



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

**Prevención de la
ansiedad en
adolescentes en relación
a la autoestima.
Revisión sistemática.**

Alumno/a: Almudena Lorite Cruz

Tutor/a: Prof. D. Luis Joaquín García López
Dpto.: Psicología

Mayo, 2022

Índice

1. Introducción	4
2. Marco teórico	5
2.1 Adolescencia	5
2.2 Ansiedad	6
2.3 Autoestima	6
2.4 Adolescentes y ansiedad	7
2.5 Adolescentes y autoestima	8
2.6 Relación entre adolescentes, ansiedad y autoestima	9
3. Objetivos	9
3.1 Objetivo general	9
3.2 Objetivos específicos	9
4. Método	10
4.1. Criterios de inclusión	10
4.2. Criterios de exclusión	10
4.3. Procedimiento	10
5. Resultados	11
6. Discusión	21
7. Conclusiones	22
8. Referencias bibliográficas	23

RESUMEN

La adolescencia se ha convertido en una de las etapas más difíciles por la que los seres humanos pasamos debido a los grandes cambios biológicos, sociales y psicológicos que presentamos. Estos cambios pueden afectar a nuestra autoestima y generarnos cierto grado de ansiedad ante determinadas situaciones. En este sentido, la revisión sistemática que se ha desarrollado tiene como objetivo analizar la relación que tienen la autoestima y la ansiedad en la adolescencia. La búsqueda de artículos se ha realizado en PubMed, PsycInfo y Medline. Los resultados indican que ambas variables tienen influencia la una en la otra, y que también tanto los factores socioculturales, psicológicos y educativos repercuten en ellas.

Palabras clave: prevención, ansiedad, adolescentes, autoestima

ABSTRACT

Adolescence has become one of the most difficult stages that human beings go through due to the great biological, social and psychological changes that we present. These changes can affect our self-esteem and generate a certain degree of anxiety in certain situations. In this sense, the systematic review that has been developed aims to analyze the relationship between self-esteem and anxiety in adolescence. The search for articles was carried out in PubMed, PsycInfo and Medline. The results indicate that both variables influence each other, and that sociocultural, psychological and educational factors also affect them.

Keywords: prevention, anxiety, adolescents, self-esteem

1. INTRODUCCIÓN

En las diferentes culturas el paso entre la niñez y la edad adulta está marcado por un cambio en el status social además de las funciones reproductivas y sexuales, dando a conocer una amplia variedad de creencias las cuales han querido diferenciar esta etapa.

La adolescencia es un concepto bastante actual, fue definida como una fase específica en la vida del ser humano a partir de la segunda mitad del pasado siglo. En las últimas generaciones destaca la aparición temprana de la maduración sexual y de la activa participación de los jóvenes en la sociedad. Esto se convierte en un desafío para los sistemas de salud, puesto que tienen que contribuir a que esta etapa transcurra exitosamente. Durante mucho tiempo los adolescentes fueron vistos como niños grandes, ha sido en las últimas décadas cuando se ha desarrollado un movimiento dirigido a la individualización de este grupo y a la elaboración de programas integrales de salud para adolescentes (Pérez y Santiago, 2002).

Cabe destacar que esta etapa es una época de “exuberancia sináptica” y que toda la información y los hechos que van ocurriendo durante la adolescencia son fundamentales para optimizar el desarrollo y que así la persona esté bien adaptada al entorno, a los cambios y que sea una persona resiliente (Andersen, 2016). La familia es un respaldo muy importante para el desarrollo del adolescente, pues un apego inseguro implica una mayor tasa de síntomas ansiosos en los jóvenes (Muris y Meesters, 2002; Muris, Meesters, van Melick, y Zwambag, 2001).

Es común observar en los adolescentes una rápida fluctuación en las emociones y en el estado de ánimo, la cual está asociada a que los jóvenes tienen menos capacidad para regular una reactividad emocional (Heller y Casey, 2016). La ansiedad tiene su inicio habitual en la adolescencia, los jóvenes empiezan a adquirir responsabilidades y su cuerpo comienza a tener cambios. Esto último es algo que preocupa a la mayoría de los adolescentes, lo cual influye en su autoestima. Actualmente, el factor de las redes sociales tiene un gran impacto. Se muestra en ellas lo que se considera el cuerpo perfecto y esto provoca en los adolescentes que no están dentro del canon de belleza una gran preocupación que genera un estado de ansiedad.

Estudios sugieren que los adolescentes son independientes y sociales (Grant et al., 2008) y que un componente clave en la adolescencia es la aceptación social así como la toma de decisiones (Goddings, 2015).

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Adolescencia

La adolescencia es la etapa comprendida entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente es iniciada por cambios puberales y que se caracteriza por profundas y diversas transformaciones biológicas, sociales y psicológicas, algunas de ellas generadoras de crisis y conflictos. Además de ser un período de adaptación a los grandes cambios corporales es también una fase de grandes decisiones hacia una mayor independencia psicológica y social (Pineda y Aliño, 2002).

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el “período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años, teniendo ésta dos fases: adolescencia temprana (10 a 14 años) y adolescencia tardía (15 a 19 años)”. (OMS, S.f.).

Características de la adolescencia temprana

Esta etapa se caracteriza por el crecimiento y desarrollo somático acelerado, inicio de los cambios puberales y de los caracteres sexuales secundarios. El adolescente tiene una gran preocupación por los cambios físicos que sufre, una repentina curiosidad sexual además de una búsqueda de autonomía e independencia. Estos cambios producen un mayor número de conflictos con la familia, otros adultos, grupos de iguales e incluso con sus profesores. Cabe también destacar el inicio de cambios en su comportamiento/conducta así como, cambios emocionales (Pineda y Aliño, 2002).

Características de la adolescencia tardía

Esta fase considera que el adolescente ha tenido un avance en su crecimiento y desarrollo personal, esto es, tendrá que tomar decisiones importantes respecto a su futuro tanto educativo como laboral. Además ha obtenido un control mayor de los impulsos así como una aceptación de su identidad (Pineda y Aliño, 2002).

Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa (Unicef, 2020).

En la adolescencia el ámbito de los grupos de iguales va generando cada vez una importancia mayor para el bienestar de los jóvenes (Brown y Larson, 2009) pues, quieren

obtener una aprobación social y causar una impresión positiva (La Fontana y Cillessen, 2010). Suele ser una etapa de popularidad, en la que si el adolescente no es popular, inevitablemente no es querido por sus compañeros (Cillessen y Marks, 2011).

2.2 Ansiedad

La ansiedad es una respuesta emocional anticipatoria a una futura amenaza, la cual desencadena una reacción que activa el sistema nervioso (Bobes, et al.2001). Cada persona la vive de una manera u otra en las diversas situaciones de la vida (Endler, 1975).

En la ansiedad, se da una combinación de síntomas cognitivos y fisiológicos aunque prevalecen los cognitivos, los cuales se manifiestan en una sensación de ahogo y peligro inminente, esto puede provocarle a la persona una reacción de sobresalto para la que tiene que buscar una solución, sin embargo dicha solución no siempre es la más adecuada (Sierra, Ortega y Zubeida, 2003). En la etapa de la adolescencia, la mayoría de los estados ansiosos que sufren los adolescentes están relacionados con el bajo rendimiento académico y el fracaso escolar. Pero la ansiedad no solo afecta a este ámbito, también afecta a sus círculos personales, emocionales, relacionales y convivenciales. En consecuencia, si la ansiedad que sufre el adolescente es intensa, éste puede mostrar una excesiva sensibilidad y temor, lo que generará una disminución de la autoestima y del autoconcepto (Jadue, 2001).

Como se ha mencionado anteriormente, la adolescencia es caracterizada por un incremento de la ansiedad social (Mancini, Van Ameringen, Bennett, Patterson y Watson, 2005). Un nivel alto de ansiedad incide negativamente en el bienestar. Ser una persona simpática pero no ser popular se relaciona con la victimización (De Bruyn, Cillessen y Wissink, 2010). Este aumento de ansiedad en la adolescencia está ligado con las relaciones conflictivas y con un bajo rendimiento académico (Stein & Kean, 2000).

2.3 Autoestima

El concepto de autoestima por lo general ha estado relacionado con el de autoconcepto, por ende ambos constructos han hecho referencia a la imagen que los seres humanos tenemos de nosotros mismos. Autores como Musitu (1996) han definido la autoestima como el concepto que tenemos de nosotros mismos según las cualidades que nos atribuimos, mientras que Garaigordobil y Durá (2006) definen dicho concepto como los aspectos valorativos o afectivos de nosotros mismos.

La autoestima es una parte esencial en el desarrollo personal, social y escolar pues proporciona confianza y seguridad en nosotros mismos. Algunos aspectos que dependen de una buena autoestima pueden ser el establecimiento de adecuadas relaciones con el entorno, la salud mental, la formación personal, el desarrollo del rendimiento académico y del aprendizaje, entre otros (Fernández, y Extremera, 2002; Ciarrochi, Chan y Bajgar, 2001; Rodríguez y Caño, 2012).

A tal efecto, la autoestima está relacionada con el autoconcepto pues abarca lo que nos gustaría ser, ya que es de vital importancia para el ser humano, y lo que a los demás les gustaría que fuésemos. A su vez, la autoestima incluye contenidos tanto de naturaleza social como privada (González-Pienda, Nuñez Pérez, Glez Pumariiega y García García, 1999).

En gran medida constituye una dimensión valorativa del yo, puesto que es un conjunto de sentimientos y valoraciones hacia uno mismo: qué siento respecto a mi forma de ser, hasta qué punto valoro mis características, cómo de orgulloso estoy de mis capacidades y logros y en qué medida me siento avergonzado de mis limitaciones y fracasos. Por tanto es una percepción completamente subjetiva que, en ocasiones, no tiene mucho que ver con el talento y los logros de la persona. La autoestima global no tiene mucho sentido si no se relaciona con las metas que uno mismo se propone y a su vez, con la importancia que se les da. No obstante, la autoestima también puede ser multidimensional (es decir, de dominios específicos, tales como la inclusión social); esto es, puede depender de los aspectos, contextos o metas que nos vamos planteando y puede ir variando con la edad (Baumeister, 1999).

2.4 Adolescencia y ansiedad

La adolescencia es un periodo de transición entre la niñez y la juventud en la cual, los adolescentes sufren grandes cambios en el área física, intelectual, emocional, social y espiritual (Salazar, 2008).

La edad de comienzo de estos cambios es una variable que puede variar en función del tipo de ansiedad y del sexo (Furmark, 2002). Diversos estudios sitúan el inicio de la ansiedad en la infancia pero sobre todo, en la adolescencia (Knappe et al., 2015; Regier, Rae, Narrow, Kaelber y Schatzberg, 1998).

Muchos estudios cargan con la gran comorbilidad que sigue a la ansiedad (Regier et al., 1998; Zubeidat, Fernández-Parra, Sierra y Salinas, 2007), además de las

consecuencias negativas hacia algunas respuestas. Esto influye particularmente en la adolescencia, pues el temor a recibir una evaluación negativa y la elusión de situaciones sociales afectan al desarrollo de la autoestima (Delgado, Inglés y García-Fernández, 2013) y contribuye a la evitación social así como a las expectativas sociales negativas, lo que conlleva a una falta de aceptación del grupo de iguales (Erath, Flanagan y Bierman, 2007). En conclusión, la ansiedad dificulta la socialización además de la adquisición de conductas y valores que hacen que los adolescentes se conviertan en personas responsables (Rose-Krasnor, 1997).

Es por ello, que la adolescencia se considera una etapa de riesgo puesto que las consecuencias asociadas a la ansiedad tienen un mayor efecto. También hay que destacar que los adolescentes con una personalidad introvertida pueden tener mayores dificultades interpersonales en etapas posteriores (Inglés et al., 2001), lo cual puede desarrollar un aumento de las respuestas de ansiedad al pensar que su padecimiento estará ligado a consecuencias negativas (Naragon-Gainey, Rutter y Brown, 2014). La autoestima se puede ver afectada en el desarrollo, pues los adolescentes que tienen un peor concepto de sí mismos, tienen mayor riesgo de padecer ansiedad (Garaigordobil, Cruz y Pérez, 2003).

2.5 Adolescencia y autoestima

La adolescencia es una etapa en la que dan lugar diversos cambios biológicos, sociales y psicológicos los cuales generan dudas, miedos y ansiedad. En esta etapa, los cambios de la niñez a la vida adulta hacen que aumente nuestra preocupación, sobre todo en relación a la imagen física y a lo que los demás esperan y opinan de nosotros. Gran parte de los adolescentes superan estos cambios con el dominio de la imagen corporal. La autoestima tiene un gran papel pues, con ella los jóvenes realizan una evaluación sobre su aspecto físico. Para ellos, es de gran importancia saber cómo son percibidos por su grupo de iguales para formar parte del grupo y no ser excluidos (Santrock, 2004; Krauskopf, 2002).

Se produce un gran análisis de la imagen corporal dentro del contexto de una sociedad donde el ser una persona delgada está profundamente relacionado con el atractivo físico. Los adolescentes tienden a relacionar su apariencia física con la de los modelos/influencers, y al ver una diferencia de cuerpos, esto les puede llegar a generar una gran insatisfacción corporal, ansiedad, baja autoestima e incluso trastornos alimenticios. Por ello, cada vez más intentan alcanzar la imagen estereotipada que ven en

redes sociales. Algunos estudios han demostrado que cuanto más afectado emocionalmente esté un adolescente, más baja tendrá su autoestima y por lo tanto, menos soportará su apariencia física (Unikel, Saucedo, Villatoro y Fleiz, 2002).

2.6 Adolescencia, ansiedad y autoestima

La adolescencia es la etapa de evolución a la vida adulta. Se caracteriza por el gran cambio que sufre la persona, sobre todo un cambio emocional que puede dar lugar a problemas de autoestima y respuestas de ansiedad desadaptativas en determinadas situaciones (Hernández, Belmonte y Martínez, 2018).

Existe una relación negativa entre la autoestima y la ansiedad, siendo esta última una respuesta importante para la predicción de la autoestima. La autoestima es una variable que instruye a la persona a gestionar las dificultades que se le presentan en su día a día. Cuanto mayor sea la autoestima, mejor sabrá gestionar la persona las diferentes situaciones (Kosic, 2006). Por consiguiente, una buena autoestima es necesaria para el bienestar psicológico y para una mejora de las relaciones interpersonales (Crocker, Luhtanen, Blaine, y Broadnax, 1994). A su vez, es una variable consecuencia de la ansiedad ya que influye en el afrontamiento que la persona realiza ante una situación ansiosa y por la crisis que puede provocar. En cuanto a la ansiedad, ésta también está implicada en los procesos de adaptación. Es cierto que tener un grupo de iguales hace que el adolescente se sienta seguro, lo que puede estar relacionado con su autoestima pero, sin embargo también puede ser un factor protector para fomentar ansiedad (La Greca & Harrison, 2005). Por consiguiente, no contar con amistades puede desembocar en una situación de victimización en los adolescentes (Schmidt & Bagwell, 2007) lo que aumentaría su nivel de ansiedad.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

El objetivo general de este trabajo es realizar una revisión sistemática para determinar la relación que tienen la autoestima y la ansiedad en los adolescentes.

3.2 Objetivos específicos

1. Analizar la influencia de la ansiedad en adolescentes.
2. Analizar la influencia de la autoestima en adolescentes.
3. Profundizar en la relación entre adolescencia, ansiedad y autoestima.

4. MÉTODO

4.1 Criterios de inclusión

Se determinaron unos criterios de inclusión para seleccionar los artículos a la hora de realizar la búsqueda bibliográfica.

1. Artículos publicados entre 2000 y 2022, ambos años incluidos.
2. Artículos escritos en inglés o en español.
3. Artículos disponibles con texto completo.
4. Artículos experimentales.
5. Artículos que se realizaron con humanos.
6. Artículos que se realizaron en un rango de edad 13-18 años.

4.2 Criterios de exclusión

Asimismo, se determinaron unos criterios para excluir los artículos que no constarían en la revisión.

1. Artículos que no se relacionan ansiedad y autoestima.
2. Artículos que tienen una media de edad distinta a la que es foco de nuestro trabajo.
3. Artículos que no contengan las palabras clave en el título y/o resumen.

4.3 Procedimiento

Se ha realizado una revisión sistemática de la literatura científica disponible en las bases de datos PubMed, PsycInfo y Medline.

Para ello, se utilizaron distintas combinaciones de los términos en inglés “treatment”, “prevention” y “anxiety” junto con “adolescents”, “adolescence”, “children”, “young adults” y “self-esteem”. El número total de artículos encontrados fueron 291, de los cuales fueron escogidos 8 en base a los criterios establecidos.

5. RESULTADOS

En el proceso de selección de los artículos para la revisión sistemática se realizaron varias búsquedas en cada base de datos.

En PubMed, se estableció el intervalo de tiempo deseado, la opción “Free full text” para la disponibilidad del texto y se determinó “English” y “Spanish” como idioma en todas las búsquedas. La combinación utilizada fue “prevention” AND “anxiety” AND “adolescents” NOT “adult” AND “self-esteem”, dando como resultado un total de 20 artículos, de los cuales no se escogió ninguno puesto que no coincidían con los objetivos de la revisión. En otra búsqueda, se utilizaron los conceptos “treatment” AND “prevention” AND “anxiety” AND “adolescent” OR “adolescence” OR “children” OR “young adults” AND “self-esteem”, dando como resultado un total de 51 artículos, de los cuales solo 1 fue escogido para la revisión.

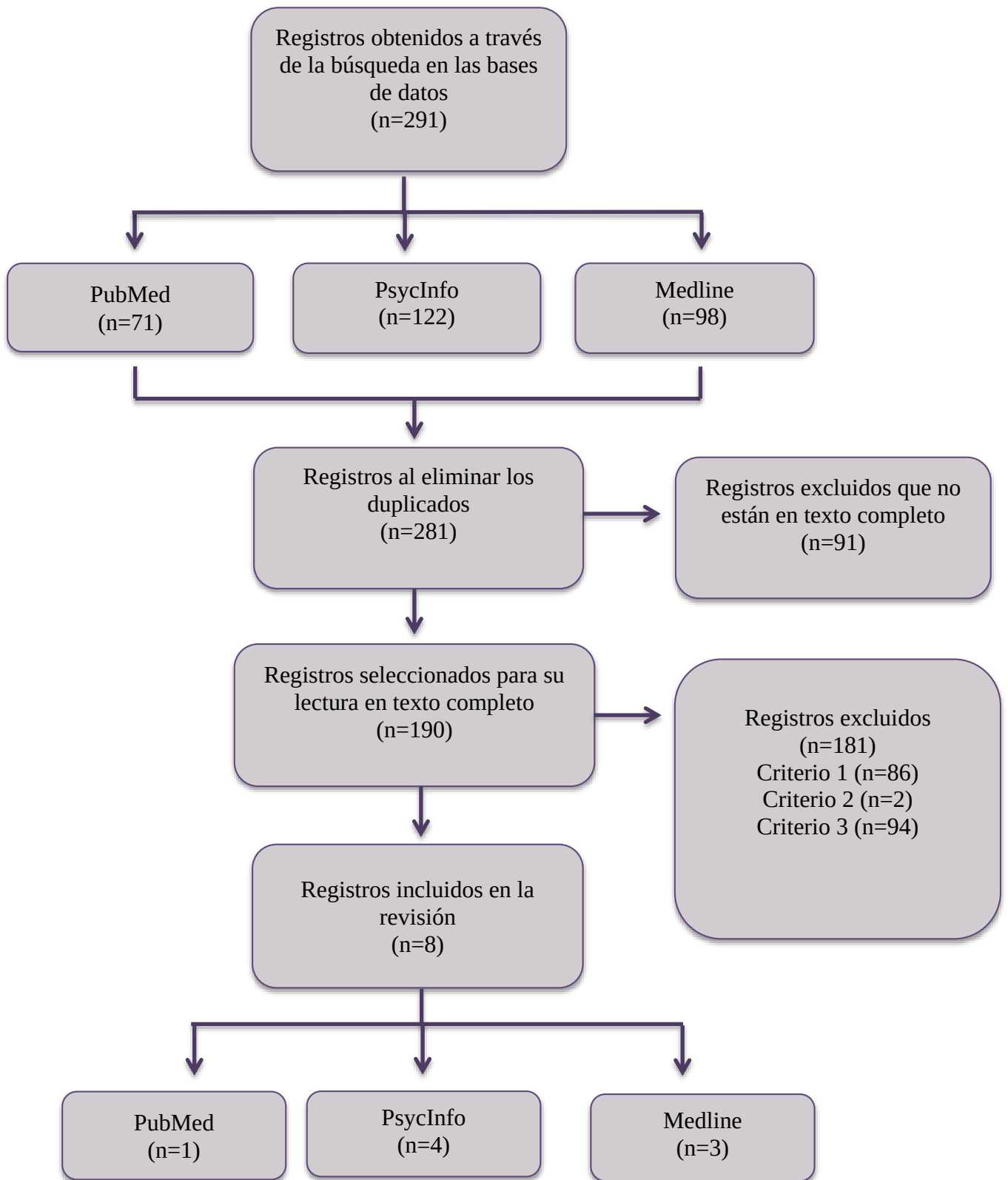
En PsycInfo, se seleccionó para todas las búsquedas el intervalo de tiempo deseado, “Inglés” y “Español” como idioma seleccionado y “Revistas científicas” como tipo de fuente en la búsqueda avanzada para cumplir con los criterios de inclusión. Se combinaron los términos “prevention” AND “anxiety” AND “adolescents” NOT “adolescent” AND “self-esteem”, dando lugar a 87 artículos, de los cuales 1 fue seleccionado para la revisión. En la segunda, los conceptos que se utilizaron fueron idénticos a la búsqueda anterior, pero se limitó el rango de edad proporcionando 18 artículos de los cuales, fue seleccionado el mismo artículo de la búsqueda anterior. En la realización de otra búsqueda, la combinación fue “treatment” AND “prevention” AND “anxiety” AND “adolescent” OR “adolescence” AND “self-esteem”, arrojando 104 resultados, siendo 3 de ellos escogidos para este trabajo.

En Medline, se estableció el intervalo de tiempo deseado. La combinación utilizada fue la misma que para las otras dos bases de datos, “prevention” AND “anxiety” AND “adolescents” NOT “adult” AND “self-esteem”. Esta búsqueda dio lugar a 28 artículos de los cuales, 3 han sido utilizados para la revisión. La siguiente búsqueda tuvo una combinación “treatment” AND “prevention” AND “anxiety” AND “adolescent” OR “adolescence” AND “self-esteem”, la cual mostró 70 resultados, aunque no se escogió ninguno de ellos por cumplir los criterios de exclusión o por estar duplicados.

En el diagrama de flujo (Figura 1) se detalla el procedimiento de búsqueda sistemática para la revisión, para la que finalmente fueron seleccionados los 8 artículos, los cuales se pueden ver en el apartado Resultados.

Figura 1

Diagrama de flujo



Base de datos	Autoría y año	Título	Muestra	Objetivo	Resultados y conclusiones
Medline	Fidelix, Yara; Lofrano-Prado, Mara C; Fortes, Leonardo S; Hill, James O; Caldwell, Ann E; et al.. (2019).	Aerobic Training Performed at Ventilatory Threshold Improves Psychological Outcomes in Adolescents With Obesity.	El estudio se compone de 62 adolescentes de 15 años de media.	Comprobar si el entrenamiento de alta y baja intensidad tiene efecto en la autoestima y en los síntomas depresivos y ansiosos en adolescentes con obesidad.	Después de 24 semanas, no se observó cambio ni en la autoestima ni en la ansiedad estado, aunque la ansiedad rasgo disminuyó.
Medline	Isomaa, Rasmus; Isomaa, Anna-Lisa; Marttunen, Mauri; Kaltiala-Heino, Riittakerttu; Björkqvist, Kaj; et al.. (2011)	Longitudinal concomitants of incorrect weight perception in female and male adolescents.	El estudio se compone de 595 adolescentes de 15 años de edad.	Investigar las concomitantes longitudinales de la incorrecta percepción del peso, los síntomas depresivos, la ansiedad social, la	En mujeres la incorrecta percepción del peso estaba asociada con síntomas de depresión, ansiedad social, baja autoestima y trastornos de la

				autoestima y los trastornos alimentarios en adolescentes.	conducta alimentaria. Los hombres con una incorrecta percepción del peso mostraron más ansiedad social que los hombres que no tenían esta incorrecta percepción. El reconocimiento de la percepción incorrecta del peso es importante para la prevención de la depresión, la ansiedad social y los trastornos alimentarios.
Medline	Padilla-Walker, Laura M; Millett, Mallory A; Memmott-Elison, Madison K. (2020)	Can helping others strengthen teens? Character strengths as mediators between prosocial	El estudio se compone de 500 adolescentes con una media de edad de 13,32 años.	Examinar si el compromiso prosocial hacia extraños y familiares protege	En base a los resultados obtenidos, el comportamiento social hacia los extraños y los

		behavior and adolescents' internalizing symptoms.		contra los síntomas depresivos y de ansiedad, y si este vínculo está mediado por las fortalezas del carácter (es decir, la esperanza, la persistencia, la gratitud y la autoestima).	miembros de la familia está claramente correlacionado con las fortalezas personales y del carácter, y el comportamiento prosocial hacia los extraños está indirectamente relacionado con los síntomas depresivos mediante la autoestima. Sugieren que el comportamiento social y la fuerza de carácter protegen contra los síntomas
--	--	---	--	---	---

					depresivos durante la adolescencia.
Psycinfo	Warner, Nicola; Budd, Mary-Jane. (2018)	The impact of peer-to-peer coaching on self-esteem, test anxiety and perceived stress in adolescents	El estudio se compone de 55 adolescentes.	Analizar la eficacia del entrenamiento entre el grupo de iguales para incrementar la autoestima y disminuir la ansiedad y el estrés ante los exámenes.	Después de la intervención, los hombres, independientemente del grupo, mostraron una mejora significativa en la autoestima. El grupo de entrenamiento redujo significativamente su ansiedad a la prueba. El entrenamiento no tuvo un efecto significativo sobre el estrés percibido.

Psycinfo	Lo Cascio, Valentina; Guzzo, Giovanni; Pace, Francesco; Pace, Ugo (2013)	Anxiety and self-esteem as mediators of the relation between family communication and indecisiveness in adolescence	El estudio se compone de 350 jóvenes de 13 a 16 años de edad.	Investigar las contribuciones de la ansiedad, autoestima y comunicación familiar en la indecisión de los jóvenes.	Los resultados indican que la indecisión de los adolescentes se predice por la comunicación familiar mediada por la ansiedad y la autoestima.
Psycinfo	Byrne, Bruce (2000)	Relationships between anxiety, fear, self-esteem, and coping strategies in adolescence	El estudio se compone de 224 estudiantes, un grupo con edades comprendidas de 12 a 18 años y otro grupo de 7, 9 y 12 años.	Determinar si existen cambios significativos en la relación entre ansiedad, miedo, estrategias de afrontamiento y autoestima entre los 7 y 12 años de edad y si estos cambios son	Los resultados apuntan que las niñas tienen un bajo nivel de autoestima continuo y que los niños con 12 años muestran una reducción de la ansiedad.

				específicos del género.	
Psycinfo	Maldonado, Lizmarie; Huang, Yangxin; Chen, Ren; Kasen, Stephanie; Cohen, Patricia; et al. (2013)	Impact of early adolescent anxiety disorders on self-esteem development from adolescence to young adulthood	El estudio se compone de 821 participantes de 13, 16 y 22 años de edad.	Analizar la relación de la ansiedad en la adolescencia temprana y el desarrollo de la autoestima en el periodo de la adolescencia temprana hasta la edad adulta temprana.	Se observó que la autoestima fue en creciendo durante la adolescencia y que continuó aumentando en la edad adulta temprana. Incluso se comprobó que los adolescentes con ansiedad tenían la autoestima más baja.
Pubmed	Kristin D. Martinsen, Lene-Mari P Rasmussen, Tore Wentzel-Larsen, Resolver Holen, Anne Mari Sund,	Change in quality of life and self-esteem in a randomized controlled CBT study for anxious and sad children: can	El estudio se compone de 795 niños en edades comprendidas de 8 a 12 años.	Investigar la autoestima y la calidad de vida de niños con niveles elevados de	Los niños con altos niveles de ansiedad y depresión, tenían un nivel más bajo de autoestima y calidad de vida.

	Marit Løtveit Pedersen, Mona Elisabeth S Løvaas, Josué Patras, Frode Adolfson, Simón- Peter Neumer (2021)	targeting anxious and depressive symptoms improve functional domains in schoolchildren?		ansiedad y depresión.	
--	--	---	--	--------------------------	--

6. DISCUSIÓN

La investigación acerca de la ansiedad en la persona ha ido en aumento con el paso del tiempo abarcando cuestiones variadas, entre ellas el razonamiento de cómo los adolescentes afrontan situaciones ansiosas dependiendo de la autoestima que tengan en ese momento. A grandes rasgos, los principales factores implicados en esta problemática han sido socioculturales, psicológicos y educativos.

En función de los resultados obtenidos en este trabajo, se puede afirmar que hay cierto consenso sobre la implicación que tiene la ansiedad respecto al nivel de autoestima en adolescentes.

Los trabajos de Padilla-Walker, Millett Mallory y Memmott-Elison (2020) sobre el compromiso prosocial se ajustan al trabajo de Warner y Budd (2018), mencionando la importancia del grupo de iguales para tener una mejor autoestima y así, una mejor percepción de nosotros mismos. También hacen referencia a una disminución de la ansiedad. En referencia a las investigaciones sobre lo anteriormente nombrado, Hopmeyer Gorman, Schwartz, Nakamoto y Mayeux (2011) coinciden en que no tener un grupo de iguales consolidados influye en el aumento de la ansiedad. Por el contrario, Crick & Ladd, (1993) y Flanagan et al., (2008) han llegado a la conclusión en sus estudios que hay adolescentes que padecen ansiedad pero ésta no está relacionada con la relación con su grupo de iguales y que, a su vez, también hay adolescentes que tienen conflictos con sus compañeros sin sentir ansiedad.

Con respecto a la alusión al peso, Isomaa et al., (2011) remiten que una imagen distorsionada de nuestro físico influye directamente en nuestra autoestima lo cual provoca un mayor nivel de ansiedad. Sin embargo, Fidelix et al., (2019) en su estudio demuestran que en algunas ocasiones el nivel de ansiedad no tiene porqué influir en nuestra autoestima. En concordancia a estos estudios, Bully y Elosua (2011) coinciden en que el peso del adolescente es algo que influye en su autoestima pues han llegado a la conclusión en su estudio que entre el 30 y el 80% de los jóvenes tienen malestar con su imagen corporal.

En cuanto a la idea de que el ejercicio físico puede disminuir la ansiedad y mejorar la autoestima, Fidelix et al., (2019) observaron que el deporte no tiene por qué tener estos efectos en los adolescentes. Sin embargo Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz y Salazar (1991) en su estudio comprobaron que hacer deporte tiene un efecto positivo en la reducción de la ansiedad.

En relación a los trabajos de Maldonado et al., (2013) y Kristin et al., (2021) sobre la vinculación de ansiedad y autoestima, Ehntholt, Salkovskis y Rimes (1999) coinciden en que los adolescentes con un nivel alto de ansiedad tenían una autoestima más baja.

En resumen, ambas variables interfieren en el desarrollo de la adolescencia pero éstas van a depender de factores socioculturales, psicológicos y educativos de los que disponga la persona.

7. CONCLUSIONES

En el transcurso de estos últimos años el interés hacia la ansiedad se ha incrementado, en particular, en la etapa de la adolescencia, debido a su reconocimiento como un problema de salud pública. Actualmente, esta cuestión sigue afectando a los adolescentes a pesar de haber un mayor volumen de información.

Los factores que se asocian con su mantenimiento son tanto psicológicos como socioculturales. Se ha visto que estos factores se suelen dar al mismo tiempo y su interacción es la que puede estar causando el mantenimiento y aumento de esta problemática.

La imagen corporal es tanto un factor psicológico como sociocultural pues, la sociedad remarca lo que es el cuerpo ideal, nosotros mismos nos generamos ansiedad al estar insatisfechos con nuestro cuerpo y llegamos a tener una excesiva preocupación por no estar en el canon de belleza marcado.

Los psicológicos suelen estar basados en restarle importancia a la situación, confundir tener estrés con ansiedad y justificarlo con estar agobiado. Esto finalmente acaba causando una normalización de la situación y, por tanto, dificulta el poder salir de ella.

En definitiva, en base a la información analizada a lo largo de esta revisión sobre los datos de prevalencia de esta problemática, los procesos subyacentes y la gran influencia social sobre ella, se prevé necesaria una intervención educativa destinada a los preadolescentes en la que se promuevan comportamientos saludables que proporcionen recursos suficientes con el fin de desarrollar las habilidades necesarias para afrontar de manera adecuada los conflictos que puedan surgir.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baumeister, R.F. (1999, 2ª ed.). *Self-concept, self-esteem, and identity*. En V.J. Derlega, B.A. Winstead y W.H. Jones (Eds.). *Personality. Contemporary theory and research* (pp. 339-375). Chicago: Nelson Hall Publishers.
- Bully P y Elosua P (2011). *Cambios en la insatisfacción corporal en relación con el género y la edad: El carácter modulador del IMC*. *Revista Española de Psicología*, 14 (01), 313–322.
- Bobes, J. (2001). *Trastornos de ansiedad y trastornos depresivos en atención primaria*. Barcelona: Masson.
- Brown, BB y Larson, J. (2009). *Las relaciones entre iguales en la adolescencia*. En Lerner RM & Steinberg L. (Eds.), *Manual de psicología adolescente* (págs. 74–103).
- Ciarrochi, J., Chan, A., & Bajgar, J. (2001). *Measuring emotional intelligence in adolescents. Personality and Individual Differences*. 31, 1105-1119.
- Cillessen, AHN y Marks, PEL (2011). *Conceptualización y medición de la popularidad*. En Antonius HN, Cillessen DS & Mayeux L. (Eds.), *Popularity in the peer system* (págs. 25–56).
- Crick, NR y Ladd, GW (1993). *Las percepciones de los niños sobre sus experiencias: atribuciones, soledad, ansiedad social y evitación social*. *Psicología del desarrollo*, 29, 244–254.
- Crocker, J., Luhtanen, R., Blaine, B. y Broadnax, S. (1994). *Autoestima colectiva y bienestar psicológico entre estudiantes universitarios blancos, negros y asiáticos*. *Boletín de Personalidad y Psicología Social*, 20 (5), 503–513.

- De Bruyn, EH, Cillessen, AHN y Wissink, IB (2010). *Asociaciones de aceptación de los compañeros y popularidad percibida con el acoso y la victimización en la adolescencia temprana*. The Journal of Early Adolescence, 30, 543–566.
- Delgado, B., Inglés, C. J. y García-Fernández, J. M. (2013). *Social anxiety and self-concept in adolescence*. Revista de Psicodidáctica, 18, 179-194.
- Ehnholt K, Salkovskis P, Rimes K. *Trastorno obsesivo-compulsivo, trastornos de ansiedad y autoestima: un estudio exploratorio*. Behav Res Ther. 1999; 37:771–781.
- Endler, N.S. (1975). *A person-situation interaction model for anxiety*. En Cano, A., y Miguel, J. J. (1999). Evaluación de la ansiedad desde un enfoque interactivo y multidimensional: El inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA). Psicología Contemporánea, 6, 1, 14-21.
- Erath, S. A., Flanagan, K. S. y Bierman, K. L. (2007). *Social anxiety and peer relations in early adolescence: behavioral and cognitive factors*. Journal of Abnormal Child Psychology, 35, 405-416.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2002). *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. Revista Iberoamericana de Educación, 29, 1-6.
- Flanagan, KS, Erath, SA y Bierman, KL (2008). *Asociaciones únicas entre las relaciones con los compañeros y la ansiedad social en la adolescencia temprana*. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 37, 759–769.
- Furmark, T. (2002). *Social phobia: overview of community surveys*. Acta Psychiatrica Scandinavica, 105, 84-93.
- Garaigordobil, M., Cruz, S. y Pérez, J. I. (2003). *Análisis correlacional y predictivo del autoconcepto con otros factores conductuales, cognitivos y emocionales de la personalidad durante la adolescencia*. Estudios de Psicología, 24, 113-134.

- Goddings A. M., (2015) *The impact of puberty on adolescent brain development*. Doctoral thesis.
- Gómez-Ortiz, O., Casas, C., & Ortega-Ruiz, R. (2016). *Ansiedad social en la adolescencia: factores psicoevolutivos y de contexto familiar*. Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 24, 29-49.
- Heller A. S. y Casey B. J. (2016). *The neurodynamics of emotion: delineating typical and atypical emotional processes during adolescence*. Developmental Science 19, 3–18.
- Hernández Prados, MA., Belmonte García, L. y Martínez Andreo, MM. (2018). *Autoestima y ansiedad en los adolescentes*. ReiDoCrea, 7, 269-278.
- Hopmeyer Gorman, A., Schwartz, D., Nakamoto, J. y Mayeux, L. (2011). *Impopularidad y disgusto entre pares: dimensiones parcialmente distintas de las experiencias sociales de los adolescentes*. Revista de Psicología Aplicada del Desarrollo, 32, 208–217.
- Inglés, C. J., Méndez, F.X. y Hidalgo, M. D., (2001). *Dificultades interpersonales en la adolescencia: ¿factor de riesgo de fobia social?* Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 6, 91-104.
- Jadue, G. (2001). *Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar*. Estudios pedagógicos (Valdivia), (27), 111-118.
- Knappe, S., Sasagawa, S. y Creswell, C. (2015). *Developmental epidemiology of social anxiety and social phobia in adolescents*. En K. Ranta, A. M. La Greca, L. J. García López y M. Martunnen (dirs.), Social anxiety and phobia in adolescents: development, manifestation and intervention strategies (pp. 39-70). Cham: Springer
- Kosic, A. (2006). *Personality and individual factors in acculturation*. En Sam, D.L. y Berry, J.W. Acculturation psychology (pp.113-128) New York: Cambridge University Press

Krauskopf, D. (2002). *Adolescencia y salud*. San José, Costa Rica: EUNED.

La Greca, AM y Harrison, HM (2005). *Relaciones entre pares adolescentes, amistades y relaciones románticas: ¿predicen la ansiedad social y la depresión?* Revista de Psicología Clínica de Niños y Adolescentes, 34, 49–61.

La Fontana, KM y Cillessen, AHN (2010). *Cambios de desarrollo en la prioridad del estado percibido en la infancia y la adolescencia*. Desarrollo social, 19 (1), 130–147.

Mancini, C., Van Ameringen, M., Bennett, M., Patterson, B. y Watson, C. (2005). *Tratamientos emergentes para la fobia social en niños y adolescentes: una revisión*. Revista de Psicofarmacología Infantil y Adolescente, 15, 589–607.

Muris P, Meesters C. *Apego, inhibición del comportamiento y síntomas de trastornos de ansiedad en adolescentes normales*. Revista de Psicopatología y Evaluación del Comportamiento. 2002; 24:97–106.

Muris P, Meesters C, van Melick M, Zwambag L. *Estilo de apego autoinformado, calidad del apego y síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes jóvenes*. Personalidad y diferencias individuales. 2001; 30:809–818.

Naragon-Gainey, K., Rutter, L. A. y Brown, T. A. (2014). *The interaction of extraversion and anxiety sensitivity on social anxiety: evidence of specificity relative to depression*. Behavior Therapy, 45, 418-429.

Núñez Vázquez, I., & Crismán Pérez, R. F. (2016). *La ansiedad como variable predictora de la autoestima en adolescentes y su influencia en el proceso educativo y en la comunicación*. Revista Iberoamericana de Educación.

Organización Mundial de la Salud. (S.f.). *Salud del adolescente*.
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

- Pérez, S. P., & Santiago, M. A. (2002). *El concepto de adolescencia. Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*, 2.
- Petruzzello, S.J., Landers, D., Hatfield, B.D., Kubitz, K.A. y Salazar, W. (1991). *A meta analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise*. Sports Medicine, 11 (3), 143-188.
- Regier, D. A., Rae, D. S., Narrow, W. E., Kaelber, C. T. y Schatzberg, A. F. (1998). *Prevalence of anxiety disorders and their comorbidity with mood and addictive disorders*. The British Journal of Psychiatry, 34, 24-28
- Rodríguez, C., & Caño, A. (2012). *Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención*. Internacional Journal of Psychology an Psychological Therapy, 12, 3, 389-403.
- Rose-Krasnor, L. (1997). *The nature of social competence: a theoretical review*. Social Development, 6, 111- 135.
- Salazar Mora, Zaida (2008). *ADOLESCENCIA E IMAGEN CORPORAL EN LA ÉPOCA DE LA DELGADEZ*. Reflexiones, 87(2), 67-80. ISSN: 1021-1209. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72912555004>
- Santrock, J. W. (2004). *Adolescencia. Psicología del desarrollo*. España: McGraw Hill.
- Schmidt, ME y Bagwell, CL (2007). *El papel protector de las amistades en niños y niñas victimizados abierta y relacionalmente*. Merrill-Palmer Quarterly, 53, 439–460.
- Sierra, J.C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Revista malestar e subjetividades: Fortaleza, 1, 3, 10-59.
- Stein, MB y Kean, YM (2000). *Discapacidad y calidad de vida en la fobia social: Hallazgos epidemiológicos*. Revista estadounidense de psiquiatría. 157, 1606–1613.

Unicef (2020). *¿Qué es la adolescencia?* Unicef. <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,los%2010%20y%2019%20a%C3%B1os>

Zubeidat, I., Fernández-Parra, A., Sierra, J. C. y Salinas, J. M. (2007). *Comorbilidad de la ansiedad social específica y generalizada en adolescentes españoles*. *Psicothema*, 19, 654-660.