.</p>	<p>- Inventario de Ansiedad Estado- Rasgo de Spielberger. - El 48,9 % de los estudiantes tuvieron niveles de ansiedad rasgo medio, el 23,4 % bajo y el 27,7 % alto.</p>
3	<p>- Meneses et al. (2024) - 15 años - Ecuador</p>	<p>Analiza la forma en la que se relaciona la ansiedad con el rendimiento académico en los estudiantes ecuatorianos.</p>	<p>- Escala de valoración para la ansiedad de Hamilton. - El 90% de los estudiantes presentaron niveles de ansiedad por encima del promedio. Se confirmó que hasta ciertos niveles de ansiedad, los puntajes académicos de los estudiantes tienden a mejorar. En cambio cuando alcanzan niveles excesivos, comienzan a interferir de manera adversa, de forma especial en las mujeres.</p>
4	<p>- Mendoza y Lazcano (2024) - 107 estudiantes de 18 a 25 años - México</p>	<p>Determinar el nivel de ansiedad e identificar las fuentes generadoras de estrés académico.</p>	<p>- Inventario de Ansiedad Estado- Rasgo de Spielberger. - La mayoría de los estudiantes que participaron en el estudio mostraron algún grado de ansiedad, que varió de moderado a severo, en el que fueron los años intermedios los que exhiben la mayor prevalencia.</p>
5	<p>- Portela y Domínguez (2023) - 869 estudiantes de 12 a 18 años - España</p>	<p>Evaluar los niveles de ansiedad rasgo en adolescentes y diferencias en función de la práctica de ejercicio físico.</p>	<p>- Inventario de Ansiedad Estado- Rasgo de Spielberger en su parte final (20 últimos ítems) y una ficha de datos sociodemográficos. - Los niveles de ansiedad rasgo fue moderados en el 49 %, bajo el 26.9 % y altos en el 24.1 %.</p>
6	<p>- Hinostroza y Lima (2023)</p>	<p>Analizar la relación entre funcionalidad familiar y ansiedad</p>	<p>- Inventario de Ansiedad Estado- Rasgo de Spielberger. - El funcionamiento familiar tuvo un predominio moderado en el 48,6 %, y</p>

	- 218 adolescentes de 12 a 17 años - Ecuador	estado-rasgo en adolescentes.	niveles medios tanto en ansiedad-estado (45,9 %) como en ansiedad-rasgo (48,6 %).
7	- Chávez y Lima (2023) - 218 estudiantes de 12 a 17 años. - Ecuador	Analizar la depresión, la ansiedad, el estrés y la funcionalidad familiar en adolescentes.	- Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). - El 30,3 % presentó ansiedad extremadamente severa, el 9,6 % severa y el 35,8 % normal.
8	- Salazar y Arráiz (2023) - 71 adolescentes con sobrepeso y obesidad de 12 a 15 años - Ecuador	Conocer el nivel de ansiedad en los adolescentes con sobrepeso u obesidad.	- Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). - El 51 % presentó ansiedad moderada, el 25 % severa y el 24 % baja.
9	- Roca (2023) - 112 estudiantes de 19 a 30 años. - Perú	Encontrar la relación entre las variables adicción a las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo.	- Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger. - Existió un predominio del nivel promedio entre la ansiedad estado (53,6 %) y ansiedad rasgo (52,7 %).
10	- Balarezo y Mayorga (2023) - 146 estudiantes de 16 a 19 años - Ecuador	Valorar entre otros factores los niveles de ansiedad estado-rasgo en adolescentes.	- Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger. - En la ansiedad estado, se obtuvo niveles severos en un 69,9 % de los participantes, moderado en un 19,9 % y leve en un 10,3 %. En cuando a la ansiedad rasgo, fue alta para un 75,3 %; así como moderada y baja con igual valor en el 12,3 %.
11	- Díaz et al. (2023) - 176 adolescentes y adultos jóvenes de 17 a 30 años. - España	Observar si la ansiedad, el uso problemático de redes sociales y la regulación emocional estaban asociados con la comparación ascendente y si había diferencias entre géneros.	- Cuestionario Generalised Anxiety Disorder (GAD-2). - La ansiedad y el uso problemático de las redes sociales son factores que aumentan la comparación social negativa de los adolescentes y adultos jóvenes, en especial de las mujeres.
12	- Yonz y Hernández (2022) - 332 adolescentes	Determinar el nivel de ansiedad y estado en las adolescentes mujeres de una institución Educativa.	- Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger. - En la ansiedad-estado prevaleció el nivel medio con un 55 % y la

	mujeres de 12 a 18 años. - Perú		ansiedad-rasgo con un nivel alto del 53 %.
13	- Cofré et al. (2022) - 61 estudiantes de 13 a 19 años - Chile	Analizar la relación entre niveles de depresión, ansiedad y estado nutricional en adolescentes.	- Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). - Al considerarse los leves, moderados y severos se obtuvo como resultado que el 88,52 % de los estudiantes presenta sintomatología ansiosa. Además se observó una alta correlación entre niveles de depresión y de ansiedad.
14	- Ortiz et al. (2022) - 93 futbolistas de 18 a 40 años - Chile	Establecer los niveles de ansiedad-estado presentes en una muestra de futbolistas profesionales durante la emergencia sanitaria por COVID-19.	- Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger. - Los futbolistas mostraron niveles promedio de ansiedad rasgo y buen nivel de bienestar general.
15	- Castro et al. (2022) - 2452 adolescentes de 13 a 16 años - España	Definir y contrastar entre otras cosas los niveles de ansiedad, el estrés y la práctica de actividad física, así como analizar las relaciones existentes entre dichas variables en función del género.	- Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger. - Se encontró una asociación negativa entre inteligencia emocional rasgo y niveles de ansiedad; así como una asociación positiva entre la ansiedad y estrés.
16	- Caguana y Tobar (2022) - 141 adolescentes de 14 a 17 años - Ecuador	Determinar la relación entre la funcionalidad familiar y el nivel de ansiedad en adolescentes.	- Escala de Ansiedad de Hamilton. - El 48,9 % tienen ansiedad leve. No existió diferencia según el sexo.
17	- Mas et al. (2022) - 203 personas de 18 a 35 años - Ecuador	Identificar la ansiedad en jóvenes de la parroquia de Vinchoa, ciudad Guaranda, provincia de Bolívar, por la situación de salud vivida por motivo del confinamiento durante la pandemia.	- Test de IDARE. - El 65 % presentó ansiedad alta y el 7 % baja.
18	- Simón et al. (2021)	Investigar si existe o no una asociación entre el uso de dispositivos	- Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 102 usuarios de centros deportivos con una media de 30 años</li> <li>- España</li> </ul>	<p>fitness, la adicción al ejercicio y la ansiedad-rasgo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La media de puntuación de la ansiedad-rasgo de los participantes en el estudio fue de 19,16.</li> </ul>
19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huerta et al. (2021)</li> <li>- 30 estudiantes mujeres.</li> <li>- Chile</li> </ul>	<p>Relacionar la condición física, específicamente la fuerza prensil, con la presencia de Ansiedad-Rasgo en estudiantes mujeres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger.</li> <li>- Los niveles de ansiedad rasgo fueron bajo en el 26,6 % de las estudiantes, con tendiente al promedio en el 30 %, promedio en el 10 %, sobre el promedio en el 16,7 % y alto para el 16,7 %.</li> </ul>
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pampamallco y Matalinares (2021)</li> <li>- 371 adolescentes de 14 a 17 años.</li> <li>- Perú</li> </ul>	<p>Identificar los niveles de ansiedad y analizar las diferencias según género, edad y grado de estudios en adolescentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala Multidimensional de Ansiedad (MASC).</li> <li>- Presentó un nivel severo de ansiedad el 22,9 %, moderado el 25,3 %, leve el 28,3 %, y ausencia de ansiedad el 23,5 %.</li> </ul>
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Méndez et al. (2021)</li> <li>- Dos muestras, una integrada por 603 de 15 a 21 años y otra de 387 de 14 a 19 años.</li> <li>- México</li> </ul>	<p>Examinar la relación entre las relaciones interpersonales en medios virtuales con la ansiedad estado-rasgo y observar diferencias significativas entre diferentes tipos de personalidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger.</li> <li>- El nivel de ansiedad-estado de los adolescentes fue para el 51 % medio, el 38,1 % alto y 10,4 % bajos. En el caso de los niveles de ansiedad-rasgo, fue altos en el 58,1%, medio en el 38,9 % y bajo en el 3,4 %.</li> </ul>
22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- González y Andrade (2021)</li> <li>- 809 estudiantes de 15 a 20 años.</li> <li>- México</li> </ul>	<p>Analizar la relación entre la percepción de los adolescentes de las prácticas parentales y la ansiedad rasgo-estado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger.</li> <li>- La percepción de los adolescentes de las prácticas positivas de sus padres se relaciona de manera negativa con la ansiedad y las prácticas negativas tienen una relación positiva con la ansiedad.</li> </ul>
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- García y García (2021)</li> <li>- 212 adolescentes</li> <li>- Perú</li> </ul>	<p>Determinar la relación entre funcionamiento familiar y ansiedad estado-rasgo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger.</li> <li>- El 44,81 % de los estudiantes presentaron un nivel de ansiedad-estado medio, el 29,25 % bajo y el 25,94 % alto. En el caso de la ansiedad-rasgo el 42,92 % alcanzó el</li> </ul>

			nivel medio, el 29,72 % bajo y el 27,36 % alto.
24	- Santos et al. (2021) - 293 estudiantes - Ecuador	Describir el nivel de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador.	- Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger. - El 58,02 % presentó un nivel de ansiedad medio, seguido por el 39,6 % alto.
25	- Catagua y Escobar (2021) - 25 adolescentes en edades de 13 a 17 años. - Ecuador	Identificar los niveles de ansiedad en los adolescentes durante el confinamiento (Covid 19).	- Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). - El 16% de los adolescentes presentaron una ansiedad mínima, el 32% leve, el 44% moderada y el 8% severa.
26	- Altamirano y Rodríguez (2021) - 50 estudiantes - Ecuador	Establecer la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato, Tungurahua.	- Escala de valoración para la ansiedad de Hamilton. - El 54 % de los estudiantes alcanzaron el nivel de ansiedad leve, el 18 % moderado y el 28 % grave.
27	- Colunga et al. (2021) - 156 estudiantes de 12 a 15 años de edad. - México	Indagar la relación entre ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de secundaria.	- Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños CMAS-R con 37 reactivos. - El 28,8 % de los estudiantes presentaron ansiedad y 71,2 % no. Se estableció relación entre mayor ansiedad y menor rendimiento académico.
28	- Chávarry et al. (2020) - 39 estudiantes peruanos y 108 colombianos. - Perú y Colombia	Proponer estrategias desde el Modelo de la Marea para prevenir la ansiedad estado - rasgo en estudiantes del Área de Biomédicas de Universidades de Perú y Colombia durante el segundo trimestre del año 2018.	- Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger, adaptado al Perú. - En la ansiedad estado el 35,2 % y el 32,4 % de los estudiantes presentaron algo de ansiedad en Colombia y Perú respectivamente. Respecto a la ansiedad rasgo el 39,1 % de peruanos presentan algo de ansiedad y 31,5 % de estudiantes colombianos presentaron bastante ansiedad. - Los estudiantes de Colombia tienen un nivel de ansiedad de 82,5 % y los del Perú 78,9 %.
29	- Serrano et al. (2020)	Analizar la ansiedad, la ingesta alimentaria, la	- Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 38 madres primigestas de 20 a 35 años, con hijos lactantes de 3 a 24 meses de edad.</li> <li>- México</li> </ul>	<p>calidad y la fragmentación de sueño en madres primigestas.</p>	<p>- Ninguna de las madres participantes tuvo ansiedad-rasgo en un nivel bajo, el 7,89 % alcanzó el nivel medio, el 42,11 % fue alto y el 50 % muy alto.</p>
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huerta et al. (2020)</li> <li>- 22 estudiantes mujeres</li> <li>- Chile</li> </ul>	<p>Determinar los efectos de un programa de ejercicio físico basado en Zumba®, sobre los niveles de ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarias chilenas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger.</li> <li>- El 95 % de la muestra presentó niveles de ansiedad-estado sobre el promedio y alto. No hubo diferencias significativas en los distintos niveles de ansiedad antes y después de aplicado el programa de Zumba®.</li> </ul>
31	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrada y Mamani (2020)</li> <li>- 220 estudiantes</li> <li>- Perú</li> </ul>	<p>Determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung.</li> <li>- El 39,1 % de los estudiantes tuvieron niveles de ansiedad moderados, el 35 % bajos, el 13,2 % altos, el 9,1 % muy altos y el 3,6 % muy bajos.</li> </ul>

## DISCUSIÓN

El análisis de los artículos recuperados respalda la idea de que existe una prevalencia de niveles elevados de ansiedad entre adolescentes y jóvenes, lo cual puede estar relacionado con los desafíos propios de esta etapa del desarrollo. Esta información es consistente con lo reportado por autores como Meneses et al. (2024), quienes indican que investigaciones recientes muestran el alto porcentaje de estudiantes que ha sido diagnosticado con trastornos de ansiedad.

Entre tanto, Casanova y Cetina (2024), consideran que abordar de manera oportuna condiciones como la ansiedad, con un enfoque en la gestión adecuada de las emociones, permite a los adolescentes transitar hacia la adultez de forma favorable. Esto se traduce en una mejora de sus habilidades sociales, su capacidad para resolver problemas y su autoconfianza, esto contribuye a un desarrollo integral y saludable.

En este contexto, resulta esencial analizar los factores que contribuyen a la reducción de la ansiedad en adolescentes y jóvenes. Identificar estos elementos no solo permite comprender mejor la dinámica emocional de este grupo poblacional, sino que también ofrece oportunidades para desarrollar intervenciones efectivas que promuevan su bienestar. Entre los factores que se destacan se encuentran: un nivel adecuado de autoestima, habilidades de afrontamiento al estrés, el apoyo social, la capacidad para resolver problemas y la capacidad para reestructurar cognitivamente los acontecimientos estresantes.

Otro elemento importante a considerar en este sentido es el aporte de Castellanos et al. (2024), quienes mostraron evidencia sobre el papel del neuroticismo como predictor de la ansiedad, especialmente en el contexto de la pandemia de Covid-19. Sus hallazgos establecen una alta correlación entre estas variables. Como argumento, los autores señalan que el neuroticismo se ha asociado de manera consistente con una menor capacidad para manejar el estrés y resolver problemas de manera efectiva. Esta tendencia puede llevar a los individuos a utilizar estrategias de afrontamiento desadaptativas, como la evitación. A su vez, estas estrategias inadecuadas exacerbaban los síntomas de ansiedad, al crear un ciclo que perpetúa el malestar emocional.

Otro factor que puede generar ansiedad de corta o larga duración según los hallazgos de García y García (2021), lo constituye la insatisfacción con los integrantes de la familia, lo cual puede provenir de extremos en la cohesión, estilos inflexibles o extremadamente flexibles o por una comunicación deficiente. Los autores encontraron una relación negativa altamente significativa entre satisfacción familiar y ansiedad estado-rasgo; así como, una relación negativa de intensidad leve entre funcionamiento familiar y ansiedad estado-rasgo.

En línea con esto, Hinojosa y Lima (2023), también encontraron una correlación negativa y significativa entre la funcionalidad familiar y ambos tipos de ansiedad. Esto puede interpretarse de la siguiente manera: a menor funcionalidad familiar en el entorno donde se desarrolla la persona, mayor es la probabilidad de que esta experimente ansiedad. Por el contrario, a mayor funcionalidad familiar, es probable que se presenten niveles más bajos de ansiedad. En disyuntiva, Caguana y Tobar (2022) no pudo establecer relación entre funcionalidad familiar y ansiedad.

Adicionalmente, Balarezo y Mayorga (2023) establecieron una correlación inversa entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo, lo que indica que a mayor procrastinación, se presentan menores niveles de ansiedad. Por otro lado, Altamirano y Rodríguez (2021) y Estrada

y Mamani (2020), también investigaron estas mismas variables, pero encontraron una relación directa y significativa entre ellas, lo que sugiere que cuanto más procrastinan los estudiantes, mayores son sus niveles de ansiedad. En contraste, Oyanguren et al. (2024) no hallaron relación alguna entre estas variables en el grupo de alumnos que participaron en su investigación.

También existen eventos estresantes como el confinamiento por Covid-19 que pueden elevar el nivel de ansiedad en los adolescentes y jóvenes. En varios de los estudios revisados (Mendoza y Lazcano, 2024; Mas et al., 2022; Catagua y Escobar, 2021) se constató que esta situación afectó la estructura psíquica de los adolescentes, evidenciándose que la mayoría de ellos alcanzara un nivel de ansiedad moderada. Esto fue corroborado por León et al. (2024), quienes mediante revisión de la literatura apreciaron que constituyó un factor desencadenante de los niveles de ansiedad y estrés en esta población vulnerable. Esto se debe a que esta situación implicó cambios drásticos en la rutina, aislamiento social, incertidumbre sobre el futuro, y en muchos casos, dificultades económicas familiares.

Otro factor que, según la literatura revisada, se relaciona con un aumento en los niveles de ansiedad es la adicción al uso de tecnologías virtuales, como Internet, teléfonos móviles, redes sociales como Facebook, YouTube, WhatsApp y juegos en línea. Este hallazgo se respalda en el estudio realizado por Méndez et al. (2021), quienes determinaron que la ansiedad estado-rasgo se relacionó positivamente con el distanciamiento social, la distracción y el descontrol, y de manera negativa con la implicación social.

Resultados similares fueron obtenidos por Roca (2023), quien encontró una asociación positiva altamente significativa entre la adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad estado-rasgo. Este autor evidenció que a mayor adicción a las redes sociales, mayores son los niveles de ansiedad, y viceversa. Además, observó que personas de ambos sexos y de diversas edades pueden presentar el mismo nivel de adicción.

En un estudio sobre la manifestación de la ansiedad rasgo en madres primigestas realizado por Serrano et al. (2020), se evidenció que son propensas a experimentar una mala calidad de sueño, lo que puede provocar disfunciones diurnas como cansancio y somnolencia. En cuanto a la ansiedad estado, no se encontró una relación significativa con la calidad del sueño; sin embargo, sí se observó una correlación con una mayor ingesta de hidratos de carbono y proteínas.

En relación con la manifestación de la ansiedad según el género y la edad, el estudio realizado por González y Andrade (2021) reveló que las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas que los hombres en ansiedad rasgo. En cuanto a la variable edad, no se encontró correlación con la ansiedad. Roca (2023) obtuvo resultados similares, al ser las mujeres quienes mostraron una mayor probabilidad de presentar niveles altos de ansiedad estado-rasgo en comparación con los varones; además, los jóvenes, independientemente de su edad, presentaron niveles similares de ansiedad estado-rasgo.

Por su parte, Pampamallco y Matalinares (2021) también encontraron que las mujeres presentaron puntuaciones más elevadas en síntomas ansiosos, tanto en la escala de síntomas físicos como en la de separación/pánico. En términos de edad, el grupo de adolescentes de 14 a 15 años mostró niveles de ansiedad más altos en comparación con aquellos de 16 a 17 años. Asimismo, el estudio de Santos et al. (2021) reveló que las mujeres (42,38 %) presentaron niveles altos de ansiedad en mayor proporción que los hombres (32,53 %). En cuanto a la edad, los adolescentes más jóvenes fueron los más propensos a clasificarse en la categoría de alto nivel de ansiedad. Altamirano y Rodríguez (2021) también coinciden con estos hallazgos, al indicar que las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad.

Sin embargo, Caguana y Tobar (2022) y Simón et al. (2021) se encuentran en disyuntiva con los resultados de los autores mencionados, ya que no hallaron asociación entre los niveles de ansiedad rasgo y el sexo. En relación con la edad, los últimos autores establecieron una correlación negativa moderada, que indica que a medida que aumenta la edad, disminuyen las puntuaciones de ansiedad rasgo. Es importante considerar que las discrepancias podrían deberse a diferencias metodológicas entre los estudios, como el tamaño y características de las muestras, los instrumentos utilizados, y los análisis estadísticos aplicados. Además, la ansiedad rasgo es un constructo multifactorial influenciado por variables biológicas, psicológicas y sociales que pueden variar entre poblaciones.

Por otro lado, entre los factores que contribuyen a la mejora y regulación de los niveles de ansiedad en adolescentes y jóvenes, en los trabajos revisados se destaca la práctica de ejercicios físicos. Portela y Domínguez (2023) evidencian que la ansiedad-rasgo puede mitigarse a través del ejercicio físico, y que aquellos adolescentes que no realizan actividad física de manera regular presentan niveles más altos de ansiedad rasgo. Asimismo, Ortiz et al. (2022) respaldan esta

afirmación al observar en un grupo de futbolistas que la actividad física relacionada con su deporte les ayudó a regular sus niveles de ansiedad y a experimentar una mayor sensación de bienestar con la incertidumbre vivida durante la pandemia de Covid-19. Estos autores establecieron una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad-rasgo y el bienestar global.

De manera similar con estos hallazgos, Castro et al. (2022) determinaron que la inteligencia emocional rasgo y la práctica de actividad física están negativamente asociadas con los niveles de ansiedad y estrés. Esto implica que, a medida que aumentan tanto la inteligencia emocional como la actividad física, los niveles de ansiedad y estrés tienden a disminuir. Estos resultados coinciden con lo que Lema (2024) constató en una revisión sistemática, donde concluyó que la actividad física en adolescentes reduce de manera significativa los síntomas de ansiedad y mejora la salud mental.

Otro predictor de la ansiedad-rasgo, según Huerta et al. (2021), es la condición física, específicamente la fuerza prensil (fuerza muscular). En su estudio, estos autores encontraron que las mujeres universitarias con un mayor nivel de fuerza muscular tienen 1,24 veces menos probabilidades de experimentar ansiedad-rasgo. Al analizar estos resultados en términos de Odds Ratio, se concluye que existe un 74,36 % de probabilidad de que un menor nivel de fuerza prensil esté asociado con un mayor nivel de ansiedad-rasgo. Sin embargo, en un estudio previo, Huerta et al. (2020) no lograron demostrar que un programa de ejercicio físico basado en Zumba® produjera cambios significativos en los niveles de ansiedad rasgo-estado tras 20 sesiones de actividad física.

## **CONCLUSIONES**

La revisión sistemática revela que la ansiedad rasgo-estado es un problema significativo entre adolescentes y jóvenes, con una prevalencia de niveles elevados en las diferentes poblaciones, y mayormente en las mujeres. Esto subraya la necesidad de prestar atención a la salud mental en estas etapas críticas del desarrollo. Se destaca la relevancia de la detección temprana de síntomas de ansiedad y la implementación de estrategias de intervención adecuadas, para prevenir el desarrollo de trastornos más graves en el futuro, como la depresión o el abuso de sustancias.

Al analizarse los hallazgos que obtuvieron los diferentes autores revisados, se pudo constatar que factores como el rendimiento académico, la funcionalidad familiar y el uso de las redes sociales están relacionados con los niveles de ansiedad. Esto sugiere que intervenciones

dirigidas a mejorar el entorno social y familiar, así como la educación sobre el uso saludable de la tecnología, podrían ser beneficiosas para reducir la ansiedad en estos grupos.

## REFERENCIAS

- Altamirano, C. E. y Rodríguez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Balarezo, M. M. y Mayorga, P. M. (2023). Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato. *Unidades Episteme*, 10(2), 166-179. <https://doi.org/10.61154/rue.v10i2.2919>
- Caguana, M. y Tobar, 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](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4118)
- Casanova, J. J. y Cetina, A. C. (2024). Anorexia nerviosa, ansiedad y cutting en la adolescencia. *Psicología y Salud*, 34(2), 197-202. <https://doi.org/10.25009/pys.v34i2.2900>
- Castellanos, A., Arteaga, M., Bonilla, H., Guevara, M. Á. y Hernández, M. (2024). Correlación entre los rasgos de personalidad y las dimensiones de ansiedad en jóvenes estudiantes del estado de Jalisco. *Salud Mental*, 47(3), 127-135. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2024.017>
- Castro, M., Ramiro, T., García, E. y Chacón, R. (2022). The association of trait emotional intelligence with the levels of anxiety, stress and physical activity engagement of adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 130-139. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.15>
- Catagua, G. D. y Escobar, G. R. (2021). Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (Covid 19) del barrio Santa Clara—Cantón Manta—2020. *Polo del Conocimiento*, 6(3), 2094-2110. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2494>
- Chávarry, P. del R., Jiménez, I. A., Molina, G. E., Estrada, C. M. y Salazar, E. O. (2020). Ansiedad Estado y Rasgo en estudiantes de Biomédicas en Universidades de Perú y Colombia 2018. Estrategias preventivas desde el Modelo de la Marea. *Rev. Cuerpo Med. HNAAA*, 13(1), 66-71. <https://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/625/315>
- Chávez, A. I. y Lima, D. (2023). Depresión, ansiedad, estrés y funcionalidad familiar en adolescentes de una unidad educativa de Guayaquil. *Revista Eugenio Espejo*, 17(2), 33-45. <https://doi.org/10.37135/ee.04.17.05>
- Cofré, A., Gallardo, G., Maripillan, L., Sepúlveda, L. y Parra, M. (2022). Depresión, ansiedad y estado nutricional en adolescentes de la ciudad de Temuco. *R.E.M.A. Revista electrónica de metodología aplicada*, 24(1), 13-25. <https://doi.org/10.17811/rema.24.1.2022.13-25>
- Colunga, C., Ángel, M., Vázquez, J. C., Vázquez, C. L. y Colunga, B. A. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(2), 229-241. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8457>

- Díaz, A., Bonilla, I. y Chamarro, A. (2023). Comparación social negativa: La influencia de la ansiedad, la regulación emocional y el uso problemático de redes sociales. *Ansiedad y Estrés*, 29(3), 181-186. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a22>
- Estrada, E. G. y Mamani, H. J. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Expósito, V., Torres, M. E. y Domínguez, J. A. (2024). Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI. *Atención Primaria Práctica*, 6(2), 100192. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100192>
- García, D. y García, C. (2021). Funcionamiento familiar y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Journal of Neuroscience and Public Health*, 1(1), 19-26. <https://doi.org/10.46363/jnph.v1i1.3>
- González, M. B. y Andrade, P. (2021). Percepción de prácticas parentales y ansiedad en adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(1), 54-59. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2021.08.1.7>
- Hinostroza, P. A. y Lima, D. (2023). Relación entre funcionalidad familiar y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *CHAKIÑAN, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 20, 112-124. <https://doi.org/10.37135/chk.002.20.06>
- Huerta, Á., Barahona, G., Galdames, S., Cáceres, P. y Ortiz, P. (2020). Efectos de un programa de Zumba® sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas: Programa de Zumba® sobre niveles de ansiedad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 1-14. <https://doi.org/10.6018/cpd.412371>
- Huerta, Á. C., Barahona, G., Galdames, S., Cáceres, P., Castillo, N. y Ortiz, P. (2021). Fuerza prensil como factor predictor de Ansiedad-Rasgo en estudiantes universitarias. *Universidad y Salud*, 23(2), 100-108. <https://doi.org/10.22267/rus.212302.221>
- Lema, E. (2024). Efectos de la actividad física en adolescentes con trastornos de ansiedad: Revisión sistemática. *Journal of Science and Research*, 9(1), 144-162. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3036>
- León, P., Méndez, J. y Flores, E. (2024). Ansiedad en estudiantes de secundaria en tiempos de pandemia: Revisión Sistemática. *Revista Vive*, 7(19), 260-282. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i19.299>
- Mas, M. R., Rea, M. R., Amador, A. A. T. y Morejón, M. A. (2022). Impacto del Covid-19 en la ansiedad de jóvenes, Vinchoa 2022. *Killkana Social*, 6(Especial), 101-112. <https://doi.org/10.26871/killkanasocial.v6i4.1185>
- Méndez, M. D. P., Peñaloza, R. y García, M. (2021). Relaciones interpersonales en medios virtuales, personalidad y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 21(2), 29-43. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i2.537>
- Mendoza, L. M. y Lazcano, M. (2024). Ansiedad y fuentes de estrés en jóvenes universitarios durante la contingencia por COVID-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 1987-2006. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.9604](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9604)

- Meneses, K., Yáñez, A., Carranza, C. y Zevallos, D. (2024). La relación entre ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes ecuatorianos de 15 años. *Pensamiento Educativo: Revista de Investigación Educativa Latinoamericana*, 61(1), 1-14. <https://doi.org/10.7764/PEL.61.1.2024.6>
- Ortiz, P. F., Valenzuela, L. M. y Barrera, J. (2022). Niveles de Ansiedad Rasgo y Bienestar en jugadores de fútbol profesional de Chile durante la cuarentena por COVID-19 (Levels of Trait Anxiety and Well-being in Chilean professional soccer players during the COVID-19 quarantine). *Retos*, 44, 1037-1044. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91316>
- Oyanguren, J. Y., Gaona, G., Pianto, B. B. y Tito, M. S. (2024). Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios. *Revista Vive*, 7(19), 299-307. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i19.301>
- Pampamallco, M. M. y Matalinares, M. L. (2021). Ansiedad según género, edad y grado de estudios en adolescentes de San Martín de Porres, Lima. *Socialium*, 6(1), 48-64. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2022.6.1.1106>
- Portela, I. y Domínguez, V. (2023). Ansiedad-rasgo en adolescentes: Niveles y diferencias en función de la práctica de ejercicio físico. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 10(2), 282-300. <https://doi.org/10.17979/reipe.2023.10.2.9903>
- Reyes, C., Monterrosas, A. M., Navarrete, A., Acosta, E. P. y Torruco, U. (2017). Ansiedad de los estudiantes de una facultad de medicina mexicana, antes de iniciar el internado. *Investigación en Educación Médica*, 6(21), 42-46. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.05.004>
- Roca, S. L. R. (2023). Jóvenes estudiantes en riesgo: Un informe cuantitativo sobre cómo la adicción a redes sociales puede relacionarse con la ansiedad estado rasgo en estudiantes de educación superior. *Tierra Nuestra*, 17(2), 159-170. <https://doi.org/10.21704/rtn.v17i2.2037>
- Salazar, V. J. y Arráiz, C. (2023). Nivel de ansiedad en adolescentes con sobrepeso u obesidad. *Ciencia y Enfermería*, 29(38). <https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v29/0717-9553-cienf-29-38.pdf>
- Santos, D. A., Ponce, C. E., Pazos, P. E. y Moya, T. J. (2021). Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 81-89. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.09>
- Serrano, L., Melgarejo, M., Acosta, H. G., Campos, Y., Ortega, M. E., Ehrenzweig, Y. y Herrera, M. del S. (2020). Ansiedad como modificador de sueño e ingesta alimentaria en madres primigestas. *Psicología y Salud*, 30(1), 5-13. <https://doi.org/10.25009/pys.v30i1.2613>
- Simón, J., Martín, A. S., Estrada, N. y Casterad, J. (2021). Relación entre la adicción al ejercicio, el uso de dispositivos fitness y la ansiedad rasgo. *Retos*, 39, 525-531. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80078>
- Vázquez, C. A. (2023). Principales trastornos emocionales en los adolescentes de las Colonias Populares de Zapopan en la actualidad. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 4529-4542. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7297](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7297)

Yonz, K. L. y Hernández, A. L. (2022). Análisis descriptivo de la ansiedad en una muestra de adolescentes mujeres de la región Ica—2022. *Boletín Científico Estudiantil*, 1(1), 84-90. <https://autonomaica.edu.pe/wp-content/uploads/2023/01/BOLETIN-CIENTIFICO-ESTUDIANTIL-2022.pdf#page=84>