

# Hablemos de todo

## Ansiedad

American Psychological Association. (2011). Stress: The different kinds of stress. Texto revisado en <http://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx>

Arenas, C y Puigcerver, A (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Revista Escritos de Psicología Málaga*, 3(1), 20-29. Texto revisado en [http://www.esritosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol3\\_1/escritospsicologia\\_v3\\_1\\_3mcarenas.pdf](http://www.esritosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol3_1/escritospsicologia_v3_1_3mcarenas.pdf)

Asociación Chilena de Seguridad. (18 de noviembre de 2018). ¿Cómo ayudar frente a una crisis de pánico? Texto revisado en <https://www.achs.cl/portal/ACHS-Corporativo/MediosACHS/Paginas/como-ayudar-a-alguien-que-sufre-crisis-de-panico.aspx>

Ayuso, J. L. (1988). Trastornos de angustia. Ediciones Martínez Roca.

Barnhill, J. (abril de 2020). *Introducción a los trastornos de ansiedad*. Manual MSD. Versión para público general. Texto revisado en <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-de-ansiedad?query=ansiedad>

Barnhill, J. (octubre de 2018). Crisis de angustia y trastorno de angustia. Manual MSD. Versión para público general. Texto revisado en <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/crisis-de-angustia-y-trastorno-de-angustia>

Bermúdez, R. (2016). Eficacia de una intervención en terapia cognitivo-conductual del formato grupal para el manejo del trastorno de pánico con y sin agorafobia en atención primaria. [Tesis de Magister, Universidad de Chile]. Texto revisado en <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/144990/Eficacia%20de%20una%20intervenci%C3%B3n%20en%20terapia%20cognitivo-conductual.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

CADEM. (2019). El Chile que viene: Salud. [Diapositivas de PowerPoint]. CADEM. Texto revisado en [https://cadem.cl/wp-content/uploads/2019/08/Chile-que-viene-Junio-2019\\_Salud\\_VF.pdf](https://cadem.cl/wp-content/uploads/2019/08/Chile-que-viene-Junio-2019_Salud_VF.pdf)

- Carrasco-Galán, I. y Espinar-Fellmann, I. (2008). *Trastornos de ansiedad y género. Mente y Cerebro*, 31, 12-21.
- Castro, N. y Espinosa, D. (2009). Trastorno de pánico en adolescentes: Una problemática de la sociedad actual. [Tesis de pregrado, Universidad de Humanismo Cristiano]. Texto revisado en <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1657/ttraso266.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cremades, Alma. (2020). *La ansiedad en los adolescentes y cómo ayudaría la educación emocional*. [Memoria final trabajo final de grado, Universidad de Sevilla]. Universidad de Sevilla, España. Texto revisado en [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/102087/PER\\_CREMADESMART%C3%8DNEZ\\_MEMORIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/102087/PER_CREMADESMART%C3%8DNEZ_MEMORIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Corbin, J.A. (2021). Angustia: síntomas, causas y posibles tratamientos. *Psicología y Mente*. Texto revisado en <https://psicologiaymente.com/clinica/angustia>
- De la Barra, F., Vicente, B., Saldivia, S. y Melipillán, R. (2012). Estudio de epidemiología psiquiátrica en niños y adolescentes en Chile. Estado actual. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(5), 521-529. Texto revisado en [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70346-2](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70346-2).
- Elia, J. (marzo de 2019) Trastorno de angustia en niños y adolescentes. Manual MSD. Versión para público general. Texto revisado en <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/salud-infantil/trastornos-de-la-salud-mental-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes/trastorno-de-angustia-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes>
- Espinoza, A; Pernas, A; González, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*. 18(3), 697-717.
- Gallardo, I (2020). ESTRÉS: El estrés puede causar síntomas físicos, psicológicos y emocionales. Texto revisado en <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
- Hughes, R.N. (2007). *Sex does matter: comments on the prevalence of male-only investigations of drug effects on rodent behaviour*. *Behavioural Pharmacology*, 18(7), 583-589. doi: 10.1097/FBP.0b013e3282eff0e8.
- Instituto Nacional del Cáncer. (s.f). *Trastorno de ansiedad*. Texto revisado en <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/trastorno-de-ansiedad>
- Instituto Nacional de la Juventud y Dirección de Estudios Sociales. (2019). Sondeo: Salud Mental Principales resultados [Diapositivas de PowerPoint]. Instituto Nacional de la Juventud. Texto revisado en [https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/resultados\\_sondeo\\_salud\\_mental.pdf](https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/resultados_sondeo_salud_mental.pdf).

- Instituto Nacional de la Juventud. (2022). Décima Encuesta Nacional de la Juventud. Informe general de resultados. Texto revisado en [https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/10ma\\_encuesta\\_nacional\\_de\\_juventudes\\_2022.pdf](https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/10ma_encuesta_nacional_de_juventudes_2022.pdf)
- Irarrázaval, M. (2019). Acceso a la salud mental para jóvenes. En Instituto Nacional de la Juventud (Ed.) *La salud mental de los jóvenes en Chile: claves y perspectivas para abordar la problemática* (13-16). Instituto Nacional de la Juventud Revista RT (30). Texto revisado en [https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/rt\\_30.pdf](https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/rt_30.pdf)
- Jar, N. (9 de junio de 2016). *Las mujeres tienen el doble de riesgo de ansiedad que los hombres.* *La Vanguardia.* Texto revisado en <https://www.lavanguardia.com/ciencia/cuerpo-humano/20160609/402385487420/salud-mental-ansiedad-mujeres.html>
- Ministerio de Salud. (2017). *Plan Nacional de Salud Mental 2017 – 2025.* Santiago, Chile. Texto revisado en <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/12/PDF-PLAN-NACIONAL-SALUD-MENTAL-2017-A-2025.-7-dic-2017.pdf>
- Ministerio de Salud, (2020). *Guía de Práctica Clínica Trastorno Ansioso, resumen ejecutivo.* Santiago, Chile. Texto revisado en [https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/02/08.-RE\\_GPC-trastorno-ansioso\\_2018-final\\_v3.pdf](https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/02/08.-RE_GPC-trastorno-ansioso_2018-final_v3.pdf)
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2008). *Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria.* Madrid, España. Texto revisado en [https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC\\_430\\_Ansiedad\\_Lain\\_Entr\\_compl.pdf](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf)
- Naranjo Pereira, M. (2009) UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Educación*, vol. 33, núm. 2, pp. 171-190 Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica.
- Organización Mundial de la Salud. (28 de septiembre de 2020). *Salud mental del adolescente.* Texto revisado en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Invertir en salud mental.* Texto revisado en [https://www.who.int/mental\\_health/advocacy/en/spanish\\_final.pdf](https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Plan de Acción Sobre Salud Mental 2013-2020.* Texto revisado en [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud (2017). *Depresión y otros Desórdenes Mentales Comunes.* Texto revisado en <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2eng.pdf;jsessionid=74F95D79753E5C28D2B89AA15765FA1A?sequence=1>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada. Texto revisado en [https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2)
- Oscá, S., Segado, S. y García, F. (2007). Inclusión social, mercado de trabajo y salud laboral: perspectivas sobre el estrés laboral en los jóvenes españoles. Texto revisado en Instituto de Juventud y Empleo. Texto revisado en <http://www.injuve.es/sites/default/files/ESTRES%20LABORAL.pdf>
- Roy-Byrne, P., Craske, M. y Stein, M. (2006). Trastorno de angustia: un problema más serio de lo que se cree. *Lancet*, 368(9540), 1023-1032. doi: 10.1016/S0140-6736(06)69418-X. PMID: 16980119.
- Roy-Byrne, P. P., Craske, M. G., Stein, M. B., Sullivan, G., Bystritsky, A., Katon, W., et al. (2005a). A randomized effectiveness trial of cognitive-behavioral therapy and medication for primary care panic disorder. *Archives of General Psychiatry*, 62, 290-298.
- Rull, A. (2021). *Puedes prevenir la ansiedad con estas técnicas Los trastornos de ansiedad son motivo de malestar y baja calidad de vida. El periódico*. Texto revisado en <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20181219/prevenir-ansiedad-tecnicas-7201301>
- Sánchez-Monge, M. (11 de diciembre de 2019). Consejos para afrontar la ansiedad. Texto revisado en <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2019/12/11/consejos-afrontar-ansiedad-171487.html>
- SanaMente (2020). ¿Qué es la ansiedad? Texto revisado en <https://www.sanamente.org/retos/que-es-la-ansiedad/>
- Servicio Canario de Salud. (2017). Control del Estrés. Descanso. Texto revisado en [https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs//content/1f5dc636-beee-11e3-afe3-adc9cf9775fd/IT\\_ESTRES.pdf](https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs//content/1f5dc636-beee-11e3-afe3-adc9cf9775fd/IT_ESTRES.pdf)
- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividad*, 3(1), 10-59. Texto revisado en [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es)
- Smith, M., Jaffe-Gill, E., Segal, J. y Segal, R. (2007). Burn out: signs, symptoms, and prevention. Texto revisado en <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
- Sociedad Española de Medicina Interna. (s.f). *ANSIEDAD*. Texto revisado en <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/ansiedad>.
- Téllez Lapeira, J.M., López-Torres, J., Boix Gras, C., Villena Ferrer, A., Párraga Martínez, I. y Morena Rayo, S. (2007). Revisión clínica del tratamiento de los Trastornos de

- Ansiedad. Revista Clínica de Medicina de Familia, 2(2), 76-83. Texto revisado en <https://www.redalyc.org/pdf/1696/169618261007.pdf>
- Terán, E y Rojas, P. (Marzo de 2019). *Abordaje de trastorno de ansiedad en niños y adolescentes*. Facultad de Medicina, Universidad Católica de Chile. Texto revisado en <https://medicina.uc.cl/publicacion/abordaje-de-trastorno-de-ansiedad-en-ninos-y-adolescentes/>
- Torrades, S. (2007). Estrés y Burn out, Definición y prevención. Elsevier, 26(10), 104-107. Texto revisado en <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,biol%C3%B3gico%20necesario%20para%20la%20supervivencia>
- Tortella-Feliu, M. (2014). Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 110, 62-69. Texto revisado en <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/374560>
- Vicente, B., Saldivia, S. y Pihán, R. (2016). Prevalencias y brechas hoy: salud mental mañana. *Acta bioethica*, 22(1), 51-61. Texto revisado en <https://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2016000100006>
- Universidad de Chile y Instituto Milenio para la Investigación de Imperfecciones de Mercado y Políticas Públicas. (2020). *Proyecto vida en pandemia: para un aprendizaje social de impactos y respuestas a la crisis en la vida cotidiana. Estudio longitudinal sobre la vida cotidiana en la crisis del COVID-19. Primeros resultados*. Texto revisado en <http://vidaenpandemia.cl/2020/08/27/estudio1/>
- Universidad Adolfo Ibáñez y Consultora Visión Humana. (2019). *Zoom al Trabajo: Tendencia de los trabajadores chilenos*. Universidad Adolfo Ibáñez. Texto revisado en [https://issuu.com/visionhumana/docs/informe\\_zoom\\_al\\_trabajo\\_2019\\_v4.4](https://issuu.com/visionhumana/docs/informe_zoom_al_trabajo_2019_v4.4)