

Bibliografía formato APA

Sierra J., Ortega V., Zubeidat I. (Marzo 2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar recuperado el 12 de octubre del 2024 de https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002#:~:text=La%20respuesta%20de%20ansiedad%20puede,individuo%20como%20peligrosos%20y%20amenazantes.

Gutiérrez M., Espino O., Palenzuela D., y Jiménez A. (17 de febrero de 2007) Ejercicio físico regular y reducción de la ansiedad en jóvenes recuperado el 12 de octubre del 2024 de https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/ansiedad.html