



## Ansiedad y recursos personales en la adolescencia: diferencias según sexo

### *Anxiety and personal resources in adolescence: differences according to sex*

Isaías Martín-Ruiz<sup>1\*</sup> , Cristina García-Pérez<sup>2</sup> , Ana Herrera-Gallego<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología y Logopedia, Universidad de Málaga, España; <sup>2</sup> Máster Interuniversitario de Psicología Educativa, Facultad de Psicología y Logopedia, Universidad de Málaga, España

#### Resumen

Los problemas de salud mental en la adolescencia son uno de los mayores desafíos de la sociedad moderna y, en concreto, la ansiedad. El objetivo de este estudio es analizar la relación y la comparación de los problemas emocionales de ansiedad y algunos recursos personales como la autoestima y la conciencia de los problemas según el sexo de las y los adolescentes. La muestra está compuesta por 445 adolescentes de entre 12 y 17 años, de los cuales 230 son hombres y 215 mujeres. Los y las estudiantes forman parte de tres centros educativos situados en la capital y uno en la provincia de Málaga. Este estudio pertenece a la investigación básica y se ha realizado mediante diseño descriptivo, correlacional y observacional. Se ha utilizado el test SENA. Los resultados indican que las mujeres presenta niveles mayores de ansiedad que los hombres. Los recursos personales se encuentran directamente relacionados con la ansiedad, ya que el grupo de mujeres presenta niveles altos en conciencia de los problemas, mientras que el grupo de los hombres presenta puntuaciones más elevadas en autoestima, por lo que presentan mejores mecanismos de protección y por tanto disminuyen sus problemas emocionales, a diferencia de lo que ocurre con las mujeres.

**Palabras clave** Adolescentes, ansiedad, conciencia de la problemas, autoestima, sexo

\* Para correspondencia: Isaías Martín-Ruiz. Correo: ismar@uma.es

### **Abstract**

Mental health problems in adolescence are one of the biggest challenges of modern society, and specifically, anxiety. The objective of this study is to analyse the relationship and comparison of emotional problems of anxiety and some personal resources such as self-esteem and awareness of problems according to the sex of teenagers. The sample is made up of 445 adolescents between 12 and 17 years old, of which 230 were men and 215 women. The students were part of three educational centers located in the capital and one in the province of Malaga. This study belongs to basic research and was carried out using a descriptive, correlational and observational design. The SENA test has been used. The results indicate that the group of women presents higher levels of anxiety than the group of men. Personal resources are directly related to anxiety, since the group of women presents high levels of awareness of problems, while the group of men presents higher evaluations of self-esteem, causing them to have better protection mechanisms and therefore both their emotional problems decrease, unlike what happens with women.

**Key words:** Teenagers; anxiety; awareness of problems; self-esteem; sex

## **INTRODUCCIÓN**

La adolescencia es la etapa de transición entre la infancia y la edad adulta, que abarca aproximadamente entre los 10 y 19 años de edad. Esta etapa se basa en una construcción social que incluye algunos indicadores evolutivos, como la formación de la identidad, el pensamiento formal y la madurez sexual. Debido a las características mencionadas, la adolescencia se caracteriza por ser una fase de crecimiento expuesta a diversos factores de riesgo y, por consecuencia, puede presentarse acompañada de conductas de riesgo (García *et al.*, 2020).

Los desajustes socioemocionales en adolescentes pueden aflorar como problemas internalizantes, y, por tanto, es necesario vigilar la presencia de esta sintomatología, así como la presencia de recursos personales con los que cuentan (autoestima y conciencia de sus problemas) y que puedan amortiguar los efectos nocivos señalados.

Los trastornos socioemocionales y, en concreto, los trastornos de ansiedad son los más comunes entre adolescentes. Además, presentan una gran comorbilidad con otros trastornos mentales. Para el tratamiento de los trastornos emocionales se ha propuesto un enfoque psicológico basado en el transdiagnóstico. Muchos de los programas de tratamiento que existen actualmente suelen enseñar habilidades para afrontar una única problemática. Sin embargo, el enfoque transdiagnóstico no realiza distinciones entre problemas internalizantes y externalizantes, sino que abordan diversos trastornos o áreas problemáticas utilizando un único conjunto de estrategias (Ehrenreich-May *et al.*, 2020).

Por el contrario, Achenbach (2020) distingue la concurrencia de problemas de tipo conductual y emocional y realiza una clasificación en la que divide a las y los adolescentes según los problemas que más coinciden con sus síndromes. La clasificación la conforman los síndromes causados por problemas internalizantes, los causados por problemas externalizantes y síndromes que no están causados por ninguno de los anteriores. Los problemas internalizantes son trastornos mentales que puede presentar la o el adolescente y que se manifiestan a un nivel cognitivo o interno, por tanto, comprenden alteraciones emocionales. El grupo de problemas internalizantes comprende, por tanto, alteraciones emocionales, características de los trastornos de ansiedad y depresión (Alarcón y Bárrig, 2015). Los problemas de ansiedad se encuentran cada vez más presentes, ya que aproximadamente entre el 13 % y el 17 % de los adolescentes presentan problemas emocionales relacionados con desórdenes de ansiedad (Hernández *et al.*, 2018).

La ansiedad puede definirse como una respuesta de nuestro organismo ante un estímulo determinado que desata una reacción que activa el sistema nervioso. En la ansiedad ocurre una combinación de síntomas de distintos tipos, tanto cognitivos como fisiológicos, que provocan reacciones de sobresalto donde se busca una solución del problema, aunque no siempre de la mejor forma (Hernández *et al.*, 2018). Estos desajustes emocionales influyen de forma negativa en el desarrollo socioemocional de los adolescentes, por lo que se debe considerar algunos factores de protección, como los recursos personales de los adolescentes, que puedan disminuir la probabilidad de que se desarrolle una situación de riesgo, ya que estos actuarían como factores de protección y de afrontamiento positivo de la salud mental (Aguilar, 2020; Liu *et al.*, 2023; Peira da Silva *et al.*, 2022).

Los recursos personales hacen referencia al conjunto de hábitos que permiten a las personas sentirse bien, mejorar las relaciones interpersonales, lograr objetivos y que el contexto no sea un obstáculo. Estos recursos personales pueden concretarse como autoestima y conciencia de sus propios problemas (Esteves *et al.*, 2020).

En primer lugar, la autoestima resulta de especial relevancia en esta etapa evolutiva. Hernández *et al.* (2018) definen la autoestima como la valoración que una persona tiene de sí misma, considerando las cualidades que se atribuye. Además, la autoestima se basa en el ideal propio, pero también en el deseado por otros, teniendo en consideración lo que le gustaría ser a la propia persona y lo que a los demás les gustaría que fuese.

Por otro lado, la conciencia de los problemas se refiere al grado que se presenta en las personas para percibir los problemas del día a día. Además, debe ser consciente de qué tiene que cambiar y buscar la ayuda de los demás en caso de ser necesario. La variable “conciencia de los problemas” va a ser un buen indicador del pronóstico durante la intervención ya que es la que determina si la o el adolescente está dispuesto a realizar cambios personales, tanto a nivel emocional como psicológico (Fernández-Pinto *et al.*, 2015). La percepción que los adolescentes tienen de sí mismos puede jugar un papel importante: una autopercepción

más baja, unida al entorno del individuo, sus características personales y su apoyo social pueden ser factores de riesgo en cuanto a la aparición de problemas emocionales (Gibby *et al.*, 2021).

Morales (2023) investiga la relación entre los recursos personales y sociales con el bienestar psicológico y los trastornos emocionales en la adolescencia según el sexo. Los resultados evidenciaron diversas relaciones, mayoritariamente positivas, entre los recursos personales y sociales y el bienestar psicológico de las mujeres, ya que los recursos personales y sociales ejercían una influencia directa en el bienestar psicológico y, por lo tanto, en su nivel de ansiedad.

En el momento de inicio de la pubertad, el sexo puede actuar como moderador de las diferencias en problemas internalizantes y externalizantes asociados con la adolescencia temprana, es decir, el desarrollo puberal impacta en los procesos psicológicos y comportamentales, tales como los síntomas depresivos y el comportamiento externalizante (Alarcón y Bárrig, 2015). Las diferencias que pueden observarse entre los problemas internalizantes en mujeres y en hombres se han estudiado en algunas investigaciones. Alarcón y Bárrig (2015) estudiaron las distintas áreas de conducta de las y los adolescentes según el sexo. Los resultados obtenidos indicaron que se observaban diferencias significativas en ambos grupos, ya que las mujeres obtienen puntuaciones mayores que los hombres en problemas internalizantes, pero los adolescentes puntúan más alto en problemas externalizantes que las adolescentes. Además, los resultados de su estudio señalan que las chicas muestran mayores problemas emocionales, mientras que los chicos presentan entre dos y cuatro veces más probabilidades de desarrollar desórdenes de conducta.

Rey *et al.* (2023) realizan una investigación con dos grupos de adolescentes, un grupo clínico procedente de tres centros de la Red Pública de Salud Mental Infanto-Juvenil del Hospital Universitario Ramón y Cajal, y otro grupo formado por alumnos y alumnas de centros educativos de Madrid. Los resultados indican diferencias significativas en la comparación por sexo, ya que las mujeres presentan mayores puntuaciones en las variables de problemas internalizantes (síntomas de ansiedad), que los hombres, mencionando así una posible brecha de género con respecto a los problemas emocionales.

Hernández *et al.* (2018) afirman que la autoestima es esencial tanto para el desarrollo personal como para la salud mental. Una buena autoestima estaría ligada a un mayor liderazgo, mejores relaciones sociales y una comunicación más fluida, mientras que una autoestima baja se encuentra ligada a sentimientos de aislamiento, apatía y pasividad (Liu *et al.*, 2023; Pereira da Silva *et al.*, 2023). Estos niveles bajos de autoestima, además de los sentimientos asociados, influyen directamente en el aumento de problemas de tipo emocional. Balluerka *et al.* (2023) analizan la asociación entre sufrir victimización entre iguales y presentar síntomas ansiosos, considerando el efecto mediador de la autoestima. Los autores concluyen que la autoestima presenta una relación negativa con la ansiedad, es decir,

las personas que presentan baja autoestima se sienten inferiores y presentan más dificultades para hacer frente a los estímulos, lo que implica que pueda generarse ansiedad. Por otro lado, Gibby *et al.*, (2021) determinan que una mayor consciencia de los propios problemas se encuentra relacionada con un mayor riesgo de desarrollar problemas de tipo emocional, por tanto, las mujeres al ser el grupo que presenta niveles más altos en esta variable sería el más propenso a desencadenar este tipo de problemas.

Por tanto, el objetivo de este estudio es analizar la relación y la comparación de los problemas emocionales de ansiedad y algunos recursos personales (la autoestima y la consciencia de los problemas) según el sexo de los adolescentes. En concreto, la primera hipótesis del trabajo señala que se encuentran mayores niveles de ansiedad en el grupo de las adolescentes que el grupo de adolescentes. La segunda hipótesis establece que la ansiedad se encuentra relacionada con los recursos personales (autoestima y consciencia de los problemas) según el sexo, ya que las mujeres presentarán menor autoestima y mayor consciencia de los problemas que los hombres.

## MÉTODO

### *Participantes*

La muestra para el estudio se obtuvo de cuatro centros escolares situados tres en la capital y uno en la provincia de Málaga. La selección de centros se realizó mediante un muestreo estratificado por zonas educativas de la provincia, seleccionando al azar los distritos participantes e invitando voluntariamente a la participación de los centros educativos. La selección de las y los participantes se realizó según el aula al que pertenecían el alumnado, eligiendo al azar un grupo de cada nivel de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de cada centro educativo participante. Los criterios de exclusión fueron: presentar discapacidad, problemas clínicos previos, desventajas socioeducativas o altas capacidades.

La muestra del estudio estuvo formada por 445 alumnos pertenecientes a cuatro colegios de la provincia de Málaga. La edad de las y los participantes queda comprendida entre los 12 y los 17 años ( $M = 13,60$  y  $DT = 1,19$ ). La distribución del alumnado según el curso fue desigual: 109 estudiantes de 1º ESO, 210 estudiantes de 2º ESO, 66 estudiantes de 3º ESO y 60 estudiantes de 4º ESO.

Según el sexo, el grupo de hombres estaba compuesto por 230 alumnos (51,69 % de la muestra) y el grupo de mujeres por 215 alumnas (48,31 % de la muestra). No se observan diferencias estadísticamente significativas en cuanto al número de participantes según el sexo, mediante [ $\chi^2(445) = 0,733$  y  $p = 0,655$ ].

### ***Instrumentos***

La variable ansiedad (An) implica la presencia de una sintomatología de tipo ansioso, es decir, preocupaciones persistentes, miedos, nerviosismos o sobreactivación. Se ha utilizado la escala del mismo nombre del cuestionario Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes, SENA (Fernández-Pinto *et al.*, 2015), que tiene diez ítems en escala Likert 0-4. Algunos de los ítems han sido “me dicen que me preocupo demasiado” o “soy miedoso”. La fiabilidad de esta variable que se ha obtenido en este estudio es  $\alpha = 0,898$ .

La autoestima (A) evalúa la satisfacción que presenta la persona consigo misma. Permite evaluar si la persona se siente segura de sí misma y si muestra un sentido positivo tanto de su propia identidad como de su valía. Se ha utilizado la escala del cuestionario SENA (Fernández-Pinto *et al.*, 2015), que tiene diez ítems en escala Likert 0-4. Se ha evaluado gracias a ítems como “me gusta como soy” o “confío en mí mismo”. La fiabilidad de esta variable que se ha obtenido en este estudio es  $\alpha = 0,697$ .

Por último, la conciencia de los problemas (CP) refleja el grado que la persona evaluada percibe sus problemas del día a día. Además, mide si la persona es consciente de lo que debe cambiar y si es capaz de pedir ayuda si la necesita. Se ha utilizado la escala del cuestionario Sistema de Evaluación de Niños y Adolescente, SENA (Fernández-Pinto *et al.*, 2015), que tiene diez ítems en escala Likert 0-4. Esta variable se ha medido con ítems como “hay cosas que van mal en mi vida y necesitaría ayuda” o “lo estoy pasando mal y necesitaría que me ayudaran”. La fiabilidad de esta variable que se ha obtenido en este estudio es  $\alpha = 0,893$ .

### ***Procedimiento***

En primer lugar, se obtuvo el consentimiento de la dirección del centro escolar. El siguiente paso fue solicitar autorización a los padres, madres o tutores legales y por último, se obtuvo el consentimiento del alumnado.

La evaluación de la muestra se realizó de forma individual, en el centro escolar de cada alumno y en horario lectivo con una duración de aproximadamente 45 minutos. En primer lugar, se explicaron las instrucciones y una vez aclaradas las dudas, comenzaron a responder el cuestionario. Cabe mencionar que antes de comenzar, se explicó detenidamente a las y los participantes que sus datos serían completamente confidenciales.

Este estudio pertenece a la investigación “Evaluación Psicoeducativa del Ajuste Socioemocional en Adolescentes” regida por el código deontológico de Helsinki (World Medical Association, 2015) y evaluada por el Comité Ético de Experimentación de la Universidad de Málaga.

### ***Diseño y análisis estadístico***

Este estudio pertenece a una investigación básica y se ha realizado mediante los diseños descriptivo, correlacional y observacional. Las variables utilizadas para el estudio son los problemas internalizantes (ansiedad), los recursos personales (autoestima y conciencia de los problemas), y el sexo (hombres y mujeres).

En primer lugar, se realizaron los estadísticos descriptivos de las variables ansiedad y de los recursos personales (autoestima y conciencia de los problemas). Luego se realizaron las correlaciones entre las variables mencionadas mediante el análisis de Spearman (no paramétrico). Tras comprobar el supuesto de homogeneidad de las varianzas (prueba de Levene), se hicieron las comparaciones entre las medias de los grupos a través de la prueba *T* de Student. En los casos en los que no se cumple el criterio de homogeneidad, según la prueba de Levene, realizamos el ajuste de Welch cuando comparamos los grupos (Ruxton, 2006).

Cuando las diferencias fueron estadísticamente significativas, se calculó el tamaño del efecto (*d*), con el estadístico *G\**power (Faul et al., 2009), siendo pequeño  $d = |0,10|$ , moderado  $d = |0,30|$ , o fuerte  $d = |0,50|$ , siguiendo el criterio de Cohen (1992).

El análisis estadístico realizado, se llevó a cabo mediante el uso del programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en su versión 29 (IBM, 2020).

## **RESULTADOS**

### ***Estadísticos descriptivos.***

Las propiedades paramétricas de las variables utilizadas se analizaron mediante la prueba de Levene. Se observa que ninguna de las variables cumple los criterios de homogeneidad de varianza entre los grupos. Los valores obtenidos en las distintas variables son Ansiedad [ $L(1,78) = 14,642$  y  $p < 0,001$ ], Autoestima [ $L(1,78) = 20,775$  y  $p < 0,001$ ] y Conciencia de los problemas [ $L(1,78) = 5,584$  y  $p = 0,019$ ].

La tabla 1 muestra los estadísticos descriptivos y las correlaciones entre las variables de problemas interiorizados (ansiedad) y recursos personales (autoestima y conciencia de los problemas).

Como se muestra en la tabla 1 la variable autoestima (A) presenta el mismo patrón según sexo: el grupo chicos ( $M = 27,44$ ;  $DT = 6,10$ ) mayor que el grupo chicas ( $M = 22,33$ ;  $DT = 7,51$ ). En cambio, en la variable conciencia de los problemas (CP), el grupo de mujeres ( $M = 18,21$ ;  $DT = 6,23$ ) obtiene unas puntuaciones mayores que el grupo de hombres ( $M = 15,26$   $DT = 5,48$ ).

**Tabla 1.** Estadísticos descriptivos y correlaciones

<i>Variables</i>	<i>Media</i>	<i>DT</i>	<i>Rango</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Total</b> N = 445					
1. An	26,49	9,79	50-10	-	
2. A	24,97	7,28	35-7	-0,673 **	-
3. CP	16,69	6,04	35-7	0,693 **	-0,614 **
<b>Hombres</b> N = 230					
1. An	22,53	8,16	50-10	-	
2. A	27,44	6,10	35-7	-0,528 **	-
3. CP	15,26	5,48	30-7	0,598 **	-0,442 **
<b>Mujeres</b> N = 215					
<b>1. An</b>	30,72	9,63	50-10	-	
<b>2. A</b>	22,33	7,51	35-7	-0,687 **	-
3. CP	18,21	6,23	35-7	0,750 **	-0,676 **

\*\*  $p < 0,001$

Nota: DT = Desviación Típica; An = Ansiedad; A = Autoestima; CP = Conciencia de los problemas.

### ***Análisis correlacional***

En este caso, la mayoría de las variables de esta investigación son no paramétricas, por lo que se llevan a cabo las correlaciones mediante la prueba de *Rho* de Spearman.

El grupo de hombres presenta correlaciones significativas en todas las variables (ver tabla 1). Ninguna de las variables ha mostrado correlación alta ni baja. Tanto las variables conciencia de los problemas y ansiedad [ $r_{ho} = 0,598$  y  $p = <0,001$ ] como las de autoestima y ansiedad [ $r_{ho} = -0,528$  y  $p = <0,001$ ] han mostrado una correlación moderada.

Con respecto al grupo de mujeres, al igual que en el grupo anterior, todas las variables presentan correlaciones significativas (ver tabla 1). Las variables con valores más altos son conciencia de los problemas y ansiedad [ $r_{ho} = 0,750$  y  $p = <0,001$ ]. En el mismo grupo, las variables que correlacionan de modo moderado son autoestima y ansiedad [ $r_{ho} = -0,687$  y  $p = <0,001$ ].



### **Contraste de medias**

A continuación, se realizó la comparación de medias de los grupos mediante el uso del *T* de Welch, ya que la mayoría de las variables que presenta este estudio no cumplen el criterio de homogeneidad de varianzas (ver tabla 2).

**Tabla 2.** Diferencias en las variables por género

	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>t</b>	<b>g. l. 1</b>	<b>g. l. 2</b>	<b>p</b>	<b>d</b>
	<b>M (DT)</b>	<b>M (DT)</b>					
An	22,53 (8,16)	30,72 (9,63)	- 9,688	1	420,68	0,001	0,919
A	27,44 (6,10)	22,33 (7,51)	7,905	1	412,49	0,001	0,750
CP	15,26 (5,48)	18,21 (6,23)	-5,313	1	426,86	0,001	0,504

*Nota.* *M* = media; *DT* = desviación típica; *An* = ansiedad; *A* = autoestima; *CP* = conciencia de los problemas; *p* = significación; *t* = *t* de Welch *g. l.* = grados de libertad; *d* = *d* de Cohen.

Como se muestra en la tabla 2, las diferencias entre las medias de los grupos son estadísticamente significativas en todas las variables. La variable ansiedad presenta diferencias significativas [ $t(1, 420,68) = -9,688$  y  $p < 0,001$ ], ya que las puntuaciones en el grupo de mujeres son significativamente mayores que en el grupo de los hombres, con un tamaño del efecto fuerte ( $d = 0,913$ ). También se observa que existen diferencias significativas entre los grupos en la variable autoestima [ $t(1, 412,49) = 7,905$  y  $p < 0,001$ ], ya que el grupo de mujeres presenta una media significativamente más baja que los hombres, con un tamaño del efecto fuerte ( $d = 0,746$ ). Por último, la variable conciencia de los problemas muestra diferencias significativas entre los grupos [ $t(1, 426,86) = -5,313$  y  $p < 0,001$ ], ya que las puntuaciones del grupo hombres son significativamente mayor que el grupo de mujeres, mostrando un moderado tamaño del efecto ( $d = 0,502$ ).

## **DISCUSIÓN**

El objetivo de este estudio era analizar la relación y comparación de los problemas emocionales de ansiedad y algunos recursos personales como la autoestima y la conciencia de los problemas según el sexo de los adolescentes.

La primera hipótesis determina que el grupo de mujeres tiene mayores problemas internalizantes que los hombres. Los resultados de esta investigación permiten mantener esta hipótesis ya que el grupo de las mujeres presenta puntuaciones significativamente más altas que el grupo de los hombres.

La segunda hipótesis determina que se encuentran mayores niveles de ansiedad en el grupo de las mujeres que el de los hombres. Esta hipótesis se mantiene de forma parcial, ya que

los resultados obtenidos tras esta investigación señalan que los problemas internalizantes de ansiedad y recursos personales (autoestima y la conciencia de los problemas) se correlacionan de modo significativo. En el grupo de chicas, algunas variables han obtenido correlaciones altas, como la ansiedad y conciencia de los problemas. Por otro lado, las variables ansiedad y autoestima se han correlacionado de modo significativo pero moderado. En el grupo hombres, todas las variables se han correlacionado de forma moderada, tanto ansiedad y autoestima, como ansiedad y conciencia de los problemas.

Alarcón y Bárrig (2015) concluyen que las mujeres obtienen puntuaciones más altas en problemas internalizantes, es decir, problemas emocionales, y los hombres mostrarían puntuaciones mayores en problemas de tipo externalizante, como problemas conductuales. Siguiendo la misma línea, los resultados del estudio realizado por Hernández *et al.* (2018) determinan que, en el caso de los hombres se presentan niveles de ansiedad más bajos y de autoestima más altos que en el caso de las mujeres. En las mujeres los resultados obtenidos se refieren a mayores niveles de ansiedad, pero menores en la variable de autoestima.

Por otro lado, Pereira da Silva *et al.* (2022) pretendían comprobar si el sexo, la edad, la insatisfacción con la imagen corporal y la autoestima se encuentran relacionados con síntomas ansiosos en adolescentes. Se concluyó que el grupo de las mujeres presentaba el doble de posibilidades de pertenecer al grupo con síntomas de ansiedad. Además, la categoría de baja autoestima aumentaba las posibilidades de presentar síntomas de ansiedad aproximadamente ocho veces más que la categoría de autoestima moderada. Por tanto, las variables sexo y autoestima influyen de modo decisivo en la presencia de síntomas ansiosos.

La conclusión de que los problemas emocionales muestran diferencias según el sexo desde edades muy tempranas es acogida también por otros autores. Martínez- Cañamero *et al.* (2021) explican que la autopercepción de los niños interactúa con sus niveles de ansiedad en forma de «u», es decir, durante la infancia temprana presentan mayores niveles de ansiedad y menores niveles de confianza en sí mismos, sin embargo, cuando llegan a la etapa de la adolescencia la relación pasa a ser inversa, es decir, aumenta la autoconfianza y disminuye la ansiedad. Sin embargo, en el caso de las niñas desde la infancia comenzarán a mostrar altos niveles de ansiedad y una disminución de la confianza en sí mismas que irá aumentando progresivamente hasta la etapa crítica de la adolescencia.

Por otro lado, en relación a la segunda hipótesis sobre la relación de la ansiedad con los recursos personales (autoestima y conciencia de los problemas) según el sexo, por lo que se espera que las mujeres presenten menor autoestima y mayor conciencia de los problemas que los hombres, algunos estudios como los de Hernández *et al.* (2018), determinan que existe una relación negativa entre ambas variables, ya que a mayores niveles de autoestima se encuentran menores niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo. Además, se menciona que si los adolescentes muestran un nivel de ansiedad muy intenso, desencadenará en una sensibilidad excesiva, lo que provocará una disminución de la autoestima.

Igualmente, el nivel de problemas internalizantes se encuentra relacionado con los recursos personales, ya que los recursos de afrontamiento favorecen el equilibrio entre las exigencias del ambiente y las necesidades internas del adolescente. De esta forma, el grupo de los hombres presentará menores problemas emocionales debido a que presentan mayores niveles de autoestima que las mujeres (Aguilar, 2020). Además, el hecho de que las adolescentes se comuniquen menos con sus redes de apoyo y sean menos activas socialmente puede considerarse un factor de riesgo, ya que ser capaz de hablar con seguridad de sus sentimientos con sus padres o personas más cercanas puede ser un factor de protección a la hora de desarrollar una autopercepción más positiva y mejores estilos de afrontamiento (Gibby *et al.*, 2021).

Como se ha señalado, el grupo que presenta niveles menores de autoestima y niveles más altos de conciencia de los problemas, también ha presentado un mayor número de problemas internalizantes. Así, los recursos personales pueden tomar el papel de factores de protección para las personas, por lo que esto puede indicar que la falta de buenos recursos personales, como ocurre en el grupo de las mujeres, puede ser un factor determinante a la hora de la aparición de problemas de este estilo.

## CONCLUSIONES

En definitiva, este estudio ha presentado resultados relevantes acerca del ajuste socioemocional en la etapa de la adolescencia, ya que se ha puesto de manifiesto que las mujeres tienen más problemas de salud mental de tipo internalizante durante la adolescencia que los hombres. En definitiva, las adolescentes presentan más dificultades a la hora de contar con recursos personales eficientes que actúen como factores protectores ante los problemas de carácter internalizante que sus iguales varones.

Algunas implicaciones educativas pueden estar enfocadas en esta línea. En primer lugar, la mayoría de los estados ansiosos se encuentran relacionados con un bajo rendimiento académico, además del fracaso escolar, es por ello que es primordial trabajar los recursos personales desde el ámbito escolar de forma diferenciada según el sexo. Además, es necesario profundizar en la etapa de la primera infancia en el conocimiento del ajuste emocional, aportar una mejor atención y por consiguiente en las posteriores etapas de la vida. Para ello, sería conveniente realizar sesiones de entrenamiento de habilidades sociales, para conseguir que las y los adolescentes cuenten con mejores factores de protección ante los problemas emocionales. Una autoestima positiva es primordial para que las chicas y chicos tengan una buena imagen de sí mismos y conseguir una mejor regulación emocional.

Asimismo, sería interesante trabajar en los centros educativos ciertas pautas para la prevención de los problemas emocionales de ansiedad con la ayuda de psicólogos educativos que ofrezcan herramientas para disminuir estos síntomas. Además, es conveniente prestar

atención a la conciencia de los problemas de las y los adolescentes para que puedan ser conscientes de cuándo necesitan apoyo y una vez lo sepan, que puedan solicitar ayuda.

Si se atienden estas cuestiones desde edades más tempranas, el pronóstico será más favorable y la calidad de vida de las y los adolescentes, sobre todo de la población más afectada, como en el caso de las mujeres, se registrará por un mayor bienestar psicológico y emocional.

Este estudio podría presentar algunas limitaciones, como el número de adolescentes que se han evaluado en cada curso, ya que no es homogéneo, por lo tanto, no se presenta el mismo porcentaje de edades en la muestra escogida. La mayoría de las y los adolescentes de la muestra pertenecen a primero y segundo de Educación Secundaria, por lo que la edad de la muestra podría ser una variable extraña. Otra limitación de este estudio podría ser la especificidad de la muestra, que se limita a una sola provincia y los resultados podrían no ser extrapolables al resto de la población. Así mismo, el diseño del estudio es transversal, es decir, los datos se han recopilado en un periodo corto de tiempo, sobre una muestra predefinida que es similar en todas las variables excepto en las que se están estudiando.

En posibles investigaciones futuras a partir del estudio aquí planteado, sería interesante tomar una muestra con una población más heterogénea, perteneciente a poblaciones más variadas y en contextos distintos a la muestra aquí utilizada. Así se podrá conocer si esta diferencia en la muestra provoca que se obtengan resultados similares o no. También sería interesante realizar estudios longitudinales para comprobar si existen diferencias en el final de la infancia y la adolescencia.

Además, se podrían realizar estudios similares con una población en edades más tempranas para determinar a qué edad comienzan a ocurrir estas diferencias con respecto a los problemas emocionales y de esta forma, prevenir estos problemas ofreciendo herramientas antes de que lleguen a aparecer.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achenbach, T. M. (2020). Bottom-up and top-down paradigms for psychopathology: A half-century odyssey. *Annual review of clinical psychology*, 16, 1-24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clipsy-071119-115831>.
- Aguilar, E. F. R. (2020). Ajuste psicosocial en la adolescencia: Especial atención a las diferencias de género. *Variables psicológicas y educativas para la intervención en el ámbito escolar. Nuevas realidades de análisis*. Dykinson.
- Alarcón, D. y Barrig, P.S. (2015). Conductas internalizantes y externalizantes en adolescentes. *Liberabit, Revista Peruana de Psicología*, 21(2), 253-259.

- Balluerka, N., Aliri, J., Goñi-Balentziaga, O. y Gorostiaga, A. (2023). Asociación entre el bullying, la ansiedad y la depresión en la infancia y la adolescencia: el efecto mediador de la autoestima. *Revista de psicodidáctica*, 28(1), 26-34. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2022.10.001>
- Cohen, J. (1992). Statistical Power Analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98-101. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10768783>.
- Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bennett, S. M. y Barlow, D. H. (2020). *Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en adolescentes. Manual del paciente*. Pirámide.
- Esteves, A. R., Paredes Mamani, R. P., Calcina Condori, C. R. y Yapuchura Saico, C. R. (2020). Habilidades sociales en adolescentes y funcionalidad familiar. *Comunicación*, 11(1), 16-27. <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. y Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>.
- Fernández-Pinto, I., Santamaría, P., Sánchez-Sánchez, F., Carrasco, M. A. y del Barrio, V. (2015). *SENA. Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes. Manual de aplicación, corrección e interpretación*. TEA Ediciones.
- García, D., Hernández Lalinde, J., Espinosa Castro, J. F. y José Soler, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 182-190. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4068398>.
- Gibby, R., Hartwell, B. K., y Wright, S. (2021). Dyslexia, literacy difficulties and the self-perceptions of children and young people: A systematic review. *Current Psychology*, 40, 5595-5612. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00444-1>.
- Hernández, M. A., Belmonte García, L. y Martínez Andreo, M. M. (2018). Autoestima y ansiedad en los adolescentes. *ReiDoCrea*, 7, 269-278. <https://doi.org/10.30827/Digibug.54133>.
- IBM (2020). *IBM SPSS Statistics for Windows (Version 25)*, [Computer software]. IBM Corp.
- Liu, A., Guo, M., Liao, R. y Wang, X. (2023). The relationships between self-esteem, self-efficacy, and test anxiety: A cross-lagged study. *Stress and Health*, 1-9 <https://doi.org/10.1002/smi.3346>.
- Martínez-Cañamero, L., Fernández-Cueli, M., García-Fernández, T., Areces Martínez, D. y González Castro, M. P. (2021). Autoconcepto y ansiedad: Diferencias entre niños y

niñas en una muestra clínica de TDAH. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 12(2), 90-99. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2021.02.047>.

- Morales, L. (2023). *Recursos personales y sociales percibidos como predictores del bienestar psicológico de mujeres supervivientes de cáncer de mama* (Doctoral dissertation). Universidad de Cádiz.
- Pereira da Silva, B. F., Vitti, L. S., Fiorim Enumo, S. R. y Faro, A. (2022). Do self-esteem and gender help explain depressive and/or anxiety symptoms in adolescents? *Revista de Psicología*, 40(1), 579-601. <https://doi.org/10.18800/psico.202201.019>.
- Rey, M., Calonge Romano, I., Martínez Arias, M. D. R. y Thomas Currás, H. (2023). Género como variable moderadora de la sintomatología internalizante y externalizante en la infancia. *Rev. esp. Salud Pública*, e202303022.
- Ruxton, G. D. (2006). The Unequal Variance t-test Is an Underused Alternative to Student's t-test and the Mann-Whitney U Test. *Behavioral Ecology*, 17, 688-90. <http://dx.doi.org/10.1093/beheco/ark016>.
- World Medical Association (2015). *Medical Ethical Manual*.

Recibido: 22 de diciembre 2023

Aceptado: 19 de marzo 2024