



Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios

Trabajo de grado
Análisis sistemático de literatura

Universidad Cooperativa de Colombia
Psicología
Santiago de Cali
2020

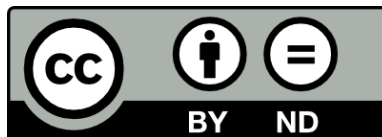
Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios

Autoras

Lina María Díaz Córdoba (443746)
Julieth Viviana Castro Franco (452742)

Asesor

Lina María Peñaranda Saavedra
Psicóloga
Mg. Psicología Clínica y de Familia
Esp. Cultura de Paz y DIH



Universidad Cooperativa de Colombia
Psicología
Santiago de Cali
2020



**UNIVERSIDAD
COOPERATIVA
DE COLOMBIA**
UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA
UNIVERSITY COOPERATIVE OF COLOMBIA

NOTA DE ACEPTACIÓN

Lina María Peñaranda Saavedra

**Director(a) de Modalidad de Grado
Análisis Sistemático de literatura
Lina María Peñaranda Saavedra
Mg. Psicología Clínica y Familia
Docente**

Carolina Victoria Oramas

**Representante del comité de investigaciones
Carolina Victoria Oramas
Decana Facultad de psicología**

JULIO 2020

INDICE

INTRODUCCIÓN	5
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
JUSTIFICACIÓN	9
ANTECEDENTES	11
OBJETIVOS	18
METODOLOGÍA	19
MARCO TEÓRICO	21
DISCUSIÓN	41
CONCLUSIÓN	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45

INTRODUCCIÓN

Mediante el presente trabajo se busca analizar la influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios, con el fin de identificar los diferentes factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes que se desempeñan en este contexto.

De la misma manera por medio de la presente revisión sistemática de literatura, se buscó dar respuesta al objetivo general y específicos planteados, para lograr esto fue indispensable un análisis minucioso de diferentes artículos teóricos que permitieron ampliar el conocimiento frente a estos aspectos; abordando factores psicosociales, emocionales, motivacionales, ansiedad ante exámenes, sintomatología física y respuestas cognitivas entre otros. Esto permitió analizar la presente dinámica desde diversos ángulos con el fin de establecer información confiable y necesaria que permitiera determinar el nivel de influencia ejercido entre ambas variables.

Se considera importante este recorrido teórico ya que permitirá brindar la información pertinente y necesaria al personal docente y administrativo con el fin de tomar medidas que permitan mejorar la situación, puesto que la estadística refleja la importancia de dicha problemática en el campo académico dentro del contexto universitario.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La ansiedad se define como un trastorno psicológico de los más frecuentes en la población en general, este se da con mayor constancia en los contextos clínicos y es probablemente la emoción más común y universal que está a lo largo de la vida en el ser humano; se evidencian en dicho trastorno reacciones como nerviosismo, inseguridad, angustia, inquietud, temor o miedo, las cuales son inherentes a cada sujeto en los diferentes contextos en que este se encuentre. Específicamente Pérez (2003) define la ansiedad como la respuesta adaptativa de un sistema de alarma que prepara a un organismo a debatir contra un peligro potencial; bajo condiciones normales, los síntomas de la ansiedad son imperceptibles, pero cuando es intensa el individuo experimenta una sensación de inquietud y aprehensión que se acompaña de un aumento en la vigilancia del entorno, de dificultad para concentrarse, de un aumento de la tensión muscular y de numerosos síntomas.

Pérez (2003) afirma que la ansiedad, cuando es moderada y guarda relación con el estímulo que la provoca, es en todo caso algo tan normal como la sed, el hambre o el deseo sexual, ya que es en sí misma un estado adaptativo que nos prepara a contender con riesgos potenciales pero que, como también sucede con las condiciones anteriores, se torna enfermiza cuando su intensidad no guarda relación con la causa que la provoca, o cuando surge aún sin ser invitada. Muchos factores desencadenan la ansiedad, que a menudo ocurren o se dan durante el comienzo de periodos de estrés; es característico que en algunas personas se presente con mayor incidencia de acuerdo a la vulnerabilidad y predisposición que tienen a padecerla, quienes tienen una personalidad ansiosa toman eventos fisiológicos cotidianos como eventos potencialmente dañinos, es decir, se evidencia que la ansiedad se presenta como un problema psicológico que se hace presente en los individuos como

respuesta a situaciones estresoras presentes en el contexto afectando la vida diaria de quien lo padece.

La ansiedad influye en diversos contextos del individuo, ya sea en el social, laboral, personal o académico, con respecto a este último se ha evidenciado que los sujetos que muestran un alto nivel de ansiedad presentan una deficiencia en el desempeño de tareas cognitivas, Eysenck y Calvo (1992) (según lo citado por Rovella y González, 2008) otorgan el decrecimiento del desempeño cognitivo al componente de activación de la ansiedad, debido a la estrechez atencional característico de los estados más activados. La relación que se encuentra entre el bajo desempeño y la ansiedad es que para desarrollar las tareas se necesita una mayor información y debido al estrechamiento en la atención es posible que se deriva un fallo en la codificación de señales relevantes para la tarea.

Bojórquez (2015) manifiesta que los trastornos mentales en general y la ansiedad en particular, son mayores en poblaciones con factores de riesgo sociales, clínicos y ambientales, los cuales presentan una frecuencia diferente según el contexto de la población; específicamente la población universitaria presenta con mayor frecuencia estos riesgos, debido a las exigencias psicológicas, sociales y académicas a los que se ven sometidos.

El contexto universitario presenta unas características, exigencias organizativas y académicas que en ocasiones conducen a los sujetos hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución del rendimiento académico debido a las exigencias presentadas para los estudiantes que generan sentimientos de incertidumbre frente a las obligaciones académicas, en la cual los resultados presentan un factor de ansiedad, Pérez et al. (2011) (según lo citado por Martínez, 2014), plantean que el ambiente universitario es exigente y cambiante para los estudiantes que ingresan en él, lo que puede impactar en su salud mental y en su desempeño académico. Se trata entonces, de una experiencia nueva ante la cual el

estudiante se halla más o menos confuso y que exige poner en marcha habilidades personales de ajuste psicosocial.

Debido a todo lo anterior se logra relacionar que el nivel del rendimiento académico puede ser producto de eventos o situaciones que generan ansiedad en los estudiantes universitarios, poniendo en constatación la propia realidad de los sujetos, sin embargo, esta realidad se encuentra personalizada, es decir, es subjetiva; pues para algunos sujetos el desajuste se plantea respecto a lo novedoso, para otros se halla siempre presente en las actividades que se realizan, dudando y sufriendo de manera continua; para otros el desajuste y la aparición ansiosa sólo tienen lugar ante la presencia de determinados elementos en su contexto, en su realidad.

Finalmente se puede determinar que la ansiedad llega a ser un problema puesto a que este pasa a ser de carácter psicológico desde el momento en que en conjunto con síntomas físicos y los aportes de los teóricos con intervención de la psiquiatría, se identifica como un trastorno que implica una serie de síntomas que están relacionados con diferentes aspectos de la conducta y el comportamiento humano, ocasionando manifestaciones de tipo físicas, y somáticas que son producidas por diferentes factores en los que se encuentra inmerso constantemente todo individuo, contextos sociales, culturales, familiares, físicos, académicos, laborales, hormonales, biológicos entre otros.

JUSTIFICACIÓN

En los seres humanos se presentan cambios emocionales, los cuales, dependiendo de la sintomatología que se experimente, influyen de forma positiva o negativa en el diario vivir de las personas. La ansiedad se evidencia en diferentes contextos sociales, sin embargo en los estudiantes universitarios se presenta una gran prevalencia de ésta, debido a los altos grados de exigencia y otros factores asociados con la dinámica académica como el tiempo insuficiente para la realización de tareas u obligaciones académicas, la sobrecarga de trabajo, las exigencias de los docentes, la competencia entre compañeros, la presión de evaluaciones y exámenes, sin dejar de lado a quienes se encuentran en el ámbito laboral y académico al mismo tiempo, reduciendo su disponibilidad de tiempo para cumplir con la totalidad de las exigencias.

La responsabilidad que adquieren los estudiantes en su formación, la participación en un contexto social y cultural, como la familia, económicos, sentimentales y el ámbito laboral, pueden generar trastornos psicológicos como la ansiedad, que a su vez, puede repercutir en el rendimiento académico del estudiante, ocasionando un estado de malestar como sentimientos de tensión, aprensión, preocupación, miedo, inseguridad, autovaloraciones negativas, anticipaciones de eventos negativos y dificultades para la concentración o para la evocación de información entre otros.

Es fundamental de acuerdo a todo lo anterior, tener en cuenta los datos estadísticos de dicha problemática. Según un artículo de la EMOL (2017), refiere que la OMS reportó que respecto a los desórdenes de ansiedad, se estima que el 3,6% de la población mundial los padecía en 2015, un incremento del 14,9% con respecto al año 2005. Brasil es el país de Latinoamérica que más desórdenes de ansiedad padece (9,3% de la población); y Colombia con un 5,8% ocupando el sexto puesto entre los 18 países.

Cardona, Pérez, Ocampo, Gómez & Reyes (2014) afirman que en Colombia, los trastornos de ansiedad tienen mayor prevalencia que cualquier trastorno mental; el 19,3% de la población entre 18 y 65 años alguna vez en su vida ha padecido ansiedad siendo las mujeres el mayor índice de prevalencia con un 21,8%. En las regiones del pacífico y en la ciudad de Bogotá (distrito capital), se presenta la mayor prevalencia del trastorno de ansiedad, con 22,0% y 21,7%, mientras que en la región del Atlántico presenta la menor prevalencia de este trastorno con un 14,9%.

Puntualizando en el ámbito educativo, Flores, Chávez y Aragón (2016) manifiestan que los niveles de ansiedad en universitarios, en Colombia fue reportado como uno de los motivos principales de consulta de los estudiantes que asistían al servicio de psicología que proporciona la Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga, donde el 12% de la población consultante fue identificada con rasgos ansiosos y en un 75% eran estudiantes de Psicología.

De esta manera, se logra evidenciar mediante datos estadísticos que la sintomatología ansiosa es relevante para la sociedad colombiana, puesto que la influencia que ésta presenta en la vida de las personas dificultan el desarrollo social; además de que es notorio que el proceso de aprendizaje se ve relacionado con los procesos emocionales y no solo se trata de un acto cognitivo. La ansiedad se presenta como un ente que imposibilita el desarrollo óptimo y adecuado de quienes la padecen, siendo los estudiantes una de las poblaciones más afectadas, generando diversas disfuncionalidades que a largo plazo pueden tornarse más crónicas o interferir directamente con el futuro profesional de los estudiantes universitarios o más grave aún con la vida cotidiana, en la cual las acciones más simples pueden presentar exigencias abismales, por estos motivos es importante estudiar este fenómeno que se presenta en la población ya mencionada, con el fin de poder brindar una visión más amplia sobre el tema que permita poder generar con más eficacia posibles soluciones o acciones que mengüen la situación presentada.

ANTECEDENTES

La ansiedad es una vivencia emocional que todos en algún momento de nuestra vida hemos experimentado, pero no por eso es fácil de definir. Para entender de donde procede dicho fenómeno es necesario saber primero de dónde viene la palabra angustia.

De acuerdo con Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) desde las primeras décadas del siglo XX, existe un interés por la ansiedad en la literatura psicológica al considerarla una respuesta emocional paradigmática que ha ayudado a la investigación básica en el ámbito de las emociones. Según estos autores, dichas investigaciones se han desarrollado a lo largo de la historia con dos problemas fundamentales: la ambigüedad conceptual del constructo de ansiedad y las dificultades metodológicas para abordarlo.

Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) afirma que el intento de diferenciar entre los conceptos de ansiedad y angustia es un ejemplo claro de dicha problemática, pues el emplear ambos términos dio lugar a confusión en el siglo pasado dado que, en algunas ocasiones, eran usados como sinónimos y, en otras, como vocablos de distinto significado. En esta línea, López-Ibor (1969) (según citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003) realiza una distinción entre ansiedad y angustia; en la que afirma que en la angustia existe un predominio de los síntomas físicos, la reacción del organismo es de paralización, de sobrecogimiento y la nitidez con la que el individuo capta el fenómeno se atenúa, mientras que en la ansiedad cobran mayor presencia los síntomas psíquicos, la sensación de ahogo y peligro inminente, se presenta una reacción de sobresalto, mayor intento de buscar soluciones eficaces para afrontar la amenaza que en el caso de la angustia y, por último, el fenómeno es percibido con mayor nitidez.

Puntualizando en la ansiedad, Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) plantean que:

“(…) es una parte de la existencia humana, ya que todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. La ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia para la Psicología; su incorporación es tardía, siendo tratado sólo desde 1920, abordándose desde distintas perspectivas. Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986). En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986)”. (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003)

Continuando con la idea anterior los mismos autores manifiestan que con respecto al miedo y la ansiedad ambos presentan manifestaciones parecidas, en ambos casos se aprecian pensamientos de peligro, sensaciones de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras; por eso, algunos autores utilizan indistintamente un término u otro; según Thyer (1987) (según citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003) tanto ansiedad como miedo se consideran mecanismos evolucionados de adaptación que potencian la supervivencia de nuestra especie, afirmando que la característica más llamativa de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante

En las diferentes consultas que realizó Ayuso (sf) de la terminología de la palabra ansiedad concluyó que Ansiedad y angustia. Ansiedad es "angstgefühl" en alemán, "anxiété" en francés, "angchien" en griego, "anxietas" en latín, "ansieta" en italiano, "ansiedade" en portugués, "angchien" en griego, "anxiety" o "anguish" en inglés.

Según Ayuso (sf) La ansiedad y angustia de acuerdo a las raíces lingüísticas y a su uso idiomático tienen un mismo significado: Ansiedad se deriva del latín "anxietas", que significa "estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo" y angustia procede del latín "angustia", "angor", que incluye significados como "Angostura, dificultad, aflicción, congoja, temor opresivo sin causa precisa, estrechez del lugar o del tiempo

Según Ayuso (sf) su uso cotidiano el término ansiedad puede significar un ánimo transitorio de tensión (sentimiento), un reflejo de la toma de conciencia de un peligro (miedo), un deseo intenso (anhelo), una respuesta fisiológica ante una demanda (estrés) y un estado de sufrimiento mórbido (trastorno de ansiedad) y en el campo de la psiquiatría ha sido motivo de controversia y confusión los términos ansiedad y angustia, estrés y ansiedad, ansiedad y miedo y la utilización en psicopatología del vocablo ansiedad como sentimiento, síntoma, síndrome y enfermedad. Para dar una definición de 'Ansiedad' debemos tener en cuenta además que ha sido un constructo que ha ido evolucionando ajustándose a los sucesivos cambios teóricos y a las aportaciones de líneas más aplicadas y experimentales.

Carrillo (2008) realizó una revisión amplia del concepto de ansiedad retomando diferentes autores como se mencionan a continuación:

En el enfoque cognitivo, Beck (1997), la define como estado emocional subjetivamente desagradable caracterizado por sentimientos molestos tales como tensión, nerviosismo, y síntomas fisiológicos como palpitaciones cardíacas, temblor, náuseas y vértigo. Spielberger (1983), define la ansiedad como una reacción emocional desagradable, producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello, cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto. Navas (1991), la define como un estado emocional, compuesto o mezcla de sentimientos, conductas y reacciones o sensaciones fisiológicas. Para Miguel T. (1990), el significado de ansiedad no puede reducirse a una sola concepción. Sostiene que cada individuo tiene un conjunto de amenazas personales, diferente al de otros, que le provoca mayor ansiedad, la manera más simple de definir la ansiedad es como un temor adquirido o aprendido. (Carrillo 2008)

Stuart (1992), la define como una sensación de malestar interno, de aprehensión que se acompaña de un correlato de manifestaciones psíquicas y físicas. Papalia (1994), llega a definir la ansiedad como un estado caracterizado por sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión surgidas de la anticipación de una amenaza real o imaginaria. Cano y Miguel (2001), entienden la ansiedad como una respuesta que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos caracterizados por un alto nivel del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. (Carrillo 2008)

Por último, Cano (2002) (según lo citado por Carrillo 2008), refiere a la ansiedad como una reacción emocional que se produce ante situaciones que son interpretadas como una amenaza. Reacción emocional más frecuente en situaciones estresantes, que comprende respuestas subjetivas, fisiológicas y conductuales. Los diferentes autores refieren en su concepción la implicación del triple sistema de respuestas: fisiológico, cognitivo y conductual.

Según Casado (1994) se debe de reseñar que el término ansiedad no se incorpora definitivamente a la psicología hasta 1926 con la publicación de la obra de Freud “Inhibición, síntoma y angustia”. Desde entonces la mayor parte de las escuelas, tanto clínicas como experimentales, han intentado ofrecer una explicación al fenómeno de la ansiedad, cada una con su método y desde sus principios teóricos.

Para llevar a cabo una exposición de la evolución del concepto de ansiedad resulta práctico y clarificador (como en otras áreas de la psicología) dividir la investigación en dos períodos cuya separación, en este caso, la marcaremos en los años 60. Ansiedad Primer período. Desde los años 20 hasta los años 60 podemos agrupar la investigación existente en el campo de la ansiedad en cuatro grandes líneas o enfoques:

1. Psicodinámico y humanista.
2. Conductismo Clásico.
3. Enfoque Experimental-motivacional.
4. Enfoque de la Personalidad: Primeras Teorías Rasgo/ Estado.

Para Casado (1994) el segundo período A partir de los años 60, en el campo de la ansiedad se va a introducir una serie de cambios que revolucionarán el concepto. Estos cambios provienen de ámbitos diferentes:

1. Desde la perspectiva de la ansiedad en el campo de la personalidad podemos distinguir tres líneas o aportaciones relevantes: El desarrollo de las Teorías Rasgo-Estado de la mano de Spielberger. Ansiedad Las aportaciones de las Teorías Situacionistas. La aparición de las Teorías Interactivas.
2. Se modifica la concepción unitaria de la ansiedad, desarrollándose la idea de un triple sistema de respuestas según el cual la ansiedad se manifiesta tanto a nivel conductual como a nivel cognitivo y fisiológico.
3. Se introducen variables cognitivas que darán lugar al enfoque cognitivo-conductual.

De acuerdo a los documentos consultados se logra evidenciar que este tema ha sido objeto de investigación de manera recurrente observándose diversos avances en el mismo, de acuerdo a la información recaudada, se puntualiza que el enfoque de interés para la presente revisión es el clínico-cognitivo, pues la ansiedad corresponde a una dinámica de esta índole elegida, además de que nos interesa las repercusiones que presenta en los estudiantes universitarios.

En la actualidad, el reconocimiento de los factores que intervienen en el origen de la ansiedad y estrés académico y de sus manifestaciones componen el objetivo de un amplio número de trabajos que pretenden determinar su grado de influencia, buscando establecer las características de las manifestaciones de la ansiedad desde el punto de vista analítico, lo que permite profundizar en su conocimiento.

Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera, Alarcón y Monge (2001) manifiestan que la ansiedad es una reacción emocional implicada en los procesos de adaptación ante eventos aversivos o peligros anticipados; estos mismos autores plantean que existe un nivel de ansiedad que se considera normal e incluso útil, al cual denominan umbral emocional y permite mejorar el rendimiento y la actividad. Sin embargo, cuando la ansiedad rebasa ciertos límites, aparece un deterioro de la actividad cotidiana. En este

caso, a mayor ansiedad, habrá un menor rendimiento, lo que constituye un punto de partida para los trastornos por ansiedad.

En su investigación estos autores hacen referencia a la ansiedad estado definiéndose como una reacción situacional y transitoria, en donde en el escenario académico se caracteriza específicamente por un estado cognoscitivo de preocupación recurrente por el posible fracaso o mal rendimiento en la tarea, y por las consecuencias negativas que ello puede tener sobre la disminución de la propia autoestima y la minusvaloración social, plantean además que generalmente esta reacción conlleva a sensaciones de nerviosismo, tensión y activación fisiológica.

Serrano, Rojas y Ruggero (2013) manifiestan que la ansiedad se entiende como un estado emocional presente en todas las culturas, es decir, es una experiencia universal, “de ahí quizá su raíz biológica, aunque debe también añadirse que es relevante en determinadas dinámicas sociales generales y muy significativa en ciertas situaciones específicas” Luengo (2004) (según lo citado por Serrano, Rojas y Ruggero, 2013).

“En numerosas ocasiones, se constata que estrés es la antesala de las respuestas ansiosas [...] al igual que el miedo, se asocia a un estado de tensión personal ante un hecho comprometededor o amenazador concreto; en la ansiedad se difumina el carácter particular de este hecho y el individuo deja de percibir lo exterior para instalarse en sí mismo como problema esencial (Luengo, 2004: 74). (Según lo citado por Serrano, Rojas y Ruggero, 2013)

En relación con lo anterior estos autores manifiestan que en varias experiencias se ha encontrado una interacción entre la ansiedad y situaciones de estrés de evaluación sobre el rendimiento académico en universitarios, además, en estudios realizados en diversos centros, donde se exploraron los efectos adversos de la ansiedad sobre los resultados académicos de los estudiantes, se encontró que los que tenían niveles elevados de ansiedad presentaron menor rendimiento académico que los de ansiedad baja.

Celis et al. (2001) plantean que uno de los factores más ampliamente estudiado con relación al estrés académico de los universitarios ha sido aquel ligado a la transición

del nivel preuniversitario al mundo universitario, donde las circunstancias cambian con relación al nivel de exigencia, lo que ha propiciado, incluso, el desarrollo de programas, alguno de ellos preventivos y la gran mayoría de intervención. Frente a esta preocupante situación los autores manifiestan que fue diseñado en España el Inventario de Estrés Académico (IEA), específicamente para la evaluación del estrés académico, cuya aplicación demostró que existían diferencias en la percepción de estrés académico entre estudiantes de primer año y de años superiores, siendo más alta en los primeros; esto evidencia un gran avance en el contexto de la relación de ansiedad y rendimiento académico, en donde esta misma prueba arroja que los estudiantes de niveles académicos más avanzados presentan menos ansiedad debido a que a lo largo de su vida académica han desarrollado estrategias de afrontamiento más efectivas.

Estos autores concluyen mediante los resultados de su investigación que existen mayores niveles de ansiedad en estudiantes de primer año que en los de años más avanzados, determinando que las principales situaciones generadoras de estrés en estudiantes son la sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen.

Furlan y Ponzo (2006) también hacen referencia a la ansiedad de evaluación (AE) planteando que es una respuesta emocional que los sujetos presentan frente a situaciones en las que sus aptitudes son evaluadas. Frente a esto afirman que Contiene manifestaciones de tipo cognitivo (preocupación) y de activación afectivo -fisiológica (emocionalidad). Estos autores citan a Morris, Davis & Hutchings (1981) planteando que:

“...emplearon el concepto de Preocupación en forma amplia incluyendo en ella a los pensamientos irrelevantes para la tarea, anticipación de fracaso y sus consecuencias aversivas en la auto-estima y la pérdida de algún beneficio esperado, falta de confianza en la propia ejecución y comparaciones con los pares, entre otras (Gutierrez Calvo y Averó, 1995). Por Emocionalidad se entiende el incremento de síntomas somáticos (tasa cardíaca, sudoración, molestias intestinales) y los sentimientos de nerviosismo, tensión y temor. Spielberger (1980) diferencia además el "estado" de ansiedad, que es una respuesta emocional concreta, circunscripta en el tiempo y vinculada a una situación particular y el

"rasgo" de AE. Este constituye una característica de personalidad relativamente estable, que expresa la tendencia a responder selectivamente con estados ansiosos ante cierto tipo de situaciones, en este caso las de carácter evaluativo" Morris, Davis & Hutchings (1981) (según lo citado por Furlán y Ponzo, 2006).

Furlan y Ponzo (2006) plantean firmemente que Existen numerosas evidencias de que la elevada (AE) influye negativamente en el rendimiento, sugiriendo que los sujetos con rasgo de (AE) elevado, generan representaciones cognitivas relacionadas con expectativas de fracaso en la tarea, posteriores consecuencias aversivas y sentimientos de ineptitud, que persistirán de modo recurrente ocupando la capacidad atencional con pensamientos no relevantes para la tarea.

“El estudiante con elevada AE percibe las demandas de rendimiento como una amenaza para el ego, lo que lo conduce a una autofocalización, dividiendo la atención entre los procesos de ejecución de la tarea y las cogniciones irrelevantes asociadas al "sí mismo" (Zeidner, 1988). Como la capacidad atencional es limitada; los recursos de procesamiento informacional que intervienen en la recuperación y empleo de los conocimientos previamente adquiridos, disminuirían por la interferencia de pensamientos aversivos, afectando, así el rendimiento. Por otra parte, ciertas condiciones de la situación evaluativa como las instrucciones previas (ej. "la tarea es una prueba de inteligencia") o su misma dificultad, incrementarían los pensamientos aversivos en los sujetos ansiosos, perjudicando aún más su rendimiento. Otra consecuencia del consumo de recursos atencionales, es la reducción de la capacidad para controlar y frenar la entrada de estímulos externos, lo que incrementa la destructibilidad.” (Furlan y Ponzo, 2006).

OBJETIVOS

Objetivo general

Análisis de la influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios

Objetivos específicos

1. Identificar los diferentes factores de ansiedad de los estudiantes universitarios.
2. Identificar los diferentes factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

METODOLOGÍA

La metodología que se empleó en este análisis es el método descriptivo y enfoque cualitativo. Con respecto a la primera se utiliza para recoger, organizar, resumir, presentar y analizar los datos de las observaciones o investigaciones de documentos y artículos que se vinculan con el tema ya mencionado, este método implica la recopilación y presentación sistemática de datos con el fin de abordar de manera amplia la situación presentada; afirmando lo anterior Dankhe (1986) (según citado por Hernández, 2006) plantea que con mucha frecuencia, el propósito del investigador es describir situaciones y eventos. Esto es, decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.

Los propósitos de la presente metodología son: 1. especificar las propiedades importantes de la población (estudiantes universitarios) y de la del fenómeno (ansiedad), 2. observar y analizar una serie de cuestiones, eventos y aspectos presentes en el presente proceso de revisión sistemática de la literatura.

Con el fin de seguir las ideas anteriores se realizó una exploración de las diversas bases de datos para saber su funcionamiento con el fin de emplearlas como medio la recopilación de la información, además de consultar documentos en físico que reposan en la biblioteca de la universidad; de esta manera se inició con la revisión y consulta sistemática de los documentos que presentaban tanto una relación directa como

una relación colateral que permite ampliar el alcance de los aspectos más relevantes. Se procuró consultar documentos con fechas antiguas hasta las más reciente con el fin de evidenciar el desarrollo y avances relacionados con respecto a la ansiedad presentada por la población universitaria, del mismo modo se buscó incorporar al análisis, documentos de diversos país tratando de ir de lo general (Latinoamérica) a lo particular (zonas de Colombia y finalmente en la ciudad de Cali).

Además es importante mencionar que el enfoque bajo el cual se llevará a cabo el trabajo es de tipo cualitativo, el cual resulta ser un elemento útil para la revisión porque este enfoque permite examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus vivencias, interpretaciones, y significados.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) El enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevos interrogantes en el proceso de interpretación. Este tipo de estudios pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante y después de la recolección y análisis de datos. Con frecuencia, este método sirve primero para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después para perfeccionarlas y responderlas. La acción indagatoria se mueve de manera “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio.

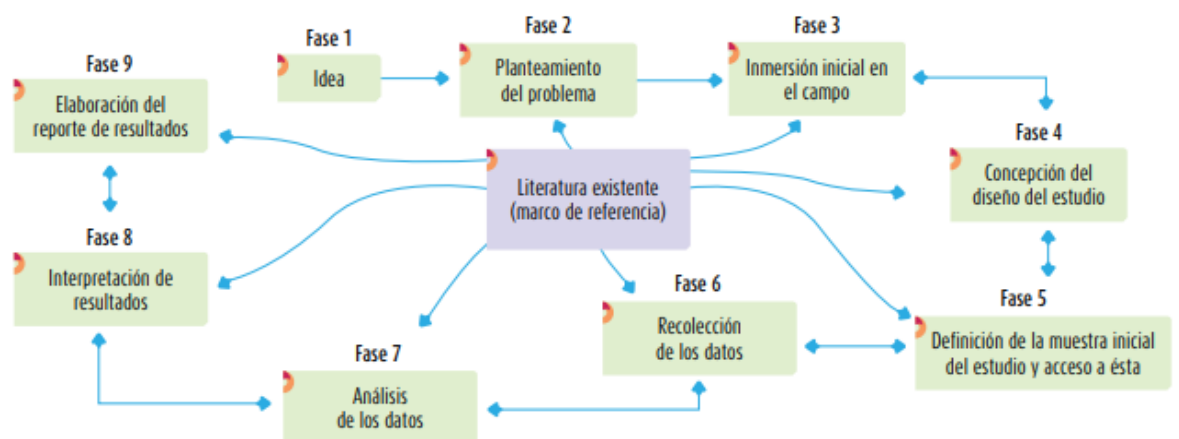


Figura tomada de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Este método tiene unas características que es importante mencionar a continuación:

- El investigador plantea un problema, pero no consigue un proceso definido claramente.
- Las investigaciones cualitativas se basan más en una lógica y proceso inductivo donde se busca explorar, describir y luego generar perspectivas teóricas que irían de lo particular a lo general.
- En la mayoría de los estudios cualitativos no se prueban hipótesis, sino que se generan durante el proceso y se perfeccionan conforme se recogen los datos; son un resultado del estudio.
- El enfoque se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente.
- El proceso de indagación es más flexible y se mueve entre las respuestas y el desarrollo de la teoría. Su propósito consiste en “reconstruir” la realidad, tal como la observan los actores de un sistema social de nido previamente.
- La investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos, sobre todo de los humanos y sus instituciones (busca interpretar lo que va captando activamente).

MARCO TEÓRICO

A continuación se establecen los aspectos relevantes identificados en la presente revisión sistemática de literatura en relación con la ansiedad y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Género

Con respecto a la ansiedad inicialmente se hace necesario abordar un tema que se encuentra directamente relacionado con ella, el cual es la diferencia de sexo, de acuerdo con Castillo y Ruiz (2019) la ansiedad es un problema que afecta al ser

humano a nivel mundial. Epidemiológicamente se sabe que las mujeres presentan una mayor prevalencia que los varones. Así, Serrano-Barquín, Rojas-García, Rugero & Lopez-Arriaga (2015) (según lo citado por Castillo y Ruiz, 2019) sostienen que “aproximadamente 50/60 corresponde a los casos femeninos”. Por otro lado, se cree que la un tercio de la población afectada acude a los servicios de salud públicos. Sin embargo podría ser que la población que no acude a buscar ayuda sean hombres. Además, hay que tener en cuenta que, en la etapa universitaria, las mujeres se encuentran en edad reproductiva y como mencionan Arenas & Puigcerver (2009) (según lo citado por Castillo y Ruiz, 2019) las mujeres pueden desarrollar problemas ansiosos en edad reproductiva en mayor porcentaje que los hombres, por lo que la presencia de la ansiedad en la etapa universitaria podría tener una connotación de género.

Según Arenas y Puigcerver (2009) Las mujeres en edad reproductiva son más vulnerables a desarrollar trastornos de ansiedad que los hombres, aproximadamente entre 2 a 3 veces más. De hecho, el 17,5% de las mujeres frente al 9,5% de los hombres habían sufrido algún trastorno de ansiedad a lo largo de su vida; mientras que el 8,7% de las mujeres frente al 3,8% de los hombres habían padecido un trastorno de ansiedad en el último año.

Ser hombre o mujer no sólo puede influir en la prevalencia de los trastornos mentales, sino también en la manifestación y expresión de los síntomas, la voluntad para solicitar asistencia médica o psicológica, el curso de la enfermedad, incluso en la respuesta al tratamiento.

Se han identificado un conjunto de factores que pueden explicar el predominio femenino en los trastornos de ansiedad, así como las diferencias entre los sexos en otros trastornos psiquiátricos. Un grupo de estos factores serían los psicosociales y socioculturales que incluyen diferencias en el tipo de afrontamiento de la persona, rol sexual, pobreza, nivel educativo, estado civil, nivel de ingresos, apoyo social, aislamiento social, adversidades durante la infancia, cambios sociales, normas culturales, vulnerabilidad a la exposición y reactividad ante acontecimientos vitales estresantes. Otros factores que sugieren diferencias de sexo son la comorbilidad previa,

la predisposición genética, los rasgos de la personalidad, las hormonas sexuales, la reactividad endocrina frente al estrés, los sistemas de neurotransmisión y los determinantes neuropsicológicos.

En la investigación que realizó Pérez (2014) sobre la ansiedad en estudiantes universitarios, pone en manifiesto que cuando la ansiedad se conserva en niveles equilibrados, puede ser beneficiosa, puesto a que puede contribuir a lograr que el sujeto afronte los desafíos que se presentan en la vida universitaria, así mismo, podría verse afectado cuando la ansiedad se evidencia de forma desmedida, viéndose alterado el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y de salud. Este mismo autor manifiesta que las mujeres suelen tener una mayor prevalencia de esta enfermedad en comparación con la población masculina, como explicación a esto, Arenas y Puigcerver (2009) (como se cita en Pérez, 2014) manifiestan que los aspectos psico-biológico pueden contribuir a las diferencias de sexo en los trastornos de ansiedad, en lo que se refiere a la prevalencia, los patrones sintomáticos y las respuestas terapéuticas.

Además de lo anterior Pérez (2014) señala que los aspectos psico-socio-culturales influyen en gran medida en el predominio de la ansiedad en el género femenino, pues la presencia de desventaja o comparación con los hombres respecto a los roles, habilidades, discriminación de género con relación a las profesiones que la mujer debería ejercer, son aspectos que hace más vulnerables a las mujeres a ciertos problemas de salud mental.

A pesar de la escasez de estudios, cada vez hay más pruebas sólidas de que existen diferencias entre ambos sexos respecto a la anatomía cerebral, la neuroquímica y los patrones de activación y respuesta a los estímulos ambientales, así como diferencias respecto a la fisiología y fisiopatología de otros sistemas corporales, diferencias que pueden influir en la etiología y el curso de los trastornos psiquiátricos. Por ello, en este trabajo pretendemos presentar una panorámica general de la investigación que se está llevando a cabo sobre los aspectos psicobiológicos que pueden contribuir a las diferencias de sexo en la prevalencia, los patrones sintomáticos y las respuestas terapéuticas centrándonos en el contexto de los trastornos de ansiedad.

Bojórquez (2015) afirma que en un estudio realizado en Perú en el año 2000 en la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), se observó que el 26,4 % de alumnos del primer año presentaban un estado de ansiedad severo; y en otro estudio realizado por la Facultad de Psicología de la UNMSM en 2007 se encontró que la ansiedad es mayor en mujeres que en hombres.

Ansiedad académica

Según Pérez, Ramón y Sánchez (2000) Citado en (Hernández, Barraza, 2013) el rendimiento académico es la suma de diferentes y complejos factores que interactúan en la persona que aprende, y ha sido definido con un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas. Se mide mediante las calificaciones obtenidas, con una valoración cuantitativa, cuyos resultados muestran las materias ganadas o perdidas, la deserción y el grado de éxito académico.

Puntualizando en el aspecto de la ansiedad académica Serrano, Rojas y Ruggero (2013) mostraron gran interés en investigar y hallar aspectos relevantes con respecto a la depresión y ansiedad en relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios, manifestando que son muchas las repercusiones negativas en la vida diaria de las personas que presentan ansiedad y depresión, principalmente dificultades en su trabajo, con su rendimiento escolar y en su grupo social, además de que presentan tendencia a la pérdida de la capacidad de experimentar placer (intelectual, estético, alimentario o sexual).

Innumerables investigaciones plantean que la ansiedad en muchas ocasiones no se presenta sola, sino que a menudo se relaciona con otro tipo de trastorno como la depresión; Serrano, Rojas y Ruggero (2013) realizan un aporte interesante mediante esta investigación, en la cual los resultados arrojaron que en comparación con la depresión, la ansiedad presentaba una correlación casi nula con respecto al rendimiento académico, lo contrario a la depresión pues esta detona un bajo rendimiento académico, ya que el alumno pierde el interés por el estudio debido a su malestar, por el cual no hay motivación ni ganas de progresar; en tales casos, la depresión inhibe el deseo del

individuo. Estos autores afirman que teóricamente, en muchos casos la depresión y la ansiedad contaminan su sintomatología; incluso pueden ser experimentados ambos padecimientos, lo que dificultará un diagnóstico clínico.

De acuerdo con lo anterior Antúnez y Vinet (2012) plantean que la mayoría de las veces la ansiedad no se presenta sola, sino que con ella se evidencian otros trastornos asociados a la misma ampliando aún más el panorama de los trastornos adquiridos por el grupo poblacional de interés de este trabajo (estudiantes universitarios), mediante esto no resulta importante sólo la prevalencia de la ansiedad en universitarios, sino que también se logra vincular otros trastornos que se pueden presentar junto con el de la ansiedad como el estrés y la depresión, permitiendo observar cómo se podrían medir de manera simultánea estos tres trastornos, que regularmente se presentan en poblaciones vulnerables por las cargas socioculturales a las que se ven sometidos.

Tavita (2016) también estudio la relación entre rendimiento académico y ansiedad medida conductualmente, con el fin de corroborar si las relaciones entre esas variables y el sentido de las mismas, corresponde a las documentadas. Este estudio se realizó con la participación de 22 estudiantes de una universidad pública, sometidos a 25 evaluaciones académicas semestrales y a tres de auto reporte, que produjeron respectivamente un promedio y un índice de estudio. Los resultados señalaron que los alumnos con los promedios más bajos presentaron los indicadores más elevados de ansiedad.

Tavita (2016) afirma que los síntomas de la ansiedad se pueden definir en tres niveles: físicos, cognoscitivos y psicológicos. Enfocándonos en los cognoscitivos, se encuentra que la ansiedad afecta al pensamiento, la percepción y el aprendizaje. Tiende a producir confusión y distorsiones en la percepción, no solo respecto al tiempo y al espacio, sino también respecto a las personas y al significado de los sucesos. Estas distorsiones pueden interferir con el aprendizaje, al disminuir la capacidad de relacionar un tema con otro, de hacer asociaciones.

Según Jadue (2001) los altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el

consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Los muy ansiosos tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad, utilizan pocas de las claves que se otorgan en las tareas intelectuales. A medida en que van procesando la información, no organizan ni elaboran adecuadamente los materiales y tienden a ser poco flexibles para adaptarse a los procesos de aprendizaje. Aquellos con una inteligencia promedio sufren mayormente de dificultades académicas, ya que los mejores dotados intelectualmente pueden compensar la ansiedad.

El autor también se refiere a que por su misma naturaleza, la ansiedad depende del concepto que el alumno tiene de las demandas que se le formulan en relación con la capacidad de comprensión y de control que encuentra en sí mismo. El estudiante enfrenta constantemente situaciones académicas cuyas exigencias debe comparar con sus propios medios. Cuando su evaluación de las demandas de la escuela lo lleva a concluir que son más de lo que él puede rendir, afronta una situación de peligro, de humillación, a veces, suficientes para justificar el rechazo a la escuela.

Si la ansiedad es intensa, el estudiante muestra excesiva sensibilidad y temores, incluyendo temor a la escuela, vergüenza, timidez, sensaciones importantes de inseguridad y síntomas somáticos. Los alumnos intensamente ansiosos padecen de una extraordinaria tendencia a preocuparse excesivamente por su competencia cognoscitiva y rendimiento escolar, exteriorizando intranquilidad, trastornos del sueño, dolores de estómago, alteraciones conductuales, etc. Asimismo, sienten temor de no gustarle a los demás, sufren la sensación de que sus compañeros se ríen de ellos y se muestran aprensivos frente a actividades que otros alumnos realizan con entusiasmo.

De acuerdo a un estudio realizado por De Castro, De la Ossa y Eljadue, (2016) de la universidad de San buenaventura de Cartagena y Barranquilla, presenta como objetivo describir la experiencia de la ansiedad en los estudiantes universitarios, para lo cual se realizó una medición aplicando un inventario a una muestra de 150 sujetos de Cali y 150 de Cartagena, por medio de esto se buscaba evidenciar lo que ocurre referente a la sintomatología presentada y su relación en contextos universitarios desde una perspectiva humanista, estos mismos autores señalan que la ansiedad no es vista

como una variable solo patológica y paralizante, sino como una característica que de ser enfrentada puede preparar a los estudiantes para afrontar situaciones cotidianas, pero también teniendo incidencias en factores del contexto universitario como el rendimiento, la deserción y el bienestar psicológico.

De Castro, De la Ossa y Eljadue, (2016) manifiestan que se logró identificar mediante los resultados una presencia considerable de síntomas psicológicos como temor a perder el control, intranquilidad constante, incapacidad para concentrarse, agotamiento y otros temores, evidenciados a través del lenguaje y análisis del discurso, así como síntomas intelectuales debido al estado de tensión encontrado en los estudiantes en porcentajes considerables. De igual manera entre los síntomas físicos, se evidenció una prevalencia de síntomas entre alta y media, ocasionando gestos de dudas y respuestas impulsivas, así como bloqueos que no les permiten saber qué hacer.

La estabilidad personal y emocional está ligada con la tolerancia a la frustración; en general, el alumno que posee antecedentes de inestabilidad emocional tiene menos posibilidades de resistir los efectos de la frustración que aquellos emocionalmente estables; por lo tanto, el alumno que sufre ansiedad está en alto riesgo de trastornos conductuales asociados a su inestabilidad emocional.

Además de lo anterior Balanza, Morales y Guerrero (2009) manifiestan que el hecho de realizar prácticas curriculares extrauniversitarias en centros sanitarios puede entenderse como una situación estresante en la vida del universitario, debido a que en muchos períodos deben compaginar clases en la universidad y a la vez, clases en dichos centros sanitarios. La realización de prácticas clínicas siguiendo el turno del tutor, implica frecuentes cambios del ciclo vital/sueño. Las prácticas clínicas pueden considerarse un factor estresante en tal medida. En comparación con el resto de estudiantes universitarios, son los de Ciencias de la Salud los que más ansiedad presentan, en contraposición en este aspecto a estudios previos en población similar. (Balanza, Morales y Guerrero, 2009)

Un aspecto novedoso lo presenta Rivera (2016) quien refiere que los niveles de ansiedad en sujetos en formación académica, son determinados por la relación existente

entre el contenido de las materias con las actitudes de los estudiantes, viéndose reflejado en los resultados como el éxito en la formación que están recibiendo. Este autor realizó un estudio en el cual se establece la relación entre una materia de matemáticas con los resultados reflejados respecto a la ansiedad generada en los estudiantes que reciben el curso, se tienen en cuenta las características demográficas y académicas, evidenciando la actitud frente a la materia recibida, en relación con diferentes aspectos que se emplean en la materia como son el uso de materiales y componentes de la asignatura, cuyas variables forman parte significativa e influyente en las respuestas que emiten los estudiantes cuando se realiza un proceso de aprendizaje que genera que los estudiantes manifiesten actitudes de tipo negativa asociada con síntomas de ansiedad.

Ansiedad y nivel académico

En el ámbito académico, la ansiedad ha sido objeto de amplios estudios que la relacionan con diversas dificultades en el óptimo desempeño académico de los estudiantes, pues algunas situaciones específicas en dicho ámbito que generan ansiedad influyen de manera marcada en el rendimiento académico de los individuos, esto lo demostró un estudio realizado por Cabeza, Llumiquinga, Capote y Vaca (2018) licenciados de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE de Ecuador y de la Universidad Central del Ecuador, quienes presentaban como objetivo analizar los niveles de ansiedad presentados por estudiantes de primer y octavo nivel de la carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, realizando las pruebas inmediatamente antes de iniciar sus exámenes finales.

En dicho estudio Cabeza, et al. (2018) tuvieron en cuenta dos variables a nivel de ansiedad, una se encontraba ligada a la ansiedad cognitiva y la otra a la ansiedad individual presentada por los sujetos, en los resultados se logró observar que la media del índice de ansiedad cognitiva fue menor en el primer semestre (48 puntos) que la presentada en octavo semestre (55 puntos), existiendo una media de ansiedad cognitiva desde el punto de vista cualitativo descrito como de ansiedad moderada a ansiedad marcada en ambos grupos, en cuanto a la ansiedad individual se logró observar

extremos de la misma en el primer semestre que requerían atención especializada, este último resultado confirma el planteamiento inicial de que los universitarios constituyen un grupo de riesgo para la ansiedad por sus exigencias psicológicas, sociales, académicas y elevado estrés, se afirma que esta población presenta característica que posibilitan la complejización de su quehacer estudiantil, pues la mayoría son jóvenes que se encuentran en un proceso de transición de un plantel educativo en donde las exigencias académicas son menos rígidas a un contexto, en el cual, el requerimiento y disposición se ven aumentados, se genera una especie de desequilibrio debido a un cambio drástico que aumentan la probabilidad de una mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales como la ansiedad.

Cazalla, y Molero (2014) presentan un punto de vista interesante con respecto a la ansiedad evidenciada en estudiantes universitarios, pues toman como muestra un grupo de estudiantes que ya cuentan con su titulación en una profesión específica pero que se encuentra en el proceso de formarse como docentes, evidenciándose que la ansiedad académica se presenta también en esta población, independientemente de que presenten un nivel académico más avanzado y que por ende se supondría que tendría un nivel de adaptación más asertivo que uno de pregrado más inexperto; estos mismos autores asocian variables como el sexo y la edad que permiten obtener más información sobre la dinámica de este trastorno presente en dicha población, por lo cual se puede determinar que son aspectos multifactoriales que intervienen en la aparición de la ansiedad y el bajo rendimiento de estudiantes universitarios y que hasta en las personas más preparadas y con niveles intelectuales más altos se presentan.

Ansiedad académica y factores psicosociales

Frente al equilibrio fisiológico y psicológico que presenta cada ser humano, ciertos estímulos pueden romper y afectar este equilibrio, haciéndose presente algún tipo de ansiedad que surge como defensa ante la desestabilización en las personas. Según el tipo de ansiedad que se presente, puede llegarse a clasificar como respuesta normal dentro de los mecanismos de adaptación y funcionales que presentan las

personas, con la que se puede acudir a buscar alternativas para llevar un adecuado manejo y poder afrontar la presencia de la ansiedad en la cotidianidad de las personas. Pero cuando su presencia se da de una manera intensa, y se encuentra relacionada a factores externos que se vuelven estresores puede estar situada en la órbita de las enfermedades psíquicas que provocan respuestas de evitación e inhibición en un continuo estado de alerta que se prolonga de acuerdo a los factores que puedan ocasionar su presencia (Blai, 2020)

Siguiendo la misma idea del autor anterior Balanza, Morales y Guerrero (2009) manifiestan que la elevada frecuencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios está relacionada con factores sociales, familiares y por el estrés académico. Frente a esta situación manifestaron que profesores de distintos departamentos y unidades docentes habían expresado en reiteradas ocasiones el elevado número de alumnos que acudían a las horas de atención y de tutoría para comentar el malestar psicológico y emocional que sufrían como consecuencia, en buena parte de los casos, de la vivencia de experiencias estresantes. Los estudiantes referían en unos casos síntomas somáticos (cefaleas, alteraciones del sueño, síntomas neurovegetativos, etc.), y en otros conductuales y cognitivos (irritabilidad, falta de concentración, angustia) asociados con trastornos psicológicos, como la ansiedad y la depresión. Con frecuencia este malestar psicológico manifestado por los estudiantes durante las entrevistas con el profesorado, guardaba relación con ciertos factores académicos y psico-socio-familiares que precipitan la aparición, el mantenimiento y/o el agravamiento de estos síntomas, pero sin que realmente se pudiera discriminar el peso específico de cada uno de ellos. (Balanza, Morales y Guerrero, 2009).

Balanza, Morales y Guerrero (2009) también afirman que la aparición de niveles altos de ansiedad o trastornos depresivos suele ir acompañada de procesos de desadaptación al entorno más cercano, tanto en el ámbito laboral como familiar y escolar, generando diversas consecuencias negativas para la vida diaria de las personas.

Arrieta, Díaz y González (2014) manifiestan que dentro de los factores que se asociaron con la sintomatología de ansiedad y depresión estuvieron las dificultades

económicas y problemas familiares; estos dos factores se relacionan entre sí, toda vez que las privaciones económicas generan estrés, que a su vez crea un ambiente emocional desfavorable en el hogar, percibiendo los adolescentes un ambiente negativo, caracterizado por carencia de recursos básicos para su desarrollo; esta dificultad disminuye la capacidad de los padres para proveer apoyo económico y estimulación cognitiva y emocional a sus hijos, limitando el ajuste adecuado ante las actividades y demandas, reduciendo las oportunidades de interacción social satisfactoria y adquisición de habilidades para el adecuado enfrentamiento a situaciones problemáticas, las cuales se han asociado como un elemento estructural en la relación con pares y la presencia de depresión.

Apoyando lo anterior Vergara, Cárdenas & Martínez (2014) en su estudio analítico de corte transversal, que realizó en una universidad pública de la ciudad de Cartagena, Colombia, obtuvieron como resultados que los factores asociados con síntomas ansiosos fueron: dificultades económicas y problemas familiares.

Vergara, Cárdenas & Martínez (2014) manifiestan que los problemas económicos y familiares van relacionados, ya que al presentarse escasez monetaria genera a su vez un ambiente emocional hostil en los hogares, evidenciándose en los jóvenes un ambiente negativo que influye de igual forma en el ámbito académico, debido a que al evidenciarse una demanda de apoyo familiar baja, ya sea económico, cooperativo o de afecto, el sujeto tiende a volverse vulnerable ante las situaciones que le exigen esfuerzo y se le dificulta aceptar los retos, su estado de ánimo puede deprimirse y afectar su desempeño social o académico.

Con lo anterior, se evidencia que la ansiedad en los universitarios se ve muy ligado al aspecto sociocultural, donde señalan que factores externos al ámbito académico son los que intervienen de forma negativa en el rendimiento académico de las personas que lo padecen.

Pérez, Rivera y Gómez (2014) plantean que la época universitaria por lo general se inicia en una etapa del sujeto en la cual son adolescentes y adultos jóvenes lo que implica que se asumen nuevas responsabilidades sociales y personales, lo que aumenta

las presiones psicosociales, lo cual constituye una mayor vulnerabilidad frente a trastornos como la ansiedad. Todos los individuos experimentan ansiedad en alguna etapa de su vida; esta se caracteriza por una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga, que se manifiesta por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud. En una condición clínica normal, es una señal de alerta que advierte de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontar dicha amenaza (Kaplan, Sandock y Sadock, 2009) (según citados por Pérez, Rivera y Gómez, 2014).

Pérez, Rivera y Gómez (2014) afirman que la ansiedad puede presentarse en tres formas: 1) normal, en la cual hay manifestaciones afectivas como respuesta a un estímulo tanto del mundo exterior como interior; 2) patológica, donde, a diferencia de la normal, no hay un estímulo previo; y 3) la generalizada, que se caracteriza por miedos prolongados vagos e inexplicables sin relación con un objeto (Acuña, Botto y Jiménez, 2009; Sarason y Sarason, 1996).

En el caso de Colombia en particular se presentan múltiples situaciones que aumentan el riesgo de padecer trastornos en la salud mental, particularmente ansiedad, las cuales incluyen dificultades en el acceso a educación, intensa migración urbana, falta de capacitación laboral, delincuencia y violencia juveniles, consumo de sustancias tóxicas y embarazo no deseado (Alba, 2010) (según citado por Pérez, Rivera y Gómez, 2014).

Pérez, Rivera y Gómez (2014) afirman que la importancia de su estudio radica en que es un problema que afecta la salud física, emocional y social, lo cual se agrava en personas que están con presiones laborales o académicas, como sucede en la educación superior universitaria. Además, las investigaciones en este tema permitirían formular métodos de estudio y estrategias que, a futuro, ayuden a identificar los factores de riesgo que llevan a una complicación, establecer o desarrollar un plan de detección e intervención de casos, y, en general, evitar las repercusiones negativas de la ansiedad en el desempeño académico y la calidad de vida.

Taboada, Ezpeleta y De la osa (1998) hacen énfasis en algunos factores presentes en la niñez manifestando que esta etapa de la vida de cada sujeto es crucial en el desarrollo de algunas disfuncionalidades en la vida de los individuos, frente a esto plantea que los factores disposicionales del niño como el temperamento inhibido es una de las principales características de la ansiedad infantil, esto se logró establecer mediante estudios longitudinales que permitían observar el comportamiento de niños a temprana edad, estos infantes mostraban conductas inhibidas o desinhibidas cuando se les exponía a situaciones, personas u objetos desconocidos. Arrojando el resultado anteriormente planteado.

Los factores familiares, ambientales y sociales en la niñez según Taboada, Ezpeleta y De la osa (1998) también representan una alta incidencia en que esta población desarrolle síntomas ansiosos; frente a los factores familiares plantean que numerosos estudios empíricos y epidemiológicos demuestran que las manifestaciones de trastornos psicológicos en los padres está asociada a una mayor proporción de psicopatología en los niños. Con respecto a los factores ambientales y sociales estos autores plantean que existe un cierto consenso en considerar que los acontecimientos vitales estresantes contribuyen significativamente y consistentemente en la predicción de psicopatología, es decir que al parecer se requiere la presencia de ciertos estresores para el desarrollo de algunos trastornos psicológicos; frente a lo anterior Jensen, Bloedau, Degroot, Ussery y Davis (1990) (según citados por Taboada, Ezpeleta y De la osa, 1998) estudiaron si determinados factores, como la presencia de psicopatología parental, el alcoholismo, la discordia familiar, el divorcio, el temperamento del niño, enfermedades físicas del niño, la posición entre los hermanos, la edad, la capacidad de afrontamiento, el nivel socioeconómico, el tamaño familiar, etc; podrían constituir factores de riesgo de padecer psicopatología, en dichos estudios los resultados muestran que la presencia de estos factores (aunque no todos) se asocian significativamente con una alta presencia de sintomatología psicológica en el niño, destacando especialmente como estresores la presencia de mal funcionamiento familiar y psicopatología parental.

Taboada, Ezpeleta y De la osa (1998) plantean también que el nivel socioeconómico bajo es otra de las variables que ha sido relacionada con la

psicopatología en general; Sin embargo, su importancia para los trastornos de ansiedad varía en función del tipo de trastorno al que nos refiramos, de este mismo modo autores como Jalenques y Coudert (1990) han encontrado una asociación entre nivel socioeconómico bajo y trastorno de ansiedad de separación, pero han fracasado en sus intentos de relacionarlo con el trastorno de ansiedad excesiva.

Rendimiento académico y emociones

Según Marcuè, y Gonzàlez (2017) plantean que de las emociones y el rendimiento académico incluye temas como la gestión emocional y la autorregulación. En cuanto a las emociones, a pesar de ser innumerables, se han establecido seis básicas (automáticas e inconscientes) que pueden ser reconocidas universalmente: la alegría, la ira, el enojo, el miedo, la sorpresa y la tristeza; estas están presentes en todos los individuos y, según este autor, son de fácil identificación. Por otro lado, según Manuel, Adriana y Adriana (2014) (según citado por Marcuè y Gonzàlez, 2017) se encuentran las emociones sustitutivas; estas responden a las ideas previas del sujeto, es decir, no son automáticas, sino conscientes, como la ansiedad.

Para el autor cuando una persona con síntomas de ansiedad crea escenarios mentales, o bien, se le queda la mente en blanco a la hora de contestar un examen, podría perder concentración en lo que está haciendo y por ende, bajar su rendimiento académico. Aunque también aclara que la capacidad del individuo ante la tarea, como el hecho de contestar un examen, es la misma; por lo que la voluntad funge un papel importante para tener éxito o no en el resultado del examen.

Por otro lado, los resultados de Furlan et al. (2008) Marcuè y Gonzàlez (2017) indican que las situaciones de evaluación (exámenes y presentaciones en público) son los estresores mayormente percibidos por los estudiantes y entre más alto es el grado de estrés, mayor es también el impacto negativo en la eficacia y rendimiento académicos. Esto ha sido comprobado por los resultados de diferentes estudios e investigaciones como afirma que señalan que los alumnos con los promedios más bajos presentaron los

indicadores más elevados de ansiedad conductual. Adicionalmente, se encontró que los alumnos que de manera sistemática se ubicaron en el rango más bajo en su índice de estudio, mostraron mayor ansiedad escolar. Por esta razón propone la aplicación de estrategias para percibir nuestra realidad emocional (autoestima), el desarrollo de capacidades interpersonales (empatía). Se propone enfocarse en 5 estrategias de autorregulación que vinculen al estudiante con el estudio, tales como el service learning, técnicas de inteligencia emocional y de meditación, así como practicar presentaciones orales.

Sin embargo, primero es necesario que el alumno esté consciente de cuáles son sus síntomas y niveles de ansiedad para, posteriormente, escoger estrategias específicas que sean adecuadas para superar los conflictos que presenta. Por esta razón, son importantes los instrumentos de evaluación de ansiedad y como primer paso se propone un cuestionario de autoevaluación para sentar las bases de cualquier investigación ulterior en cuanto a la ansiedad en relación del rendimiento académico.

Para Niño, Calderón, Escalante, Lira, Morote y Ruda (2000) la asociación entre ansiedad y el rendimiento académico ha sido ampliamente documentada. Un rendimiento deficiente puede traer como consecuencia estados emocionales como la disminución de la autoestima, anticipación al castigo, excesiva preocupación por el desempeño y sentimientos de vergüenza o culpa. Del mismo modo, estados ansiógenos intensos pueden producir bloqueos intelectuales y dificultades significativas en el desempeño académico.

El ingreso a la universidad constituye una meta inmediata y prioritaria para el estudiante. La decisión de seguir una carrera profesional va acompañada por presiones internas propias del desarrollo y por presiones externas tales como las expectativas familiares. La aprobación del examen constituye quizás el factor ansiógeno de mayor intensidad, pero su impacto puede disminuir gracias a los recursos personales (características de personalidad, manejo de la ansiedad, recursos intelectuales) y al soporte social con que pueda contar el postulante.

La evaluación del estado emocional y personal de los estudiantes, asociada a la de los hábitos de estudio, habilidades cognitivas y rendimiento académico, permite un panorama del afronte de la situación.

Ansiedad ante exámenes

Según Furlán (2013) (como se cita en Furlan, Ferrero y Gallart, 2014) la ansiedad que se presenta habitualmente en el contexto educativo, es la generada ante los exámenes, la cual se convierte en un problema significativo, generando un malestar en el estado emocional de los estudiantes, tornándose excesivo, recurrente y dificultando el desempeño en las evaluaciones, ocasionando la evitación de los mismos de forma reiterada; aunque el estudiante se encuentre preparado para la presentación de exámenes, de igual forma los síntomas ansiosos se pueden manifestar, según los estudios realizados en la Universidad Nacional de Argentina.

Piemontesi, Heredia & Martínez (2012) hace referencia sobre la ansiedad ante los exámenes (AE), definiéndolo los autores como una predisposición a experimentar elevada preocupación y activación fisiológica ante situaciones de evaluación. Sus aspectos centrales son la anticipación del fracaso, sus consecuencias negativas sobre la autoestima, la valoración social negativa y la pérdida de algún beneficio esperado. Manifestando también que las personas constituyen un rasgo situacional y específico respecto a la ansiedad, es decir, una tendencia personal relativamente estable a responder con elevada ansiedad ante situaciones que tengan carácter evaluativo y en general, elevada AE se asocia a déficit de ejecución y bajo rendimiento académico.

Según Piemontesi, Heredia & Martínez (2012) Señalan que la Ansiedad ante exámenes presenta dos componentes: uno cognitivo denominado preocupación y uno afectivo denominado emocionalidad. Además de reconocer que el componente cognitivo es más heterogéneo y está compuesto de múltiples dimensiones que pueden estar asociadas de manera diferente a otras variables, y por estos motivos, se debe

considerar en los estudios si se ha evaluado la AE como un constructo unidimensional, bidimensional o multidimensional.

Entre los diferentes modelos teóricos revisados por Piemontesi, Heredia & Martínez (2012) sobre los efectos de la AE respecto al rendimiento se destaca el de la Reducción de la Eficiencia. (Eysenck y Gutiérrez Calvo, 1992; Gutiérrez Calvo y García González, 1999; Gutiérrez Calvo, 1996) (Citado por Piemontesi, Heredia & Martínez, 2012) sostienen que los pensamientos de preocupación que los sujetos ansiosos generan y a los que atienden en situaciones evaluativas, tienen dos efectos principales: uno *interferidor* sobre la capacidad de procesamiento del ejecutivo central de la memoria operativa, y otro *inductor* de un incremento en el uso de recursos auxiliares y actividades de procesamiento complementarias como mayor esfuerzo o tiempo de estudio, con el fin de compensar esa interferencia. De esta manera, se dice que los estudiantes ansiosos que cuentan con los recursos compensatorios necesarios hacen uso de estos para reducir los efectos negativos de la AE y alcanzar niveles adecuados de efectividad en el rendimiento; y aquellos estudiantes que no cuentan con recursos suficientes o apropiados serán afectados negativamente en la efectividad de su rendimiento.

El estudio que realizó Piemontesi, Heredia & Martínez (2012) arrojaron que los estudiantes con menor AE utilizan más frecuentemente las estrategias de aproximación y acomodación cuando se enfrentan a situaciones estresantes en su vida académica, estos estilos consisten en el uso frecuente de estrategias de resolución del problema, planificación, concentración, supresión de actividades distractoras, aceptación y mantenimiento del optimismo, pueden considerarse como efectivas y adaptativas; sin embargo, aquellos que manifiestan mayor AE presentan como estilos de afrontamiento la auto-culpa y la rumiación auto-focalizada, las cuales se caracterizan por el uso frecuente de críticas negativas hacia uno mismo, una visión más pesimista, pensamientos recurrentes sobre el problema pero que no están orientados a resolverlo, y que en realidad retroalimentan el estado de malestar que experimentan y pueden interferir tanto con el estudio como con el proceso de rendir positivamente en un examen.

Continuando con lo anterior Grandis (2009) plantea que la ansiedad previa y durante las situaciones de examen se convierte, frecuentemente, en causal de una serie de consecuencias negativas para el alumno, afectando la salud mental del mismo y su rendimiento académico.

Los datos aportados en el estudio de este autor permiten comparar entre el estilo de pensamiento percibido por el individuo y el que se está utilizando de acuerdo al momento que se vive o a las condiciones de trabajo en las que se encuentra, pudiendo, de esta manera inferir si los estudiante se siente bien con lo que está realizando o si está sometido a condiciones ansiógenas; de ser así debemos pensar en revertir tal situación mediante un clima acogedor y placentero, con técnicas de Enseñanza-aprendizaje-evaluación que contemple lo explicitado y lleve a bajar los niveles de ansiedad, sobre todo en los momentos de examen, lo cual redundará, sin lugar a dudas, en una mejor calidad de la enseñanza, y por ende en superiores logros académicos, abriendo una vía promisorio para el empleo de procedimientos de esta naturaleza, de manera masiva en el contexto universitario. Es importante plantear grandes desafíos teóricos, dado la complejidad del fenómeno de la ansiedad frente a los exámenes y los distintos modos de afrontamiento de los procesos de evaluación, dado que, como agentes de salud, educación y/o como investigadores de dichas áreas, nos impone para su estudio integrar factores diversos que interactúen entre sí dentro de un marco teórico amplio, con el fin de comprender y abordar, desde los tres niveles de prevención de la salud, a este multifacético fenómeno. (Grandis, 2009)

Ávila, Hoyos, González y Cabrales (2011) afirma que la (AE) es uno de los síntomas más comunes presentes en los estudiantes que se enfrentan a diversas pruebas académicas. Esta situación produce respuestas de tensión física y psicológica que pueden repercutir en la salud mental de los estudiantes, así como causar interferencias con su desempeño educativo. Por lo anterior, la AE ha sido asumida como un rasgo específico o situacional, que se caracteriza por el miedo al desempeño inadecuado y por sus consecuencias negativas para el rendimiento académico. Por lo anterior, el autor menciona unas de las principales condiciones asociadas a la AE la cual la constituye la evaluación académica, que en ocasiones supone una respuesta excesiva del estudiante al

producir una sobrecarga en la memoria de trabajo, lo cual interfiere con las respuestas cognitivas encaminadas a la resolución de la tarea y aumenta la ansiedad ya generada.

Diversas investigaciones coinciden en señalar que la ansiedad experimentada frente a los exámenes está relacionada con un nivel inadecuado de habilidades para el estudio, así como con el empleo de estrategias superficiales para procesar la información (Furlan, Sánchez, Heredia & Piemontesi, 2009) (citado por Ávila, Hoyos, González, y Cabrales. 2011). Otros estudios han señalado que los altos niveles de AE se relacionan con un déficit en la capacidad de ejecución, y se asocian además con el bajo rendimiento académico.

Apoyando esta ideología Domínguez (2018) afirma que entre los eventos presentes en la vida académica, quizá el que genera mayor estrés y preocupación a los estudiantes universitarios es la situación de examen. Los exámenes son programados de forma anticipada, versan sobre contenidos desarrollados en clase, se ejecutan bajo presión y el resultado no es inmediato. Sin embargo, aunque no es un evento sorpresivo, suscita reacciones emocionales desagradables antes, durante y después de rendirlo, denominadas de forma genérica como afrontamiento, que es definido como los esfuerzos del individuo para hacer frente a una situación estresante.

Factores motivacionales

En otra investigación realizada por De la fuente, López, Vera, Martínez & Zapata (2017), donde se valida la autorregulación personal, se establecen las relaciones de los factores motivacionales y otras variables que son influyentes en las manifestaciones de estado de ánimo y ansiedad en los estudiantes, resaltando los procesos de autorregulación personal de acuerdo a los propósitos y metas establecidas en el ambiente educativo por el cual esté pasando el estudiante y la manera en que tiene la capacidad de establecer mecanismos de respuesta que permitan desenvolverse en el contexto que se encuentra, donde influyen factores motivacionales que se asocian

directamente con la respuesta académica reflejándose en manifestaciones de ansiedad en los estudiantes.

Con lo anterior se puede evidenciar la estrecha relación que se establece entre los factores motivacionales con la capacidad de autorregulación en los estudiantes para generar respuestas en la exigencia académica, en donde pueden haber variaciones en el proceso de aprendizaje y rendimiento, viéndose reflejado mediante el estado de ansiedad que presentan los estudiantes en el contexto educativo.

Por todo lo anterior, se hace necesario aplicar modelos de intervenciones psicoterapéuticas que apoyen a los estudiantes universitarios con bajo rendimiento académico debido a los factores de ansiedad y otros trastornos vinculados a este, con el fin de brindar una atención que minimice los altos niveles de deserción académica debido a que no se cuenta con una atención en estos casos, este mismo punto de vista lo apoyan Arco, López, Heilborn, y Fernández, (2005) quienes manifiestan que la de ausencia de recursos y servicios de apoyo psicopedagógico a los estudiantes, aumentan las probabilidades de deserción y bajo rendimiento académico; este punto permite comenzar a vislumbrar pequeños avances en esta problemática que permitirán mejorar dicha situación de este grupo poblacional permitiéndoles establecer un desarrollo académico óptimo y fructífero.

En la sociedad actual se manifiestan innumerables aspectos y procesos, que generan cierta resistencia en los individuos que se encuentran inmersos en ella, preocupaciones constantes por situaciones puntuales, elementos presentes en el contexto que de una u otra forma permean funciones psíquicas y por ende el comportamiento de quienes se ven sometidos a circunstancia extremas que los sobrepasan. Las exigencias de la sociedad actual frente a grupos poblacionales específicos no se hace esperar, las personas se ven obligadas a cumplir con dichas exigencias. La población universitaria presenta grandes desafíos, especialmente en un contexto en que no solo deben cumplir con obligaciones académicas sino también lidiar con otros factores que dificultan aún más su ejercicio como estudiante, la familia, el trabajo, el aspecto económico, relaciones amorosas, son algunas de las variables más comunes que sumadas con la académica

generan una gran carga, desencadenando en la mayoría de los casos una ansiedad generalizada.

A modo de cierre de las investigaciones consultadas podemos decir que esta problemática se ha investigado a lo largo de varios años y por diferentes países pues es un tema preocupante a nivel mundial y que deja caminos abiertos a futuras investigaciones como a incidencia dependiendo del género de la persona, como también se deja a posibilidad de investigar la ansiedad que es generada a la hora de enfrentarse a parciales, exposiciones o la vida diaria académica.

DISCUSIÓN

Cada ser humano debe presentar un equilibrio tanto físico como psicológico que les permita sobrellevar las actividades diarias, pero ciertas situaciones y estímulos presentes en el contexto pueden afectar este equilibrio, lo cual puede desencadenar un tipo de ansiedad que surge o se desarrolla como un mecanismo de defensa ante la percepción de peligro de las situaciones que se presenta, esto varía dependiendo de cómo se manifieste y el tiempo en que lo haga, además de los síntomas que se asocien con ella y la intensidad, puede llegar a presentarse como una respuesta normal del organismo actuando como un proceso de adaptación al medio o como una respuesta patológica.

A lo largo de la presente revisión sistemática de literatura se pudo evidenciar que la ansiedad presenta diversas relaciones con respecto a aspectos como el género, ansiedad ante exámenes, aspectos psicosociales, factores motivacionales, entre otros, los cuales interfieren no sólo con el rendimiento académico de estudiantes, sino que también en su entorno social primario y secundario; constituyendo estos un tema amplio de interés para lograr establecer iniciativas que permitan menguar estas situaciones.

Durante el desarrollo de este trabajo se logró establecer ampliamente la influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios y frente a esto los principales aspectos que influyen directamente en esta correlación son diversos, como lo son la ansiedad evidente ante pruebas que midan el conocimiento académico de los estudiantes, como algunos autores afirman quienes manifiestan que este aspecto es el que habitualmente se presenta en el contexto educativo, es decir, la ansiedad generada ante los exámenes, la cual se convierte en un problema significativo, generando un malestar en el estado emocional de los estudiantes, tornándose excesivo, recurrente y dificultando el desempeño en las evaluaciones, ocasionando la evitación de los mismos de forma reiterada; aunque el estudiante se encuentre preparado para la presentación de exámenes, de igual forma los síntomas ansiosos se pueden manifestar.

Algunos autores manifiestan que el nivel académico y complejidad de las asignaturas y carrera también representan un foco de ansiedad en la población estudiantil, frente a esto algunas investigaciones han evidenciado que la ansiedad académica se presenta también en poblaciones que ya han finalizado un pregrado y se encuentran realizando algún tipo de estudio posterior a este, evidenciándose que la ansiedad académica se presenta también en esta población, independientemente de que presenten un nivel académico más avanzado y que por ende se supondría que tendría un nivel de adaptación más asertivo que uno de pregrado más inexperto; estos mismos autores asocian variables como el sexo y la edad que permiten obtener más información sobre la dinámica de este trastorno presente en dicha población, por lo cual se puede determinar que son aspectos multifactoriales que intervienen en la aparición de la ansiedad y el bajo rendimiento de estudiantes universitarios y que hasta en las personas más preparadas y con niveles intelectuales más altos se presentan.

Por otro lado los factores psicosociales representan también una fuente importante de ansiedad que influye entre otros contextos en el académico, algunos autores manifiestan que la elevada frecuencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios está relacionada con factores sociales, familiares y por el estrés académico. Frente a esta situación plantearon que profesores de distintos departamentos y unidades docentes habían expresado en reiteradas ocasiones el elevado número de

alumnos que acudían a las horas de atención y de tutoría para comentar el malestar psicológico y emocional que sufrían como consecuencia, en buena parte de los casos, de la vivencia de experiencias estresantes. Los estudiantes referían en unos casos síntomas somáticos (cefaleas, alteraciones del sueño, síntomas neurovegetativos, etc.), y en otros conductuales y cognitivos (irritabilidad, falta de concentración, angustia) asociados con trastornos psicológicos, como la ansiedad y la depresión.

También se dice que la ansiedad pocas veces se presenta sola, sino que se refleja con morbilidad con otros síntomas de otros trastornos como la depresión; tanto ansiedad como la depresión están estrechamente relacionados con los factores motivacionales inmersos en el contexto académico, se dice que la motivación es un factor sumamente importante en la vida diaria de los sujetos para lograr aprendizajes significativos y duraderos, de tal modo que si esta no se emplea o se hace presente en los aspectos académicos el rendimiento de el mismo se va a ver afectado negativamente. En estrecha relación con los factores motivacionales también se establecen factores emocionales los cuales influyen de igual manera en el rendimiento académico, pues la sobre activación de estas, ya sea de forma positiva o negativa influirá de alguna manera en las actividades y rendimiento académico, por tal motivo se dice que el sujeto debe gestionar acciones que le permitan la autorregulación de las mismas, con el fin de regresar a su equilibrio para responder de manera adecuada ante este contexto.

En la ansiedad académica también se identifica como un factor relevante el género, frente a esto diversos autores manifiestan que la ansiedad es más frecuente en mujeres que en hombres debido a diversos aspectos anatómicos propios de este género como lo son las hormonas entre otros.

Todo lo anterior permite evidenciar el nivel de influencia y alcance de la ansiedad en el contexto académico, relacionando diversos factores que se asocian con éste de manera directa e indirecta lo cual ayuda a facilitar la comprensión del impacto de la ansiedad en ámbito educativo de los estudiantes universitarios.

CONCLUSIÓN

Mediante los diversos artículos e investigaciones consultados en diversas bases de datos, se logró evidenciar la existencia de una relación entre la ansiedad y el rendimiento académico, son muchos los factores que influyen de manera activa en el rendimiento académico estos factores pueden ir directamente relacionados con el contexto académico o ser externos a este. Aunque los aspectos externos a lo académico representan una influencia en el desempeño del estudiante se concluye que los factores que tienen mayor relevancia frente a esto son los académicos los cuales reflejan una mayor prevalencia en la activación de la sintomatología ansiosa.

La ansiedad ante exámenes, el nivel de dificultad dependiendo del contenido de las materias, actividades de exposición ante un público, sobrecarga de actividades académicas y actividades extracurriculares (prácticas) son las que generan un mayor impacto representado en una sintomatología que es la que genera alteraciones a nivel cognitivo, físico, perceptual que impiden responder correctamente a las exigencias del medio educativo.

Es de vital importancia continuar con investigaciones guiadas en esta misma línea, no solo para ampliar el campo de conocimiento frente a esta situación, sino también, con el fin de generar iniciativas que permita mejorar y dar herramientas tanto al personal docente como a los estudiantes, para que puedan responder de una mejor eficiente y eficaz ante esta dinámica y de esta manera mejorar la salud mental de la población universitaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antúnez, Z y Vinet, E. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia psicológica*, Chile, Vol. 30 (3), 49-55. Recuperado de: <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2153/record/display.uri?eid=2-s2.0-84872065386&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=%22Ansiedad%22&st2=%22En+estudiantes%22&nlo=&nlr=&nls=&sid=bd416d2a52315d9a8e03ef56483831f9&sot=b&sdt=cl&cluster=scolang%2c%22Spanish%22%2ct&sl=63&s=%28TITLE-ABS-KEY%28%22Ansiedad%22%29+AND+TITLE-ABS-KEY%28%22En+estudiantes%22%29%29&relpos=40&citeCnt=31&searchTerm>
- Arco, J; López, S; Heilborn, V y Fernández, F. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo “La Cartuja”. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, España, Vol 5 (3), 589-608. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/337/33705310.pdf>
- Arenas, C. & Puigcerver, A. (2009). *Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica*. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/ep/v3n1/art03.pdf>
- Arrieta, A; Díaz, S y González, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2014000100003
- Ávila, J., Hoyos, S., González, D., Cabrales, A. (2011). RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES, TIPOS DE PRUEBAS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6113745>
- Ayuso, J.(sf). Trastornos de ansiedad. Recuperado de: <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>
- Balanza, S; Morales, I y Guerrero, J. (2009). Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742009000200006
- Blai, R. (2020). Ansiedad: definición y características. Consejo y orientación terapéutica de los trastornos de ansiedad y los trastornos de alimentación. *Psicología y Nutrición*.

Psicositio. Recuperado de: <https://psicositio.wordpress.com/dr-ramon-blai-psicologo-y-nutricionista/la-ansiedad-definicion-y-caracteristicas/>

- Bojórquez, J. (2015). Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Recuperado de: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2247/1/bojorquez_jd.pdf
- Cabeza, A; Llumiquinga, J; Capote, G y Vaca, M. (2018). Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. Recuperado de: http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol37_2_18/NivelesAnsiedadCAFDER.pdf
- Cardona, J. Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J. (2014) Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Carrillo, I. (2008). Ansiedad en estudiantes universitarios. Recuperada de: <http://www3.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2008/Avances%20172.%20Irene%20Carrillo.pdf>
- Casado, I. (1994). Ansiedad, Stress y trastornos psicofisiológicos. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/2997/1/T18977.pdf>
- Castillo, R. y Ruiz, A. (2019). Género y conductas ansiosas en estudiantes universitarios. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982019000100039
- Cazalla, N y Molero, D. (2014). INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA, ANSIEDAD Y AFECTOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Revista española de Orientación y Psicopedagogía, España, Vol. 25 (3), 56-73. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3382/338233061007.pdf>
- Celis, J; Bustamante, M; Cabrera, D; Cabrera, M; Alarcón, W; Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- De Castro, A. De la Ossa, J. y Eljadue, A. (2016). Experiencia de ansiedad desde la perspectiva humanista existencial en estudiantes universitarios de Cali y Cartagena (2016), Itinerario educativo. Recuperado de: <http://revistas.usb.edu.co/index.php/Itinerario/article/download/2949/2511/>
- De La Fuente, Jesús., López-García, M., Mariano-Vera, M., Martínez-Vicente, J. M., & Zapata, L. (2017). Personal self-regulation, learning approaches, resilience and test anxiety in psychology students 1. *Estudios Sobre Educación*, 32, 9-26. *Estudios Sobre Educación*; Pamplona. Recuperado de: <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2149/education/docview/1975570551/abstract/104372285DC24ECCPQ/7?accountid=44394>

- Domínguez, S. (2018). *Afrontamiento ante la ansiedad pre- examen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud*. Educación Médica, Lima, Perú, Vol. 19 (1), .39-42. Recuperado de:
<https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2152/science/article/pii/S1575181316301097>
- Emol (2017). OMS: Un 4,4% de la población mundial sufre de depresión y casos aumentan un 18% en 10 años. Recuperado de:
<https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2017/02/23/846361/OMS-Un-44-de-la-poblacion-mundial-sufre-de-depresion-y-casos-aumentan-un-18-en-10-anos.html>
- Flores, M., Chávez, M., Aragón L., (206). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078017300147>
- Flores,R.,Jimenez,S.,Pérez,S.,Ramírez,P.,&Vega,C.(2007).*Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios*. Recuperado de:
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol10num2/art6V10N2jun07.pdf>
- Furlan, L y Ponzo, A. (2006). Relaciones entre ansiedad de evaluación y rendimiento académico. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-039/289.pdf>
- Furlan, Luis., Ferrero, María., Gallart, Gabriela, (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en Estudiantes universitarios. Revista Argentina de ciencias del comportamiento, vol 6 No. 3, 32-39. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/3334/333432764005.pdf>
- Grandis, A. (2009). EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES UNIVERSITARIOS. Recuperado:
http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/grandis_amanda_mercedes.pdf
- Hernández, L., Barrasa, A. (2013). Rendimiento académico y autoeficacia percibida. Instituto Universitario Anglo Español. Diciembre 2013. Durango México. Recuperado de:
<http://redie.mx/librosyrevistas/libros/renacadem.pdf>
- Hernández, R. (2006). Definicion del tipo de investigación a realizar: básicamente exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. Recuperado de:
<https://idolotec.files.wordpress.com/2012/04/sampieri-cap-4.pdf>
- Hernández, R; Fernández, C y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Sexta edición. Recuperado de:

- <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Jadue, G. (2001). *Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar*. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052001000100008
- Marcuè, P y Gonzàlez,R.(2017). Las emociones y el rendimiento academico: La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531351.pdf>
- Martínez-Otero Pérez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, Nº 29-2, 2014. Recuperado de: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:erp8T6xJSVQJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4911675.pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=co>
- Niño, I.; Calderón, A; Escalante,M; Lira, T; Morote,R; Ruda,L. (2000).Personalidad, ansiedad estado-rasgo e ingreso a la universidad en alumnos preuniversitarios. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531351.pdf>
- Pérez, D; Rivera, S y Gómez, J. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Pérez, M. (2003). Cómo y Dónde se produce la ansiedad: sus bases biológicas. Recuperado de:https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54_2/como_produce_ansiedad.pdf
- Pérez, V. (2014).Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. Recuperado de: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:erp8T6xJSVQJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4911675.pdf+&cd=2&hl=es-419&ct=clnk&gl=co>
- Piemontesi, S. E., Daniel, E. H., Furlan, L. A., Javier Sánchez Rosas, & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. Anales De Psicología, 28(1), 89-n/a. Recuperado de: <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2149/psychology/docview/1288732264/abstract/7CE3891B82CA417CPQ/16?accountid=44394>
- Rivera, Y. (2016). Actitudes y nivel de ansiedad de estudiantes universitarios que tomaron cursos introductorios de matemáticas y su relación con el éxito académico en los cursos. University of Puerto Rico, Rio Piedras (Puerto Rico) Recuperado de: <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2149/education/docview/1864693994/abstract/104372285DC24ECCPQ/3?accountid=44394>

- Rovella y González (2008). Trastorno de ansiedad generalizada: aportes a la investigación diagnóstico. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2938136>
- Serrano, C; Rojas, A y Ruggero, C. (2013). Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/802/80225697004.pdf>
- Sierra, J; Ortega, V y Zubeidat, Ihab. (2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Taboada, A; Ezpeleta, L y De La Osa, N. (1998). Factores de riesgo de los trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia: Una revisión. Recuperado de: https://ddd.uab.cat/pub/artpub/1998/132327/apupsi_a1998v16n1_2p47.pdf
- Tavita, A. (2016). Ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to año de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería de Sistemas y Computación de la Universidad Peruana Los Andes. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6837/Egoavil_sa.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Vergara, K. Cárdenas, S. & Martínez, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2014000100