

**Inteligencia Emocional como Componente Preventivo de Síntomas Ansiosos en la
Adolescencia: Una Revisión Documental.**

Sugeydigch Carolina Montoya Gámez

Universidad Popular del Cesar
Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales
Programa de Psicología
Valledupar – Cesar

2024

**Inteligencia Emocional como Componente Preventivo de Síntomas Ansiosos en la
Adolescencia: Una Revisión Documental.**

Sugeydigch Carolina Montoya Gámez

Trabajo monográfico para optar por el título de psicóloga

Natali Gaviria Arrieta

Asesor Temático

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales

Programa de Psicología

Valledupar – Cesar

2024

Contenido

Dedicatoria	4
Agradecimientos.....	5
Introducción	6
Desarrollo Temático	11
Sección I. Inteligencia Emocional.....	11
Sección II. Ansiedad	14
Sección III. Inteligencia Emocional como Componente Preventivo contra la Adolescencia.	21
Metodología	24
Discusión de Resultados.....	26
Conclusiones	28
Referencias Bibliográficas	31

Dedicatoria

Dedico esta monografía a Dios, por ser mi guía, entendimiento y fortaleza en mi vida; a mis padres Geyder Montoya y Digna Gamez, por permitirme comenzar mis estudios con la esperanza de convertirme en una profesional, inculcándome la cultura del estudio y el trabajo; a mi pareja Geovanny Padilla por su amor incondicional y apoyo constante en mi educación y crecimiento profesional; para mis hermanos por enseñarme que la vida es mejor con ustedes, Brayán Montoya eres mi gran motor de autorrealización, y Ivan Montoya espero que pronto te conviertas en un profesional, los quiero hermanos. Para mis amigos y familiares, por su constante aliento y comprensión, este logro es también de cada uno de ustedes.

Agradecimientos

Agradezco sinceramente a mi asesora, Natali Gaviria por su guía, apoyo, paciencia, y conocimientos fundamentales para la realización de esta monografía. También expreso mi gratitud a la Universidad Popular del Cesar por brindarme la educación y oportunidad de crecer profesionalmente, cada día en la academia fue una experiencia enriquecedora, donde conocí personas maravillosas.

Introducción

La adolescencia, se caracteriza por ser la etapa del ciclo vital de transición entre la niñez y la adultez que se halla marcada por una serie de cambios significativos a nivel físico, social, emocional, sexual y neurológico, los cuales marcan el inicio de una independencia personal que se construye sobre la base de la identidad individual (Moreno, 2016, como se citó en Cofre y Rivadeneira, 2022). Sin embargo, el adolescente pasa por un “proceso de duelo” caracterizado por la pérdida del cuerpo infantil y los vínculos afectivos primarios, sustituyéndose por la adquisición de una nueva identificación personal y procesos mentales más complejos ligados a su edad más avanzada (Redondo, 2020).

Esto quiere decir que los adolescentes representan un grupo que es vulnerado dado el replanteamiento que realizan a nivel personal y social; una situación que se vuelve crítica en los tiempos actuales, por ejemplo, el consumo de sustancias psicoactivas, los problemas de sueño, la deserción escolar entre otras problemáticas vinculadas a la adolescencia, son fenómenos cotidianos que pueden desencadenar la aparición de sintomatologías ansiosas; se llega a plantear que 1 de cada 3 adolescentes con edades entre los 13 y 18 años experimenta un trastorno de ansiedad (Instituto Nacional de la Salud, como se citó en McCarthy, 2019).

Por su parte, la inteligencia emocional es un concepto que explica la capacidad de percepción, comprensión y control de las emociones que tiene un ser humano; se trata de un cúmulo de competencias que tienden a ser aprendidas con la finalidad de guiar los pensamientos y la interacción social (Grewal et al., 2005, como se citó en Ayala-Servín et al., 2021). Un componente que resulta importante para la disminución de la ansiedad, al permitir el aumento de la capacidad de afrontamiento al estrés y el manejo de emociones negativas que fomentan sus

sintomatologías, esto gracias a la asimilación de las emociones y a la internalización de estrategias para sobrellevar los pensamientos negativos (Barraza-López et al., 2017, como se citó en Ayala-Servín et al., 2021).

Es en este sentido que diferentes autores han logrado sustentar que las competencias relacionadas con la inteligencia emocional tienen una gran relevancia en la gestión de la ansiedad, demostrado en la correlación significativa entre estas variables, que señalan cómo los individuos con superior capacidad de identificar, comprender, y regular sus emociones de manera efectiva, experimentan niveles más bajos de sintomatología ansiosa o depresiva (Bojórquez et al., 2020; San Martín, 2020; Avendaño, 2023 y Ayala-Servín et al., 2021)

Otros autores lograron identificar una correlación negativa entre la Inteligencia Emocional y la ansiedad, tanto en su manifestación de rasgo, como en su estado momentáneo. Lo anterior significa que las personas con niveles más altos de IE tienen menos probabilidades de experimentar ansiedad, de manera crónica o en momentos específicos, sugiriendo que habilidades como la autogestión, la autoconciencia, la empatía y las habilidades sociales pueden ayudar a los adolescentes a manejar de forma más efectiva los síntomas ansiosos que pueden llegar a generarse durante el transcurrir de la vida (Montero et al., 2022; Vargas, 2019).

Por su parte, en otras investigaciones se descubrió que niveles bajos de claridad y reparación emocional son factores predisponentes para la experimentación de diferentes tipos de ansiedad en distintas situaciones. Estos resultados sugieren que promover estos componentes de la IE pueden ser una estrategia importante en la prevención y el manejo de la ansiedad; al ayudar al adolescente a desarrollar su conciencia emocional y aprender a sobrellevar de manera efectiva

sus emociones, se puede mejorar su capacidad para afrontar los síntomas ansiosos y las dificultades de manera más saludable y adaptativa (Moral y Pérez, 2022).

En investigaciones se ha llegado a sustentar la pertinencia de utilizar la IE como componente preventivo ante sintomatología ansiosa, al encontrar diferencias estadísticamente significativas entre ambas variables (Martínez et al., 2021; Ávila et al., 2021). En el trabajo que realizó se destacó la relevancia del coeficiente emocional como un factor predictor de la ansiedad, sugiriendo que aquellos con un nivel de IE más elevado tienen mayor nivel de adaptabilidad a las situaciones, según su edad. Y en otros trabajos se señalan la atención, claridad y reparación emocional como dimensiones claves que pueden influir en la experiencia de la ansiedad (Buitrago et al., 2019)

En Colombia, Vega y Sánchez (2019) llevaron a cabo la evaluación de un programa orientado al manejo de las emociones, ansiedad, estrés, depresión y nivel de burnout en estudiantes. Los resultados indicaron un impacto estadísticamente significativo en las subescalas: dificultades en conductas dirigidas a metas cuando se está alterado y acceso limitado a estrategias de regulación emocional percibidas, llegando a disminuir los porcentajes de ansiedad y depresión en los participantes. Aspecto que es abordado más adelante por Diazgranados (2023), quien destaca la pertinencia de integrar la IE en las instituciones educativas como estrategia de promoción y prevención en la salud mental del estudiantado.

Las anteriores investigaciones respecto a las temáticas planteadas permiten inferir: primero, que los individuos con habilidades para identificar, regular y comprender las emociones tienden a experimentar menos ansiedad; segundo, es imperativo equilibrar la conciencia emocional con la capacidad de gestionar las emociones de manera saludable, y por último, que

los programas destinados al manejo de emociones puede influir en la reducción de los síntomas ansiosos.

Todo lo anterior, permite el desarrollo de toda la temática expuesta, demostrando la importancia que posee la Inteligencia Emocional como componente preventivo ante problemas de salud mental en la adolescencia, por lo que surge la pregunta central: ¿De qué manera la Inteligencia Emocional actúa como componente preventivo de sintomatología ansiosa en población adolescente? Un interrogativo que será desifrado a partir del siguiente objetivo: Analizar la inteligencia emocional como componente preventivo para sintomatología ansiosa en adolescentes.

Tanto la pregunta problema como el objetivo estipulado en este trabajo monográfico están direccionados desde la línea de investigación Psicología Clínica y de la Salud, la cual permite responder a las demandas emocionales de las personas a partir de un análisis de la relación existente entre los problemas psicológicos y de salud en general (CEDISJ, 2023). Por consiguiente, este trabajo fundamenta su enfoque mediante el análisis del concepto de inteligencia emocional y el planteamiento de esta variable como posible componente preventivo frente a las sintomatologías ansiosas en la adolescencia.

Por su parte, la elección de la metodología cualitativa, basada en la revisión documental para investigar a la inteligencia emocional (IE) como componente preventivo frente a la ansiedad en adolescentes se justifica por su capacidad para recopilar y analizar de manera sistemática una amplia gama de estudios previos.

Tomando en consideración toda la información previamente mencionada, la estructura de esta monografía incluye una introducción, una sección de desarrollo del contenido temático que abarca la revisión de antecedentes y estudios relevantes sobre el tema a nivel internacional, nacional, regional y local; seguido se detalla la metodología empleada para llevar a cabo la revisión documental y continúa con la sección de discusión de resultados, donde se examinan y discuten los hallazgos obtenidos durante la recopilación de los estudios. Finalmente, se presentan las conclusiones que reflejan los hallazgos derivados del análisis de los diversos planteamientos encontrados por la investigadora.

Desarrollo Temático

Sección I. Inteligencia Emocional

A lo largo de la historia, las emociones son un enigma de gran interés, siendo exploradas en la filosofía, el arte y más tarde, la psicología, con el fin de comprender su naturaleza. Desde sus comienzos, han sido consideradas como motivadoras o interferentes en la realización de acciones, debido a que abarcan aspectos complejos tanto biológicos como psicológicos. Según, las emociones consisten en componentes físicos y mentales, que incluyen expresiones, respuestas fisiológicas y sentimientos subjetivos, al ser experiencias individuales, las emociones desencadenan una variedad de respuestas a nivel conductual, fisiológico, cognitivo y social (Ferro, 2018).

Como afirma De la Serna y Eleta (2021) “vivimos en un mundo emocional de la misma manera que vivimos en un mundo social” (p. 32); esto quiere decir que el desarrollo humano está intrínsecamente ligado tanto a las emociones como a la interacción con la sociedad; la importancia de adquirir la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones, por lo que son fundamentales en la vida de las personas.

En la psicología los investigadores han mostrado interés significativo en las habilidades emocionales de los individuos, lo que ha dado lugar al concepto de Inteligencia Emocional (IE) el cual surge como respuesta a la observación de como las emociones influyen en la vida cotidiana, considerándose una habilidad social que se desarrolla a través de prácticas, costumbres y valores, abarcando a su vez la gestión y aplicación de las emociones en respuesta al entorno, con el propósito de comprender qué factores contribuyen al éxito personal; así tenemos que una persona con alta IE puede alcanzar el éxito o sobresalir en comparación con una persona de igual coeficiente intelectual o experiencia, lo que lleva a la hipótesis de que IE desempeña un papel

importante en la realización de las metas (Lynn, 2017, como se citó en De la Serna y Eleta, 2021).

Por su parte, se define la IE como una habilidad que poseen las personas para identificar con precisión sus propias emociones y las de los demás, lo que les capacita para gestionar tanto sus emociones como las ajenas, así como para comprender las señales emocionales presentes en las interacciones sociales. De esta forma, se evidencia que el reconocimiento, la comprensión y el manejo de las emociones son fundamentales para entablar relaciones intra e interpersonales efectivas (Goleman et al., 2021)

Ahora bien, es importante abarcar los modelos teóricos los cuales sirven como pilares fundamentales para comprender y aplicar este concepto en la práctica. Estos, al igual que en otras ramas de la psicología, ofrecen marcos teóricos que ayudan a organizar y explicar fenómenos complejos. En el contexto de la Inteligencia Emocional, Hernández y Peñaranda (2020) dividen estos modelos en dos grupos principales: de habilidad y mixtos, cada uno con enfoques y características distintivas.

Por un lado, los Modelos de Habilidades son los que se concentran en el proceso cognitivo relacionado con los sentimientos (Hernández y Peñaranda, 2020), encontrándose aquí el *Modelo de Educación Emocional* de Bisquerra (como se citó en Bisquerra y Pérez, 2007), quien lo concibe como la integración de competencias emocionales, habilidades, capacidades y actitudes que permiten comprender, expresar y regular los fenómenos afectivos de manera adecuada. Este autor incorpora tanto habilidades emocionales como sociales en su modelo, estas micro habilidades se organizan en cinco competencias, y en ellas se detallan diversas características y microcomponentes emocionales, que las personas adquieren para comprender y expresar las emociones de manera adecuada y desenvolverse en diferentes entornos.

Y también el Modelo de Habilidad Mental de Salovey y Mayer (1997, cómo se citó en Bojórquez y Moroyoqui, 2020) se fundamenta en la teoría de la Inteligencia propuesta por Gardner. Según estos autores, la IE consiste en un conjunto de habilidades que integran la percepción, expresión y asimilación de las emociones en el pensamiento, la comprensión, razonamiento, así como su regulación. Este tipo de habilidades mentales reflejan la progresión del desarrollo emocional desde aspectos elementales, hasta situaciones más elaboradas. Por consiguiente, es crucial resaltar la relevancia de reconocer las emociones propias y la de los demás, para lograr una resolución efectiva de los conflictos. Además, es necesario destacar que estas habilidades se adquieren a través de la identificación de señales no verbales, comprensión de los sentimientos y la expresión explícita de emociones de manera adecuada según el contexto.

Por otra parte, encontramos los Modelos Mixtos los cuales fusionan los rasgos de personalidad de una persona con sus habilidades emocionales, centrándose en la interrelación entre la personalidad y la conducta emocional (Hernández y Peñaranda, 2020), estando el Modelo de las Competencias Emocionales de Goleman (1996, como se citó en Ordóñez, 2020) se sustenta en la definición que el mismo autor le da a la IE: la habilidad de auto motivarse, mantenerse persistente en los esfuerzos a pesar de las frustraciones, postergar gratificaciones, controlar impulsos, regular el estado de ánimo, controlar impulsos, evitar que la angustia afecte el pensamiento racional y la capacidad de empatizar y confiar en los demás. Es decir, un conjunto de componentes internos y externos que permiten el equilibrio personal y el relacionarse con los demás. Hablar de Inteligencia Emocional desde esta teoría, es contemplar que se trata de una sola inteligencia, la cual se expresa por medio de la conducta y es regulada a través de procesos cognitivos básicos y superiores.

Seguidamente, el *Modelo de la Inteligencia Emocional Social de Bar-On*, define la Inteligencia Emocional como el conjunto de habilidades y conocimientos que corresponden al ámbito social y al nivel de las emociones, los cuales influyen en la capacidad general para oponerse a las demandas del medio de forma efectiva. En otras palabras, este autor considera que la IE es el medio que posibilita el desarrollo exitoso de las personas en un entorno específico, categorizando las habilidades en básicas y facilitadoras. Estas “habilidades” de las que habla Bar-On (1997), tienen relación con las especificadas por Goleman (1996) y otros autores como Mayer y Salovey (1997).

Este modelo detalla una serie de elementos que contribuyen al equilibrio personal en términos tanto internos como sociales. Cada uno de estos componentes incluye habilidades que permiten evaluar la efectividad con la que las personas interpretan y se comunican consigo mismas y con los demás, así como gestionan las relaciones interpersonales y afrontan las demandas cotidianas. De esta manera, se reconoce que las habilidades de la Inteligencia Emocional, según Bar-On, actúan como un soporte para que las personas alcancen un desarrollo óptimo en cualquier contexto (Vargas, 2019).

Sección II. Ansiedad

Como lo afirman Guadalupe y Vaca (2018), una característica notable de la ansiedad es su naturaleza anticipatoria, puesto que tiene la capacidad de identificar el peligro/amenaza, ya sea interna o externa para el individuo, lo que le confiere un valor funcional significativo; actuando como un mecanismo activador y facilitador de la capacidad de respuesta de la persona. Según Sierra (2003, como se citó en Andreo et al., 2020), la palabra “ansiedad” tiene su procedencia en el vocablo latino “anxietas”, que significa angustiado o ansioso, y se define como

un estado de agitación, inquietud y malestar; un estado de intranquilidad, perturbación y miedo que involucra síntomas físicos y psicológicos, los cuales se manifiestan a través de crisis permanentes e indefinidas ante la anticipación de eventos inesperados.

Según Rojas (1966), el individuo afectado busca protegerse contra un peligro abstracto, pero la complejidad radica en la dificultad de escapar de algo que no se puede identificar claramente o que aún no ha ocurrido. Por lo tanto, las personas ansiosas tienden a anticipar constantemente lo peor en situaciones futuras, lo que genera una actitud de incertidumbre y activación neurofisiológica que genera mecanismos de atención en el cerebro (tanto corticales como subcorticales). Esta hipervigilancia, como mecanismo de defensa, puede desencadenar un desequilibrio fisiológico. Es importante señalar que si la ansiedad no es excesiva y no permanece durante etapas prolongadas en las que no es indispensable, puede ser adaptativa, como el miedo.

Así, se muestra la ansiedad como la inquietud que se producen a hechos, que dentro de los parámetros estándar se consideran una respuesta básica y usual del individuo, si esta sensación llega a producir molestia persistente y amenazante que no son propios del miedo común ante peligros reales, se establece como un trastorno (Rojas, 1966).

Por otro lado, la ansiedad ha sido estudiada desde diferentes modelos teóricos, y en este caso se abordará desde el modelo tridimensional planteado por Peter Lang en 1968, que ha sido extensamente utilizado y aprobado en la investigación para comprender teóricamente la naturaleza de la ansiedad y los trastornos derivados de su psicopatología. Este modelo ha tenido un impacto significativo en la valoración y el diagnóstico de los trastornos de ansiedad, al considerar las medidas psicofisiológicas como una contribución importante para el progreso de investigaciones prácticas (Cofre y Rivanedeira, 2022).

Una comprensión más completa de los trastornos de ansiedad tiene un impacto significativo en el desarrollo de tratamientos más concretos y adecuados. Al identificar la respuesta predominante de cada caso, es posible establecer un enfoque terapéutico apropiado para abordar esa respuesta particular. Según el autor, la prevalencia de la respuesta puede ser: Conductual donde el procedimiento se basará en la práctica reforzada o el entrenamiento en habilidades sociales; Fisiológica centrándose en técnicas como la desensibilización sistemática, el biofeedback y el entrenamiento en técnicas de relajación y Cognitiva cuando el enfoque del tratamiento estará en la reestructuración cognitiva y las auto instrucciones.

Por otra parte, es importante mencionar los síntomas más comunes de la ansiedad, según Virues (2005, como se citó en Delhom et al., 2023), incluyen:

a) Síntomas a nivel cognitivo-subjetivo: Se observa preocupación, temor a que se percaten de nuestras flaquezas, incertidumbre, pensamientos negativos sobre uno mismo y sobre el desempeño ante los demás, miedo a perder el control y dificultad para concentrarse. Estas sintomatologías, desde una perspectiva externa, sugieren la presencia de una carga emocional significativa que puede afectar la percepción y el bienestar del individuo.

b) Síntomas a nivel fisiológico: Se evidencian síntomas como sudoración, rigidez muscular, pulso acelerado, temblores, malestar estomacal, dificultad para respirar, sequedad bucal, dolor en la cabeza, mareos y náuseas. Desde esta óptica, la ansiedad se manifiesta no solo a nivel emocional, sino también a través de respuestas físicas concretas que pueden resultar incapacitantes para quien las experimenta.

c) Síntomas a nivel motor u observables: se detecta impedir escenarios temidos, consumo excesivo de tabaco, comida o bebida, inquietud motora, movimientos sin propósito, tartamudeo,

llanto o bloqueo. Estos síntomas, desde una observación externa, revelan cómo la ansiedad puede influir en el comportamiento observable del individuo, manifestándose en acciones concretas que buscan mitigar el malestar emocional.

Como se evidencia, la ansiedad es un trastorno clínico que se manifiesta a través de sintomatología física, psicológica y conductual; estos cambian según los rasgos personales de cada individuo, siendo cruciales ya que proporcionan indicios para el diagnóstico y el tratamiento de esta condición (Delhom et al., 2023).

En cuanto a las causas de la ansiedad, estas son variadas y dependen de las características individuales de cada persona. En el ámbito psicológico, se han identificado tres orígenes principales según las teorías psicológicas predominantes. La teoría psicodinámica sugiere que el principal origen de los trastornos de ansiedad es un evento angustiante o traumático en la vida de una persona. Según Freud (1971), la ansiedad surge por impulsos reprimidos, lo que constituye la raíz de todas las neurosis. De esta manera, se considera que un trastorno de ansiedad es la respuesta neurótica de un suceso traumático reprimido.

En cuanto a la teoría cognitiva, los autores Sierra et al., (2003) señalan que los componentes cognitivos de un individuo, como ideas, creencias, pensamientos e imágenes, son los que generan ansiedad. Estos componentes están centrados en el riesgo percibido de un contexto específico o el temor a una amenaza potencial. Así, la ansiedad se origina por una alteración del pensamiento, que lleva a sobreestimar el peligro y sus posibles resultados

Por último, la teoría conductual sostiene que la causa de la ansiedad es el aprendizaje de una conducta. Sierra et al., (2003), una vez más, mencionan que, dentro de la teoría del aprendizaje, la ansiedad se vincula con una serie de estímulos condicionados o incondicionados

que provocan una respuesta emocional. Así, un comportamiento ansioso se adquiere al relacionar el miedo con un suceso traumático o angustioso, y con señales como lugares, sonidos o sentimientos. Cuando dichas señales reaparecen, la persona experimenta de nuevo el miedo, inclusive antes de que el riesgo esté presente. Si existe esta relación aprendida, la reacción es rápida e involuntaria, fuera del control consciente.

En la antigüedad, los trastornos de ansiedad se atribuían únicamente a conflictos internos. Sin embargo, en este momento se reconoce que su origen implica factores biológicos, psicodinámicos, sociales, traumáticos y de aprendizaje. Varios de estos trastornos poseen su base en anomalías neuroquímicas influenciadas genéticamente; otros relacionados con conflictos internos o por el efecto de estresores o conductas aprendidas. No obstante, es la unión de estos factores donde se encuentra más estrechamente vinculada a su origen (Ruiz, 2005).

Factores Biológicos. Se ha observado una predisposición biológica principalmente genética en la mayoría de los trastornos de ansiedad, principalmente notable en los de pánico, obsesivo compulsivo y la fobia social. Por ejemplo, los parientes de primer grado de individuos con trastornos de pánico tienen entre cuatro y siete veces más posibilidades de padecerlo. Además, la correspondencia del trastorno obsesivo compulsivo es más alta en mellizos homocigotos que en dicigotos. Del mismo modo, los parientes de primer grado de personas con fobia social tienen una mayor probabilidad de enfermar de este trastorno (DSM-IV, 2005).

Factores Psicosociales. Los factores psicosociales también desempeñan una función crucial en numerosos trastornos de ansiedad, actuando como desencadenantes, perjudiciales o causales. Dificultad en las relaciones interpersonales, académicas y laborales, amenazas de pérdida, necesidades sociales y económicas urgentes, así como cambios en el modo de vida,

están asociados con la manifestación de trastornos de adaptación de tipo ansioso y ansiedad generalizada.

Factores Traumáticos. Los eventos traumáticos que caen afuera del espectro de la experiencia humana común, como accidentes graves, desastres naturales, asaltos, violaciones, torturas y secuestros, pueden desencadenar daños cerebrales significativo asociado con síntomas graves de ansiedad, como el estrés agudo y el trastorno de estrés postraumático (Sanz, 2005).

Factores Psicodinámicos. Desde esta perspectiva, la ansiedad se entiende como la respuesta propia a un riesgo interno que amenaza con escapar al control del individuo, como un impulso instintivo prohibido. La ansiedad, entonces, opera como un indicador de alerta que lleva al “yo” a adoptar medidas defensivas. Si estas son efectivas, la ansiedad desaparece; sin embargo, si persiste o se reprime, dependiendo del tipo de defensa utilizada, pueden surgir síntomas como conversiones somáticas, disociación, fobias y obsesiones compulsivas (Kaplan, 1994).

Factores Cognitivos y Conductuales. Se sostiene que antes de que se manifiesten comportamientos desadaptativos y trastornos emocionales, suelen preceder patrones de pensamiento distorsionados, conocidos como sistema de pensamientos negativos. La ansiedad surge de una evaluación excesivamente amenazante de los estímulos y una subestimación de las propias capacidades individuales. Por ejemplo, las personas con pensamientos negativos pueden interpretar una simple palpitación como un indicio de estar al borde de un infarto de miocardio, desencadenando así ataques de pánico. Además, la ansiedad puede aprender o imitarse de otros mediante estímulos externos y mecanismos de condicionamiento y generalización (Vásquez-Baquero, 1998).

En lo que concierne a la Ansiedad en la adolescencia, en la actualidad, se reconoce que la adolescencia representa un período de cambios significativos a nivel biológico, cognitivo y social para los individuos. Esta etapa de desarrollo, caracterizada por transformaciones importantes, conlleva ciertos riesgos y disfunciones. Según Oren et al. (1996, como se citó en San Martín, 2020), los adolescentes tienen una mayor probabilidad de desarrollar problemas psicológicos en comparación con los niños. Por su parte, Roberts (1998), en sus investigaciones a lo largo de cuatro décadas, halló que la prevalencia de trastornos mentales en los adolescentes era de un 15%, a comparación con el 8% en niños y el 12% en preadolescentes. Estos descubrimientos sugieren que la adolescencia es un período de mayor susceptibilidad a los problemas psicológicos, justificando así el enfoque de esta monografía en esta población.

Para una comprensión completa de esta problemática, Rojas (1966) menciona lo fundamental que es diferenciar esta variable del miedo, ya que son términos que suelen confundirse con frecuencia. Así pues, el miedo se refiere a un temor específico hacia algo, un estímulo externo que se percibe como genuinamente peligroso y que puede poner en riesgo la vida del individuo. Ante este estímulo, el sujeto reacciona defendiéndose, ya sea evitándolo, escapando o enfrentando la ansiedad que genera.

Tal como lo menciona Sadín (1997), los miedos más habituales entre los adolescentes se centran en la sexualidad, la formación de la identidad personal, el desempeño en relaciones interpersonales y sociales (con amigos, personal del sexo opuesto, etc.), así como en el rendimiento académico. En la adolescencia, los miedos relacionados con la muerte y el peligro tienden a disminuir, lo que se relaciona con la inclinación hacia la exploración de aventuras y riesgos, alejándose gradualmente de la seguridad del hogar. Sin embargo, los temores vinculados

con la crítica, la evaluación social, la popularidad y el éxito se aumentan, aproximándose cada vez más a los temores típicos de la etapa adulta.

En este sentido, se puede concluir que los adolescentes experimentan temores relacionados con desafíos específicos inherentes a su edad y al entorno en el que se encuentran. Dichos temores pueden intensificarse hasta transformarse en preocupación exagerada y en estímulos observados como incontrolables y amenazantes por parte del individuo, lo que marca la transición de la ansiedad de ser simplemente un miedo a convertirse en un problema más grave. Si el adolescente carece de herramientas necesarias para hacer frente a las demandas del entorno relacionados con sus temores, podría convertirse en un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad, aunque menos estudiados en adolescentes, son relevantes debido a su prevalencia en esta etapa del desarrollo. Según Dickey (2000), el trastorno de ansiedad generalizada tiende a desarrollarse gradualmente, afectando más a menudo a los infantes y adolescentes, aunque puede manifestarse en la adultez. Siendo más común en mujeres que en hombres y se puede observar frecuentemente en otros miembros de la familia del individuo afectado.

Sección III. Inteligencia Emocional como Componente Preventivo contra la Ansiedad en la Adolescencia.

La Inteligencia Emocional (IE) se ha destacado como un componente decisivo en la prevención de la ansiedad en la adolescencia, y diversos modelos de IE ofrecen perspectivas únicas sobre cómo abordar este desafío. Según el modelo de Daniel Goleman, la IE involucra la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas de manera efectiva. En este sentido, Goleman manifiesta: "La inteligencia emocional permite comprender nuestras propias emociones, lo cual es el primer paso para poder manejarlas" (Goleman, 1995,

como se citó en Ordóñez, 2020). Desde esta perspectiva, fomentar habilidades como la autoconciencia y la regulación emocional en los adolescentes podría ayudarles a identificar y gestionar los síntomas de ansiedad de manera proactiva.

Por otro lado, el modelo de Peter Salovey y John Mayer destaca la transcendencia de la inteligencia emocional en la toma de decisiones y manejo de las relaciones interpersonales. Según Salovey y Mayer (1990, como se citó en Bojórquez y Moroyoqui, 2020) "La inteligencia emocional implica la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emociones; la habilidad de acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad de comprender emociones y el conocimiento emocional." Desde esta óptica, fortalecer la habilidad de los adolescentes para comunicarse eficazmente, resolver conflictos de manera constructiva y establecer relaciones interpersonales positivas puede contribuir a reducir los factores estresantes que desencadenan la ansiedad

El modelo de Rafael Bisquerra también aporta importantes consideraciones sobre la Inteligencia Emocional (IE) y su papel en la prevención de la ansiedad en la adolescencia. Bisquerra y Pérez (2007) delimita la IE como "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las emociones". Desde esta perspectiva, Bisquerra enfatiza la importancia de cultivar habilidades emocionales específicas, como la autoconciencia, la autoestima y la resiliencia, para promover el bienestar emocional y prevenir problemas como la ansiedad.

El modelo de Bisquerra también enfatiza en la importancia de la educación emocional como un medio efectivo para desarrollar la IE en los adolescentes. Según Bisquerra (como se citó en Bisquerra y Pérez, 2007), "la educación emocional busca el desarrollo de competencias emocionales como el reconocimiento de las propias emociones y de las emociones ajenas, el

control de las propias emociones, la autoestima, la empatía, la asertividad, la resolución de problemas interpersonales y la toma de decisiones". Incorporar la educación emocional en el plan escolar y en los programas de desarrollo personal puede equipar a los adolescentes con las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos emocionales de la adolescencia de manera más saludable y adaptativa, reduciendo así el riesgo de experimentar ansiedad.

Finalmente, el modelo de Reuven Bar-On enfatiza la importancia de los aspectos intrapersonales y sociales de la IE en la salud mental y el bienestar emocional. Según Bar-On (2006, como se citó en Vargas, 2019), "La inteligencia emocional tiene una relevancia particular en la prevención y el tratamiento de los problemas emocionales y psicológicos." Desde esta perspectiva, se desarrolla competencias como la autoestima, la empatía y la asertividad en los adolescentes puede fortalecer su resiliencia emocional y su inteligencia para sobrellevar los retos de la adolescencia, reduciendo así el riesgo de desarrollar ansiedad.

Metodología

La presente monografía se desarrolla desde la revisión documental. De acuerdo con Useche et al. (2019), se trata de una técnica de exploración de textos y documentos sobre un tema específico, donde se selecciona información sobre el tema a desarrollar desde diferentes perspectivas, permitiendo abarcar a profundidad los conocimientos encontrados sobre la variable en términos de integración, rectificación y crítica. Se trata entonces de una metodología que facilita la síntesis y organización coherente de la información, permitiendo identificar patrones, tendencias y discrepancias en los resultados de diferentes estudios.

Se realizó una búsqueda desde diferentes bases científicas sobre la inteligencia emocional (IE) como componente preventivo de síntomas ansiosos en la adolescencia. Se utilizaron bases de datos especializados (Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Redalyc, PsycINFO, ProQuest) teniendo en cuenta los criterios inclusión (marco temporal de los últimos 5 años y delimitación internacional, nacional y regional) para identificar los estudios más relevantes, y los criterios de exclusión (no abordaban los temas centrales: inteligencia emocional, ansiedad y adolescentes).

Se generaron palabras clave mediante un proceso de aproximación sucesiva, incorporando términos relevantes como “Inteligencia emocional” “ansiedad” “adolescentes” “síntomas ansiosos” “componente preventivo”. En la búsqueda se encontraron 95 investigaciones, de las cuales se analizaron alrededor de 45 artículos de interés, llegando a seleccionar un total de 16, logrando con esto presentar hallazgos relevantes y recomendaciones prácticas para futuros programas de intervención, incluyendo una revisión crítica de la calidad de las investigaciones seleccionadas.

Por otro lado, se realizó una Matriz de revisión de la literatura, una herramienta que permite organizar de forma útil la información encontrada, dónde se utiliza una tabla para analizar y sistematizar documentos de investigaciones que puedan ser de eficacia para la elaboración de este trabajo monográfico (Codina, 2023).

Discusión de Resultados

La adolescencia es un ciclo del desarrollo humano caracterizado por una variedad de importantes cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos. Es la fase de transición entre la infancia y la adultez, no sólo se adquieren nuevas habilidades y responsabilidades, sino que aumenta la vulnerabilidad a una serie de problemas psicológicos, en particular la ansiedad. La literatura sobre psicología del desarrollo y salud mental reconoce que los adolescentes se enfrentan a retos particulares que pueden incrementar el riesgo de padecer trastornos de ansiedad. Este fenómeno es especialmente preocupante en el mundo actual, ya que los adolescentes están expuestos a múltiples fuentes de estrés y presión social.

En este contexto, la inteligencia emocional ha evidenciado ser un importante factor de protección. La inteligencia emocional, conocida como la capacidad de percibir, entender y gestionar las emociones personales y ajenas, ha demostrado ser un componente importante para fomentar el bienestar emocional y reducir la ansiedad.

El objetivo de este trabajo es la comparación y la contrastación de los resultados de investigaciones recientes sobre la ansiedad de los adolescentes y los enfoques teóricos de la inteligencia emocional. Al integrar estas perspectivas, se creará un entendimiento más profundo y holístico de cómo la inteligencia emocional puede actuar como mecanismo para prevenir y afrontar la ansiedad en esta etapa crítica del desarrollo.

Por un lado, Moreno (2016, citado en Cofre y Rivadeneira, 2022) y Oren et al. (1996, citado en Sadín, 1997) coinciden en que la adolescencia es una etapa de cambios intensos, representado por cambios biológicos, cognitivos y sociales, lo que la convierte en una fase de vulnerabilidad psicológica. Roberts (1998) apoya esta afirmación, señalando que los adolescentes son más

propensos a experimentar problemas psicológicos que otras etapas del desarrollo. Ambos textos subrayan la importancia de hacer frente a estos riesgos, especialmente en el contexto de la ansiedad.

Por un lado, Sadin (1997) subraya la diferencia entre ansiedad y preocupación, señalando que los temores comunes de los adolescentes están relacionados con la sexualidad, la identidad personal y el éxito escolar. Si estos miedos no se gestionan adecuadamente, pueden convertirse en ansiedad. Esta opinión es compartida por Dickey (2000), quien señala que, aunque los trastornos de ansiedad son menos frecuentes en adolescentes que en adultos, son importantes debido a su prevalencia e impacto en el bienestar psicológico.

Por otro lado, el término IE como herramienta para prevenir la ansiedad en la adolescencia es planteado por Barraza-López et al. (2017, citado en Ayala-Servín et al., 2021) y Bisquerra y Lagos (2007). Desde esta perspectiva, la IE engloba no sólo el reconocimiento y manejo de las propias emociones, sino también la capacidad para comunicarse eficazmente, resolver conflictos y establecer relaciones interpersonales positivas, tal y como sugieren Mayer y Salovey (1997). Estos enfoques teóricos y prácticos proporcionan un marco integral para fortalecer las habilidades emocionales de los adolescentes y reducir el riesgo de ansiedad.

Es así como, la combinación de ambas perspectivas, la comprensión de los temores específicos de los adolescentes y la promoción de la IE como estrategia preventiva y de manejo, ofrece un enfoque holístico para abordar la ansiedad en esta etapa crucial del desarrollo. Integrar estas ideas puede proporcionar un apoyo más completo para el bienestar emocional de los jóvenes.

Conclusiones

Los hallazgos de esta monografía subrayan la eficacia de la inteligencia emocional (IE) como componente clave en la prevención de los síntomas de ansiedad en los adolescentes. La adolescencia es una etapa representada por importantes cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos que aumentan la vulnerabilidad a las dificultades de salud mental, en particular la ansiedad. Este riesgo aumenta en el mundo actual, en el que los adolescentes están expuestos a diversas fuentes de estrés y presión social.

Los estudios analizados confirman que la adolescencia, caracterizada por cambios significativos, es un periodo de gran vulnerabilidad psicológica. La bibliografía subraya que las ansiedades que suelen surgir durante este periodo en relación con la sexualidad, la identidad personal y el rendimiento escolar pueden convertirse en trastornos de ansiedad si no se abordan adecuadamente. Esto pone de relieve la necesidad de una gestión proactiva y eficaz de estos riesgos.

La inteligencia emocional (IE) parece ser una herramienta esencial para la prevención y el tratamiento de la ansiedad en los adolescentes. La IE consta de varios elementos que juntos y como han demostrado varios estudios básicos, pueden actuar como un mecanismo de prevención eficaz:

Atención emocional: capacidad de reconocer y comprender las emociones propias y ajenas. Esta habilidad permite a los jóvenes reconocer los primeros signos de ansiedad y depresión, lo que facilita una intervención temprana. Al ser conscientes de sus emociones, pueden controlar los pasos sin que empeore.

Conciencia emocional: Implica comprender la causa y el efecto de las emociones. Los adolescentes que comprenden por qué se sienten así pueden abordar los factores subyacentes que contribuyen a su ansiedad, lo que les permite desarrollar estrategias para gestionar eficazmente sus emociones.

Manejo de las emociones: esta habilidad es importante para manejar la intensidad y duración de las emociones negativas. La regulación de las emociones permite a los adolescentes mantener el control durante situaciones estresantes, reducir las respuestas emocionales y volver rápidamente al equilibrio emocional, lo cual es importante para evitar que la ansiedad empeore.

Empatía: La capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás. La empatía promueve relaciones profundas y significativas y puede reducir los conflictos interpersonales, una fuente común de estrés en la adolescencia.

Habilidades Sociales: Capacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales positivas. Este componente de la IE ayuda a los adolescentes a construir redes de apoyo que puedan brindar asistencia emocional y práctica en momentos de angustia, reduciendo así los sentimientos de aislamiento que pueden exacerbar la ansiedad.

Resolución de Problemas: Capacidad para solucionar y resolver conflictos de manera efectiva. Los adolescentes con buenas habilidades para resolver problemas son más capaces de enfrentar y superar los desafíos cotidianos, lo que reduce la probabilidad de que estos problemas se conviertan en una fuente de ansiedad a largo plazo.

La integración de estos componentes de la IE proporciona un marco integral para fortalecer las habilidades emocionales de los adolescentes. Al comprender los temores

específicos de esta etapa y promover estrategias basadas en la IE, se puede ofrecer un apoyo más completo y efectivo para mitigar el riesgo de ansiedad.

De este modo, la inteligencia emocional es un componente preventivo de la sinología innata, proporcionando a los adolescentes herramientas para gestionar mejor sus emociones, reducir la reactividad ante el estrés y mejorar sus habilidades interpersonales. No se trata de un caso aislado que favorece un mejor nivel emocional y social, sino que también fortalece su capacidad de insular la desesperación de la juventud y reducir el riesgo de pérdidas importantes en la infancia. El IE, procurando una base sólida de regulación emocional y habilidades de primera línea, acude a los jóvenes para darles cómplices de esta fase con gran resiliencia y buena psiquiatría.

Referencias Bibliográficas

- American Psychiatric Association, DSM-IV-TR. (2005). *Criterios diagnósticos*. Masson.
- Andreo, A., Hilario, P. S. y Rivadeneira, J. O. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research:(EJHR)*, 6(2), 213-225.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7745147>
- Avendaño Francia, M. A. (2023). *Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de educación primaria de dos colegios nacionales de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú].
[https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2205/Avenda%
1o%20Francia%2c%20Monica%20Alexandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2205/Avenda%c3%b1o%20Francia%2c%20Monica%20Alexandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ávila-Toscano, J. H., Vargas-Delgado, L. J., Rambal-Rivaldo, L. I. y Oquendo-González, K. P. (2021). Ansiedad ante exámenes en universitarios: papel de engagement, inteligencia emocional y factores asociados con pruebas académicas. *Psicogente*, 24(46), 82-105.
<https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4338>
- Ayala-Servín, N., Duré Martínez, M. A., Urizar González, C. A., Insaurralde-Alviso, A., Castaldelli-Maia, J. M., Ventriglio, A., Almirón-Santacruz, J., García, O. E. y Torales, J. E. (2021). Inteligencia emocional asociada a niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de Medicina de una Universidad pública. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 54(2), 51-60. <https://doi.org/10.18004/anales/2021.054.02.51>

- BarOn, R. (1997). *Development of the BarOn EQ-I: A measure of emotional and social intelligence*. 105th Annual Convention of the American Psychological Association in Chicago.
- Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Bojórquez, C. I. y Moroyoqui, S. G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(13), 1-9. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/a20v41n13p07.pdf>
- Buitrago, R. E., Herrera, L. y Cárdenas, R. N. (2019). Coeficiente emocional en niños y adolescentes de Boyacá, Colombia. Estudio comparativo. *Praxis & Saber*, 10(24), 45–68. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.10002>
- Centro de Documentación e Investigaciones Socio Jurídicas [CEDISJ] (2023). *Protocolo de investigación*.
- Codina, L. (30 de agosto de 2023). *Uso de matrices de revisión de la literatura para las fases de análisis y síntesis en scoping reviews*. <https://www.lluiscodina.com/matriz-de-revision-de-la-literatura/>
- Cofre Chávez, D. E. y Rivadeneira Quintero, G. S. (2022). *La inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento en adolescentes con problemas de ansiedad en centros de atención primaria durante la pandemia* [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana]. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22060>

De la Serna, J. M. y Eleta, P. G. (2021). *Inteligencia emocional y storytelling*. Tektime.

https://books.google.com.co/books/about/Inteligencia_Emocional_Y_Storytelling.html?id=fQOjzgEACAAJ&redir_esc=y

Delhom Peris, I., Donio-Bellegardeb, M., Mateu-Mollá, J. y Lacomba-Trejo L. (2023). Análisis de predictores de síntomas ansiosos, depresivos y del estrés: inteligencia emocional y afrontamiento. (2023). *Revista De PSICOLOGÍA DE LA SALUD*, 11(1), 48-60.

<https://doi.org/10.21134/pssa.v11i1.302>

Diazgranados Bojato, J. M. (2023). *Revisión sistemática, acerca de la integración de la inteligencia emocional en centros educativos de Colombia, como método de promoción y prevención en la salud mental* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/d3e779ed-23f2-4427-a489-243b007bbe64/content>

Dickey, M. (2000). Trastornos de ansiedad. *Salud Mental*, 23, 42-46.

Ferro, J. (2018). *Curso monográfico de inteligencia emocional aplicada a la esfera personal y laboral*. Edición Kindle. p.46.

Freud, S. (1971). *Introducción al psicoanálisis*. Alianza.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Kairós.

Goleman, D., Mckee, A., David, S., Gallo, A. (2021). *Inteligencia emocional: cómo las emociones intervienen en nuestra vida laboral y personal*. Harvard Business Review Press.

Guadalupe Barzallo, J. X. y Vaca Haro, G. E. (2018). *Estrés laboral y ansiedad en el personal de enfermería del Instituto Psiquiátrico “Sagrado Corazón” período 2017 – 2018* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo].

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/4918/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2018-0004.pdf>

Hernández Meléndez, E. A. y Peñaranda Mora, D. S. (2021). *Inteligencia emocional en estudiantes de psicología* [Tesis de pregrado, Universidad de Pamplona].

<http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4773/1/Hern%20c3%a1ndez%20Pe%20c3%blaranda%202020%20TG.pdf>

Kaplan, H. I. (7a. Ed.) (1994). *Synopsis of Psychiatry*. USA.

Martínez-Saura, H. F., Sánchez-López, M. C. y Pérez-González, J. C. (2021). Inteligencia emocional rasgo como amortiguador del estado de ánimo en docentes de educación infantil y primaria durante el impacto de la COVID-19. *Anales de Psicología*, 39(3), 487-495. <https://doi.org/10.6018/analesps.555021>

Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p. 3-31) Basic Books.

- McCarthy, C. (21 de noviembre de 2019). *La ansiedad en los adolescentes va en aumento: ¿qué está pasando?* Healthychildren. <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx>
- Montero Saldaña, B., López Ramírez, J. y Higareda Sánchez, J. (2022). inteligencia emocional, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios durante la pandemia por covid-19. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(26), 146-174. <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/19075>
- Moral Castro, R. y Pérez Dueñas, C. (2022). Inteligencia emocional y ansiedad en tiempos de pandemia: un estudio sobre sus relaciones en jóvenes adultos. *Ansiedad y Estrés*, 28(2), 122-130. <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/2022/anyes2022a14.pdf>
- Ordoñez, J. M. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Tzhoeoen*, 12(4), 449-461. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8152423>
- Redondo Martos, I. (2020). *Ansiedad, covid-19 y jóvenes: efectos psicológicos de la pandemia* [Tesis de pregrado, Universidad de Almería]. <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/13505/REDONDO%20MARTOS%2C%20INMACULADA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Roberts, R. (1998). Prevalence of psychopathology among children and adolescents. *American journal of psychiatry*, 155 (6), 715-725. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9619142/>
- Rojas, E. (2da Ed.) (1996). *Una terapia de la felicidad*. Dossat2000.

- Ruiz Sancho A. M. y Lago Pita, B. (2005). Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. En: *AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2005*. Exlibris Ediciones. p. 265-280. https://www.aepap.org/sites/default/files/ansiedad_0.pdf
- Sadín, B. (1997). *Ansiedad, miedos y fobias en niños y adolescentes*. Dykinson.
- San Martín, N. L. (2020). Ansiedad escolar y su relación con la inteligencia emocional en la adolescencia. *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, (93), 687-712. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7820374>
- Sanz M. (2005). *Trastornos de ansiedad en adolescentes*. Pediatr. Integral. Asociación española de psiquiatría infanto-juvenil.
- Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Malestar E Subjetivade*, 3(1), 10 – 59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Useche, M. C., Artigas, W., Queipo, B. y Perozo, E. (2019). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos*. Universidad de La Guajira. <https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/bitstream/handle/uniguajira/467/88.%20Tecnicas%20e%20instrumentos%20recolecci%C3%B3n%20de%20datos.pdf?sequence=1>
- Vargas Arpasi, H. V. (2019). *Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes adolescentes* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María].

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/752365ea-9ad6-4656-a4c7-3f36e7589cfb/content>

Vásquez-Barquero. J. L. (1998). *Psiquiatría en atención primaria*. Madrid.

Vega Callejas, L. y Sánchez Sánchez, L. (2019). *Evaluación de la efectividad del programa "Afinando tus emociones" en estudiantes de la Universidad de los Andes y su impacto sobre su estado emocional* [Tesis de pregrado, Universidad de los Andes].

<https://repositorio.uniandes.edu.co/server/api/core/bitstreams/35f8657d-7b0c-4e54-b819-94dd655a9dd8/content>