

# Informe 06.1: Miradas a la salud mental en niños y adolescentes

**MIRA  
DAS**   
Observatorio de Comunicación

# Tabla de contenidos

- 01 ANTECEDENTES
- 02 GRUPO OBJETIVO
- 03 METODOLOGÍA
- 04 RECOLECCIÓN DE DATOS
- 05 TAMAÑO DE LA MUESTRA

# Tabla de contenidos

- 06** PAUTA DEL FOCUS GROUP
- 07** RESULTADOS FOCUS GROUP Y ANÁLISIS
- 08** RESULTADOS ENCUESTA
- 09** CONCLUSIONES



# Antecedentes

El propósito de esta investigación nace de la preocupación por el aumento de los índices de problemas de salud mental en las nuevas generaciones, evidenciado en cifras alarmantes de ansiedad, depresión y estrés en niños y adolescentes. Desde Miradas 609, consideramos crucial investigar este fenómeno porque entendemos que la salud mental no solo afecta a los individuos en su desarrollo, sino que también tiene un impacto directo en la sociedad. Reconocer las causas de esto y sus efectos nos permitirá identificar oportunidades para promover entornos más saludables y equitativos para las nuevas generaciones.

Con este estudio, buscamos aportar herramientas y generar conciencia sobre cómo el ritmo de vida actual influye en el bienestar mental de los jóvenes, con el fin de construir una sociedad más empática y comprometida con su futuro.



## PROBLEMÁTICA

En 2023, un estudio de Emol encontró que el 52,9% de los adolescentes estudiantes de educación media de la zona norte de Santiago cumplían con criterios para uno o más problemas de salud mental.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Emol. (2024). Deterioro en la salud mental de los niños, niñas y adolescentes: Las cifras que esclarecen el panorama. <https://comentarista.emol.com/2294117/29518504/Emol-Social-Facts.html>

# Antecedentes



## OBJETIVO GENERAL

Identificar los principales factores del ritmo de vida que afectan la salud mental en niños y adolescentes a nivel regional.



## PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Existe relación entre el estilo de vida apresurado y la salud mental en niños y adolescentes?

# Grupo Objetivo

## SEGMENTACIÓN GEOGRÁFICA

- **País:** Chile

## SEGMENTACIÓN DEMOGRÁFICA

- **Edad:** 13 - 18 años

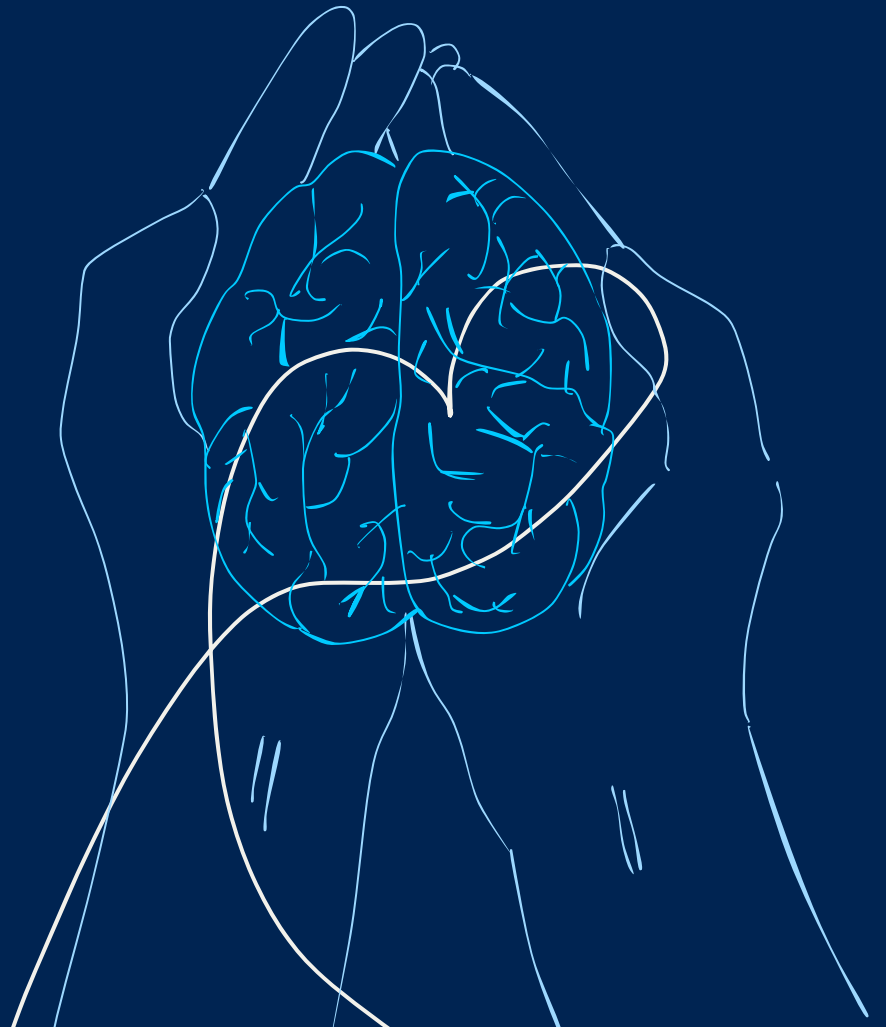
## SEGMENTACIÓN PSICOGRÁFICA

- **Estilo de vida:** Jóvenes que sean “emocionalmente vulnerables” que experimenten diferentes estados de estrés, ansiedad o depresión, a menudo debido a factores familiares, sociales o escolares.



# Metodología

- Fuentes primarias:
  - Encuestas
  - Focus group
- Fuentes secundarias:
  - Documentos
  - Investigaciones





# Recolección de datos

## Salud Mental:

Bien se sabe que la salud mental es una parte importante en la vida saludable de una persona, ya que ésta contribuye a cómo nos podemos sentir y cómo podemos actuar en determinadas situaciones (esto afecta al trabajo, escuela, deporte, etc.). Según la página MedlinePlus, la salud mental puede ayudarnos a manejar el estrés, a la forma en que nos relacionamos con los demás, e, incluso, la toma de decisiones. Por ende, es importante que, en todas nuestras etapas de vida (niñez, adolescencia, adultez y vejez), se priorice el bienestar mental, esto tanto con ayuda profesional como con un círculo de relaciones sanas.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> MedlinePlus. (s.f). Salud mental.  
<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>



# Recolección de datos

## Trastornos Mentales:

Según UNICEF, 1 de cada 10 jóvenes experimentará un trastorno de salud mental que usualmente no será revisado profesionalmente.<sup>3</sup> Estos trastornos son: ansiedad, depresión, ataques de pánico y estrés.

La **ansiedad** es una sensación de miedo y pánico, muchas veces asociado a “querer escapar” de una situación. Ésta se puede dar por diferentes motivos, pero usualmente en jóvenes se ve relacionado a las amistades, vergüenza, rendir pruebas, etc., y si bien es cierto que son reacciones normales en esta etapa de la vida, como cualquier otra cosa, si se presenta en exceso y por períodos prolongados, nace el verdadero problema.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> UNICEF. (s.f). La salud mental en pocas palabras.  
<https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/salud-mental-pocas-palabras>

<sup>4</sup> UNICEF. (s.f). Cómo gestionar la ansiedad.  
<https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-gestionar-ansiedad>



# Recolección de datos

Los **ataques de pánico** son una sensación que nace de la ansiedad. Estos son provocados cuando la persona se siente sobrepasada por problemas en su vida. Usualmente, los ataques de pánico vienen acompañados por otros síntomas como: incremento del ritmo cardíaco, sudoración excesiva, temblores, sensación de ahogo o asfixia, dolor en el pecho, náuseas o dolores abdominales, mareos, escalofríos, entre otros (OMS, 2022). A diferencia de las otras afecciones que se mencionan, los ataques de pánico no son prolongados, esto quiere decir que es una sensación que se detendrá en menos de 30 minutos, a pesar de que sí puede ser un episodio que se repita en otro momento o algunos de los síntomas perdure unas horas pasado el ataque de pánico.<sup>5</sup>

Siguiendo el mismo hilo, el **estrés** se ve similar a lo que es la ansiedad, pero éste está un nivel por debajo de la anterior mencionada. El estrés es, inclusive, algo natural con lo que el ser humano está “equipado”, que en sus inicios ayudaba a sobrevivir en un planeta más salvaje y aterrador. En la actualidad, aunque no se tengan más que preocupar por cazar o escapar, seguimos teniendo esta sensación para “preparar nuestra atención a una tarea o responder a una situación determinada”, como declara UNICEF en su artículo sobre “Cómo Gestionar El Estrés”. Aún así, no siempre debe ser considerado como algo positivo el tener esta reacción, más cuando es algo continuo y que perjudica la vida del niño o adolescente.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> UNICEF. (s.f). ¿Qué son los ataques de pánico?  
<https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/que-son-ataques-panico>

<sup>6</sup> UNICEF. (s.f). Cómo gestionar el estrés  
<https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-gestionar-estres>



# Recolección de datos

La **depresión**, por otro lado, no tiene un lado “positivo”. Afecta a más de 300 millones de personas en el mundo y en Chile a más de 840 mil personas mayores de 15 años (RedSalud, s.f.). En este caso, es una enfermedad que puede mantener a una persona discapacitada debido a la tristeza extrema y falta de interés (ya sea en hobbies como a vivir en general). Y esta, finalmente, nace en personas jóvenes debido al bullying, problemas familiares, muerte de seres queridos, presión social y/o escolar, entre otros. Lamentablemente, teniendo un número alto de adolescentes y niños que padecen esto, hay una mayor probabilidad de llegar al suicidio por la falta de apoyo de su círculo y los adultos que deberían ser de confianza (esto implica instituciones también).<sup>7</sup>

<sup>7</sup> RedSalud. (s.f). Depresión: Una enfermedad cada vez más común  
<https://www.redsalud.cl/salud-y-cuidados/depresion-una-enfermedad-cada-vez-mas-comun>



# Recolección de datos

## Ritmo de vida actual:

Es comúnmente dicho que la vida de ciudad es más estresante que la de campo, lo que se asocia bastante al ritmo de vida “apresurado”, dada la alta cantidad de personas, los autos, la tecnología y las expectativas. El artículo *Urbanization and emerging mental health issues*, publicado en 2020 por Cambridge University Press, afirma que “La urbanización afecta la salud mental a través de factores sociales, económicos y ambientales. Se ha demostrado que los síndromes mentales comunes tienen una mayor prevalencia en las ciudades”.<sup>8</sup> Y aquello se ve reflejado en la presión de hacer las cosas rápido que muchas veces contribuye al estrés y ansiedad; la constante ola de información por los medios masivos también puede generar lo mismo.

<sup>8</sup> Cambridge University Press. (2020). *Urbanization and emerging mental health issues*. <https://www.cambridge.org/core/journals/cns-spectrums/article/abs/urbanization-and-emerging-mental-health-issues/A458AD66F75A7A9711688B695043F9B2>



# Tamaño de la muestra

*Para el Focus Group contaremos con 3 participantes.*

## **PARTICIPANTE DEL FOCUS GROUP**

- 1 adolescente de 17 años de Quilpué
- 1 adolescente de 16 años de Valparaíso
- 1 adolescente de 16 años de Quilpué

*Para las encuestas se contarán con 38 jóvenes de distintas partes de la región.*

## **PARTICIPANTES ENCUESTAS ONLINE**

- De carácter anónimo.



# Pauta del Focus Group

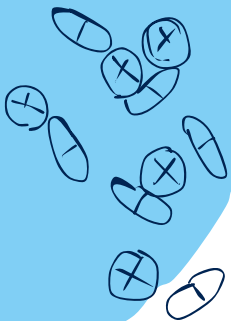
**Formato: Online**

**Fecha: lunes 11 de mayo**

**Hora: 17:30 hrs**

Se comenzará con una pregunta para conectar con los participantes:

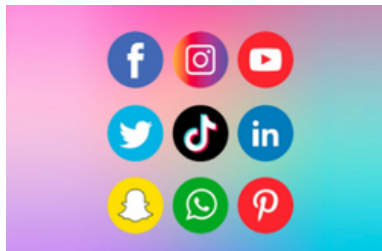
- ¿No les pasa que la vida se siente como un ciclo sin fin de “solo necesito pasar esta semana” cada semana?



# Pauta del Focus Group

## Asociación Libre

Se indicará a los participantes asociar imágenes con conceptos



## Completar Frases

Se brindará a los participantes frases para completar:

- “Los estudiantes sufren de...”
- “El ritmo de vida actual es predominado por...”
- “El estrés es provocado por...”
- “La ansiedad es provocada por...”
- “La depresión es causada por...”

# Pauta del Focus Group

## Interpretación de imágenes:

Se ofrecerán distintas imágenes para que los participantes elijan cuál de ellas representa mejor distintas situaciones, emociones o sentimientos:

- “Elijan la imagen que para ustedes mejor represente o les produzca estrés”
- “Elijan la imagen que para ustedes mejor represente o les produzca ansiedad”
- “Elijan la imagen que para ustedes mejor represente o les produzca depresión”



# Resultados y Análisis

## Asociación Libre

Se indicará a los participantes asociar imágenes con conceptos



- Estrés.
- Aburrimiento.
- Segunda casa.



- Trabajo.
- Pensativo.
- Una meta.



- Tedioso.
- Agresividad.
- Estresante.



- Futuro.
- Estudiar.
- Futuro.



- Encajar.
- Entretenimiento.
- Útiles pero con medida.



- Presión.
- Tiempo.
- Organización.



- Aburrido.
- Responsabilidad.
- Agotador pero da frutos.



- Pasatiempo.
- Distracción.
- Vicio.
- Tiempo de ocio.

## Análisis:

Se puede ver que existe un desapego a la escuela o lo relacionado a ésta, a pesar de que también se reconoce su importancia. No es así con la universidad que se ve con características más positivas y algo lejanas. Por otro lado, hay una visión en redes sociales como un medio para encajar. Aún así, no se presentaron características “fuertes” comparadas a la imagen de tráfico que se mostró.

# Resultados y Análisis

## Completar Frases

“Los estudiantes sufren de...”

- Estrés y presión.
- Agotamiento.
- Presión a lo que debes ser en el futuro.

“El ritmo de vida actual es predominado por...”

- El tiempo.
- La rutina.
- La rutina y urgencias de cada uno.
- Todo debe ser al instante.
- Monotonía.

“El estrés es provocado por...”

- El colegio.
- La presión académica.
- Los conflictos familiares.
- Me estresa mi futuro.
- Hacer cosas a última hora.
- Muchas pruebas y trabajos en la escuela.
- Búsqueda de buenos resultados.
- PAES.

“La ansiedad es provocada por...”

- Mis decisiones.
- Por preocuparme mucho.
- Sociabilizar.
- Conocer gente nueva.
- Problemas personales.
- El colegio.
- Ansiedad por el futuro.

# Resultados y Análisis

## Completar Frases

“La depresión es causada por...”

- Por problemas.
- Diferentes procesos.
- Traumas.
- Pérdidas de seres queridos.
- La monotonía.
- Pesimismo.
- Aislamiento social.
- Falta de apoyo de los padres.
- Exclusión de grupos.
- Presión por tener éxito.
- Cumplir expectativas.
- Una suma de distintas situaciones en nuestra vida.

## Análisis:

Reiterando lo que vimos en Asociación de Imagen, la escuela se asocia a emociones negativas tales como el aburrimiento, estrés y ansiedad, pues se repitió en más de una ocasión entre las 5 frases a completar. Por otra parte se evidencia que los trastornos mentales están más relacionados con lo social: cumplir expectativas, aislamiento, conocer gente nueva, etc., y solo se logra apreciar una vez que esto puede estar vinculado a la monotonía.

# Resultados y Análisis

## Interpretación de imágenes:

“Elijan la imagen que para ustedes mejor represente o les produzca estrés”

- 8
- 7
- 2

“Elijan la imagen que para ustedes mejor represente o les produzca ansiedad”

- 1
- 10
- 2
- 11

“Elijan la imagen que para ustedes mejor represente o les produzca depresión”

- Ninguna
- 12
- 7



## Análisis:

Se aprecia nuevamente que el futuro o expectativas de este producen estrés, así como también lo relacionado a los estudios. Esto último se vio repetido tanto para estrés y ansiedad. Sin embargo, para depresión se eligieron imágenes más relacionadas a una persona sola y en una posición cabizbaja, por lo que no se encontró relación a las actividades anteriores.

# ★ Principales Hallazgos ★

## Desapego y percepción negativa hacia la escuela:

- Los participantes expresaron emociones negativas asociadas a la escuela, como aburrimiento, estrés y ansiedad. Aunque reconocen su importancia, prevalece una visión poco favorable, destacando el desapego hacia esta institución en comparación con la universidad, que se percibe de manera más positiva y aspiracional, pero aún lejana.

## Influencia de las redes sociales en la socialización:

- Las redes sociales se perciben como un medio para encajar y establecer conexiones sociales. Sin embargo, no se identificaron características especialmente marcadas que sugieran un impacto fuerte, en comparación con otras temáticas abordadas durante el focus group.

## Impacto del entorno social en la salud mental:

- Los trastornos mentales, como el estrés y la ansiedad, parecen estar fuertemente vinculados a factores sociales, como cumplir expectativas, el aislamiento social o la dificultad para conocer nuevas personas. La monotonía, aunque menos mencionada, también aparece como un posible factor relacionado.

## El futuro y los estudios como fuentes de estrés:

- Las expectativas sobre el futuro y las exigencias relacionadas con los estudios son percibidas como fuentes significativas de estrés y ansiedad. Estas preocupaciones fueron consistentes en distintas actividades del focus group, reflejando un impacto recurrente en la salud mental de los participantes.

# Encuesta

## Perfil Muestra



### Género

- Femenino **79%**
- Masculino 18%
- Otros 3%

### Zona del país



<b>Zona Centro</b>	<b>68%</b>
Zona Norte	27%
Zona Sur	5%

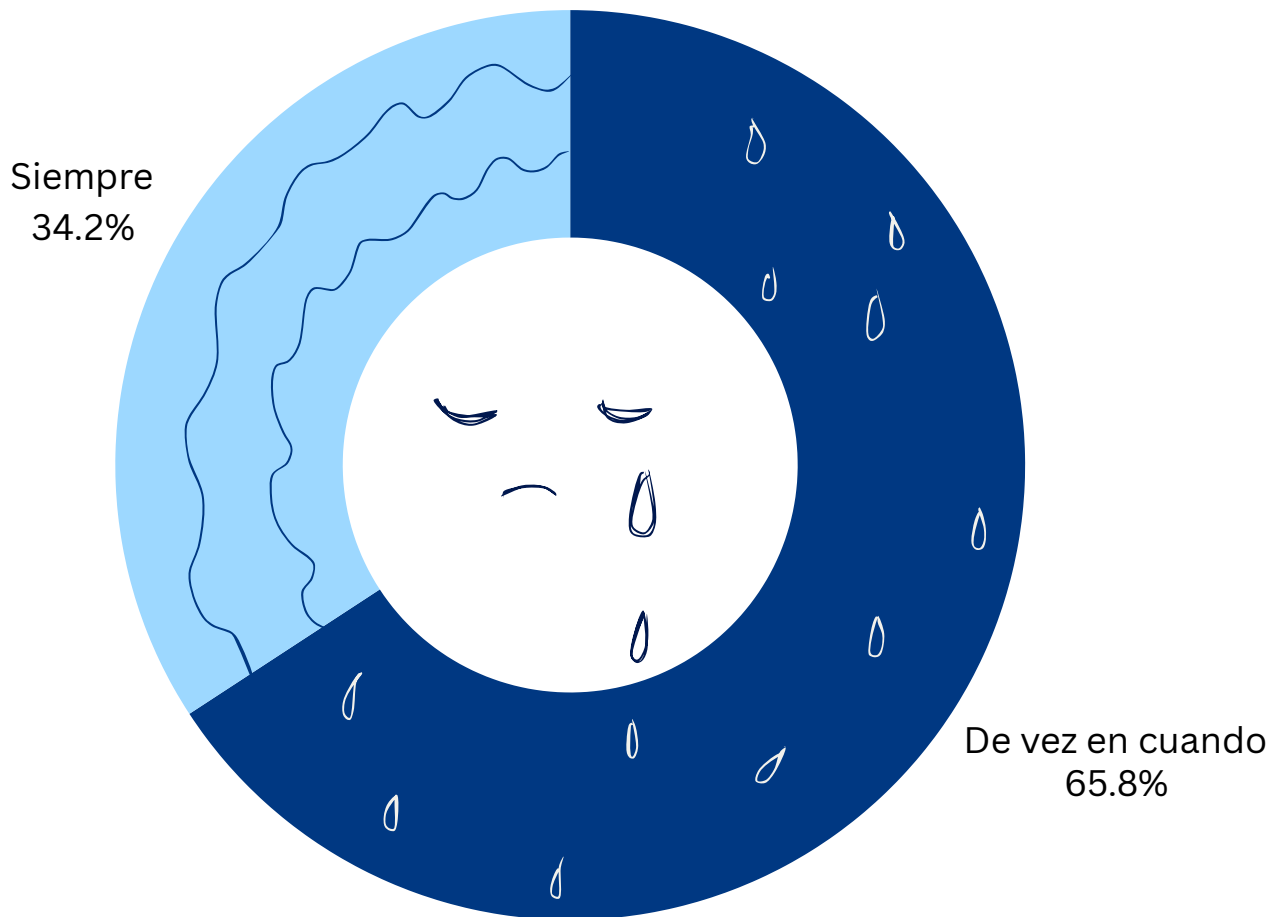


### Año de escolaridad

<b>1° Medio</b>	<b>47%</b>
3° Medio	18%
2° Medio	11%
7° Básico	11%
4° Medio	8%
8° Básico	5%

# Encuesta

## 1.- ¿Ha sentido alguna vez estrés? (sentidos alerta, dificultad para relajarse, irritabilidad)

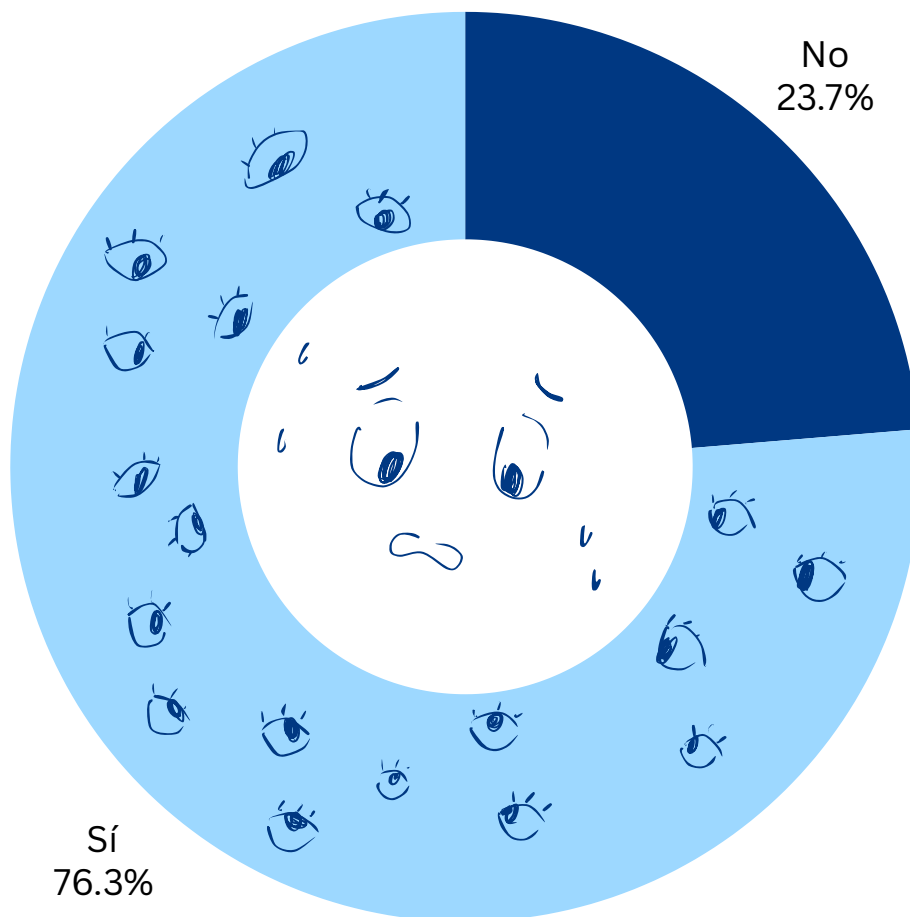


### Análisis:

Se puede apreciar que más del 60% de los encuestados experimenta estrés de vez en cuando, mientras que el 34% lo experimenta de manera constante. Esto sugiere que el estrés es un fenómeno relativamente común en esta muestra, aunque no todos lo experimentan de forma crónica.

# Encuesta

2.- ¿Ha sufrido de ansiedad? (ataques de pánicos, trastorno obsesivo-compulsivo, fobias)

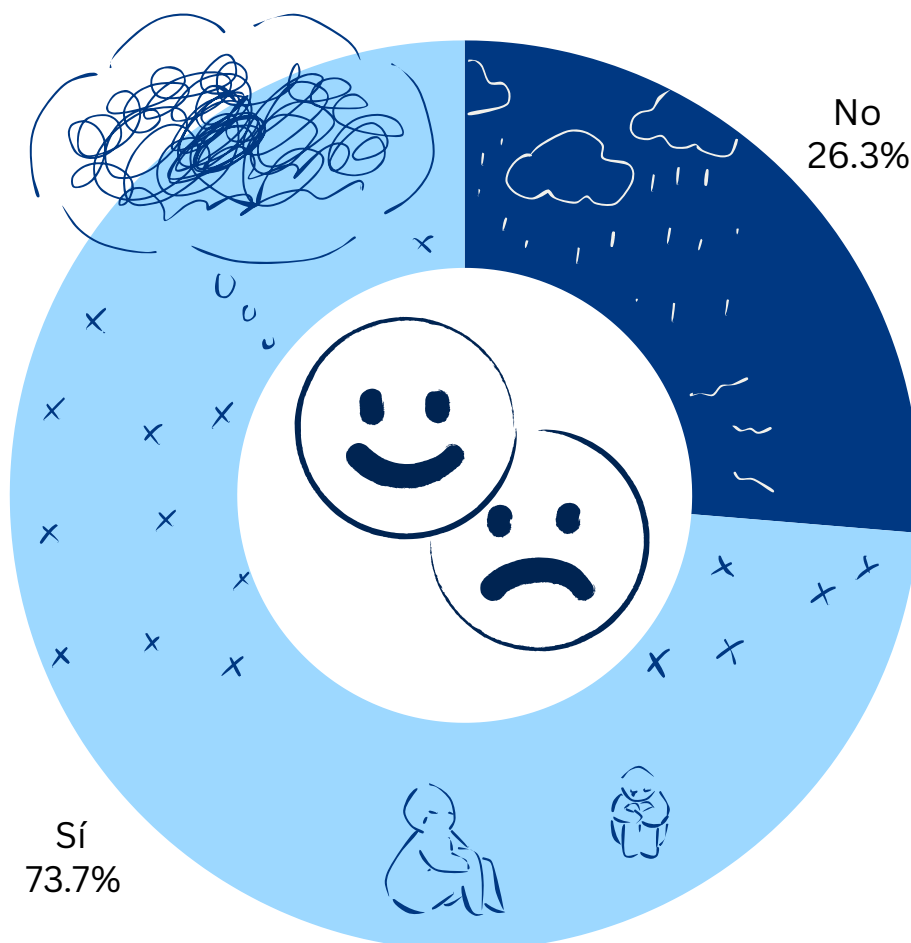


## Análisis:

El resultado muestra que la mayoría de los encuestados ha experimentado algún tipo de ansiedad, ya sea en forma de ataques de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, fobias u otros síntomas relacionados. Solo 9 personas no han reportado haber experimentado ansiedad en algún momento. Esto indica que la ansiedad es una preocupación significativa para una gran parte de la muestra.

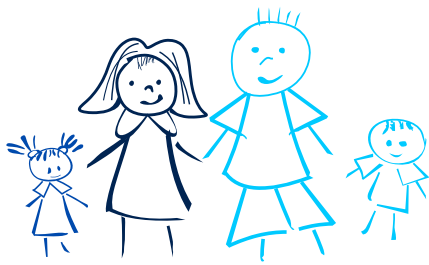
# Encuesta

**3.- ¿Ha presentado depresión? (fatiga y falta de energía, sentimientos de desesperanza y odio a sí mismo, pérdida de interés en sus actividades favoritas, pensamientos de muerte)**



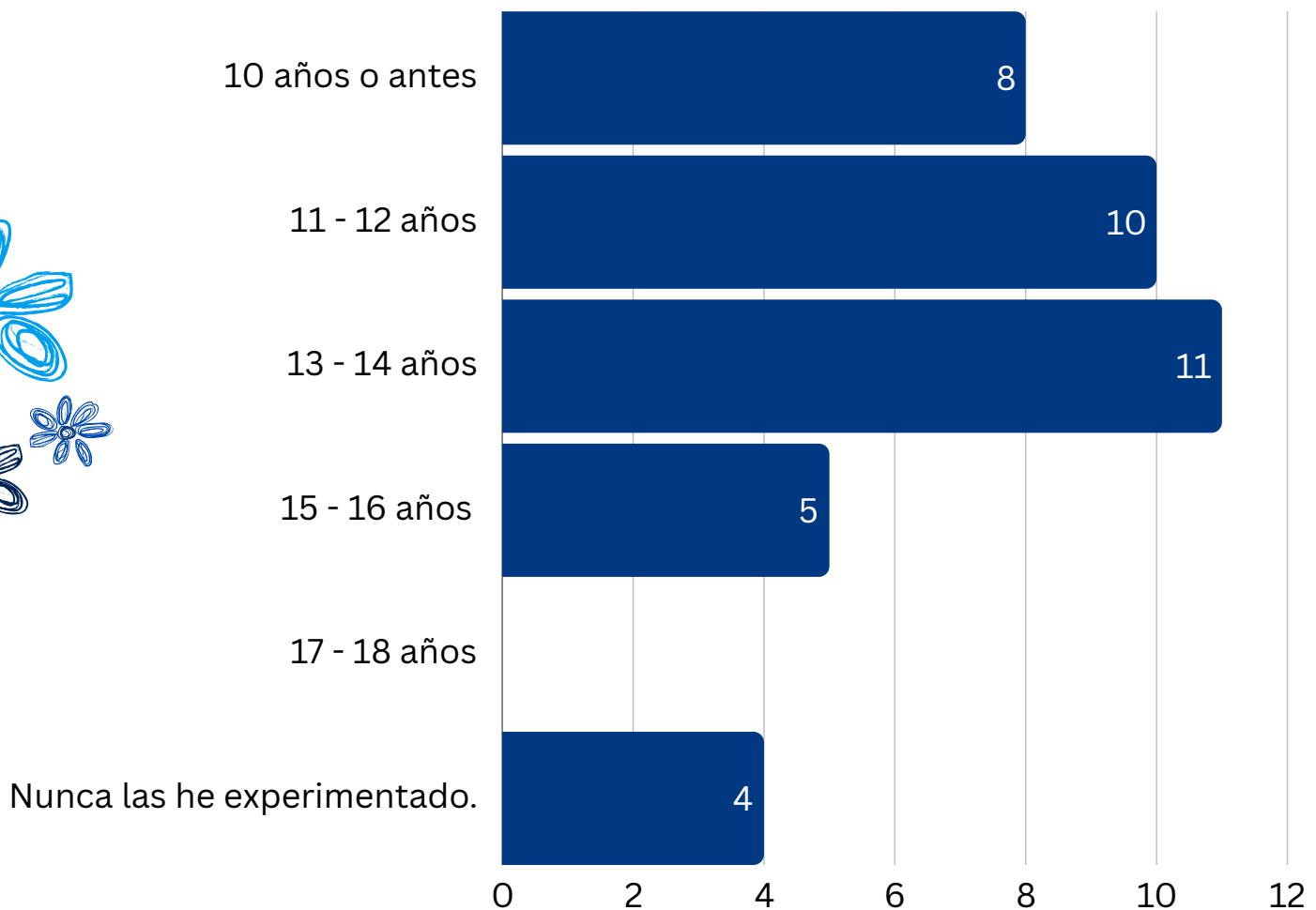
## **Análisis:**

El resultado de esta pregunta refleja una alta prevalencia de síntomas asociados con la depresión en la muestra de encuestados. De un total de 38 personas, 28 (74%) han experimentado al menos una vez los síntomas típicos de la depresión, como fatiga, falta de energía, sentimientos de desesperanza, odio hacia sí mismos, pérdida de interés en actividades favoritas o pensamientos de muerte, lo que sugiere que la depresión, en sus diversas formas, afecta a una mayoría significativa de la muestra.



# Encuesta

## 4.- ¿Desde cuándo recuerda haber presentado las anteriores afecciones?



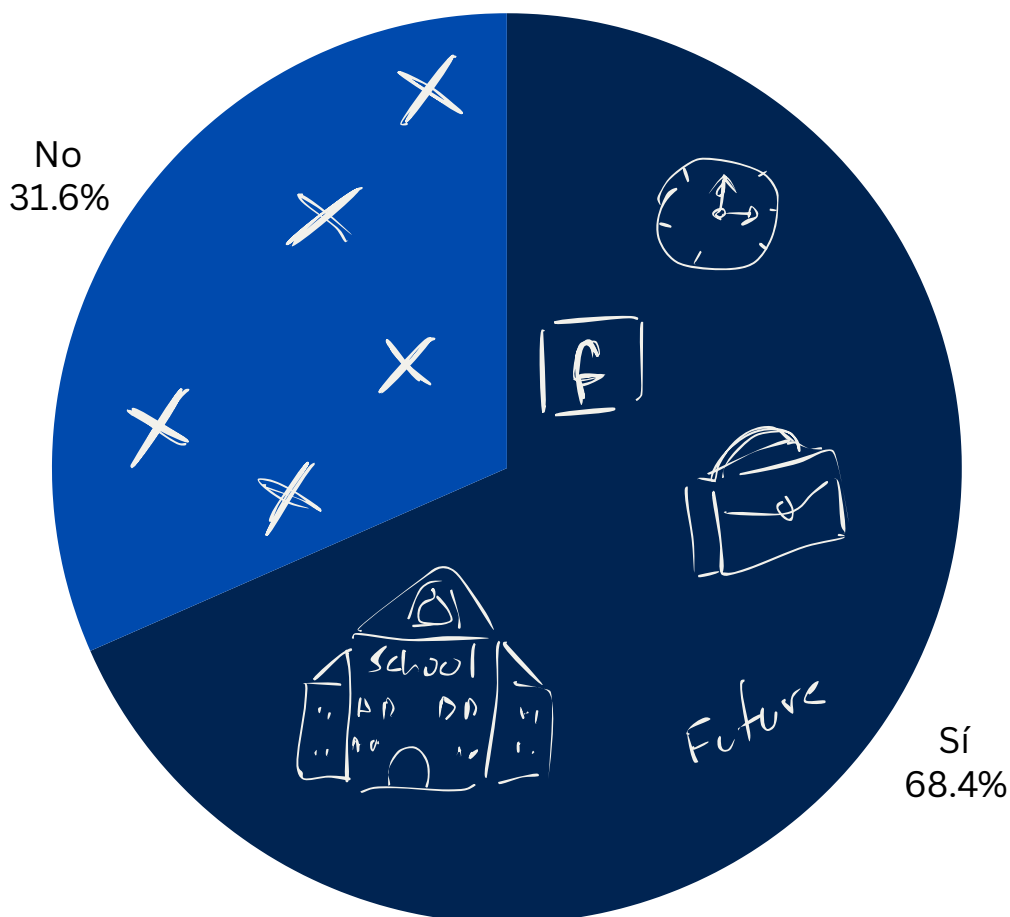
### Análisis:

La mayor parte de las respuestas indican que los síntomas de estrés, ansiedad o depresión comenzaron en la adolescencia temprana o media (entre los 11 y los 14 años). Esto sugiere que los adolescentes son particularmente vulnerables a desarrollar estos trastornos, posiblemente debido a la combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan a los jóvenes en esta etapa de desarrollo.



# Encuesta

5.- ¿Podría decir que estas afecciones estén relacionadas al ritmo de vida actual?

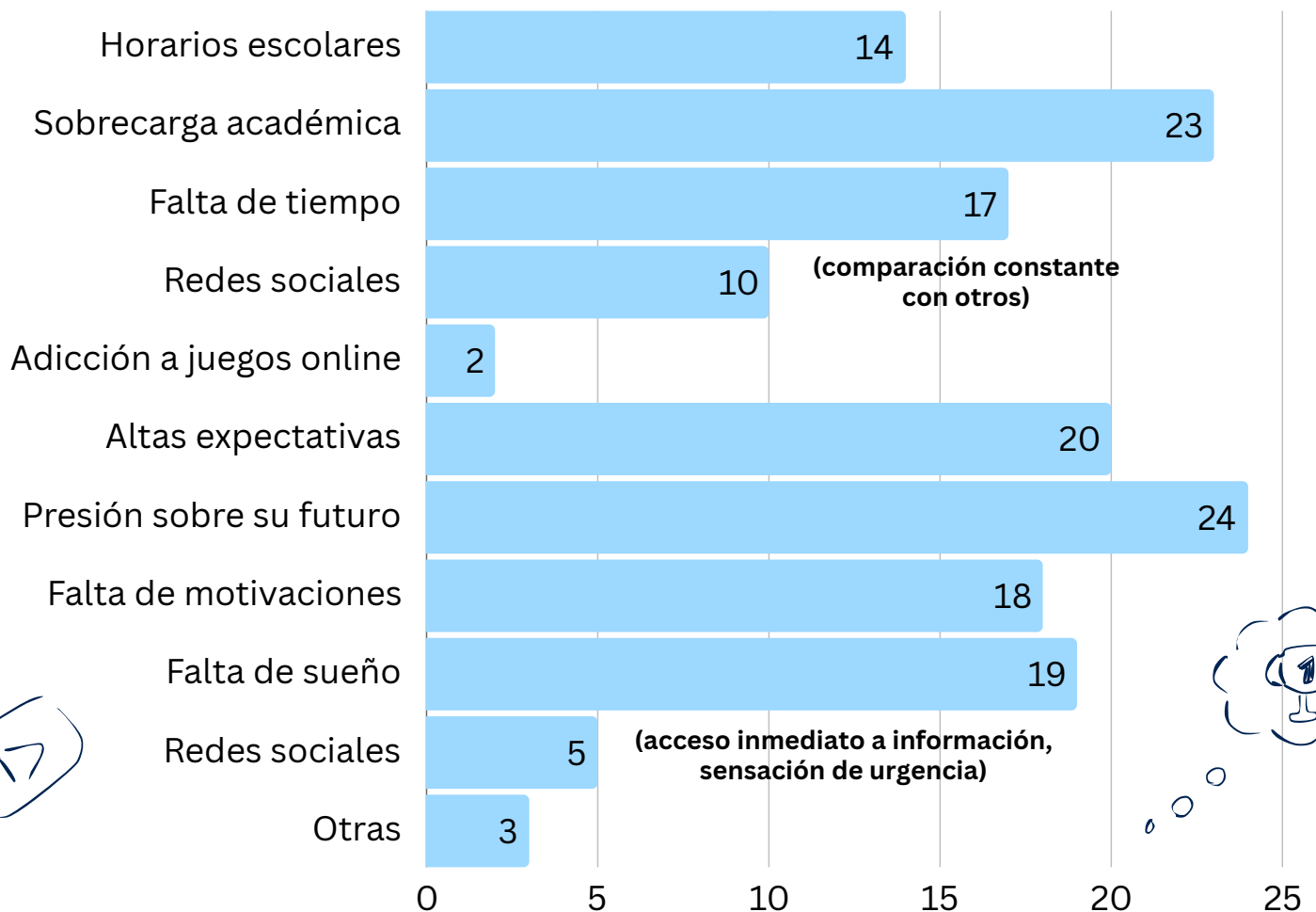


## Análisis:

El resultado indica que una mayoría significativa de los encuestados, 26 de 38 (68%), cree que las afecciones de estrés, ansiedad y depresión están relacionadas con su ritmo de vida actual —posiblemente relacionadas con trabajo, estudios, responsabilidades familiares, o la velocidad y exigencia de la vida moderna—. Solo 12 personas (32%) no consideran que exista una relación entre su bienestar emocional y las demandas de su vida cotidiana.

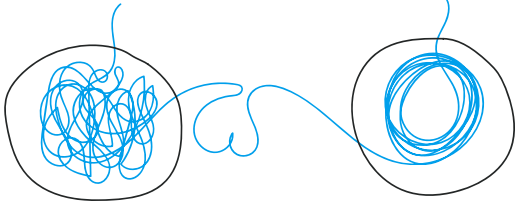
# Encuesta

## 6.- ¿Cuál(es) de los siguientes factores causaron estas afecciones?



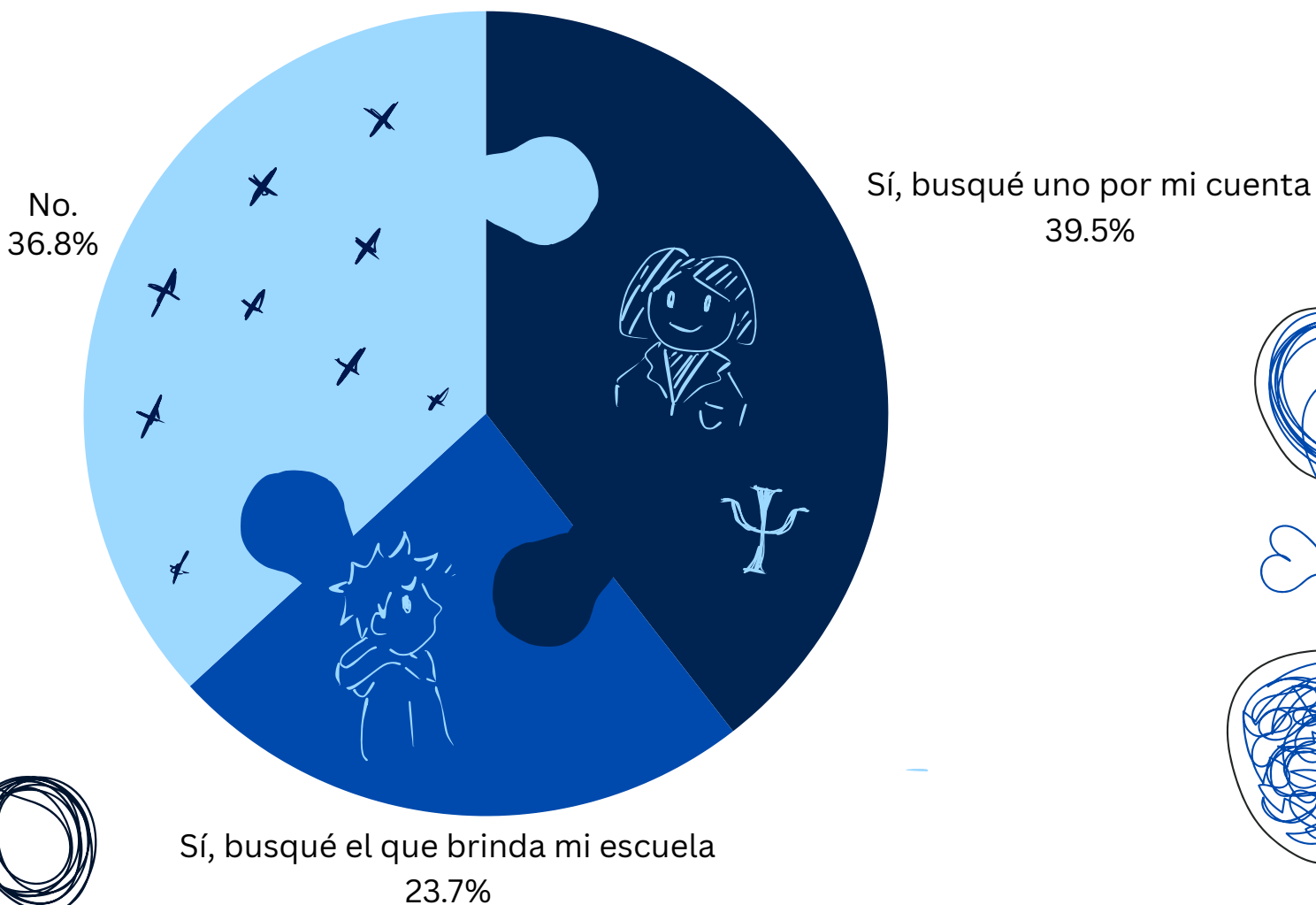
### Análisis:

Los principales factores que los encuestados asocian con sus afecciones emocionales están relacionados con presiones académicas y expectativas sociales, junto con problemas de sueño y gestión del tiempo. Estos hallazgos sugieren que el estrés académico y la incertidumbre sobre el futuro son factores clave en la experiencia de las afecciones mentales. Además, la falta de sueño y la falta de motivación reflejan síntomas típicos de depresión.



# Encuesta

7.- ¿Has asistido con algún profesional para tratar alguna de estas afecciones?

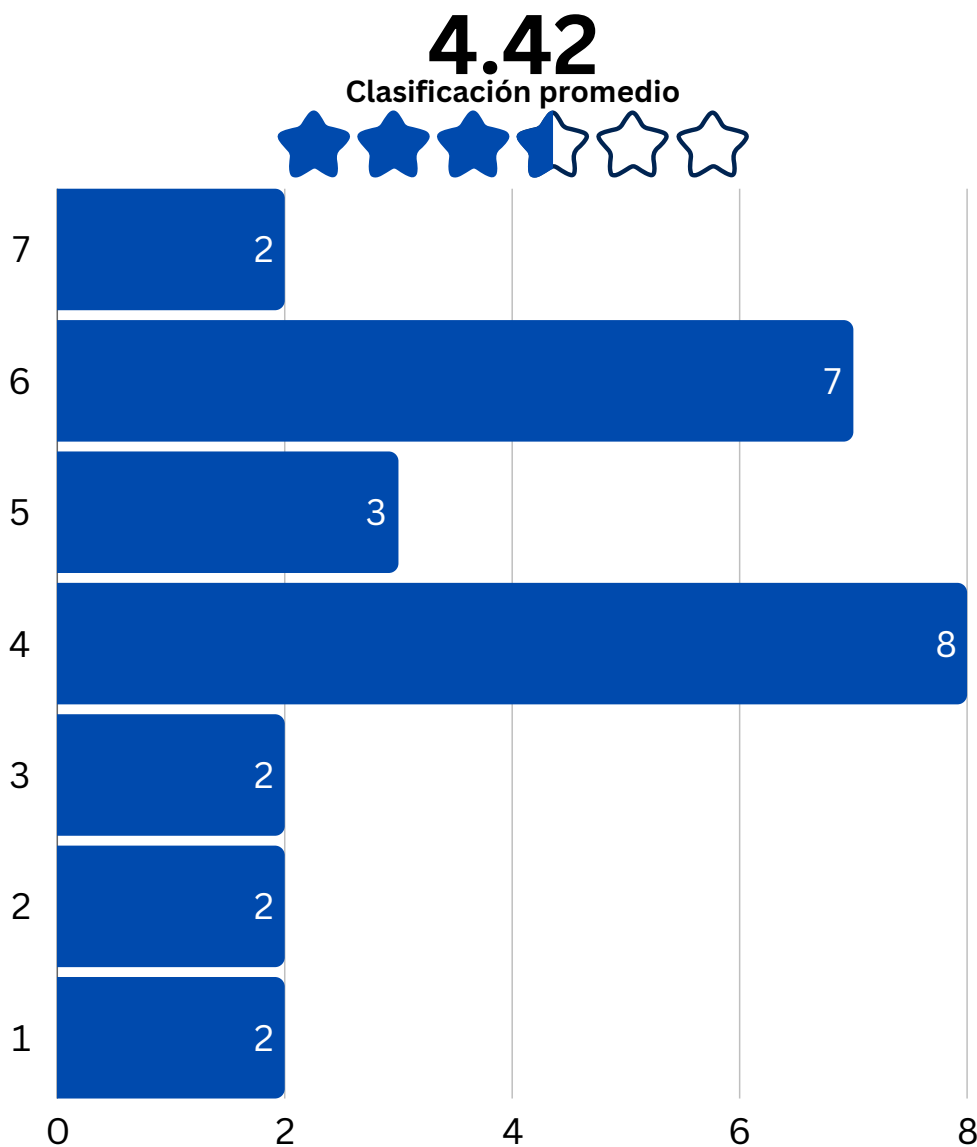


## Análisis:

Aunque más de la mitad de los encuestados (63%) ha buscado ayuda profesional de alguna forma, un 37% no ha hecho lo mismo. Este dato podría reflejar la necesidad de aumentar la conciencia sobre la importancia de buscar apoyo profesional para la salud mental y reducir el estigma asociado a estos trastornos.

# Encuesta

8.- ¿Cómo calificaría su experiencia con dicho profesional?  
Considere que 1 estrella es muy mala y 7 estrellas es excelente. Si no ha asistido no responda.



## Análisis:

Aunque la mayoría de los encuestados tuvo una experiencia positiva con los profesionales de salud mental (en su mayoría calificaciones entre 4 y 6 estrellas), la calificación promedio de 4.42 señala que las experiencias no fueron consistentemente excelentes, y hay una clara dispersión en las opiniones.

# Encuesta

## 9.- ¿Qué cambio propone para reducir la aparición de estas afecciones?

Algunas de las soluciones más mencionadas:



### Análisis:

Se reflejó una gran variedad de propuestas sobre cómo reducir la aparición de afecciones relacionadas con el estrés, la ansiedad y la depresión, enfocándose principalmente en mejoras en el entorno educativo y social, así como en la disponibilidad de apoyo emocional y psicológico. Por ejemplo, existe una clara demanda por más recursos y apoyo institucional en el ámbito de la salud mental. Además, se dio como propuesta ajustes en los horarios y plazos escolares por la presión académica que contribuye al estrés y la ansiedad en los estudiantes, lo que genera un fuerte deseo de encontrar un equilibrio entre las exigencias académicas y la salud emocional. Asimismo, la importancia de la autorreflexión, la meditación y el autocuidado está presente como herramientas clave para reducir el impacto de las afecciones emocionales.

# ★ Principales Hallazgos ★

## ▷ Alta prevalencia de afecciones emocionales:

- Más del 60% de los jóvenes experimenta estrés ocasional, y el 34% lo siente de manera constante.
- Un 74% ha presentado síntomas de depresión en algún momento, como fatiga, falta de energía o desesperanza.
- La ansiedad también es común, con solo 9 personas que no reportan haberla experimentado.

## Inicio temprano de los síntomas:

- La mayoría de los participantes señaló que los síntomas de estrés, ansiedad o depresión comenzaron entre los 11 y los 14 años, evidenciando la vulnerabilidad de los adolescentes en esta etapa de desarrollo.

## Relación con el ritmo de vida actual:

- El 68% de los encuestados cree que sus afecciones emocionales están relacionadas con las demandas del ritmo de vida moderno, como las presiones académicas, las expectativas sociales y los problemas de sueño.

## Propuestas de mejora:

Los encuestados sugieren iniciativas como:

- Reducción de la presión académica (ajustes en horarios y plazos escolares).
- Mayor disponibilidad de recursos y apoyo psicológico en las escuelas.
- Promoción del autocuidado, la meditación y la autorreflexión como herramientas de manejo emocional.

# Conclusión

Para finalizar este informe, se evidenció que los participantes, tanto en el Focus Group como en la Encuesta, en su mayoría, experimentan diversos niveles de estrés, ansiedad y depresión, condiciones que parecen estar fuertemente relacionadas con su ritmo de vida actual. Además, existe bastante conciencia en los adolescentes sobre los factores que les ocasionan padecer alguna de estas afecciones, como la sobrecarga académica, la presión sobre el futuro, las altas expectativas y la falta de tiempo, lo que subraya el impacto negativo de un entorno exigente y acelerado en la salud mental, especialmente en los estudiantes.

Así también, aunque varios expresaron que han buscado ayuda profesional ante estas afecciones, parece ser que no todos encontraron una experiencia agradable en la atención recibida, por lo que, en casos de presentar síntomas de estrés, ansiedad o depresión, los jóvenes buscan ayuda de su entorno más que en profesionales. Esto se reflejó claramente en las respuestas a la pregunta 12 de la encuesta, donde las propuestas eran en su mayoría de carácter social y educacional, por ejemplo: una mayor atención a la salud mental en el ámbito escolar, menos carga académica, mayor apoyo profesional accesible y una reducción de la presión social. Además, ellos mismos destacan la importancia de estrategias para sobrellevar esto de forma personal, como la meditación, la autoaceptación, y la reflexión sobre las propias expectativas.

# Bibliografía

1. APA. (2017, febrero 16). Checking devices before bed linked to sleep problems, study finds. American Psychological Association. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/02/checking-devices>
2. BSSalud. (2022, octubre 14). Ansiedad y estrés en niños y adolescentes. Recuperado el 17 de noviembre de 2024, de <https://bssalud.com/ansiedad-y-estres-en-ninos-y-adolescentes/>
3. Cambridge University Press. (2020, marzo 3). Urbanization and emerging mental health issues. CNS Spectrums, 25(2), 89–97. <https://www.cambridge.org/core/journals/cns-spectrums/article/abs/urbanization-and-emerging-mental-health-issues/A458AD66F75A7A9711688B695043F9B2>
4. Fundación UNAM. (n.d.). ¿Qué factores afectan la salud mental? UNAM al Día. Recuperado el 17 de noviembre de 2024, de <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/que-factores-afectan-la-salud-mental/>
5. Ivane Salud. (2023, abril 25). Ritmo de vida del siglo XXI: Estrés crónico y nuestra salud psicofísica. Recuperado el 17 de noviembre de 2024, de <https://www.ivanesalud.com/ritmo-vida-del-siglo-xxi-estres-cronico-nuestra-salud-psicofisica/>
6. MedlinePlus. (n.d.). Depresión. U.S. National Library of Medicine. Recuperado el 17 de noviembre de 2024, de <https://medlineplus.gov/spanish/depression.html>
7. MedlinePlus. (n.d.). Salud mental. U.S. National Library of Medicine. Recuperado el 17 de noviembre de 2024, de <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
8. Medical News Today. (2017, noviembre 20). Mental health: The importance of mental health and well-being. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/318230>
9. Organización Mundial de la Salud. (2020, diciembre 4). Estrés. Recuperado el 17 de noviembre de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

# Bibliografía



1. Psychological Healthcare. (2022, junio 15). Life stages and mental health. <https://www.psychologicalhealthcare.com.au/blog/life-stages-mental-health/>
2. Red Salud. (2021, marzo 12). Depresión: una enfermedad cada vez más común. Recuperado el 17 de noviembre de 2024, de <https://www.redsalud.cl/salud-y-cuidados/depresion-una-enfermedad-cada-vez-mas-comun>
3. UNICEF. (2022, diciembre 13). Cómo gestionar la ansiedad. Recuperado el 17 de noviembre de 2024, de <https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-gestionar-ansiedad>
4. UNICEF. (2022, diciembre 13). Cómo gestionar la depresión. Recuperado el 17 de noviembre de 2024, de <https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-gestionar-depresion>
5. UNICEF. (2022, diciembre 13). Cómo gestionar el estrés. Recuperado el 17 de noviembre de 2024, de <https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-gestionar-estres>
6. UNICEF. (2022, diciembre 13). ¿Qué son los ataques de pánico? Recuperado el 17 de noviembre de 2024, de <https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/que-son-ataques-panico>
7. UNICEF. (2022, diciembre 13). Salud mental en pocas palabras. Recuperado el 17 de noviembre de 2024, de <https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/salud-mental-pocas-palabras>

