

La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar

Yesenia Marianela Quevedo Calva¹
correo@gmail.com
Unidad Educativa Fiscomisional Mater Dei
Ecuador

Verónica Magaly Alulima Palacios,
correo@gmail.com
Unidad Educativa Fiscomisional Mater Dei
Ecuador

Stalin Roberto Tapia Peralta,
srtapia1@utpl.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-3796-0377>
Universidad Técnica Particular de Loja – UTPL
Unidad Educativa Fiscomisional “Mater Dei”
Loja - Ecuador

RESUMEN

La Ansiedad en el Proceso Educativo de los Estudiantes: Un Desafío para el Rendimiento y el Bienestar, es un artículo cuyo objetivo es realizar una visión sobre la ansiedad dentro del contexto escolar, la cual puede tener un impacto negativo en su proceso educativo de los estudiantes presentando afectaciones significativas en su rendimiento académico, bienestar emocional y capacidad de aprendizaje; de ahí que la presión académica, los pensamientos negativos y el miedo al fracaso son algunas de las formas en que la ansiedad se manifiesta en el entorno educativo. Sin embargo, existen estrategias para ayudar a los estudiantes a manejar la ansiedad, como fomentar un entorno de apoyo, enseñar habilidades de afrontamiento, establecer metas realistas y promover el autocuidado. Además, buscar ayuda profesional cuando sea necesario es fundamental. Al abordar la ansiedad, se intenta profundizar un estudio profundo y complejo para actuar de forma pertinente sobre casos de alumnos y brindarles herramientas necesarias para superar estos desafíos y tener éxito en su camino educativo, promoviendo su bienestar y desarrollo integral. La metodología utilizada fue de ruta cualitativa, diseño narrativo, cuya base de revisión bibliográfica fue una búsqueda sistemática con apoyo la herramienta Google Académico. Finalmente, se realiza una discusión en donde se expone una serie de datos en donde se enfatiza la necesidad de comprender y abordar la ansiedad en el contexto educativo. Al brindar estrategias efectivas de manejo de la ansiedad, se busca promover un entorno educativo saludable que fomente el rendimiento académico y el bienestar integral de los estudiantes

Palabras clave: *ansiedad; rendimiento escolar; proceso educativo.*

¹ Autor Principal

Anxiety in the educational process of students: a challenge for performance and well-being

ABSTRACT

Anxiety in the Educational Process of Students: A Challenge for Performance and Well-being, is an article whose objective is to make a vision of anxiety within the school context, which can have a negative impact on the educational process of students. presenting significant effects on their academic performance, emotional well-being and learning capacity; hence academic pressure, negative thoughts and fear of failure are some of the ways in which anxiety manifests itself in the educational environment. However, there are strategies to help students manage anxiety, such as fostering a supportive environment, teaching coping skills, setting realistic goals, and promoting self-care. In addition, seeking professional help when necessary is essential. By addressing anxiety, students can be provided with the necessary tools to overcome these challenges and succeed in their educational journey, promoting their well-being and comprehensive development. The methodology used was a qualitative route, narrative design, whose bibliographic review base was a systematic search with the support of the Google Scholar tool. Finally, a discussion is carried out where a series of data is exposed where the need to understand and address anxiety in the educational context is emphasized. By providing effective anxiety management strategies, it seeks to promote a healthy educational environment that fosters academic performance and the comprehensive well-being of students.

Keywords: *anxiety; school performance; educational process.*

Artículo recibido 05 Mayo 2023

Aceptado para publicación: 20 Mayo 2023

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones estresantes o desafiantes, con la presencia de síntomas como palpitaciones cardíacas, sudoración, perturbaciones respiratorias, tensión muscular; es decir las diversas sensaciones corporales, pensamientos, sentimientos y conductas. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve crónica y desproporcionada, puede tener un impacto significativo en el proceso educativo de los estudiantes.

Según Bertoglia (2005) en una situación de examen los estudiantes desarrollan una gran diversidad de reacciones ansiosas que pueden ir desde un control conductual adecuado hasta un estado de descontrol intenso, que se le hace inmanejable y que llega a bloquear su capacidad para expresar sus conocimientos de ahí que la ansiedad puede ser entendida, como un estado de temor que experimentamos subjetivamente frente a una situación que percibimos como intimidadora y está ligada a anticipaciones de peligro, como castigo o amenazas a la autoestima.

Específicamente, Pérez (2003), citado en Díaz & Castro (2020) precisa la ansiedad como la contestación respectiva, o modelo de alarma cuyo objetivo es poner atención al individuo sobre un supuesto peligro; en base a las condiciones estándar, los patrones que se caracterizan como síntomas de la ansiedad son percibidos de forma lenta y progresiva, pero cuando llega a una etapa fuerte e intensa la se siente ansiosa e inquieta, acompañada de un estado de prevención y alerta ante el entorno, acompañado de ciertos grados de dificultad para concentrarse, tensión muscular y muchos otros síntomas.

En este artículo se han propuesto varias definiciones de ansiedad las cuales tienen características comunes como por ejemplo un estado de excitación física, reacciones autónomas y musculares, disminución de las habilidades sociales, dificultad de concentración hasta las respuestas esquivas y de evasión en su comportamiento, lo que se sugiere un control de eventos futuros. Además Cecílio et al. (2014) considera que “los relatos verbales descritos por los pacientes, como los estados internos desagradables de angustia y miedo, la inseguridad y el mal estar general e indefinido de la persona generan ansiedad”.

Según los postulados de Mosqueria y Poblete (2020) señalan que la alta ansiedad ante evaluaciones o exámenes reduce el nivel de eficiencia dentro de un contexto de aprendizaje, puesto que de forma

paulatina va bajando el grado atencional, el nivel de concentración y la capacidad de retención, lo que conlleva al bajo rendimiento académico. La ansiedad puede generar efectos desagradables en el desempeño académico, así como en la autoestima, las relaciones con los compañeros, el estado de ánimo y la salud mental del estudiante afectado, lo que pudiera desencadenar el fracaso académico.

De acuerdo con González, et al. (2021) es fundamental detectar un nivel de ansiedad para brindar un seguimiento correcto, discreto y pertinente, porque su omisión puede provocar estados o cuadros crónicos con afectación directa en la calidad de vida de la persona, disminuyendo el nivel de oportunidades, puesto que incrementa significativamente los riesgos para tomar decisiones equivocadas, el direccionamiento hacia el consumo de sustancias de tipo psicoactivo y aumento de la comorbilidad con otros trastornos.

En resumen, en el presente artículo se exploró cómo la ansiedad afecta a los estudiantes en su rendimiento académico, su bienestar emocional y su capacidad de aprendizaje. Además, se ha ofrecido estrategias y recursos para ayudar a los estudiantes a manejar la ansiedad y tener éxito en su camino educativo.

1.1. Impacto en el rendimiento académico

Según Jadue (2001), la ansiedad puede tener un impacto negativo en el desempeño académico de los estudiantes. Los niveles elevados de ansiedad disminuyen la eficacia del aprendizaje al afectar la atención, la concentración y la retención de información. Esto se traduce en un rendimiento escolar deficiente. Los estudiantes con alta ansiedad presentan dificultades para mantener la atención, son fácilmente distraídos, tienen problemas en la organización y elaboración de materiales, y muestran poca flexibilidad para adaptarse a los procesos de aprendizaje. Además, los estudiantes con un coeficiente intelectual promedio suelen enfrentar mayores dificultades académicas, mientras que aquellos con una mayor capacidad intelectual pueden manejar mejor la ansiedad.

1.2. Bienestar emocional

La OMS en el año (2021), menciona que el bienestar emocional “es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad”. Esta cita describe de manera concisa un estado de bienestar psicológico y emocional. Cuando una persona se encuentra en este estado de ánimo, se siente

consciente y confiada en sus propias habilidades y capacidades. Además, tiene la capacidad de manejar de manera efectiva las tensiones y desafíos cotidianos que surgen en la vida. Este estado de bienestar también implica ser capaz de trabajar de manera productiva y colaborativa, y de hacer contribuciones significativas a la comunidad.

Además, Bosch et al. (2021) también citado en, OMS (2021), declaran a la depresión y ansiedad como estados emocionales prioritarios y de carácter internacional para los servicios de salud mundial. Así también, la OMS (Organización mundial de la salud) ha reportado que en los últimos años a nivel mundial ha existido un incremento del 18% en suicidios en jóvenes adolescentes con un rango de edad de 15 a 18 años. De la misma manera, la página web MedlinePlus (s.f.), sostiene que la información de salud disponible indica que la ansiedad y el estrés pueden manifestarse en niños a través de diversos eventos, como la pérdida de un ser querido o el divorcio de los padres. Además, cambios significativos en la vida, como mudarse a una nueva ciudad, pueden desencadenar estos estados emocionales. También se ha observado que antecedentes de abuso o crecer en un entorno familiar donde los miembros son temerosos, ansiosos o violentos pueden contribuir a la aparición de ansiedad y estrés en los niños. De hecho, en algún momento de nuestra vida hemos experimentado sentimientos de miedo, culpa, tristeza que van de acuerdo con la edad del individuo, sin embargo, la persona es capaz de calmar esta ansiedad acoplándose a los acontecimientos, aunque en ocasiones no ocurre así y se genera un malestar intenso con distintas sintomatologías que afecta la cotidianidad de los estudiantes. (Castillo et al., 2023) Por ello, según la Fundación Botín (2023), menciona que es primordial conocer y aplicar estrategias que ayuden al bienestar emocional de los estudiantes dentro del aula como: incluir adultos en el proceso, crear un vínculo fuerte entre los maestros y los niños, alentar el compañerismo, fomentar las emociones positivas y tener un feedback constante entre docentes y estudiantes.

En definitiva, la ansiedad puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional de los estudiantes, a causa de, la preocupación constante, pensamientos negativos, además del miedo al fracaso que conllevan a un estado de angustia emocional. En consecuencia, genera síntomas de irritabilidad, falta de motivación, alteración en su estado de ánimo e incluso dificultades para dormir. Por último, la ansiedad también puede afectar las relaciones sociales y la autoestima de los estudiantes, ya que pueden evitar situaciones que les generen ansiedad o sentirse juzgados por sus compañeros.

1.3. Dificultades de aprendizaje

Las dificultades que tienen los estudiantes en el aprendizaje se dan por distintos factores, estos pueden ser biológicos o ambientales los cuales dan lugar a un trastorno de ansiedad, entre estos destacamos los acontecimientos vitales o situaciones traumáticas, el estilo educativo de los padres, y en general los procesos de socialización del niño-adolescente-adulto en los diferentes ámbitos de su vida, como en las relaciones sociales ya sean familiares, escuela, amigos, etc. (Guillamón, s.f.)

Según UNICAP (2017), se hace referencia a un grupo diverso de trastornos que se caracterizan por dificultades significativas en la adquisición y uso de habilidades como comprender, hablar, leer, escribir, razonar o realizar cálculos matemáticos. Estos trastornos son intrínsecos al individuo y probablemente se deben a una disfunción del sistema nervioso. Además, es probable que persistan a lo largo de la vida. Al comprender las dificultades de aprendizaje, podemos afirmar que la ansiedad puede interferir en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Cuando los niveles de ansiedad son altos, dificulta la asimilación y retención de información, por lo tanto, el nivel de rendimiento será perjudicado, también puede afectar la capacidad de razonamiento y resolución de problemas, ya que el pensamiento se ve afectado por la preocupación y la distracción, así mismo puede limitar la participación en el aula y la toma de riesgos necesarios para el aprendizaje y el crecimiento personal.

En el mismo sentido, Jadue (2001) indica que la ansiedad se vuelve intensa cuando los estudiantes manifiestan sensibilidad y temores, tales como el miedo a ir a la escuela, la vergüenza, la timidez, una impresión fuerte de inseguridad y síntomas corporales. Además, que los alumnos intensamente ansiosos reflejan una preocupación excesiva por su competencia cognoscitiva y entendimiento escolar, demostrando intranquilidad, alteraciones en el sueño, dolores de estómago y cambio en la conducta.

En consecuencia, la ansiedad en los estudiantes los hace sentir no aceptados por los demás, y se muestran celosos lo cual hace que no cumplan las actividades con la misma energía que los demás alumnos, y como consecuencia no adquieren el conocimiento de las actividades desarrolladas.

1.4. Estrategias para manejar la ansiedad

Fomentar un entorno de apoyo: Los educadores y padres deben crear un entorno seguro y de apoyo donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus preocupaciones y recibir ayuda cuando sea necesario.

- 1.4.1. **Enseñar habilidades de afrontamiento:** Los estudiantes pueden beneficiarse de aprender técnicas de relajación, respiración profunda y visualización positiva para controlar la ansiedad. Las técnicas de relajación constituyen un enfoque efectivo para el manejo del estrés, ya que van más allá de brindar tranquilidad o ser consideradas como un simple pasatiempo. La relajación es un proceso que tiene la capacidad de reducir los efectos negativos del estrés tanto en la mente como en el cuerpo. Estas técnicas son especialmente útiles para hacer frente al estrés crónico y a las situaciones estresantes asociadas con problemas de salud diversos, como enfermedades cardíacas y dolor crónico. Al implementar técnicas de relajación de manera regular, se promueve un estado de calma y equilibrio, lo que contribuye a mejorar la salud y el bienestar general. (Mayo Clinic, 2022).
- 1.4.2. **Fomentar la autorreflexión:** Los estudiantes deben ser alentados a identificar y desafiar pensamientos negativos y distorsionados que contribuyen a la ansiedad. La autorreflexión permite tomarse el tiempo para mirar hacia adentro y evaluar el bienestar total, a su vez que les permite cuestionar sus temores y reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos
- 1.4.3. **Establecer metas realistas:** Ayudar a los estudiantes a establecer metas alcanzables y realistas puede reducir la ansiedad relacionada con el rendimiento académico. Al establecer objetivos realistas, los estudiantes pueden centrarse en su progreso personal en lugar de compararse constantemente con los demás.
- 1.4.4. **Fomentar el autocuidado:** Es esencial que los estudiantes se cuiden física y emocionalmente. Es así que, la Fundación Clínica Shaio (2020) , nos dice que el autocuidado son aquellas acciones que velan por el bienestar de la salud física y mental, son hábitos de nuestra rutina diaria, entre las acciones claves para el autocuidado tenemos, una alimentación saludable, ejercicio regular, descanso adecuado y tiempo para actividades recreativas que les permitan relajarse y desestresarse.

- 1.4.5. **Promover la comunicación abierta:** Los estudiantes deben sentirse seguros para expresar sus preocupaciones y buscar apoyo tanto de los educadores como de sus compañeros. Fomentar un ambiente de comunicación abierta y libre de juicio permite que los estudiantes compartan sus experiencias y reciban el apoyo necesario.
- 1.4.6. **Buscar ayuda profesional:** Si la ansiedad persiste y afecta significativamente la vida académica y personal de un estudiante, el apoyo profesional es una estrategia la cual consiste en el empleo de recursos profesionales para tener mayor información sobre el problema y sobre las alternativas para enfrentarlo (Gantiva Díaz et al., 2010). Es importante buscar la ayuda de profesionales de la salud mental, los terapeutas y consejeros especializados en el manejo de la ansiedad pueden proporcionar estrategias adicionales y apoyo individualizado.

METODOLOGÍA

El presente artículo se basa en una metodología de ruta cualitativa por cuanto recoge datos de diversas fuentes y autores para conocer sus propuestas literarias y generar una propuesta en base a la revisión sistémica; respecto al diseño se le dio una orientación de tipo descriptiva haciendo énfasis de estudios académicos y literatura especializada relacionada con el impacto de la ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes. Se llevaron a cabo búsquedas exhaustivas en bases de datos académicas y bibliotecas virtuales utilizando palabras clave como "ansiedad en estudiantes", "ansiedad y rendimiento académico", "estrategias para manejar la ansiedad", que sirvieron como base para la utilización de operadores booleanos para una revisión sistemática pertinente.

Se seleccionaron aquellos estudios y recursos que ofrecían información relevante y actualizada sobre el tema. Se analizaron los hallazgos y se identificaron los principales impactos de la ansiedad en el proceso educativo, así como las estrategias efectivas para manejarla. Por ende, nos hemos basado en una población de ciertas características como lo son los niños y jóvenes de educación primaria y secundaria, cabe mencionar que una población es la totalidad del universo de elementos que comparten una cierta característica o necesidad dentro de un área ya delimitada con anterioridad para su estudio (Vinueza, 2016).

Además, se tomaron en cuenta experiencias prácticas y recomendaciones de profesionales de la educación y expertos en salud mental, como lo son el tratamiento cognitivo-conductual el cual trata de sesiones psicoeducativas , técnicas de control de ansiedad como distracción del pensamiento, parada del pensamiento y respiración diafragmática lenta según menciona (Pérez, 2009). En otras palabras, estas perspectivas aportaron un enfoque práctico y realista sobre cómo abordar la ansiedad en el entorno educativo.

La información recopilada se organizó de manera coherente y se estructuró en secciones temáticas, centrándose en el impacto en el rendimiento académico, el bienestar emocional y las dificultades de aprendizaje. Se presentaron ejemplos concretos y se ofrecieron estrategias específicas para ayudar a los estudiantes a manejar la ansiedad.

Es importante destacar que este artículo tiene un propósito informativo y educativo, y no reemplaza el asesoramiento profesional individualizado. Se alienta a los lectores a buscar la orientación de profesionales de la salud mental y educadores capacitados en caso de necesitar apoyo adicional para abordar la ansiedad en el contexto educativo.

En resumen, este artículo se basa en una revisión exhaustiva de la literatura académica y recursos especializados, combinando evidencia científica con perspectivas prácticas. La metodología utilizada asegura la rigurosidad y relevancia de la información presentada, proporcionando a los lectores una comprensión sólida del impacto de la ansiedad en el proceso educativo y estrategias efectivas para abordarla.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El presente artículo destaca los efectos perjudiciales que la ansiedad puede tener en el proceso educativo de los estudiantes. A través de la revisión de estudios y la literatura especializada, se han identificado tres áreas clave en las que la ansiedad puede impactar negativamente a los estudiantes: el rendimiento académico, el bienestar emocional y las dificultades de aprendizaje.

En cuanto al rendimiento académico, se encontró que la ansiedad puede afectar la capacidad de los estudiantes para concentrarse, recordar información y completar tareas de manera eficiente. La presión por obtener buenas calificaciones y cumplir con las expectativas académicas puede generar un estrés

excesivo, lo que dificulta el desempeño óptimo. Además, la ansiedad puede llevar a la evitación de situaciones desafiantes o de evaluación, lo que limita las oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

En términos de bienestar emocional, se encontró que la ansiedad puede causar angustia emocional significativa en los estudiantes. Los pensamientos negativos, la preocupación constante y el miedo al fracaso pueden contribuir a síntomas de irritabilidad, falta de motivación, cambios en el estado de ánimo y dificultades para dormir. Estos problemas emocionales pueden afectar negativamente las relaciones sociales y la autoestima de los estudiantes, así como su capacidad para relacionarse de manera saludable con sus compañeros y profesores.

En relación con las dificultades de aprendizaje, se observó que la ansiedad puede interferir con el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Los altos niveles de ansiedad mantienen al cerebro en un estado de alerta constante, lo que dificulta la absorción y retención de información. Además, la ansiedad puede afectar negativamente la capacidad de razonamiento y resolución de problemas, lo que limita el pensamiento crítico y la creatividad en el aula. La participación y la toma de riesgos, que son fundamentales para el aprendizaje significativo, también pueden verse obstaculizadas debido a la ansiedad.

Es así, que hemos definidos la ansiedad en diferentes niveles, los cuales se asocian a tensiones en la vida cotidiana (ansiedad leve), donde la persona se centra solo en las preocupaciones inmediatas (ansiedad moderada), reducción significativa del campo perceptivo donde la persona puede centrarse en detalles específicos sin poder pensar nada más (ansiedad grave), y finalmente donde la persona es incapaz de realizar ninguna actividad, ni aun siendo dirigida porque siente temor, miedo y terror (angustia), ya que en un periodo prolongado de angustia puede producir agotamiento y muerte (Virues, 2005).

Además de que, estos niveles de ansiedad van de la mano con algunos trastornos entre los que hemos definido tenemos el trastorno por estrés traumático, donde la persona ha estado expuesta a un acontecimiento extremadamente traumático como la muerte, amenaza de vida, entre otros; en los cuales la persona tiene un recuerdo persistente de dicho acontecimiento. Por otra parte, el trastorno de estrés agudo el cual trata de un acontecimiento traumático donde se presentan síntomas como desapego o ausencia de emociones, sentimientos de extrañeza o amnesia selectiva. También, hablamos de una

ansiedad generalizada cuando la preocupación excesiva sobre el rendimiento escolar se prolonga por más de 6 meses, por lo que el individuo presenta síntomas de inquietud o impaciencia, irritabilidad y alteraciones del sueño. Finalmente, el trastorno que es inducido por el consumo de sustancias, el cual aparece en etapas de intoxicación o abstinencia del individuo, por un tóxico o medicamento, entre los más comunes tenemos alcohol, alucinógenos, cafeína entre otros (SaludNavarra, n.d.).

Para abordar estos desafíos, se presentaron estrategias efectivas para manejar la ansiedad en el contexto educativo. Estas incluyen fomentar un entorno de apoyo, enseñar habilidades de afrontamiento como la autorreflexión que menciona Talley (2021), establecer metas realistas, promover el autocuidado y buscar ayuda profesional cuando sea necesario. Estas estrategias se centran en crear un ambiente seguro y de apoyo, así como en capacitar a los estudiantes con herramientas prácticas para manejar la ansiedad y promover su bienestar emocional.

En conclusión, la ansiedad puede tener un impacto significativo en el proceso educativo de los estudiantes, afectando su rendimiento académico, bienestar emocional y capacidad de aprendizaje. Sin embargo, al implementar estrategias efectivas para manejar la ansiedad, se pueden ayudar a los estudiantes a superar estos desafíos y desarrollar habilidades de afrontamiento saludables. Al crear entornos de apoyo, enseñar habilidades de afrontamiento, establecer metas realistas y promover el autocuidado, podemos fortalecer el bienestar de los estudiantes y brindarles las herramientas necesarias para tener éxito en su camino educativo.

CONCLUSIÓN

Acorde a las propuestas del presente artículo científico se puede comunicar que abordar temáticas sobre la ansiedad y sus grados de incidencia en los contextos escolares es muy importante, puesto que su impacto es significativo ya que dependiendo de la intensidad y falta de experiencia al manejar conflictos y emociones puede llegar a afectar en su ambiente social, afectivo, familiar, incluso en su rendimiento académico y capacidad de aprendizaje. Sin embargo, al implementar estrategias efectivas para manejar la ansiedad, se puede aportar con directrices para ayudar a los alumnos a superar los cuadros de ansiedad y desafíos que se presenten en sus distintas etapas y contextos de vida, de esta manera promover el desarrollo y fortalecimiento de habilidades y competencias respecto al manejo de emociones y carácter.

Todo estas estrategias, apoyadas con los distintos entornos de apoyo, favorecen trascendentalmente al fortificar las habilidades de afrontamiento, el establecimiento de metas realistas y el animar hacia el autocuidado, podemos fortalecer el bienestar de los estudiantes y brindarles las herramientas necesarias para tener éxito en su camino educativo.

LISTA DE REFERENCIAS

- Bertoglia, L. (2005). La Ansiedad Y Su Relación Con El Aprendizaje.
- Bosch, M., Riumallo, M., & Morgado, M. (2021). Bienestar emocional: su importancia y cómo cuidar de él. Bienestando. <https://bienestando.es/bienestar-emocional/>
- Castillo, M., Morales, C., Romero, J., & Villacís, J. (2023). Ansiedad y depresión en estudiantes de 12 a 18 años en un colegio de la ciudad de Quito – Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 726–735. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.291>
- Cecílio, D., Fernades, F., Sales, S. M., & Gakyia, S. (2014). Ansiedad Y Dificultades Escolares. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 5(1), 433. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v5.703>
- Díaz, L., & Castro, J. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. In file:///C:/Users/VERA/Downloads/ASKEP_AGREGAT_ANAK_and_REMAJA_PRINT.docx.
- Fundación Botín. (2023). Cómo promover el bienestar emocional en las aulas. <https://fundacionbotin.org/sala-de-prensa/bienestar-emocional-aulas/>
- Fundacion Clinica Shaio. (2020). El autocuidado es una responsabilidad con nuestra salud. <https://www.shaio.org/autocuidado-salud>
- Gantiva Díaz, C., Andrés, C., Viveros, L., María, A., & José, M. (2010). *Psychologia. Avances de la disciplina. Psychologia*, 4(1), 63–72.

- González, M., Vázquez, C., Vázquez, J., & Colunga, C. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 8(2), 229–241. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8457>
- Guillamón, N. (n.d.). Ansiedad, educación y aprendizaje. <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/ansiedad-educacion-y-aprendizaje/>
- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Pedagogicos*, 27, 111–118.
- Mayo Clinic. (2022). Control del estrés. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>
- MedlinePlus. (n.d.). Trastorno de ansiedad generalizada en niños. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007687.htm#:~:text=Los eventos en la vida,Antecedentes de abuso>
- Mosquera, C., & Poblete, M. (2020). Relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. 17.
- OMS. (2021). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pérez, N. (2009). Tratamiento de los trastornos de ansiedad: Diseño y evaluación de una intervención grupal basada en la Inteligencia Emocional. *Universitat Ramon Llull*, 1–374. <https://www.tesisenred.net/handle/10803/9269>
- SaludNavarra. (n.d.). Tipos Transtornos Ansiedad. http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Trastornos+de+ansiedad/Introduccion/Tipos+trastornos+ansiedad/
- Talley, R. (2021). ¿Qué es la autorreflexión y por qué es importante? <https://bahaiteachings.org/es/que-es-la-autorreflexion-y-por-que-es-importante/>
- UNICAP. (2017). Dificultades de Aprendizaje. <https://www.fundacionunicap.org/dificultades-de-aprendizaje/#:~:text=Las dificultades de aprendizaje son,razonar o para las matemáticas.>

- Vinueza, M. (2016). Niveles de Ansiedad y Asertividad en los estudiantes del Colegio Particular Bautista. In Universidad Tecnica de Ambato (Vol. 29).
<http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/20313>
- Virues, R. (2005). Ansiedad estudio. Psicología Científica.
<https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>