

# CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



# ANSIEDAD

## CAUSAS–FACTORES DE RIESGO

Existen diversas situaciones que pueden producir ansiedad y estrés, muchas de ellas son situaciones de la vida cotidiana, como ya se ha comentado anteriormente. Las causas de los trastornos de ansiedad no se encuentran plenamente identificadas, son multifactoriales, es decir, son producidas por muchos factores.

Existen factores de riesgo que hacen a las personas más propensas a sufrir Trastornos de ansiedad: Factores biológicos (incluidos antecedentes familiares de trastorno de ansiedad), factores ambientales y del entorno (hechos traumáticos o estresantes de la vida diaria como la situación económica, cambio de ciudad, etc) y el perfil psicológico de la persona, es decir, aspectos de su personalidad (Barnhill, 2020). Además, a lo anterior es necesario incorporar el contexto social, escolar (incluso educación superior), laboral, económica y familiar en el cual se encuentre la persona (Terán y Rojas, 2019). Y también, se ha descubierto que puede ser un factor aprendido al vivir con personas con ansiedad, y en ocasiones es desarrollada por personas que sufren de depresión (Barnhill, 2020).

Un aspecto relevante de destacar es que, durante la adolescencia, entre los 10 a 19 años, la ansiedad se puede expresar con más frecuencia (OMS, 2020). Esto se cree que ocurre por el constante uso de las redes sociales, ya que generan y reproducen una dinámica social de comparaciones y estereotipos; la constante exposición entre sus pares causa ciertos cambios emocionales, sociales y físicos que pueden influenciar en gran manera la salud mental de las y los adolescentes debido a la presión constante de estar expuesto (Cremades, 2020).

# ANSIEDAD

## CAUSAS–FACTORES DE RIESGO

Respecto al estrés, regularmente aparece cuando una persona se encuentra frente una o varias circunstancias o agentes estresores, que son situaciones que superan sus recursos viéndose incapaces de superarlas, provocando síntomas emocionales como físicos (Naranjo-Pereira, 2009) y se pueden identificar dos grandes causas primordiales. Por una parte “los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente, de la familia, del trabajo, del estudio, entre otras” y por otra parte el estrés causado por la persona misma, esto quiere decir que, por “sus propias características de personalidad y por su forma particular de enfrentar y solucionar los problemas” (Naranjo- Pereira, 2009, p.178).



 **Hablemos de todo**

**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

