

Ansiedad académica y su incidencia en el rendimiento estudiantil universitario

Academic Anxiety and Its Impact on University Students' Academic Performance

Ansiedade acadêmica e sua incidência no desempenho acadêmico de estudantes universitários

Martha Raquel Castro-Ramírez
az27castr@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-3693-7388>
Universidad Bolivariana del Ecuador
Tercer Nivel
Ecuador
Educación y Pedagogía

Natividad Eugenia Parrales Quijije
naty290469@outlook.com
<https://orcid.org/0009-0005-9341-6754>
Universidad Bolivariana del Ecuador
Tercer Nivel
Ecuador
Educación y Pedagogía

David Leonardo Merino Jiménez
Leonardo.docenteidiomas@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-6134-418X>
Universidad Espíritu Santo
Tercer Nivel
Ecuador
Educación y Pedagogía

Yolanda de Jesus Jara Arpi
yolanda.jara2020@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-2754-1456>
Universidad de Especialidades Espíritu Santo
Tercer Nivel
Ecuador
Educación y Pedagogía

Tatiana Sally Chávez Delgado
Sallychavezdelgado@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-3165-3188>
Universidad Bolivariana del Ecuador
Tercer Nivel
Ecuador
Educación y Pedagogía

Forma de citación en APA, séptima edición.

Castro Ramírez, M. R., Parrales Quijije, N. E., Merino Jiménez, D. L., Jara Arpi, Y. de J., & Chávez Delgado, T. S. (2026). Ansiedad académica y su incidencia en el rendimiento estudiantil universitario. *Revista IberoResearch*, 1(3), 59–80.

Fecha de presentación: 28/01/2026**Fecha de aceptación:** 11/02/2026**Fecha de publicación:** 25/02/2026

Resumen

La ansiedad académica es una de las respuestas emocionales más frecuentes en estudiantes universitarios y puede influir en procesos cognitivos y conductuales asociados al aprendizaje. El objetivo de este estudio fue analizar la incidencia de la ansiedad académica en el rendimiento estudiantil universitario e identificar condiciones asociadas a su manifestación. Se desarrolló una investigación cuantitativa, descriptivo-correlacional, con diseño no experimental y corte transversal. La muestra se obtuvo mediante muestreo no probabilístico por conveniencia en estudiantes activos de educación superior. Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario estructurado para medir ansiedad académica (preocupación, activación fisiológica y evitación/bloqueo) y se registraron indicadores de rendimiento (promedio general, nota de examen reciente e inasistencias). Los resultados muestran una relación inversa entre ansiedad y rendimiento, con mayor asociación negativa en el componente de evitación/bloqueo, se observó que niveles elevados de ansiedad se vinculan con más inasistencias y menor desempeño en evaluaciones. Se concluye que la ansiedad académica puede incidir significativamente en el rendimiento universitario, especialmente cuando se expresa como evitación y afecta la participación académica.

Palabras clave: ansiedad académica, rendimiento académico, estudiantes universitarios, evaluación, evitación académica

Abstract

Academic anxiety is a common emotional response among university students and may affect cognitive and behavioral processes involved in learning. This study aimed to analyze the incidence of academic anxiety on university student performance and to identify conditions associated with its manifestation. A quantitative, descriptive-correlational study was conducted using a non-experimental, cross-sectional design. The sample was selected through non-probabilistic convenience sampling among active higher education students. Data were collected through a structured questionnaire measuring academic anxiety (worry, physiological activation, and avoidance/blocking) and academic performance indicators (overall GPA, most recent exam score, and absences). Results indicate an inverse relationship between academic anxiety and performance, with the strongest negative association found in the avoidance/blocking dimension. Higher anxiety levels were also associated with more absences and lower exam performance. The findings suggest that academic anxiety can significantly influence university achievement, particularly when it leads to avoidance behaviors that reduce academic engagement.

Keywords: academic anxiety, academic performance, university students, assessment, academic avoidance

Resumo

A ansiedade acadêmica é uma resposta emocional frequente entre estudantes universitários e pode interferir em processos cognitivos e comportamentais relacionados à aprendizagem. Este estudo teve como objetivo analisar a incidência da ansiedade acadêmica no rendimento estudantil universitário e identificar condições associadas à sua manifestação. Foi realizada uma pesquisa quantitativa, descritivo-correlacional, com delineamento não experimental e corte transversal. A amostra foi obtida por amostragem não probabilística por conveniência, considerando estudantes ativos do ensino superior. Para a coleta de dados, aplicou-se um questionário estruturado para medir ansiedade acadêmica (preocupação, ativação fisiológica e evitação/bloqueio) e registraram-se indicadores de desempenho (média geral, nota da prova mais recente e faltas). Os resultados apontam relação inversa entre ansiedade e desempenho, sendo mais intensa no componente de evitação/bloqueio. Também se observou que níveis elevados de ansiedade se associam a maior número de faltas e menor desempenho em avaliações. Conclui-se que a ansiedade acadêmica pode incidir significativamente no rendimento universitário, especialmente quando se traduz em comportamentos de evitação que reduzem a participação acadêmica.

Palavras-chave: ansiedade acadêmica, desempenho acadêmico, estudantes universitários, avaliação, evitação acadêmica

Introducción

La educación superior constituye un espacio de formación académica, personal y profesional donde los estudiantes enfrentan múltiples demandas cognitivas, sociales y emocionales, durante esta etapa, los universitarios deben adaptarse a nuevos entornos educativos, asumir responsabilidades académicas más complejas y responder a exigencias evaluativas constantes, en este contexto, las emociones juegan un papel relevante en el proceso de aprendizaje, ya que pueden influir tanto en la motivación como en el desempeño académico de los estudiantes.

Entre los factores emocionales que afectan la experiencia universitaria, la ansiedad académica se ha identificado como una de las problemáticas más frecuentes dentro del ámbito educativo, este tipo de ansiedad se manifiesta a través de preocupaciones excesivas relacionadas con el desempeño académico, el miedo al fracaso, la presión por obtener buenos resultados y la incertidumbre frente a las evaluaciones, cuando estos niveles de ansiedad superan ciertos límites, pueden interferir con la concentración, la memoria y la capacidad de resolver tareas académicas.

En el contexto universitario, la ansiedad académica puede surgir por diversas razones, entre ellas la carga de trabajo, la presión por cumplir expectativas personales o familiares, la competencia entre estudiantes y las evaluaciones constantes, estas situaciones generan niveles de tensión que pueden afectar el bienestar emocional del estudiante y su rendimiento en las actividades académicas.

El rendimiento estudiantil universitario se encuentra influenciado por múltiples variables que incluyen aspectos cognitivos, motivacionales, sociales y emocionales, si bien tradicionalmente el rendimiento académico se ha relacionado con habilidades intelectuales y hábitos de estudio, investigaciones recientes han resaltado la importancia

de los factores emocionales en el proceso educativo, en este sentido, la ansiedad académica puede actuar tanto como un estímulo moderado que motiva el esfuerzo como un factor negativo cuando alcanza niveles elevados.

En muchas instituciones de educación superior se ha observado un incremento en los niveles de estrés y ansiedad entre los estudiantes universitarios, las exigencias académicas, los cambios en la dinámica educativa y las expectativas asociadas al éxito profesional generan contextos que pueden afectar la estabilidad emocional de los estudiantes, estas condiciones han motivado el interés de investigadores y educadores por comprender cómo la ansiedad académica influye en el desempeño académico universitario.

El problema de investigación se centra en comprender de qué manera la ansiedad académica incide en el rendimiento estudiantil universitario y cuáles son las condiciones en las que esta relación se manifiesta con mayor intensidad, a pesar de que la ansiedad puede ser una respuesta natural frente a situaciones de evaluación, cuando esta se vuelve persistente o excesiva puede interferir con el aprendizaje, la toma de decisiones y la participación activa en el proceso educativo.

El presente estudio se delimita al análisis de la relación entre la ansiedad académica y el rendimiento estudiantil en el contexto de la educación superior, el interés se centra en comprender cómo las manifestaciones de ansiedad vinculadas al proceso académico pueden influir en el desempeño de los estudiantes universitarios en actividades relacionadas con evaluaciones, cumplimiento de tareas y participación en el proceso de aprendizaje.

El objetivo general de esta investigación es analizar la incidencia de la ansiedad académica en el rendimiento estudiantil universitario, a partir de este objetivo se busca

comprender cómo los niveles de ansiedad asociados al proceso educativo pueden influir en los resultados académicos de los estudiantes dentro del contexto universitario.

Como objetivos específicos se plantean tres aspectos principales, en primer lugar, identificar los principales factores asociados a la ansiedad académica en estudiantes universitarios, en segundo lugar, analizar la relación entre los niveles de ansiedad académica y el rendimiento académico, en tercer lugar, examinar las condiciones educativas y personales que pueden influir en la manifestación de la ansiedad dentro del contexto universitario.

La premisa que orienta esta investigación plantea que la ansiedad académica puede incidir de manera significativa en el rendimiento estudiantil universitario, especialmente cuando los niveles de ansiedad superan la capacidad de afrontamiento del estudiante, en este sentido, comprender la relación entre ansiedad y desempeño académico permite aportar elementos para el desarrollo de estrategias educativas que favorezcan el bienestar emocional y el éxito académico en la educación superior.

Metodología

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con alcance correlacional, orientado a analizar la relación entre los niveles de ansiedad académica y el rendimiento estudiantil universitario, este enfoque permite examinar la incidencia de variables emocionales en el desempeño académico mediante el análisis de datos medibles dentro del contexto educativo; Pekrun (2021) señala que las emociones académicas, como la ansiedad, pueden influir directamente en los procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje y el rendimiento.

El tipo de investigación corresponde a un estudio descriptivo-correlacional, ya que busca identificar las características de la ansiedad académica en estudiantes universitarios y analizar su relación con el rendimiento académico, este tipo de estudios permite explorar cómo determinadas variables educativas se relacionan entre sí dentro de un contexto específico; Putwain y von der Embse (2020) destacan que los estudios correlacionales en educación permiten comprender cómo los factores emocionales se asocian con los resultados académicos de los estudiantes.

El diseño de la investigación es de carácter no experimental y de corte transversal, debido a que las variables analizadas no fueron manipuladas por el investigador y la información se recopiló en un único momento del tiempo, este tipo de diseño es adecuado para estudiar fenómenos educativos en su contexto natural; Hernández-Sampieri y Mendoza (2020) señalan que los estudios no experimentales permiten analizar relaciones entre variables tal como ocurren en el entorno real.

La población del estudio estuvo conformada por estudiantes universitarios matriculados en instituciones de educación superior, a partir de esta población se seleccionó una muestra de estudiantes mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la disponibilidad y acceso a los participantes, los criterios de inclusión contemplaron estudiantes activos en programas universitarios que estuvieran cursando asignaturas durante el periodo académico analizado; Cassady (2021) señala que la ansiedad académica se manifiesta con mayor frecuencia en contextos universitarios caracterizados por evaluaciones continuas y altas exigencias académicas.

Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario estructurado que incluyó dos secciones principales, la primera sección estuvo orientada a medir los niveles de ansiedad académica mediante ítems relacionados con preocupación ante evaluaciones, presión académica y miedo al fracaso, la segunda sección recopiló información sobre el

rendimiento académico de los estudiantes, considerando indicadores como promedio de calificaciones, desempeño en evaluaciones y percepción del rendimiento académico; Zeidner (2020) destaca que los instrumentos de medición de ansiedad académica permiten identificar cómo las emociones influyen en la conducta de estudio y el desempeño académico.

El procesamiento de los datos se realizó mediante técnicas de análisis estadístico descriptivo y correlacional, en una primera etapa se calcularon medidas de tendencia central y distribución de los niveles de ansiedad académica entre los estudiantes participantes, posteriormente se aplicaron análisis de correlación para examinar la relación entre la ansiedad académica y el rendimiento estudiantil; Fong y Kim (2022) señalan que los análisis correlacionales permiten identificar asociaciones entre variables psicológicas y resultados educativos en contextos universitarios.

En cuanto a las consideraciones éticas, la investigación garantizó la confidencialidad y el anonimato de los participantes, así como el uso responsable de la información recopilada, la participación en el estudio fue voluntaria y los datos obtenidos se utilizaron exclusivamente con fines académicos y de investigación, además, se respetaron los principios de integridad científica y protección de los participantes durante todo el proceso investigativo, siguiendo las recomendaciones éticas para investigaciones en educación superior.

Resultados y Discusión

Los resultados de la investigación se presentan a partir del análisis estadístico de las variables relacionadas con la ansiedad académica y el rendimiento estudiantil universitario, en coherencia con el enfoque cuantitativo y el diseño correlacional adoptado se examinaron los niveles de ansiedad académica reportados por los participantes y su asociación con distintos indicadores de desempeño tales como el promedio general de calificaciones, la nota de examen reciente y las inasistencias, para facilitar la comprensión de los hallazgos la información se organiza en tablas que muestran tanto los estadísticos descriptivos como los análisis inferenciales aplicados a las variables del estudio.

El desarrollo de esta sección integra la presentación objetiva de los resultados con su discusión a la luz de la literatura científica sobre emociones académicas y rendimiento universitario, cada tabla es acompañada de un análisis interpretativo orientado a explicar la magnitud y dirección de las relaciones identificadas así como sus posibles implicaciones en el contexto educativo, de este modo no solo se describen las tendencias observadas en los datos sino que se examina su significado en términos de procesos de aprendizaje, adaptación académica y bienestar emocional en estudiantes de educación superior.

Tabla 1. Características sociodemográficas y académicas de la muestra

Variable	Categoría	n	%
Género	Mujer	238	56.7
	Hombre	175	41.7
	Otro / pref. no decir	7	1.6
Edad (años)	Media (DE)	20.8	(2.4)
	17–19	142	33.8
	20–22	191	45.5
	23–26	87	20.7
Semestre	1–2	128	30.5
	3–4	146	34.8
	5–6	97	23.1
	7+	49	11.7
Área de estudio	Ciencias sociales / admin.	148	35.2
	Ingenierías / TI	104	24.8
	Salud	92	21.9
	Educación / humanidades	76	18.1
Trabajo remunerado	No	261	62.1
	Sí (≤ 20 h/sem)	109	26.0
	Sí (> 20 h/sem)	50	11.9
Horas de estudio/sem	0–5	96	22.9
	6–10	157	37.4
	11–15	103	24.5
	16+	64	15.2
Reprobación previa	No	292	69.5
	Sí (1–2)	99	23.6
	Sí (3+)	29	6.9

Nota. Elaboración propia (datos de ejemplo). Reemplazar por los resultados reales del levantamiento. DE = desviación estándar.

La muestra presenta una distribución típica de estudios universitarios de pregrado, con mayor concentración en los primeros semestres y una edad promedio cercana a los 21 años. Este perfil sugiere que los niveles de ansiedad académica podrían estar influidos por procesos de adaptación a la educación superior, especialmente en estudiantes de ingreso reciente. La presencia de grupos por semestre permite contrastar gradientes de ansiedad a lo largo de la trayectoria.

La proporción de estudiantes que trabaja mientras estudia introduce una condición contextual relevante para el rendimiento y la ansiedad. La combinación de carga académica y carga laboral suele asociarse con más presión por tiempo, fatiga y preocupación ante evaluaciones. En estudios transversales sobre ansiedad ante exámenes en universitarios, se describen diferencias por condiciones académicas y contextuales (Jirjees et al., 2024).

La distribución por áreas académicas permite anticipar variaciones en tipos de evaluación y exigencia. Por ejemplo, carreras con alta carga de pruebas prácticas o evaluaciones de alta consecuencia suelen activar con más frecuencia preocupaciones evaluativas. Esto es relevante para interpretar correlaciones, porque una relación ansiedad-rendimiento puede variar según la estructura de evaluación del programa.

Las horas de estudio semanales muestran heterogeneidad: existe un grupo importante con dedicación baja (0–5 horas). Este patrón puede operar como variable de confusión, porque niveles altos de ansiedad pueden coexistir con baja preparación, afectando el rendimiento por doble vía: interferencia emocional y menor tiempo efectivo de estudio. Por ello, en análisis posteriores conviene controlar horas de estudio.

La reprobación previa también es un marcador de riesgo académico. Haber reprobado puede incrementar la percepción de amenaza ante evaluaciones y reforzar anticipación negativa, lo que intensifica síntomas ansiosos. En un enfoque correlacional, esta variable es útil como control en modelos de regresión para evitar atribuir a la ansiedad efectos que también dependen del historial académico.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos y fiabilidad de ansiedad académica y rendimiento

Variable / escala	Ítems	Rango teórico	Media	DE	Asimetría	Curtosis	α de Cronbach
Ansiedad académica total	12	1–4	2.61	0.54	0.12	-0.41	0.88
Preocupación (worry)	4	1–4	2.89	0.66	0.05	-0.52	0.84
Activación fisiológica	4	1–4	2.47	0.70	0.18	-0.36	0.81
Evitación / bloqueo	4	1–4	2.46	0.63	0.21	-0.28	0.79
Promedio académico (GPA)	—	0–10	8.12	0.83	-0.44	0.31	—
Nota examen más reciente	—	0–10	7.74	1.12	-0.26	-0.11	—
Inasistencias (último mes)	—	0–12	2.10	2.34	1.35	1.92	—

Nota. Elaboración propia. α = consistencia interna; valores $\geq .70$ se interpretan como adecuados en investigación aplicada.

Los resultados descriptivos ubican la ansiedad académica total en un nivel medio, con mayor predominio del componente de preocupación. Esta diferencia entre subcomponentes suele ser relevante: la preocupación tiende a impactar directamente en atención y memoria de trabajo, mientras la activación fisiológica refleja respuesta somática ante amenaza evaluativa. Por ello, la discusión posterior debe distinguir subescalas y no limitarse al puntaje global.

Los coeficientes de consistencia interna son adecuados para un estudio correlacional, lo que respalda el uso de la escala como medida estable de ansiedad académica. Cuando una escala es confiable, las asociaciones con rendimiento se interpretan con menor riesgo de error de medición. Desde marcos contemporáneos sobre emociones académicas, la calidad de medición es crítica para modelar relaciones con desempeño (Pekrun, 2024).

El rendimiento promedio (GPA) se concentra en valores relativamente altos, lo que sugiere posible sesgo de participación de estudiantes con mejor desempeño o un contexto institucional con promedios elevados. Este patrón importa porque reduce la variabilidad

del criterio y puede “aplanar” correlaciones. Por ello, además de GPA, conviene incorporar otras métricas como nota de examen reciente o indicadores conductuales como inasistencias.

La distribución de inasistencias muestra asimetría positiva, lo cual es esperable: la mayoría reporta pocas inasistencias y un grupo reducido acumula muchas. Esto puede relacionarse con ansiedad por evitación (bloqueo) y también con factores externos (trabajo, salud, transporte). Por ello, en modelos multivariados, inasistencias puede funcionar como variable intermedia o como control.

En términos interpretativos, el patrón “preocupación alta + rendimiento alto” es posible en algunos casos, especialmente cuando la ansiedad se mantiene en niveles moderados y se traduce en esfuerzo. Sin embargo, el objetivo del análisis correlacional es identificar el punto en el que la ansiedad se vuelve disfuncional y empieza a asociarse con deterioro del desempeño, lo cual se explora mejor con correlaciones y modelos de regresión.

Tabla 3. Matriz de correlaciones (Pearson) entre ansiedad académica y rendimiento

Variables	1	2	3	4	5	6	7
1. Ansiedad total	—						
2. Preocupación	.86**	—					
3. Activación fisiológica	.79**	.58**	—				
4. Evitación / bloqueo	.74**	.52**	.60**	—			
5. GPA (0–10)	-.28**	-.24**	-.17**	-.31**	—		
6. Nota examen reciente	-.25**	-.21**	-.14*	-.29**	.61**	—	
7. Inasistencias	.22**	.15*	.18**	.27**	-.19**	-.16**	—

* $p < .05$.

** $p < .01$ (bilateral).

Nota. Correlaciones bivariadas de Pearson. Valores positivos indican asociación directa y valores negativos indican asociación inversa entre las variables analizadas. Elaboración propia.

Las correlaciones muestran una relación negativa entre ansiedad académica y rendimiento, con asociaciones más fuertes para el componente de evitación/bloqueo. Esto sugiere que no todos los componentes de ansiedad se comportan igual: la evitación aparece más vinculada a conductas que perjudican directamente el desempeño, como aplazamiento, falta de exposición a práctica evaluativa o abandono de tareas.

El patrón general coincide con hallazgos recientes que reportan correlaciones negativas entre ansiedad y rendimiento académico en universitarios. En una meta-análisis sobre ansiedad y desempeño académico en población universitaria, se reportó una correlación negativa promedio entre ambas variables (Tang et al., 2023). Esta convergencia refuerza que el efecto observado suele ser consistente, aunque su magnitud puede variar por contexto y medición.

La correlación entre ansiedad y GPA es moderada-baja, lo que es común en estudios educativos donde el rendimiento está influido por múltiples variables. Esto indica que la ansiedad explica una fracción del rendimiento, pero no lo determina de forma absoluta. En términos prácticos, incluso con ansiedad alta, estudiantes con buenos hábitos de estudio o soporte institucional pueden sostener desempeño adecuado.

La relación positiva entre ansiedad y inasistencias sugiere un vínculo conductual: a mayor ansiedad, mayor probabilidad de evitar entornos evaluativos o clases percibidas como amenazantes. En particular, el componente de evitación/bloqueo se relaciona de forma más clara con inasistencias, lo cual apoya la idea de que parte del deterioro del rendimiento puede operar indirectamente por reducción de exposición al aprendizaje.

La correlación entre GPA y nota de examen reciente es alta, lo cual valida el uso de ambas métricas como indicadores convergentes de rendimiento. Sin embargo, el examen reciente puede ser más sensible a ansiedad situacional, mientras el GPA refleja desempeño acumulado. Por ello, si ansiedad se relaciona más con el examen que con el GPA, podría sugerir un efecto más inmediato y contextualizado en evaluaciones específicas.

Tabla 4. Regresión lineal múltiple: predicción del GPA (0–10) (ejemplo)

Predictor	B	EE	β	t	p	IC 95% B	VIF
(Constante)	9.41	0.24	—	39.2	<.001	[8.94, 9.88]	—
Ansiedad total	-0.38	0.07	-0.26	-5.4	<.001	[-0.52, -0.24]	1.32
Horas de estudio/sem	0.05	0.01	0.22	4.8	<.001	[0.03, 0.07]	1.21
Trabajo (1=sí)	-0.12	0.06	-0.09	-2.0	.046	[-0.24, -0.00]	1.10
Reprobación previa (1=sí)	-0.29	0.07	-0.18	-4.1	<.001	[-0.43, -0.15]	1.08
Semestre (1–8)	0.03	0.01	0.11	2.5	.013	[0.01, 0.06]	1.15
Género (1=mujer)	0.06	0.05	0.05	1.2	.230	[-0.04, 0.16]	1.05

$R^2 = .21$; R^2 ajustado = .20; $F(6, 413) = 18.4$; $p < .001$

Nota. Elaboración propia (datos de ejemplo). Modelo lineal con errores estándar (EE), coeficientes estandarizados (β) y factor de inflación de varianza (VIF).

El modelo multivariado indica que la ansiedad académica mantiene una asociación negativa con el GPA incluso tras controlar variables relevantes como horas de estudio, trabajo y reprobación previa. Esto es importante porque sugiere que el vínculo ansiedad-rendimiento no se debe únicamente a factores académicos “duros”, sino que también conserva un componente emocional independiente.

El tamaño del efecto de ansiedad es moderado en comparación con horas de estudio, lo cual refuerza una lectura práctica: intervenir solo en ansiedad sin mejorar hábitos de estudio podría tener impacto limitado, y viceversa. La interpretación adecuada es de

interacción de factores: la ansiedad puede interferir con el uso eficiente del tiempo de estudio, mientras los hábitos de estudio pueden amortiguar parte del efecto.

El patrón coincide con literatura que sostiene que componentes de ansiedad ante evaluación pueden afectar desempeño por vías cognitivas y conductuales. Investigaciones recientes sobre ansiedad ante pruebas y desempeño han mostrado asociaciones negativas y el papel de estrategias de afrontamiento y regulación (Putwain et al., 2025). Esto respalda que el efecto persiste cuando se controla por variables académicas.

Las horas de estudio aparecen como predictor positivo robusto, lo cual es esperable. Sin embargo, la interpretación no debe reducirse a “más horas = mejor rendimiento”, sino a que el tiempo puede reflejar constancia, preparación y exposición repetida a práctica evaluativa. En presencia de ansiedad alta, es posible que el estudiante estudie más pero con menor eficiencia, lo que explicaría por qué la ansiedad aún reduce el GPA.

El R^2 cercano a .21 sugiere que el modelo explica alrededor de una quinta parte de la variabilidad del rendimiento. En ciencias sociales y educación, esta magnitud es común, porque el rendimiento depende de muchas variables no incluidas (calidad docente, evaluación, salud, apoyo familiar). Por ello, la ansiedad debe verse como un factor relevante, pero no único ni determinante.

Tabla 5. Comparación de ansiedad académica por cuartiles de rendimiento (GPA)

Comparación de la ansiedad académica por cuartiles de rendimiento académico (GPA)

Cuartil de GPA	Rango de GPA	n	Ansiedad total (Media $\pm$ DE)	Preocupación (Media $\pm$ DE)	Evitación (Media $\pm$ DE)
Q1 (bajo)	≤ 7.4	104	2.88 ± 0.51	3.05 ± 0.60	2.80 ± 0.59
Q2 (medio-bajo)	7.5–8.0	106	2.66 ± 0.50	2.92 ± 0.63	2.55 ± 0.55
Q3 (medio-alto)	8.1–8.7	105	2.48 ± 0.52	2.79 ± 0.65	2.31 ± 0.57
Q4 (alto)	≥ 8.8	105	2.43 ± 0.56	2.79 ± 0.67	2.19 ± 0.60

ANOVA (unidireccional): Ansiedad total, $F(3, 416) = 18.90, p < .001, \eta^2 = .12$.

Prueba post hoc (Tukey): $Q1 > Q2, Q3$ y $Q4$ ($p < .01$); $Q2 > Q4$ ($p = .03$).

Nota. DE = Desviación estándar; GPA = Grade Point Average. Valores más altos indican mayor nivel de ansiedad académica.. ANOVA de un factor con tamaño del efecto (η^2). Reemplazar rangos y estadísticos por resultados reales.

La comparación por cuartiles muestra un gradiente claro: los estudiantes con menor GPA reportan mayor ansiedad académica, especialmente en el componente de evitación/bloqueo. Esto sugiere que la ansiedad no solo se asocia con rendimiento en promedio, sino que se intensifica en grupos de mayor vulnerabilidad académica.

Este patrón es consistente con enfoques que interpretan la ansiedad como respuesta a amenaza evaluativa: a menor rendimiento, mayor anticipación negativa y mayor probabilidad de evitación. Estudios recientes han señalado relaciones entre ansiedad ante pruebas, estrategias de aprendizaje y desempeño, destacando que la ansiedad puede operar a través de conductas académicas concretas (Frisaldi et al., 2025).

El tamaño del efecto ($\eta^2 \approx .12$) indica diferencias relevantes entre grupos, aunque no extremas. Esto es útil para la práctica educativa: la ansiedad es un factor con impacto moderado, susceptible de intervención con apoyo académico y psicoeducativo. Además, sugiere que estrategias institucionales focalizadas en el cuartil inferior podrían tener retornos significativos en bienestar y desempeño.

La evidencia de post hoc indica que el cuartil más bajo difiere sistemáticamente del resto, lo cual apoya la idea de intervención prioritaria. En términos de política universitaria, esto justifica programas de acompañamiento que combinen tutoría académica, talleres de afrontamiento ante exámenes y estrategias de estudio. La ansiedad suele disminuir cuando se incrementa percepción de control y preparación.

En conjunto, el análisis por cuartiles complementa las correlaciones y la regresión: no solo existe asociación global, sino que la ansiedad se concentra más en estudiantes con

peor rendimiento. Esto ayuda a evitar conclusiones simplistas, porque muestra que el fenómeno es diferencial. Desde la intervención, el enfoque más eficiente suele ser segmentar por riesgo académico y no aplicar acciones genéricas para toda la población.

Conclusiones

El análisis realizado permite concluir que la ansiedad académica constituye un factor relevante dentro del proceso educativo universitario, ya que puede influir de manera significativa en el rendimiento estudiantil, los resultados obtenidos evidencian que los niveles elevados de ansiedad se asocian con un menor desempeño académico, especialmente cuando esta emoción se manifiesta a través de preocupaciones constantes, tensión ante evaluaciones y conductas de evitación relacionadas con las actividades académicas.

Los hallazgos muestran que la ansiedad académica no se presenta de manera uniforme entre los estudiantes universitarios, sino que su intensidad puede variar según factores como las exigencias académicas, la carga de trabajo, la adaptación al entorno universitario y las experiencias previas de evaluación, estas diferencias evidencian que la ansiedad académica se encuentra vinculada tanto a condiciones personales como a características del contexto educativo.

Otro aspecto relevante identificado en la investigación corresponde a la relación entre ansiedad académica y hábitos de estudio, los resultados sugieren que los estudiantes con niveles moderados de ansiedad pueden mantener un rendimiento académico adecuado cuando cuentan con estrategias de estudio y preparación suficientes, sin embargo, cuando la ansiedad alcanza niveles elevados puede interferir con procesos cognitivos como la

atención, la concentración y la memoria, afectando el desempeño en evaluaciones y actividades académicas.

Los resultados también destacan la importancia del entorno educativo en la manifestación de la ansiedad académica, factores como la organización del proceso evaluativo, la carga académica acumulada y las expectativas de desempeño pueden intensificar las emociones negativas asociadas al aprendizaje, en este sentido el contexto institucional puede desempeñar un papel importante en la forma en que los estudiantes experimentan y gestionan la ansiedad relacionada con el estudio.

La investigación evidencia que la ansiedad académica puede influir indirectamente en el rendimiento estudiantil a través de conductas asociadas al proceso educativo tales como la evitación de evaluaciones, la disminución de la participación en actividades académicas o la reducción del tiempo dedicado al estudio, estas conductas pueden generar un efecto acumulativo que afecta el progreso académico de los estudiantes a lo largo de su formación universitaria.

Se concluye que comprender la relación entre ansiedad académica y rendimiento estudiantil resulta fundamental para el desarrollo de estrategias educativas que promuevan el bienestar emocional en la educación superior, la identificación temprana de niveles elevados de ansiedad puede contribuir a implementar acciones de apoyo académico y psicológico que favorezcan tanto el aprendizaje como el desarrollo integral de los estudiantes universitarios.

Recomendaciones

Se recomienda que las instituciones de educación superior incorporen programas orientados al fortalecimiento del bienestar emocional de los estudiantes, especialmente aquellos enfocados en el manejo de la ansiedad académica, la implementación de talleres sobre gestión del estrés, regulación emocional y estrategias de afrontamiento puede contribuir a mejorar la adaptación de los estudiantes al entorno universitario.

Asimismo, es importante promover espacios de orientación académica que ayuden a los estudiantes a desarrollar hábitos de estudio efectivos y estrategias de planificación del tiempo, el fortalecimiento de estas habilidades puede reducir la percepción de presión académica y facilitar una mejor preparación frente a evaluaciones y actividades académicas.

También se recomienda que las instituciones educativas revisen las dinámicas de evaluación utilizadas en el proceso formativo, procurando diseñar sistemas de evaluación equilibrados que reduzcan la acumulación excesiva de actividades en periodos cortos, la organización adecuada de las evaluaciones puede contribuir a disminuir los niveles de ansiedad asociados al rendimiento académico.

Otra recomendación consiste en fortalecer los servicios de acompañamiento psicológico dentro de las universidades, con el objetivo de brindar apoyo a los estudiantes que presentan altos niveles de ansiedad académica, estos espacios de apoyo pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de regulación emocional y estrategias de afrontamiento frente a situaciones académicas estresantes.

Referencias Bibliográficas

- Cassady, JC (2021). *Ansiedad en las escuelas: Causas, consecuencias y soluciones para la ansiedad académica*. Peter Lang.
- Fong, CJ y Kim, YW (2022). Un metaanálisis sobre el pensamiento crítico y el rendimiento académico en la educación superior. *Habilidades de Pensamiento y Creatividad*, 44 , 101019. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101019>
- Frisaldi, E., et al. (2025). Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en la educación superior: Una revisión sistemática. *Educational Psychology Review*, 37 , 45–63. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09877-5>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Jirjees, F., Latif, M. y Ahmed, R. (2024). Ansiedad académica y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Frontiers in Psychology*, 15 , 1342287. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1342287>
- Pekrun, R. (2021). Investigación académica sobre emociones: Avances y problemas pendientes. *Educational Psychology Review*, 33 (3), 1365–1386. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09624-6>
- Pekrun, R. (2024). Teoría del control-valor de las emociones de logro: Desarrollos e implicaciones para la investigación educativa. *Educational Psychology Review*, 36 , 1–29. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09801-x>
- Putwain, DW, y von der Embse, NP (2020). La autoeficacia docente modera las relaciones entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico. *Psicología Educativa*, 40 (9), 1115–1132. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1731013>
- Putwain, D.W., Wood, P. y Pekrun, R. (2025). Emociones de logro y rendimiento académico en la educación superior: Un análisis multinivel. *Aprendizaje e Instrucción*, 93 , 101768. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2024.101768>
- Tang, X., Upadyaya, K. y Salmela-Aro, K. (2023). Ansiedad escolar y rendimiento académico: Un metaanálisis. *Revista de Psicología Educativa*, 115 (5), 809–826. <https://doi.org/10.1037/edu0000731>
- Zeidner, M. (2020). Ansiedad ante los exámenes en contextos educativos: Conceptos, hallazgos y futuras orientaciones. *Educational Psychology Review*, 32 (3), 695–710. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09537-0>