

## Ansiedad en los estudiantes de educación superior

### *Anxiety in higher education students*

**Alba Guadalupe Yépez Moreno**

Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

[agyepezm@uce.edu.ec](mailto:agyepezm@uce.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-5579-5563>

**Brithany Yulied Granja Rivera**

Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

[bygranja@uce.edu.ec](mailto:bygranja@uce.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0004-9834-8343>

**Liliana Elizabeth Llano Gualpa**

Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

[lellano@uce.edu.ec](mailto:lellano@uce.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0003-4761-0455>

**Karolina Jamileth Ponce Zambrano**

Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

[kjponce@uce.edu.ec](mailto:kjponce@uce.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0003-0480-433X>

Fecha de recepción: 19 de julio de 2026

Fecha de aceptación: 05 de agosto de 2026

Fecha de publicación: 15 de septiembre de 2026

**Como citar:** Yépez Moreno, A. G., Granja Rivera, B. Y., Llano Gualpa, L. E. y Ponce Zambrano, K. J. (2026). Ansiedad en los estudiantes de educación superior. *KIRIA: Revista Científica Multidisciplinaria*. 4(8), pp. 117-128. <https://doi.org/10.53877/5ryy1a16>

### RESUMEN

La ansiedad en los estudiantes de educación superior constituye una problemática relevante debido a sus posibles repercusiones en el bienestar emocional, el desempeño académico y la adaptación al contexto universitario. El presente estudio tuvo como finalidad conceptualizar y comprender la ansiedad en los estudiantes de educación superior, identificando los principales factores asociados, sus manifestaciones y repercusiones. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, mediante una revisión bibliográfica de carácter descriptivo y analítico, sustentada en artículos científicos, libros y documentos académicos especializados. Los resultados evidencian que la ansiedad es un fenómeno multidimensional y multifactorial, relacionado con exigencias académicas, evaluaciones, perfeccionismo, procrastinación, dificultades personales, relaciones sociales y condiciones institucionales. Asimismo, se reconoce que puede cumplir una función adaptativa cuando se mantiene en niveles manejables; sin embargo, cuando aumenta su intensidad o permanencia, puede afectar el bienestar y desempeño de los estudiantes. Se concluye que su prevención requiere una intervención integral que articule el fortalecimiento de recursos personales, estrategias de afrontamiento, condiciones pedagógicas adecuadas, apoyo socioemocional y acciones institucionales de acompañamiento y detección temprana.

**PALABRAS CLAVE:** ansiedad, estudiantes universitarios, educación superior, ansiedad académica, bienestar emocional, rendimiento académico.

## **ABSTRACT**

Anxiety among higher education students constitutes a relevant concern due to its potential repercussions on emotional well-being, academic performance, and adaptation to the university context. The purpose of this study was to conceptualize and understand anxiety among higher education students by identifying its main associated factors, manifestations, and repercussions. The research was conducted using a qualitative approach through a descriptive and analytical literature review based on scientific articles, books, and specialized academic documents. The results show that anxiety is a multidimensional and multifactorial phenomenon associated with academic demands, assessments, perfectionism, procrastination, personal difficulties, social relationships, and institutional conditions. It is also recognized that anxiety may fulfill an adaptive function when maintained at manageable levels; however, when its intensity or persistence increases, it can negatively affect students' well-being and academic performance. It is concluded that preventing anxiety requires a comprehensive intervention that integrates the strengthening of personal resources, coping strategies, appropriate pedagogical conditions, socioemotional support, and institutional actions focused on support and early detection.

**KEYWORDS:** anxiety, university students, higher education, academic anxiety, emotional well-being, academic performance.

## **INTRODUCCIÓN**

La ansiedad en el ámbito académico se ha convertido en una problemática cada vez más evidente en las instituciones educativas, indistintamente de su nivel. Es una problemática que perjudica la salud emocional e influye en el desarrollo de las diferentes actividades académicas, lo cual, a su vez, impacta en desempeño. En tal sentido, es necesario que la ansiedad académica sea analizada desde todas las perspectivas para promover la implementación de alternativas que permitan superarla.

García et al. (2013), en una investigación realizada con estudiantes españoles de entre 12 y 18 años revela que aquellos que tienen alto rendimiento académico, presentan ansiedad frente a situaciones de fracaso, castigo y evaluación social, concluyendo que, los referidos aspectos son factores predictores de éxito académico. Los autores hacen constar que la ansiedad tiene efectos en prácticas frecuentes aplicadas por los docentes, pero, no debe ser percibida negativamente. En este caso, es conveniente utilizarla en beneficio de los estudiantes, como un factor que potencia el rendimiento dado que coadyuba a la responsabilidad, autoexigencia e incluso, preocupación por las actividades académicas.

Arias y Tello (2025), destacan que existe relación entre el bajo desempeño y los niveles altos de ansiedad en estudiantes universitarios, lo cual, demuestra que la ansiedad tiene efectos negativos en el bienestar emocional de los estudiantes. Cabe señalar que, la ansiedad se puede presentar por distintas razones, siendo la carga de trabajo académico un de las principales causas.

Jiménez (2021), en una investigación realizada en Colombia precisa que existen diferentes factores de la ansiedad académica, como las prácticas profesionales, el trabajo de grado, momentos evaluativos, clases virtuales, mala relación con compañeros o docentes que conllevan a episodios ansiosos en distintos contextos sociales y particularmente, académicos. Desde lo expuesto, se asume que serían diversos los aspectos que influyen en la ansiedad de

los estudiantes universitarios, aspectos, que no solo serían propios del sujeto, sino que, pueden surgir en el entorno o en el tipo de relación estos entablan en la comunidad.

En una investigación realizada entre los años 2020 y 2025, analizaron los factores asociados con la ansiedad de estudiantes universitarios latinoamericanos de Chile, México, Perú, Colombia y Ecuador. Los resultados evidenciaron entre moderados y graves índices de ansiedad en la población estudiada (Morán y Murillo, 2026). De acuerdo con las evidencias, el problema no es homogéneo, existen diferencias relevantes según país, género, condición socioeconómica, orientación sexual, modalidad académica y etapa de formación universitaria. Es decir, cada condición es un contexto distinto para la presencia de ansiedad en el ámbito académico.

Peña Loaiza, et al. (2025), en un estudio sobre la ansiedad en estudiantes universitarios demuestran que una gran parte de los participantes presenta sintomatología vinculada a la sobre carga de actividades y estrés académico, entre otras. Además, enfatizan que la ansiedad incide negativamente en el rendimiento académico y en el estado emocional del estudiantado. En el año 2024, Chimoy Casiano et al., en una investigación bibliográfica con 22 artículos sobre la procrastinación académica y la ansiedad, revelan que existen elevados niveles de ansiedad relacionados con la procrastinación. De ahí, la importancia de abordar la problemática con la objetividad y claridad que corresponde al ámbito académico, para plantear posibles soluciones informadas.

La ansiedad en el ámbito académico representa una problemática que afecta al bienestar emocional de los estudiantes, así como, al rendimiento académico, entre otros aspectos. Como ya se señaló en líneas anteriores, las exigencias académicas como: sobrecarga de actividades, tareas, evaluaciones y demás responsabilidades personales, generan niveles elevados de ansiedad que pueden repercutir en lo emocional y el desempeño. De ahí que, resulta de fundamental importancia analizar esta problemática, debido a sus impactos en lo personal académico e incluso social. Asimismo, diversos estudios evidencian que la ansiedad se encuentra relacionada con el agotamiento emocional, las dificultades académicas y los problemas de salud. En un estudio realizado por Bastidas y Fajardo (2025), el 71,3% de participantes manifestó haber experimentado ansiedad relacionada con sus estudios y el 73,6% alteraciones en la salud por la carga académica.

Dada la naturaleza de este estudio, contribuye al conocimiento sobre la ansiedad y sus efectos en diversos aspectos relacionados con el bienestar personal y el desempeño de los estudiantes en el ámbito académico. Es relevante, comprender los factores que intervienen en su aparición y las consecuencias que produce. Además, abre el camino hacia el desarrollo de nuevas investigaciones sobre el bienestar de los estudiantes en la educación superior, dado que deja visibles nuevas líneas de investigación. Los resultados obtenidos al ser difundidos potencian las posibilidades de implementar estrategias orientadas a estudiantes universitarios, docentes y autoridades educativas para que tomen las medidas más adecuadas, oportunas y pertinentes según las necesidades contextuales.

De acuerdo con lo anterior esta investigación tiene como finalidad conceptualizar y comprender la ansiedad académica en el ámbito universitario, para identificar las relaciones de esta problemática con otros aspectos propios de la vida estudiantil.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, mediante una revisión bibliográfica de carácter descriptivo y analítico, orientada a examinar la evidencia científica disponible sobre la ansiedad en el ámbito universitario. La búsqueda y selección de información se realizó en bases de datos académicas y repositorios especializados, considerando artículos científicos, libros y documentos académicos relacionados con la ansiedad, sus factores asociados, manifestaciones y repercusiones en estudiantes universitarios. Se priorizaron publicaciones recientes y fuentes científicas pertinentes,

complementadas con estudios clásicos relevantes para la fundamentación conceptual. El proceso de revisión comprendió la identificación, selección, organización, análisis e interpretación de la literatura, estableciendo categorías temáticas que permitieron integrar los principales aportes de los estudios revisados. Se realizó una síntesis crítica de la evidencia con el propósito de comprender la problemática de la ansiedad en el ámbito universitario, sus principales factores condicionantes y sus implicaciones para el bienestar y desempeño académico de los estudiantes.

## **Ansiedad**

Se ha considerado la salud mental como uno de los factores más importantes en la vida del ser humano, dado que influye en prácticamente todos sus desempeños, a partir de lo que siente, piensa y actúa. En el ámbito de la salud mental, la ansiedad cumple una función adaptativa al hacer que el cuerpo responda a situaciones que considera como peligrosas o de incertidumbre. Chacón, et al. (2021) afirman que "La ansiedad es una reacción emocional normal ante situaciones amenazantes para el individuo" (p. 23).

La ansiedad se caracteriza por una percepción exagerada de amenaza o miedo irracional a diferentes situaciones. Según Herskovic y Matamala (2020), las personas que llegan a presentar ansiedad tienen como característica principal la hipervigilancia, ya que, su sistema se organiza para anticipar el daño, el dolor o el estrés físico. Entonces, la ansiedad mantiene a las personas, generalmente, en estado de alerta constante, incluso en situaciones en las que no existe riesgo, puesto que, prefieren prevenir el daño, alertando a todo el sistema.

Se ha demostrado que, ante situaciones de estrés el cuerpo pone en marcha mecanismos para hacerle frente a la situación. Andreo et, al. (2020), señala que dentro de la ansiedad se da el afrontamiento, el cual, comprende esfuerzos cognitivos y conductuales para responder a las demandas internas o externas consideradas excesivas. Para enfrentar el estrés, el mismo autor refiere a que existen dos posibilidades; los estilos o modos disposicionales y estables, y las estrategias como maneras más específicas y contextuales. Cabe señalar que, la manera de afrontar las situaciones de estrés influye en las actividades cotidianas y académicas, entre otras.

## **Niveles de ansiedad**

La ansiedad no se manifiesta de la misma manera ni con la misma intensidad en todas las personas, se produce en diferentes niveles de intensidad y en diferentes áreas de funcionamiento del cuerpo. González y Parra (2023), reflexionan que la ansiedad actúa como un sistema complejo de respuestas a situaciones, evidenciándose a nivel conductual, fisiológico, afectivo y cognitivo como efecto de experimentar sucesos, generalmente, imprevisibles. En tal sentido, la ansiedad implica un conjunto de respuestas del organismo, dadas las afectaciones a la manera sentir, reaccionar fisiológicamente y de pensar ante situaciones imprevistas.

Varios autores coinciden en que la ansiedad se manifiesta en niveles bajo, moderado y alto. Estos niveles tendrían relación con el grado de afectación en las actividades que realizan las personas. Pacheco y Muñoz (2024), analizan que existe la ansiedad rasgo, estado y clínica; la primera se refiere a una reacción transitoria ante eventos amenazantes, relacionado con una hiperactivación de las redes de alerta y orientación influenciadas por el contexto. La ansiedad rasgo se relaciona con una menor capacidad de control cognitivo como distractor en tareas en curso, ocurre sin que se vean afectados significativamente por señales de alerta y orientación. Mientras que, la ansiedad clínica muestra efectos atencionales que combinan patrones de los

anteriores, con déficit de control cognitivo y mayor dificultad para desenganchar la atención de señales inválidas.

Los autores permiten que se comprenda que la ansiedad puede manifestarse con diferentes características a nivel atencional, física y/o conductual; entendiendo que estas reacciones a las situaciones influyen en el desempeño de la persona. Estas reacciones siempre han de corresponder a una situación conflictiva para la persona, y la reacción de la persona será adecuada al nivel de ansiedad que esta llegue a presentar.

### **Ansiedad académica**

La ansiedad académica es un fenómeno psicológico complejo que ha sido abordado desde distintas perspectivas dentro de las ciencias de la salud y del comportamiento. Ávalos y Salcedo (2025), señalan que la ansiedad no puede reducirse únicamente a una emoción vinculada con la preocupación, sino que debe comprenderse como una experiencia multidimensional, dado que afecta en las dimensiones cognitivas, afectivas y sociales. La ansiedad académica se relaciona con el modo en que el estudiante anticipa, interpreta y responde a situaciones percibidas como inciertas o amenazantes. De ahí que, para comprender sus manifestaciones deben considerarse los procesos internos, así como, las condiciones del entorno en la que se desarrolla.

Calderón (2024), plantea que la ansiedad se presenta en la población universitaria debido a que el estudiantado enfrenta problemas personales, sociales, familiares y económicos que pueden incidir en su bienestar. Morán Murillo (2026), destacan la importancia de estudiar la ansiedad en estudiantes universitarios mediante instrumentos que permitan valorar, no solo la presencia, sino su severidad e interferencia. Es decir, no es suficiente con conocer que un sujeto está experimentando ansiedad, sino, conocer la intensidad de esta y sobre todo, en qué áreas está afectando. Esto implica, el desarrollo de profundos estudios que permitan entender integralmente la problemática, como un cambio para el planteamiento de soluciones informadas. La Serna-Solari et al. (2023), afirman que la ansiedad académica se presenta de distinta manera en cada sujeto, incluso cuando este, se encuentra bajo condiciones similares. Por ejemplo, en el ámbito académico un estudiante podría experimentar altos niveles de ansiedad, pero, mantener un rendimiento académico adecuado; lo cual, conlleva a asumir que la respuesta a la ansiedad depende del modo particular de percibir, procesar, regular y afrontar las demandas. Entonces, la ansiedad en términos generales, y particularmente, la ansiedad académica debe ser analizada de manera integral en función de las posibilidades o recursos personales, las experiencias vividas y las condiciones en las que se desenvuelven los estudiantes.

De ahí que, la ansiedad académica puede entenderse como un fenómeno psicológico que integra procesos emocionales, cognitivos y contextuales. Los aportes revisados permiten reconocer que no se trata de una respuesta solamente patológica, sino de experiencias que pueden cumplir una función cuando se mantiene dentro de los niveles manejables. Sin embargo, cuando su intensidad y permanencia supera al individuo, puede convertirse en una condición que afecta su bienestar y desempeño.

### **Factores que influyen en la ansiedad**

La ansiedad académica es un fenómeno multifactorial, por lo que no puede atribuirse a una única causa, sino a la interacción de diversos factores personales, académicos, sociales e institucionales que inciden en la manera que los estudiantes afrontan las demandas de la educación superior. La educación superior es el lugar en el cual se presentan diversas

problemáticas, donde las exigencias académicas pueden incrementar la vulnerabilidad frente a la ansiedad.

Martínez et al. (2021) sostiene que la salud mental en los estudiantes universitarios está condicionada por múltiples factores que trascienden las características individuales, mientras que Morán y Murillo (2026) destaca que debe analizarse debido a las particularidades del contexto universitario y las condiciones que los rodean durante su proceso de formación. De ahí, se comprende los factores asociados con la ansiedad académica, permite explicar que por estudiantes expuestos a situaciones similares pueden experimentar respuestas emocionales diferentes.

Entre los principales factores se encuentran las exigencias propias del ámbito académico. Es decir, la sobrecarga de tareas, la acumulación de evaluaciones, la presión por alcanzar un alto rendimiento, las prácticas preprofesionales, los trabajos de titulación y la limitada disponibilidad del tiempo constituyen situaciones que incrementan la aparición de la ansiedad (Parra-Pino, 2024). Se asume que las referidas exigencias son desencadenantes de la ansiedad académica, debido a que obligan a los estudiantes a responder a múltiples responsabilidades en periodos reducidos. De igual manera, Martínez et al. (2021) señala que la elevada carga académica y las dificultades para equilibrar las actividades universitarias con otras responsabilidades personales generan un incremento del estrés y la ansiedad, afectan el bienestar psicológico y el desempeño durante la formación profesional.

Sin embargo, las demandas académicas por sí solas no explican la presencia de ansiedad, Diversos estudios coinciden en que los factores personales desempeñan un papel importante en la forma en que cada estudiante interpreta y afronta las exigencias, como la autoeficacia, autoestima, resiliencia, regulación emocional y capacidad de afrontar las situaciones. Castro Gavilanes (2026) identifica que las características individuales entre ellas la vulnerabilidad emocional, la edad y el sexo, pueden aumentar la predisposición hacia la ansiedad cuando el estudiante percibe que los recursos personales son insuficientes para las demandas. Al igual que el estudio peruano desarrollado en 2024 evidencio que la procrastinación académica constituye un factor asociado a la ansiedad, debido a que favorece la acumulación de tareas, incrementa la presión por el cumplimiento de responsabilidades y disminuye el control sobre estas actividades.

En base a los factores individuales, el contexto social constituye un elemento para comprender esta ansiedad. La calidad de las relaciones familiares, el apoyo social y la interacción con los compañeros y docentes influyen en como los estudiantes afrontan los problemas de la educación superior. Zamora et al. (2021) demostraron que existe una relación negativa entre el apoyo social y el estrés, identificando que el apoyo de la familia y amigos actúan como recursos protectores frente a las exigencias. En la misma línea, Rocha y Gavilanes (2024) destacan que el apoyo social favorece al bienestar estudiantil y recomiendan fortalecer las redes de apoyo como estrategia para afrontarlo. Por lo que permite afirmar que la ansiedad no depende de las capacidades individuales sino de la disponibilidad y calidad de los factores sociales.

También se debe tomar en cuenta los factores institucionales dentro de la aparición de la ansiedad académica. La metodología de enseñanza, organización curricular, evaluaciones, y bienestar estudiantil puede ser un factor de riesgo o protección en la adaptación del estudiante a la educación superior. Calderón (2024) sostiene que las instituciones educativas desempeñan un rol importante en la promoción de estrategias orientadas al bienestar psicológico, por lo que se destacan la necesidad de implementar programas permanentes de acompañamiento, prevención y promoción de la salud mental, para reducir el impacto en estudiantes universitarios.

## Aspectos asociados con la ansiedad académica

Después de entender que la ansiedad académica se presenta en respuesta al contexto académico, es necesario comprender que su aparición e intensidad no dependen de un solo aspecto, varios autores han mencionado que existen diversos aspectos que se vinculan a esta emoción, entre otros el perfeccionismo y las evaluaciones. El entender estos aspectos vinculados al estudiante nos permite saber de qué manera le afecta.

El perfeccionismo forma parte de aspectos personales que han sido asociados estrechamente con la ansiedad académica, Esta característica se presenta cuando el estudiante se establece estándares de desempeño muy elevados, la mismas que generan preocupación constante en cometer errores o no poder alcanzar el estándar propuesto.

Pitoni y Rovella (2013) señalan que diversos componentes del perfeccionismo, como las autoexigencias, expectativas y críticas paternas, el cuestionamiento constante sobre el desempeño y la preocupación desmedida por no cometer errores. Estos factores evidencian como la percepción y las exigencias tanto personales como contextuales, incrementan la vulnerabilidad de los estudiantes frente a las demandas académicas.

Las evaluaciones académicas, configuran uno de los principales aspectos asociados con la ansiedad académica, debido a que representan situaciones en las que los estudiantes pueden evidenciar sus conocimientos, habilidades y desempeño intelectual, durante ese periodo es común que experimente preocupación por los resultados, así como los comentarios que pueden surgir tanto de docentes como compañeros así ellos. Según Ávila-Toscano, Rambal-Rivaldo y Vargas-Delgado (2018), "realizar una prueba académica o un examen conduce a que el estudiante sienta que expone su nivel de conocimiento, su habilidad frente a un tema y, en general, su capacidad cognitiva e intelectual" (p.9).

En este sentido, la evaluación académica puede adquirir una carga emocional significativa, debido a que el estudiante no solo percibe que sus conocimientos serán valorados, sino también que su capacidad intelectual y competencia académica están siendo puestas a prueba. Esta percepción puede generar preocupación ante la posibilidad de obtener resultados desfavorables, temor al fracaso y una elevada presión por demostrar un desempeño satisfactorio. Por tanto, los exámenes y otras situaciones evaluativas constituyen uno de los escenarios del contexto universitario que pueden favorecer la aparición o intensificación de respuestas de ansiedad, especialmente cuando el estudiante interpreta el resultado como un indicador de su propia capacidad o valor académico.

## La ansiedad académica en el ámbito universitario

La ansiedad académica implica una de las problemáticas emocionales más comunes en la educación superior, debido a las múltiples demandas que desafían a los estudiantes durante su proceso de formación profesional. Las manifestaciones ansiosas se intensifican en contextos de alta competitividad y sobrecarga de tareas, donde los estudiantes deben enfrentar retos que superan sus recursos de afrontamiento. Se manifiesta en forma de preocupación excesiva, tensión física y pensamientos recurrentes sobre el fracaso, lo que interfiere en el desempeño académico (Csirmaz & Kasos, 2026).

Diversas investigaciones han enfatizado la gravedad de la ansiedad académica, señalando su impacto tanto en el rendimiento académico como en el bienestar psicológico. Se ha evidenciado que los estudiantes que presentan mayor sintomatología suelen percibir una elevada carga académica y un apoyo familiar insuficiente, condiciones que afectan directamente sus procesos de aprendizaje y su permanencia en la universidad. Las nuevas responsabilidades académicas, la necesidad de desarrollar autonomía y el proceso de

adaptación al contexto universitario pueden generar dificultades emocionales que repercuten en el bienestar psicológico y en el desempeño académico de los estudiantes.

En esta misma línea, Peña Loaiza et al. (2025) afirman que los estudiantes universitarios constituyen uno de los grupos más vulnerables frente a la presión social, debido a que la mayoría se encuentra en una etapa de transición entre la adolescencia y la adultez. A ello se suman factores externos como la migración, los problemas familiares y las altas exigencias académicas, los cuales incrementan el riesgo de desarrollar ansiedad.

Lo planteado por estos estudios permite comprender que el proceso académico universitario implica atravesar múltiples desafíos significativos, en los que los estudiantes deben asumir nuevas responsabilidades personales, académicas y sociales. Estas exigencias, combinadas con factores externos como las condiciones familiares, económicas o de movilidad, generan un escenario de vulnerabilidad que favorece la aparición de ansiedad y dificulta la adaptación plena al contexto universitario.

La ansiedad académica impacta de fuertemente en los procesos cognitivos, ya que los estudiantes pueden experimentar estados emocionales que alteran su homeostasis y conllevan a dificultades en la atención, la concentración y la memoria. Este desequilibrio, afecta al desempeño académico y a la percepción de su auto eficacia para el aprendizaje, lo que se convierte en un círculo entre los rasgos ansiosos y la inseguridad para aprender como efecto y causa que involucran un decremento sistemático emocional y cognitivo.

En el ámbito social, los estudiantes que experimentan ansiedad académica suelen mostrar una marcada tendencia al aislamiento, acompañada de limitaciones en sus habilidades sociales y comunicativas. Esta dificultad para establecer vínculos interpersonales afecta de manera directa su bienestar, ya que se incrementa la percepción de incompreensión y de estar transitando un camino sin salida dentro del contexto universitario. En consecuencia, la ansiedad académica no solo se configura como una respuesta emocional frente a las demandas educativas, sino como un fenómeno complejo que compromete la estabilidad psicológica, la permanencia y el bienestar integral de los estudiantes. Reconocer estas implicaciones resulta esencial para diseñar estrategias de acompañamiento institucional que fortalezcan la resiliencia, promuevan el apoyo social y familiar, y contribuyan a un entorno universitario más inclusivo y saludable.

### **Acciones para prevenir la ansiedad en el ámbito universitario**

Para prevenir la ansiedad en el ámbito universitario, las acciones deben orientarse al estudiante y a todas las condiciones académicas, institucionales y sociales que pueden favorecer su aparición, es decir, no es suficiente con realizar acciones aisladas. Dicho de otro modo, la prevención requiere una intervención integral que considere tanto el desarrollo de recursos personales para afrontar las demandas universitarias como la generación de ambientes educativos que reduzcan los factores que pueden incrementar el malestar emocional.

En el ámbito individual, resulta fundamental fortalecer la autorregulación del aprendizaje mediante el desarrollo de estrategias de planificación, organización y gestión del tiempo. Se trata de desarrollar competencias que permiten al estudiante establecer metas, distribuir adecuadamente sus actividades y anticiparse a las exigencias académicas, evitando la acumulación de tareas y disminuyendo la procrastinación. Además, es de suma importancia la promoción de estrategias de afrontamiento ante situaciones académicas estresantes y favorecer hábitos saludables relacionados con el descanso, la actividad física y la alimentación, debido a su contribución al bienestar general (Valdivieso-León et al., 2020; Vásquez et al., 2025).

Desde una dimensión pedagógica, la prevención de la ansiedad requiere revisar las condiciones en las que se desarrolla el proceso de enseñanza y evaluación. En este sentido, es conveniente dar con anticipación información clara sobre los contenidos, objetivos y criterios de evaluación, así como orientar a los estudiantes sobre las formas de preparación para las pruebas. Del mismo modo, resulta necesario distribuir equilibradamente las tareas y evaluaciones, evitar la sobrecarga académica y proporcionar retroalimentación oportuna y constructiva. Estas acciones pueden reducir la incertidumbre y favorecer una percepción de mayor control frente a las demandas académicas.

En la dimensión socioemocional, es necesario incorporar acciones dirigidas al reconocimiento, comprensión y regulación de las emociones. La creación de espacios de diálogo y escucha permite que los estudiantes expresen sus preocupaciones y dificultades, mientras que el fortalecimiento de relaciones positivas entre docentes y estudiantes favorece un entorno de confianza y apoyo. De igual manera, las actividades de integración y colaboración entre pares pueden fortalecer el sentido de pertenencia y las redes de apoyo, elementos importantes para afrontar las dificultades propias de la vida universitaria (Rivera Morales, 2024).

En el ámbito institucional, la prevención debe sustentarse en procesos permanentes de acompañamiento y atención. La implementación de programas de tutoría, orientación psicológica y seguimiento académico permite identificar tempranamente situaciones que puedan afectar el bienestar de los estudiantes y facilitar una intervención oportuna. A esto se suma la necesidad de capacitar a los docentes para reconocer posibles señales de ansiedad y establecer mecanismos de derivación cuando sea necesario. En consecuencia, la prevención de la ansiedad universitaria debe asumirse como una responsabilidad compartida entre estudiantes, docentes y autoridades, mediante la construcción de una cultura institucional orientada al bienestar, el acompañamiento y el desarrollo integral (López et al., 2024).

## **CONCLUSIONES**

La ansiedad académica constituye un fenómeno multidimensional y multifactorial que incide en el bienestar y el desempeño de los estudiantes universitarios. Su manifestación no depende exclusivamente de características individuales, sino de la interacción entre factores personales, académicos, sociales e institucionales. En este sentido, las demandas de la educación superior, como la sobrecarga de actividades, las evaluaciones, las prácticas preprofesionales, los trabajos de titulación y la necesidad de conciliar responsabilidades personales, pueden incrementar la vulnerabilidad ante respuestas de ansiedad. Sin embargo, la intensidad y las consecuencias de estas respuestas varían de acuerdo con los recursos personales, las experiencias y las condiciones contextuales de cada estudiante.

La ansiedad académica no debe ser comprendida solamente desde una perspectiva negativa o patológica. En niveles manejables puede cumplir una función adaptativa al favorecer la atención, la preparación y la responsabilidad frente a determinadas demandas académicas. No obstante, cuando su intensidad, frecuencia o permanencia supera los recursos de afrontamiento del estudiante, puede afectar el bienestar emocional, la capacidad de respuesta, el desempeño académico y la adaptación a la vida universitaria. Aspectos como el perfeccionismo, la presión por el rendimiento, la procrastinación y, particularmente, las situaciones evaluativas pueden intensificarla cuando son percibidos como amenazas para la capacidad o competencia personal.

La prevención de la ansiedad en el ámbito universitario requiere una perspectiva integral y corresponsable. Las evidencias revisadas permiten sostener que las estrategias preventivas deben articular acciones dirigidas al fortalecimiento de la autorregulación, la planificación, la gestión del tiempo y las estrategias de afrontamiento con medidas

pedagógicas e institucionales orientadas a reducir la sobrecarga, mejorar las condiciones de evaluación, fortalecer las redes de apoyo y garantizar mecanismos de tutoría y orientación. Por tanto, la prevención no debe recaer exclusivamente en el estudiante, sino más bien, asumirse como una responsabilidad compartida entre estudiantes, docentes y autoridades, orientada a construir entornos universitarios que favorezcan el bienestar emocional y el desarrollo integral.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andreo, A., Hilario, P., & Orteso, F. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research*, 6(2), 213–225.
- Arias, A., & Tello, N. (2025). Efectos de la ansiedad en el rendimiento académico y bienestar emocional de los estudiantes universitarios de Latinoamérica [Trabajo de grado, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Cuenca.
- Ávalos-Tinoco, C., & Salcedo-Gómez, M. (2025). La ansiedad, una emoción endémica desde los enfoques evolutivo, cognitivo, psiquiátrico y filosófico. *Anales Médicos*, 70(3), 251–254.
- Ávila-Toscano, J. H., Rambal-Rivaldo, L. I., & Vargas-Delgado, L. (2018). Ansiedad ante la evaluación académica y engagement: Revisión conceptual, perspectivas, evidencias y líneas de discusión. En A. D. Marengo-Escuderos (Ed.), *Estudios del desarrollo humano y socioambiental* (pp. 208–235). Ediciones CUR.
- Bernal, E., Campaña, S., Barrera, J., & Sabogal, C. (2025). Análisis de los determinantes sociales en salud a partir de patrones identificados con técnicas de machine learning en el municipio de Tumaco, Nariño. *Encuentro Internacional de Educación en Ingeniería*.
- Castro Gavilanes, D. C., & Medina Saca, D. E. (2026). Prevalencia de la ansiedad en estudiantes universitarios: Revisión sistemática y metaanálisis [Trabajo de titulación, Universidad Politécnica Salesiana].
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M., & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23–36.
- Chimoy, C., Idrogo, C., Montoya, P., & Hoyos, S. (2024). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 9575–9598.
- Csirmaz, L., & Kasos, K. (2026). Which components of test anxiety predict university dropout? *Youth*, 6(1), 29.
- García-Fernández, J., Martínez-Monteaudo, M., & Inglés, C. (2013). ¿Cómo se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico? *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 4(1), 63–76.
- González, R., & Parra-Bolaños, N. (2023). Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 5206–5221.
- Herskovic, V., & Matamala, M. (2020). Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 183–187.

- Jiménez, J. (2021). Ansiedad, desempeño académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional UNIMINUTO.
- La Serna-Solari, P. B., Castillo-Cornock, T. B., & Viera-Quijano, Y. G. (2023). Ansiedad, autoestima y hábitos de estudio en relación al rendimiento académico de estudiantes universitarios peruanos: Contexto COVID-19. *Avances en Odontoestomatología*, 39(1), 2-8.
- López, V., Eduinclusiva, C., Leal-Soto, F., Eduinclusiva, C., de Tarapacá, U., Oyanedel, J. C., Eduinclusiva, C., Bello, U. A., Báez, T., Eduinclusiva, C., & Torrealba, F. (2024). Salud mental en estudiantes de educación superior: Un desafío post-pandemia.
- Martínez, P., Jiménez-Molina, Á., Mac-Ginty, S., Martínez, V., & Rojas, G. (2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: Una revisión de alcance con meta-análisis. *Terapia Psicológica*, 39(3), 405-426.
- Morán Murillo, G. A. (2026). Ansiedad en universitarios: Análisis de los instrumentos psicológicos de medición. Una revisión sistemática. *Revista InveCom*, 6(3), e603112.
- Pacheco-Unguetti, A. P., & Muñoz, M. Á. (2024). Tipos de ansiedad y alerta atencional. En A. Arcos Rodríguez & H. Thomas Currás (Coords.), *Retos y riesgos de la psicología actual* (pp. 159-181).
- Parra Vacacela, A. E., & Pino Loza, E. D. (2024). El estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, 7(13), 31-47.
- Peña Loaiza, G., Rebolledo Yange, N., & Fernández Pereira, M. (2025). Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios del Ecuador: Estudio bibliométrico. *Religación: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 10(45), 1.
- Peñuela Calderón, S. (2024). Estrategia pedagógica para la gestión de la ansiedad en estudiantes universitarios. *Prohominum. Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 6(4), 175-191.
- Pitoni, D., & Rovella, A. (2013). Ansiedad y perfeccionismo: Su relación con la evaluación académica universitaria. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(2), 329-341.
- Rivera Morales, A. (2024). La implicación de los estudiantes universitarios en contingencia. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, 21(41), 35-51.
- Rocha Toapanta, G. L., & Gavilanes Manzano, F. R. (2024). Apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(5), 16-27.
- Valdivieso-León, L., Mangas, S. L., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165-186.
- Vasquez, E. A. V., Ayora Apolo, D., Caraguay Gonzaga, S., Espinoza Cuenca, E., & Carrión Cabrera, M. (2025). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de la Salud Humana. *Enfermería Investiga*, 11(1).
- Zamora Betancourt, M. del R., Caldera Montes, J. F., & Guzmán Valderrama, M. G. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(Edición especial), Artículo 11.



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

**Copyright:** La Fundación Internacional para la Educación la Ciencia y la Tecnologías, “FIECYT” conserva los derechos patrimoniales (copyright) de los artículos publicados, y favorece y permite la reutilización de las mismas bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Ecuador. Se pueden copiar, usar, difundir, transmitir y exponer públicamente, siempre que: se cite la autoría y la fuente original de su publicación (revista, editorial y URL de la obra); no se usen para fines comerciales; se mencione la existencia y especificaciones de esta licencia de uso.

**Autoría:** En la lista de autores firmantes deben figurar únicamente aquellas personas que han contribuido intelectualmente al desarrollo del trabajo. Haber colaborado en la recolección de datos no es, por sí mismo, criterio suficiente de autoría. “KIRIA” declina cualquier responsabilidad sobre posibles conflictos derivados de la autoría de los trabajos que se publiquen.