



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2025,
Volumen 9, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5

**LA ANSIEDAD Y SU IMPACTO EN EL
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**

**ANXIETY AND ITS IMPACT ON THE ACADEMIC PERFORMANCE
OF NURSING STUDENTS AT MILAGRO STATE UNIVERSITY**

Thalía Marilyn Solís Murillo

Universidad Estatal de Milagro

Rodrigo Alexander Romero Padilla

Universidad Estatal de Milagro

Carolina Nicole Sánchez Sánchez

Universidad Estatal de Milagro

Lady Andreina Mero Moreira

Universidad Estatal de Milagro

Mgtr. Mauricio Alfredo Godoy Guillen

Universidad Estatal de Milagro

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.19519

La ansiedad y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal de Milagro

Thalía Marilyn Solís Murillo¹Tsolism@unemi.edu.ec<https://orcid.org/0009-0006-1986-1742>

Universidad Estatal de Milagro

Rodrigo Alexander Romero Padillaromerop2@unemi.edu.ec<https://orcid.org/0009-0000-2206-138X>

Universidad Estatal de Milagro

Carolina Nicole Sánchez Sánchezcsanchezs8@unemi.edu.ec<https://orcid.org/0009-0003-8672-3882>

Universidad Estatal de Milagro

Lady Andreina Mero Moreiralmerom3@unemi.edu.ec<https://orcid.org/0009-0005-8641-8284>

Universidad Estatal de Milagro

Mgtr. Mauricio Alfredo Godoy Guillenmguilleng@unemi.edu.ec<https://orcid.org/0000-0001-8965-5959>

Universidad Estatal de Milagro

RESUMEN

Introducción. La ansiedad es un problema que está afectando a los estudiantes universitarios; el objetivo del presente estudio fue comprobar si el impacto de la ansiedad en los estudiantes del segundo semestre de enfermería, jornada vespertina, de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), influye en el rendimiento académico. **Métodos.** Se realizó un estudio cuantitativo y con alcance descriptivo y mediante el análisis de una encuesta de 21 preguntas aplicadas a 144 estudiantes del segundo semestre de enfermería, cursos B1, B2, B3 y B4. **Resultados.** Entre los hallazgos más relevantes de la investigación tenemos que: el 71,3% de los estudiantes universitarios sí han experimentado ansiedad relacionada con sus estudios en el último año. El 79,2% de los estudiantes universitarios sí consideran que la presión académica afectará su salud mental a largo plazo. El 91,7% de los estudiantes encuestados, consideraron que los exámenes sí les produce una tensión excesiva. El 32,6% de los estudiantes duermen 4 horas diarias, siendo esto un factor contribuyente a la ansiedad. El 73,6% de los estudiantes universitarios sí han presentado cambios en su salud debido a la presión académica. El 63,9% de los estudiantes universitarios sí han experimentado situaciones estresantes o traumáticas que puedan haber contribuido a su ansiedad. El 77,1% de los estudiantes universitarios consideran que cuando tienen problemas personales (ya sea familiares, en el trabajo o con amigos), sí afectan negativamente a su rendimiento académico. **Conclusiones.** La ansiedad sí influye en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, a tal punto de presentar molestias físicas.

Palabras clave: ansiedad; rendimiento académico; Estudiantes Universitarios; UNEMI

¹ Autor principal

Correspondencia: Tsolism@unemi.edu.ec

Anxiety and its impact on the academic performance of nursing students at Milagro State University.

ABSTRACT

Introduction. Anxiety is a problem affecting university students; the objective of this study was to determine whether the impact of anxiety on second-semester evening nursing students at the Milagro State University (UNEMI) influences academic performance. Methods. A quantitative, descriptive study was conducted through the analysis of a 21-question survey administered to 144 second-semester nursing students in grades B1, B2, B3, and B4. Results. Among the most relevant findings of the research are: 71.3% of university students have experienced anxiety related to their studies in the past year. 79.2% of university students believe that academic pressure will affect their long-term mental health. 91.7% of the students surveyed considered that exams cause excessive stress. 32.6% of students sleep less than 4 hours a day, which is a contributing factor to anxiety. 73.6% of university students have experienced changes in their health due to academic pressure. 63.9% of university students have experienced stressful or traumatic situations that may have contributed to their anxiety. 77.1% of university students believe that when they have personal problems (whether family, work, or with friends), they negatively affect their academic performance. Conclusions: Anxiety does influence the academic performance of university students, to the point of experiencing physical discomfort.

Keywords: anxiety; academic performance; University students; UNEMI

*Artículo recibido 09 agosto 2025
Aceptado para publicación: 13 septiembre 2025*



INTRODUCCIÓN

La ansiedad y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes es una manifestación social y médica que actualmente está acaparando a la población estudiantil a nivel mundial, siendo las aulas de los centros de educación superior, las que poseen el nivel más alto de impacto, y esto se revela en un estudio realizado en el año 2010, en España, por la Universidad de las Islas Baleares, en donde el objetivo del estudio fue valorar el efecto de la ansiedad y el estrés sobre el rendimiento académico; y los resultados indicaron que el grupo de alumnos que presentó niveles inferiores de ansiedad, mostraron un mejor rendimiento académico, a diferencia de los alumnos que presentaron mayor grado de ansiedad, que obtuvieron un pésimo rendimiento académico.

Asimismo, en la Universidad Nacional Autónoma, ubicada en México, también se realizó una investigación, cuyo fin fue explorar la relación entre rendimiento académico y ansiedad medida conductualmente. Los resultados obtenidos reflejaron que los alumnos con los promedios más bajos presentaron los indicadores más elevados de ansiedad conductual, además se identificó que los alumnos que presentaron un índice muy bajo de estudio, mostraban mayor ansiedad.

Estos dos estudios de investigación coincidieron en los resultados, a pesar de estar en continentes diferentes, y esto evidencia que, tanto en España como en México, la ansiedad es un factor que sí incide de forma significativa en el rendimiento académico de los estudiantes. A partir del 2018, los estudios de la ansiedad y su afectación en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, han aumentado, y la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestra datos que corroboran este incidente, mencionando que “en Ecuador el 19,4% de los estudiantes tienen niveles altos de síntomas de ansiedad que afecta la calidad de vida de la persona que lo padece”.

La mayor parte de los estudios relacionados a la ansiedad y su impacto en el rendimiento académico son de la región andina del país, como: Ambato, Quito, Riobamba y Cuenca. En la región costa existen con poca frecuencia estudios relacionados a estas dos variables, y esto es un indicador que impulsa a la presente investigación, ya que no hay información sobre la ansiedad de los estudiantes y su afectación en el rendimiento académico, aplicado a las universidades de la región costera del país. Por tal razón, se espera que este estudio sea de gran ayuda para futuras investigaciones en donde se pueda comparar datos entre ambas regiones del Ecuador, en relación a estas dos variables.



La ansiedad y el estrés son enemigos invisibles que afectan significativamente a los estudiantes universitarios.

La presión de los exámenes, las tareas acumuladas y las responsabilidades diarias, pueden generar estrés académico, desencadenando situaciones de ansiedad, ya que las universidades no cuentan con espacios seguros para este tipo de problemas, y los estudiantes terminan teniendo un impacto negativo en el rendimiento académico, en la concentración y en la capacidad de aprendizaje, afectando así su vida estudiantil.

El poder identificar este tipo de problemas provocados por la ansiedad dentro de la misma universidad, ayudaría a promover la salud mental y a crear herramientas que promuevan el bienestar de los estudiantes en el contexto universitario.

El objetivo del presente estudio fue comprobar si el impacto de la ansiedad en los estudiantes del segundo semestre de enfermería, jornada vespertina, de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), influye en el rendimiento académico.

MÉTODOS

Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo y alcance descriptivo. Para el estudio poblacional y muestra, se utilizó como instrumento de investigación la encuesta. Esta investigación es de carácter no experimental, ya que se manipularon las variables. La población escogida fue 144 estudiantes del segundo semestre de enfermería, sección vespertina, de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), de los cursos B1, B2, B3 y B4.

El tipo de muestra es no probabilística, ya que fue a conveniencia de los investigadores, y se tomó a toda la población como muestra. Para la recolección de la información y datos, se creó un formulario en Google Drive, donde se elaboró la encuesta de 21 preguntas de opciones múltiples. La encuesta fue aplicada de forma virtual, ya que se envió el link del formulario a cada uno de los presidentes de los cursos B1, B2, B3 y B4 del segundo semestre de enfermería, sección vespertina, de la UNEMI, para que ellos lo compartan con sus compañeros mediante los grupos de WhatsApp estudiantiles, y de esta manera se efectuó la encuesta y se obtuvieron los resultados estadísticos. En la encuesta aplicada a los estudiantes materia de estudio, se realizó un seguimiento tanto de la variable dependiente (rendimiento académico), como de la variable independiente (ansiedad), para recopilar información de forma



sistemática y obtener una visión clara de las opiniones, percepciones y actitudes del grupo objetivo de la encuesta. Junto a los datos estadísticos, también se colocó los análisis de cada pregunta aplicada en la encuesta.

RESULTADOS

Las dos primeras interrogantes de la encuesta fueron preguntas filtros y sirvieron para certificar que las características del encuestado coincidan con el objetivo de la encuesta. El primer dato señala que 91% de los encuestados dicen sí conocer sobre la ansiedad, mientras que el 13% faltante, mencionó que no conocen sobre esta enfermedad. En base a estos datos, se puede evidenciar que sólo 13 de 144 estudiantes universitarios, desconocen sobre esta enfermedad, así que podemos deducir que los 131 encuestados faltantes, sabrán identificar con certeza si sufren o no de ansiedad, sus causas y consecuencias, según se muestra en la tabla 1.

Tabla 1. ¿Considera a la ansiedad como una enfermedad grave que puede afectar la salud física y mental de las personas?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Sí	131	91%
No	13	13%
Total	144	100%

En la tabla 2 se muestra que el 98,6% de los estudiantes universitarios encuestados contestaron que sí consideran a la ansiedad como una enfermedad grave que puede afectar la salud física y mental de las personas, y sólo un 1,4% mencionó lo contrario. Esto demuestra que los encuestados están conscientes de que la ansiedad es una enfermedad grave y que afecta tanto al cuerpo como a la mente.

Tabla 2. ¿Se siente emocionalmente agotado por sus estudios?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Sí	142	98,6%
No	2	1,4%
Total	144	100%

En la tabla 3 el 82,6% de los estudiantes universitarios mencionan que sí están agotados emocionalmente por sus estudios, mientras que el 17,4% dijeron que no lo están. Los datos indican que la mayoría de los encuestados sienten que sus emociones están siendo afectadas por los estudios, vamos a ver en las siguientes preguntas, si esta consecuencia será producto de la ansiedad o no.



Tabla 3. ¿Ha experimentado ansiedad relacionada con sus estudios en el último año?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Sí	119	82,6%
No	25	17,4%
Total	144	100%

En la tabla 4 el 71,3% de los estudiantes universitarios indicaron que sí han experimentado ansiedad relacionada con sus estudios en el último año, mientras que el 28,7% faltante menciona que no lo han experimentado. A pesar de que, en la primera pregunta, más de la mitad de los encuestados dijeron que no sufren de ansiedad, en esta pregunta se evidencia que la mayoría sí sufre ansiedad relacionada con sus estudios, así que puede ser que los estudiantes consideren que la ansiedad no está relacionada con la universidad, sino más bien con asuntos más personales.

Tabla 4. Aparte de estudiar, ¿Usted también trabaja?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Sí	102	71,3%
No	41	28,7%
Total	144	100%

En la tabla 5 el 32,6% de los estudiantes universitarios dijeron que sí estudian y trabajan al mismo tiempo, mientras que el 87,4% mencionó que solo estudian y no trabajan. Esta pregunta fue elaborada con la finalidad de verificar si la ansiedad de los estudiantes podría ser una consecuencia de estudiar y trabajar de manera simultánea, pero los resultados indican que la mayor parte de los encuestados no trabajan y solo se dedican a estudiar, recayendo la posibilidad de que la ansiedad podría deberse sólo al estudio.

Tabla 5. ¿Cree que la presión académica afectará su salud mental a largo plazo?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Sí	47	32,6%
No	97	87,4%
Total	144	100%

En la tabla 6 el 79,2% de los estudiantes universitarios sí consideran que la presión académica afectará su salud mental a largo plazo, mientras que el 20,8% faltante dijeron que no afectaría. En esta pregunta también se puede presenciar que la mayor parte de los encuestados están de acuerdo en que su salud



mental se verá afectada por sus estudios, solo que tal vez no consideren a la ansiedad como una consecuencia directa de esta problemática.

Tabla 6. ¿Cree que la presión académica afectará su salud mental a largo plazo?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Sí	114	79,2%
No	30	20,8%
Total	144	100%

En la tabla 7 el 91,7% de los estudiantes encuestados, consideran que los exámenes sí les produce una tensión excesiva,

mientras que el 8,3% de los encuestados faltantes mencionaron que no le producen una tensión excesiva.

Estos datos confirman una vez más, que los estudiantes sí se sienten afectados física y mentalmente por sus estudios, ya que sentir tensión, en medicina, significa que cuanto más sangre bombee el corazón y cuanto más estrechas sean las arterias, mayor será la presión arterial.

Tabla 7. ¿Cuántas horas de clases recibe al día?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Sí	132	91,7%
No	12	8,3%
Total	144	100%

En la tabla 8 el 20,8% de los estudiantes universitarios reciben entre 4 y 6 horas de clases al día; mientras que el 66% reciben entre 6 a 8 horas de clases al día; finalmente el 13,2% reciben entre 8 a 10 clases al día. Gracias a esta pregunta se pudo detectar que las horas promedio de clases de los estudiantes de enfermería, sección vespertina de la UNEMI, tienen 6 y 8 horas diarias de clases, y una minoría de 8 a 10 horas, que podría considerarse un horario extensivo.

Tabla 8. ¿Cuántos días a la semana recibe clases?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
4-6	30	20,8%
6-8	95	66%
8-10	19	13,2%
Total	144	100%

En la tabla 9 el 2,1% de los estudiantes universitarios tienen clases 3 días a la semana, mientras que el 0,7% 2 días a la semana. El 18,8% manifestó que tiene 4 días



a la semana clases. Finalmente, el 78,5% señaló que tienen 5 días a la semana clases. Estos datos demuestran que la mayor parte de los estudiantes tienen clases 5 días a la semana, esto puede incidir en la ansiedad de los estudiantes, ya que a mayores días y horas de clases: mayores tareas, exámenes, lecciones, proyectos, etc. Esto a su vez puede generar ansiedad a los estudiantes.

Tabla 9. ¿Cuántos días a la semana recibe clases?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
3 días a la semana	3	2,1%
2 días a la semana	1	0,7%
4 días a la semana	27	18,8%
5 días a la semana	113	78,5%
Total	144	100%

En la tabla 10 el 82,6% de los estudiantes universitarios consideran que entre 1 o 2 materias se les está haciendo difícil aprobar; mientras que el 12,5% dijeron que son entre 2 a 4 materias. El 3,5% en cambio dijo que podrían ser entre 4 a 6 materias. Finalmente, el 1,4% mencionó más de 6 materias. Estas respuestas revelan que, a pesar de sentirse con tensión por los exámenes y de recibir de 6 a 8 horas de clases los 5 días a la semana, la mayor parte de los encuestados manifiestan que una o dos materias se les dificulta aprobar, demostrando así que la ansiedad no se debe a la dificultad de las asignaturas, sino más bien, a la sobrecarga de tareas.

Tabla 10. ¿Cuántas materias considera usted que se le está haciendo difícil de aprobar?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
1-2	119	82,6%
2-4	18	12,5%
4-6	5	3,5%
Más de 6	2	1,4%
Total	144	100%

En la tabla 11 el 6,9% de los estudiantes universitarios mencionan que duermen 8 horas diarias, mientras que el 57,6% duerme 6 diarias. El 32,6% dijo que duermen 4 horas diarias. Por último, el 2,8% mencionó que duerme 2 horas diarias. Estos resultados demuestran que la mayor parte de los estudiantes universitarios no duermen adecuadamente, revelando que el no dormir bien puede contribuir a aparición de la ansiedad.



Tabla 11. ¿Cuántas horas al día duerme?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
8 horas	10	6,9%
6 horas	83	57,6%
4 horas	47	32,6%
2 horas	4	2,8%
Total	144	100%

En la tabla 12 el 13,9% de los estudiantes universitarios dedican 1 hora de estudio en un día promedio, mientras que el 52,1% dedica 3 horas de estudio. El 33,3% dice dedicar 4 horas de estudio en un día promedio. Finalmente, el 0,7% mencionó dedicarle media hora. En base a estos datos, se deduce que gran parte de los estudiantes encuestados dedican entre 3 a 4 horas al día para sus estudios, confirmando su alto compromiso como estudiante, y su extenso tiempo dedicado a su vida universitaria, con la finalidad de alcanzar un buen rendimiento académico.

Tabla 12. ¿Cuántas horas dedica al estudio en un día promedio?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
1 hora	20	13,9%
3 horas	75	52,1%
4 horas	48	33,3%
Media hora	1	0,7%
Total	144	100%

En la tabla 13 el 58,3% de los estudiantes universitarios consideran que no tienen suficiente tiempo para completar todas sus tareas y obligaciones académicas, mientras que el 41,7% manifestaron que sí tienen tiempo para completar sus tareas y obligaciones académicas. La diferencia entre ambas respuestas es mínima, sin embargo, se puede deducir que la mayor parte de los estudiantes consideran que les falta tiempo y la otra mitad en cambio, tal vez sí logren cumplir las actividades académicas, al dedicarle más horas de estudio.

Tabla 13. ¿Siente que tiene suficiente tiempo para completar todas sus tareas y obligaciones académicas?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Sí	60	41,7%
No	84	58,3%
Total	144	100%

En la tabla 14 el 39,6% de los estudiantes universitarios dijeron que sí han pensado en cambiar de carrera o dejar su estudio debido a la presión académica, mientras que el 50,4% faltante



mencionó que no lo ha pensado. A pesar de que 87 estudiantes de los 144 encuestados, dijeron que no han pensado en cambiarse o dejar de estudiar, 57 de 144 sí lo han hecho, y se puede deducir según las preguntas anteriores, que

los factores podrían ser la sobrecarga académica, lo cual lleva a que tengan un nivel más alto de presión en la universidad.

Tabla 14. ¿Ha pensado en cambiar de carrera o dejar sus estudios debido a la presión académica?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Sí	57	39,6%
No	87	60,4%
Total	144	100%

En la tabla 15 el 73,6% de los estudiantes universitarios sí han presentado cambios en su salud debido a la presión académica, mientras que el 26,4% faltante de los encuestados, dijeron que no han presentado cambios. Este dato es muy importante, ya que aquí podemos evidenciar que la mayor parte de los estudiantes encuestados sí han tenido problemas en salud debido a la sobrecarga académica, y esto es un indicador crucial para la hipótesis de esta investigación.

Tabla 15. ¿Ha presentado cambios en su salud debido a la presión académica?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Sí	106	73,6%
No	38	26,4%
Total	144	100%

En la tabla 16 el 63,9% de los estudiantes universitarios mencionan que sí han experimentado situaciones estresantes o traumáticas que puedan haber contribuido a su ansiedad, mientras que el 36,1% faltante de los encuestados, dijeron que no lo han experimentado. En base a estos datos, los estudiantes confirman que a lo largo de sus vidas sí han presentado situaciones que han provocado un aumento de ansiedad, ya sea social, específica o generalizada.

Tabla 16. ¿Ha experimentado situaciones estresantes o traumáticas que puedan haber contribuido a su ansiedad?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Sí	92	63,9%
No	52	36,1%
Total	144	100%

En la tabla 17 el 69,4% de los estudiantes universitarios consideran que sí sienten molestias (sudoración



de manos, dolor de cabeza, temblores, náuseas, etc.) que afectan a su rendimiento académico, mientras que el 30,6% faltante de los encuestados dijeron no sienten estas molestias. Este es otro dato importante, ya que los síntomas que se escribió en esta interrogante son de ansiedad, por lo tanto, se infiere que la mayor parte de los estudiantes padecen de ansiedad y sí afecta a su rendimiento académico, comprobando así que la hipótesis planteada en esta investigación es correcta.

Tabla 17. ¿Siente molestias (sudoración de manos, dolor de cabeza, temblores, náuseas etc.) que afectan su rendimiento académico?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Sí	100	69,4%
No	44	30,6%
Total	144	100%

En la tabla 18 el 77,1% de los estudiantes universitarios consideran que cuando tienen problemas personales (ya sea familiares, en el trabajo o con amigos), sí afectan negativamente a su rendimiento académico, mientras que el 22,9% faltante de los encuestados, dijeron que no les afecta. Este dato también es importante, ya que se evidencia que los problemas personales de los estudiantes universitarios si inciden negativamente en su rendimiento académico.

Tabla 18. Cuándo tiene problemas personales (ya sea familiares, en el trabajo o con amigos), ¿Siente que le afecta negativamente a su rendimiento académico?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Sí	111	77,1%
No	33	22,9%
Total	144	100%

Finalmente, en la tabla 19 el 32,6% de los estudiantes universitarios manifestaron que cuando se sienten exhaustos por la sobrecarga académica y los problemas personales, los afrontan realizando actividades recreativas como: deportes, ir al cine, escuchar música, etc.; mientras que el 51,4% dijeron que ellos prefieren automotivarse para poder sobrellevarlas. El 10,4% en cambio añadieron que se frustran y no hacen nada para mejorar su ánimo. Por último, el 5,6% expuso que prefieren buscar ayuda externa. Los resultados de esta última interrogante, evidencia que la mayor parte de los estudiantes universitarios encuestados, prefieren combatir solos los problemas de ansiedad, automotivándose o mediante actividades recreativas, como distracción y relajación, lo cual es bueno para combatir la



ansiedad, pero lo ideal sería que lo expresarán a un amigo, familiar o a un psicólogo, (en el mejor de los casos), el verdadero estado de su salud mental y física.

Tabla 19. Cuando se siente exhausto por la sobrecarga académica y los problemas personales, ¿De qué manera las afronta?

Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Realiza actividades recreativas como deportes, ir al cine, escuchar música, etc.	47	32,6%
Se motiva a sí mismo para poder sobrellevarlas.	74	51,4%
Se frustra y no hace nada para mejorar su ánimo.	15	10,4%
Busca ayuda externa.	8	5,6%
Total	144	100%

DISCUSIÓN

Se evidenció que la ansiedad generalizada sí es un factor determinante y genera una influencia en el rendimiento académico de los estudiantes del segundo semestre de enfermería, sección vespertina, de la Universidad Estatal de Milagro, ya que ellos mencionaron que han experimentado situaciones traumáticas y estresantes en su vida estudiantil, que han aumentado sus niveles de ansiedad; y a la vez han afectado negativamente su rendimiento académico. Por lo tanto, se comprobó el objetivo general de este estudio investigativo, y quedó demostrado que la ansiedad generalizada, si influye en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Según los hallazgos de nuestro estudio también se concluye que evidentemente los estudiantes universitarios presentan molestias como: sudoración de manos, dolor de cabeza, temblores, náuseas, no duermen bien, tensión en época de examen y por recibir entre 6 a 8 horas de clases al día; adicional a esto, le dedican entre 4 a 3 horas de estudio cuando llegan a su casa para realizar las tareas. Evidentemente, los síntomas citados al inicio de este párrafo corresponden a síntomas de la ansiedad específica y si se refleja su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Respecto a la ansiedad social se determinó que es un problema no tan recurrente en los jóvenes universitarios (en comparación a la ansiedad generalizada y específicas mencionadas anteriormente), a pesar de esto, a menudo los estudiantes se sienten emocionalmente agotados por los estudios, y están conscientes de que la presión académica afectará su salud mental y física a largo plazo, incluso, algunos estudiantes ya han presentado cambios en su salud, y han manifestado síntomas como el temor intenso a ser observados y juzgados por los demás, por tal razón, no buscan ayuda externa (amigos, familiares,



profesionales de la salud), y prefieren combatir solos los problemas de ansiedad, automotivándose o mediante actividades recreativas. Este análisis, respalda la necesidad de que en las mismas universidades se debería cuidar la salud mental y crear herramientas que promuevan el bienestar de los estudiantes en el contexto universitario.

De acuerdo a todos los puntos mencionados anteriormente, se recomienda realizar actividades que fomenten el bienestar psicológico en las universidades, para que los estudiantes que tengan ansiedad generalizada, depresión u otras enfermedades mentales, puedan acudir a estos lugares y obtengan un equilibrio entre las distintas áreas de sus vidas, y puedan lograr un grado de satisfacción en cada una de ellas, contribuyendo así a su bienestar.

También se aconseja mantener una buena red de apoyo social, ya que contar con un buen número de amistades y personas de apoyo, proporcionará un mecanismo, a través del cual, comentar las preocupaciones o problemas, recibir sus diferentes puntos de vista, orientación y ayuda frente a diversas situaciones. De esta forma será más fácil que los estudiantes universitarios disfruten de la vida y reduzcan el malestar que genera las orientaciones negativas, sean estas a nivel académico o personal. También se recomienda que los estudiantes universitarios tengan una buena alimentación, una higiene del sueño y que

practiquen ejercicios, esto ayudará a reducir el malestar emocional que puedan sentir y se conseguirá aumentar la inmunidad al estrés y la ansiedad específica.

Por último, se sugiere crear una campaña de orientación, sensibilización y realización de talleres a los estudiantes de enfermería de las distintas jornadas, de la Universidad

Estatad de Milagro, que les ayude a reconocer la ansiedad como una emoción normal que en determinados momentos les

puede ayudar, pero que también les puede perjudicar si no la controlan adecuadamente, convirtiéndose en ansiedad social; de esta manera se les explicaría la importancia de enfocarse en las actividades que puedan controlar y

aprender a tomar descansos cuando lo necesiten, ya que una mente que descansa es una mente creativa.

Por último, se les explicará con detalle lo fundamental que es buscar ayuda cuando se pasa por momentos estresantes o traumáticos dentro de cualquier ámbito de la vida.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Grasses y Rigo. Publicado en el 2010. Disponible en:

http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/educacio/archives/Educacio/i_Cultu/ra_2008v/21p

Hernández-Pozo, María del Rocío; Coronado Álvarez, Osmaldo; Araújo Contreras, Viridiana; Cerezo Reséndiz, Sandra Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y auto-evaluación Acta Colombiana de Psicología, vol. 11, núm. 1, junio, 2008, pp. 13-23 Universidad Católica de Colombia Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79811102>.

Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021.

González Valentina. Publicado el 6 de octubre del 2017 en el sitio web IBERO Ciudad de México. Universitarios, los más propensos a sufrir de ansiedad. Disponible en: <https://ibero.mx/prensa/universitarios-los-mas-propensos-sufrir-ansiedad>.

Arévalo, E., & Castillo, D. (2019). Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: relación con rendimiento académico. IJEPH, 1-8. Obtenido de <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/iJEPH/article/view/5342/8460>.

Ávila, T. (Julio de 2021). RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES, TIPOS DE PRUEBAS. redalyc.org, 12(26), 255-268. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552359004.pdf>.

Bejamin y Viginia Sadock. (2019). Sinopsis de psiquiatría. Obtenido de 10ma Edición: <https://psiquiatriaucv.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/03/kapaln-y-sadock.pdf>.

Bojorquez. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. Revista Espacios, 1-10. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/a20v41n13p07.pdf>.

Campos, Y. (2019). Influencia de la ansiedad con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. Redalyc, 123-136. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/686/68651823010.pdf>.

Cardona & Pérez & Rivera & Gómez y Reyes. (18 de diciembre de 2014). Scielo. Obtenido de Diversitas: Perspectivas en Psicología:



http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982015000100006.

Cardona J. (2014). psiquiatria.com. Obtenido de www.interpsiquis.com.

Cardona-Arias, J. A. (2023). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. Antioquia: Universidad Cooperativa de Colombia.

Chávez, I. (2022). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. Scielo: Psicumex, 3-26. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/psicu/v11/2007-5936-psicu-11-e420.pdf>.

Colunga-Rodríguez, C. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento. redalyc.org, 8(2), 229-241. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/6952/695273823005/695273823005.pdf>.

Córdoba, L. M. (Julio de 2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de. Obtenido de repository.ucc.edu.co: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/35cbe454-4e07-4425-8889-f5575356840e/content>.

Díaz, L. (Julio de 2020). Obtenido de <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/35cbe454-4e07-4425-8889-f5575356840e/content>.

Domínguez, S. (2019). Procrastinación académica, afrontamiento de la ansiedad pre-examen y rendimiento académico en estudiantes de psicología: análisis preliminar. Obtenido: https://www.researchgate.net/publication/322145236_Procrastinacion_academica_afrontamiento_de_la_ansiedad_pre-examen_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_de_psicologia_analisis_preliminar.

Elizondo, R. A. (2019). ansiedad de estudio. Psicologiacientifica.com.

Fenollar, P. C. (2021). Antecedentes del rendimiento académico: Aplicación a la docencia. Revista Española de Investigación de Marketing ESIC, 7-24. Obtenido de https://www.esic.edu/documentos/revistas/reim/100916_172613_E.pdf.

Fernández, M., & Isabel, G. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. Nure Investigación, 1-11. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7961466>

García, A. E. (4 de Julio de 2018). Alex Estrada García. Obtenido de Estilos de aprendizaje y rendimiento académico: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/536>



- García, S. (2022). Prevención de la ansiedad: técnica y recursos para la autogestión. RIULL, 1-41. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28809/Prevencion%20de%20la%20ansiedad%20tecnicay%20recursos%20para%20la%20autogestion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Herreras, E. B. (2018). Ansiedad y Bajo Rendimiento en Competencia Matemática. Ansiedad y Bajo Rendimiento en Competencia Matemática, 1(46), 161-173. Obtenido de [https://academica-unavarra.es/bitstream/handle/2454/38831/86_Bausela_Pisa2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://academica.unavarra.es/bitstream/handle/2454/38831/86_Bausela_Pisa2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hinojo & Aznar & Romero y Marín. (22 de marzo de 2019). Obtenido de Influencia del aula invertida en el rendimiento académico: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/184523/Art.%201.pdf?seq>
- Jaen-Cortés, C. I. (2020). Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. México: UNAM.
- Loaiza & García & Romero & Díaz y Ronquillo. (marzo-abril de 2023). Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. Obtenido de Identificación de los factores de la deserción académica en el sistema: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6190>
- Lozoya, L. (2019). Un poco de historia. Scielo un poco de historia sobre las afecciones mentales, 1-12. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/376344648/Un-Poco-de-Historia>
- Martínez, M. (2020). Ansiedad escolar en el ámbito universitario. Diferencias de curso académico. RUA, 1-10. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/110187/1/La-docencia-en-la-Ensenanza-Superior_28.pdf
- Martínez, O. (2023). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. Redalyc: International Journal of Developmental and Educational Psychology, 439-449. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851780045.pdf>
- Martínez, O. (2023). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. Redalyc: International Journal of Developmental and Educational Psychology, 439-449. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851780045.pdf>
- Mayra Martínez & David López. (septiembre de 2021). Trastornos de ansiedad. Obtenido de Artículo de Revisión: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp113d.pdf>



- Moreno Méndez, J. (2009). Asociación entre ansiedad y rendimiento académico en un grupo de escolares. Asociación entre ansiedad y rendimiento académico en un grupo de escolares, 3(9), 109-130. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531004.pdf>
- Muñoz, S. T. (Julio de 2020). Revista Iberoamericana. Obtenido de Estrategias para mejorar el rendimiento académico de la asignatura de matemáticas: <https://revista-iberoamericana.org/index.php/es/article/view/43>
- Navarro. (2023). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. Redalyc: Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 1-16. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
- Paola, S. V. (2018). LA ANSIEDAD ESTADO-RASGO Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN. Obtenido de repositorio.uca.edu.ar: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/558/11/ansiedad-estado-rasgo-rendimiento.pdf>
- Pérez, V. M.-O. (2023). ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ESTUDIO DE. Universidad Complutense de Madrid, 16.
- Pinargote, E., & Caicedo, L. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. Redalyc: Espirales revista multidisciplinaria de investigación científica, 1-18. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/573263327006.pdf>
- Puerta. (2019). La ansiedad en la Historia. Amadag, 1-7. Obtenido de <https://amadag.com/la-ansiedad-en-la-historia/>
- Pulido, F., & Herrera, F. (2019). Influencia de las variables sociodemográficas sobre la ansiedad y el rendimiento académico adolescente: el contexto pluricultural de Ceuta. Scielo: Actualidades en Psicología, 1-16. Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v33n126/2215-3535-ap-33-126-1.pdf>
- Restrepo JE, C.-Q. T.-C. (2020). Estudio exploratorio sobre la ansiedad por la salud en universitarios colombianos. Colombia: Psicología de la salud .
- Rodriguez Jorge & Héctor Morales. (4 de septiembre de 2023). Ciencia UNAM. Obtenido de



<https://ciencia.unam.mx/leer/1444/ansiedad-y-estres-los-enemigos-invisibles-de-los-estudiantes>

Sabino. (1986). Metodología de la investigación. Obtenido de

<https://bianneygiraldo77.wordpress.com/category/capitulo-iii/>

Sampieri, H. R. (2012). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Obtenido de

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

Serna, & Castillo. (2023). Ansiedad, autoestima y hábitos de estudio en relación al rendimiento académico de estudiantes universitarios peruanos. Avances en odontoestomatología, 1-7.

Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/odonto/v39n1/0213-1285-odonto-39-1-2.pdf>

Sierra, J. C. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-estar E

Subjetividades, 6-19. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Silva & López y Columba. (10 de Octubre de 2019). Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Obtenido de Estrés académico en estudiantes universitarios:

[https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/#:~:text=Se%20cotej%C3%B3%20que%20genera%20s%C3%ADntomas,reduce%C3%B3n%20de%20alimentos%20\(comportamientos\).](https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/#:~:text=Se%20cotej%C3%B3%20que%20genera%20s%C3%ADntomas,reduce%C3%B3n%20de%20alimentos%20(comportamientos).)

Trunce, S., & Villaroel, G. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Scielo: Investigación en educación

médica, 1-9. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v9n36/2007-5057-iem-9-36-8.pdf>

Vallejo Alma & Mazadiego Teresa. (6 de Febrero de 2006). Revista de Educación y Desarrollo. Obtenido de Familia y Rendimiento Académico:

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40384516/005_Vallejo-

[libre.pdf?1448500604=&response-content-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40384516/005_Vallejo-libre.pdf?1448500604=&response-content-)

[disposition=inline%3B+filename%3D005_Vallejo.pdf&Expires=1715782477&Signature=Ma](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40384516/005_Vallejo-libre.pdf?1448500604=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D005_Vallejo.pdf&Expires=1715782477&Signature=Ma)

[ZJ0dEwsKA1phjNudYXl9GPytBwt9iM9A~ZJQ0vZwSTBLLeGbNjCVeya3tdyT1PDUfJK6tg](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40384516/005_Vallejo-libre.pdf?1448500604=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D005_Vallejo.pdf&Expires=1715782477&Signature=Ma)

[f7nklebQ](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40384516/005_Vallejo-libre.pdf?1448500604=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D005_Vallejo.pdf&Expires=1715782477&Signature=Ma)

Venegas, M. C. (2001). Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/47068645.pdf>



Vergara, M. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Revista científica ciencias de la salud, 1-9. Obtenido de

https://www.upacifico.edu.py:8043/index.php/PublicacionesUP_Salud/article/view/355/689

