



**Principales generadores de ansiedad en estudiantes universitarios: una revisión
sistemática**

Trabajo de grado para optar por el título de Psicología

Andrea Angel Arrubla

Asesor

Karl Fernando Estrada Orozco

**Corporación Universitaria Lasallista
Facultad de Ciencias Sociales y Educación
Programa de Psicología
Caldas, Antioquia
2026**

Resumen

El presente estudio tiene como propósito identificar los principales generadores de ansiedad que afectan el rendimiento académico en estudiantes universitarios mediante una revisión sistemática de la literatura publicada entre 2019 y 2025. La metodología, estructurada bajo las directrices PRISMA, hizo uso de un enfoque cualitativo documental y analizó artículos científicos extraídos de bases de datos como Scielo, PubMed y Scopus. Según se observa en los resultados, la ansiedad universitaria es un fenómeno multifactorial que se agrupa en tres dimensiones interactivas. En el aspecto académico destacan la sobrecarga evaluativa, la cultura del rendimiento y la educación híbrida post-pandemia, elementos que generan un estado de alerta crónico. En el ámbito personal, la procrastinación, las distorsiones cognitivas —por ejemplo, la catastrofización— y la privación crónica de sueño configuran un ciclo de desregulación emocional que drena los recursos atencionales y la autoeficacia. El panorama se ve agravado en el ámbito social por la ausencia de redes de apoyo y la vulnerabilidad socioeconómica. La discusión concluye que estos generadores operan bajo un modelo de causación acumulativa; la ansiedad no depende únicamente del evento estresor, sino de la interpretación cognitiva y los recursos de afrontamiento del estudiante. Se urge entonces a las instituciones de educación superior a transitar de la intervención reactiva hacia la prevención ecosistémica, implementando reformas pedagógicas y programas que fortalezcan el bienestar psicológico, la autoeficacia y la reestructuración cognitiva, entendiendo que el éxito académico es insostenible sin salud mental.

Palabras clave: Ansiedad, estudiantes universitarios, estrés académico, bienestar psicológico, revisión sistemática.

Abstract

The present study aims to identify the main sources of anxiety that affect academic performance in university students through a systematic review of the literature published between 2019 and 2025. The methodology, structured under the PRISMA guidelines, employed a qualitative documentary approach and analyzed scientific articles extracted from databases such as Scielo, PubMed, and Scopus. As observed in the results, university anxiety is a multifactorial phenomenon grouped into three interactive dimensions. In the academic aspect, evaluative overload, performance culture, and post-pandemic hybrid education stand out as elements that generate a chronic state of alertness. On the personal level, procrastination, cognitive distortions—for example, catastrophizing—and chronic sleep deprivation create a cycle of emotional dysregulation that drains attentional resources and self-efficacy. The situation is further aggravated in the social sphere by the absence of support networks and socioeconomic vulnerability. The discussion concludes that these anxiety-generating factors operate under a cumulative causation model; in fact, anxiety does not depend solely on the stressful event, but also on the student's cognitive interpretation and coping resources. Higher education institutions are therefore urged to move from reactive intervention toward ecosystemic prevention by implementing pedagogical reforms and programs that strengthen psychological well-being, self-efficacy, and cognitive restructuring, understanding that academic success is unsustainable without mental health.

Keywords: Anxiety, university students, academic stress, psychological well-being, systematic review.

Tabla de Contenido

Resumen.....	2
Abstract.....	3
Tabla de Contenido.....	4
Introducción.....	6
Planteamiento del Problema.....	9
Justificación.....	14
Objetivos.....	17
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos.....	17
Marco Teórico.....	18
El constructo de la ansiedad y el estrés académico.....	19
La procrastinación académica.....	20
Diferencias de género y edad en la ansiedad.....	21
Bienestar psicológico, autoeficacia y apoyo social.....	21
Modelo cognitivo de Aaron Beck y factores psicométricos.....	22
Metodología.....	24
Estrategia de Búsqueda y Fuentes de Información.....	24
Evaluación de la Calidad Metodológica y Riesgo de Sesgo.....	25

Extracción y Síntesis de los Datos	25
Técnicas de Recolección de Información.....	25
Criterios de inclusión y exclusión	26
Inclusión:	26
Exclusión:	26
Proceso de selección.....	27
Resultados	28
Discusión.....	33
Referencias Bibliográficas	42

Introducción

La transición a la educación superior representa uno de los hitos más críticos en el ciclo vital humano, al coincidir frecuentemente con el final de la adolescencia y el inicio de la adultez emergente. Este periodo no solo exige la adquisición de competencias técnico-profesionales de alta complejidad, sino que también demanda una reestructuración de la identidad personal, la autonomía financiera y la gestión emocional bajo condiciones de presión constante. A partir de esta realidad, la salud mental se ha establecido de manera contundente como un eje transversal prioritario en las agendas de las instituciones de educación superior a nivel internacional, y la ansiedad, entendida no solo como respuesta fisiológica ante el estrés sino como una estructura patológica cuando se prolonga, ha pasado a considerarse una de las problemáticas con mayor prevalencia en los campus universitarios.

Los alumnos universitarios son expuestos constantemente a elementos estresantes que afectan su estabilidad personal, emocional y académica. La presente investigación tiene como objetivo analizar los generadores de ansiedad en estudiantes universitarios, reconociendo que el bienestar psicológico constituye la piedra angular sobre la cual se edifica el éxito académico y la futura idoneidad profesional.

Esta transición hacia la vida universitaria no ocurre en el vacío; está atravesada por variables socioculturales, económicas y epidemiológicas que han afectado drásticamente el panorama de la educación superior a lo largo de la última década. En especial, la pandemia de COVID-19 provocó cambios sustanciales en las maneras en que los estudiantes interactúan con su entorno académico, añadiendo elementos de incertidumbre e incluso de estrés crónico en la llamada “nueva normalidad”. La educación híbrida, las dificultades para conectar a Internet, el aislamiento social prolongado y la constante amenaza sanitaria configuran un ecosistema donde la ansiedad no es solo una respuesta puntual a un examen, sino un estado de alerta permanente que deteriora la calidad de vida (Chávez Márquez, 2021).

Por lo tanto, para comprender los generadores de ansiedad en la actualidad resulta necesaria una mirada que trascienda las demandas curriculares tradicionales y se adentre en la experiencia subjetiva del estudiante universitario, quien debe gestionar diferentes roles en un entorno cambiante e inestable. Desde una perspectiva evolutiva y psicológica, la adultez emergente —

etapa que abarca aproximadamente de los 18 a los 25 años— se caracteriza por ser un periodo de exploración identitaria e inestabilidad emocional.

Los estudiantes de educación superior deben definir su propio proyecto vital, lo que conlleva exigencias académicas que propician un contexto de presión y ansiedad constante. La ansiedad no siempre se manifiesta de manera negativa; cuando se mantiene dentro de ciertos límites puede favorecer la preparación académica y la adaptación a los retos universitarios. Sin embargo, el problema surge cuando esta supera los recursos de afrontamiento del individuo, transformándose en un factor inhibitorio que paraliza la acción y afecta la toma de decisiones. La línea entre la preocupación funcional y el trastorno de ansiedad suele ser difusa dentro del entorno universitario, especialmente en contextos donde la cultura de la exigencia normaliza el estrés crónico y estigmatiza la vulnerabilidad emocional. Esta situación contribuye a invisibilizar síntomas que requieren atención clínica y retrasa la búsqueda de ayuda profesional hasta que el rendimiento académico y el bienestar psicológico se encuentran gravemente afectados (Merino Farías, 2025).

A su vez, el bienestar psicológico debe entenderse como algo más que la ausencia de trastornos mentales; implica también autoconocimiento, regulación emocional, autonomía y relaciones interpersonales satisfactorias. El desarrollo de competencias emocionales y estrategias de afrontamiento saludables puede disminuir la vulnerabilidad frente a la ansiedad y amortiguar los efectos del estrés académico. No obstante, históricamente las instituciones educativas han priorizado los indicadores de rendimiento académico sobre los indicadores de salud mental, generando una brecha asistencial que la presente revisión sistemática pretende visibilizar. En este sentido, la psicología, tanto como disciplina científica como campo profesional, tiene la responsabilidad ética de generar modelos de comprensión e intervención que sitúen a las personas en el centro del proceso formativo, reconociendo que el éxito académico no puede sostenerse sin bases sólidas de salud mental (González, 2021).

En el caso particular de los estudiantes de Psicología, estos no son ajenos a las exigencias del sistema educativo actual. Además de enfrentarse a la presión por la competitividad, la empleabilidad y la carga académica, su formación profesional exige un constante ejercicio de introspección y confrontación emocional que puede afectar significativamente su bienestar psicológico si no existe un acompañamiento adecuado. La práctica preprofesional, la investigación formativa y la exposición continua a contextos de sufrimiento humano pueden favorecer la

aparición de agotamiento emocional y fatiga de compasión, configurando un tipo de estrés particular que merece ser investigado.

Metodológicamente, la presente investigación se desarrolló mediante una revisión sistemática de literatura con enfoque cualitativo documental, siguiendo las directrices PRISMA para la selección y análisis de artículos científicos publicados entre los años 2019 y 2025. Para ello se consultaron bases de datos académicas como Scielo, Redalyc, PubMed, Scopus y Google Académico, permitiendo identificar los principales factores asociados a la ansiedad en estudiantes universitarios y su impacto sobre el rendimiento académico.

De manera general, los hallazgos evidenciaron que los principales generadores de ansiedad corresponden a factores académicos, personales y sociales, entre ellos la sobrecarga académica, la presión evaluativa, la procrastinación, las alteraciones del sueño, las distorsiones cognitivas y las dificultades en el apoyo emocional y social. Asimismo, se encontró que la ansiedad afecta significativamente el bienestar psicológico, la calidad de vida y el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Finalmente, esta investigación busca aportar a la comprensión integral de la ansiedad universitaria desde una perspectiva psicológica y educativa, resaltando la importancia de fortalecer estrategias institucionales de prevención, acompañamiento psicológico y promoción de la salud mental dentro de las instituciones de educación superior.

Planteamiento del Problema

Las últimas cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) sobre los trastornos de ansiedad se definen por una sintomatología de miedo y preocupación excesivos que trascienden la respuesta normal ante una amenaza. Las cifras son contundentes: en 2019, aproximadamente 301 millones de personas padecían esta condición, representando el 4% de la población mundial. Sin embargo, en el nicho universitario, estas prevalencias tienden a dispararse debido a lo que Alfonso-Mora et al. (2020) describen como el "ecosistema de presión académica", donde el rendimiento se convierte en el único indicador de valía personal. El problema radica en que la ansiedad en los estudiantes universitarios es una realidad emergente, situada en una relación bidireccional y degenerativa con el rendimiento académico. Cuando un estudiante universitario se enfrenta a una sobrecarga evaluativa, su procesamiento cognitivo se deteriora o disminuye notablemente.

Esta disminución en el procesamiento cognitivo no es una mera metáfora, sino una realidad neurobiológica documentada. Cuando el cerebro reconoce una amenaza (en este caso, el miedo al fracaso académico o la saturación por tareas) se activa la amígdala y se interfiere con la corteza prefrontal (la parte del cerebro que tiene que ver con las funciones ejecutivas, la planificación y la toma de decisiones racionales), de forma que el estudiante no procesa adecuadamente la información y esto origina mayor tiempo de estudio, baja comprensión de la materia y un frecuente deterioro. Este estado de tensión extrema hace que se pierda la capacidad de emplear recursos cognitivos y fisiológicos que con anterioridad se utilizarían para el razonamiento complejo y para la solución de los problemas académicos a resolver. Además, la exposición prolongada a estas exigencias genera una respuesta fisiológica en cadena que no solo se mantiene en el ámbito mental, sino que trasciende hasta afectar la salud física del educando. Uno de los hallazgos más relevantes de la literatura científica reciente tiene que ver precisamente con la tensión académica y la alteración del patrón del sueño. Al respecto, Zapata-López et al. (2024) han demostrado que la ansiedad académica es un predictor significativo de la mala calidad del sueño en estudiantes universitarios latinoamericanos, estableciendo así un ciclo de retroalimentación negativa entre la ansiedad originada por los estudios, el insomnio y la tolerancia al estrés por privación del sueño a la que se le añade la hiperexcitación hasta el día siguiente. Este ciclo de deterioro, tanto físico como cognitivo, es un factor silencioso de deserción a la que las universidades suelen pasar por

alto y que atribuyen al escaso interés o a la escasa capacidad del estudiante, cuando en realidad es producto de un sistema nervioso colapsado por la presión sostenida.

Paralelamente, el vínculo de la ansiedad con otras afectaciones de la salud mental complica más el asunto. La ansiedad académica rara vez aparece sola, suele aparecer acompañada de sintomatología depresiva, somatizaciones o incluso, en los casos más extremos, por síntomas de desesperanza. Trunce Morales et al. (2020) advierten que hay una relación directa y preocupante entre los niveles de depresión, de ansiedad, de estrés y cómo esta relación interactúa negativamente con el rendimiento académico y que ello puede crear una espiral de fracaso que el estudiante no puede revertir. La falta de regulación de esas emociones desbordadas suele llevar a la adopción de estrategias de afrontamiento poco adaptativas, ya sea a través del uso de drogas como mecanismo para intentar escapar o a través de la autolesión o la desconexión social extrema, lo que profundiza la desconexión del estudiante con su entorno universitario y elimina las posibles redes de apoyo que pudieran haber funcionado como factores protectores.

En la línea de la desregulación emocional, también la ansiedad generalizada se ha posicionado como una de las manifestaciones más incapacitantes en el marco universitario contemporáneo. Suárez-Menéndez y Bitar-Cabezas (2025) relatan que el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) de los universitarios suele originarse a partir de una excesiva e incontrolada preocupación por multitud de eventos académicos y/o vitales, dificultando la concentración y provocando, a menudo, una fatiga crónica que limita su autonomía. A diferencia de la ansiedad situacional que aparece antes de un examen, el TAG permea todas las áreas de la vida del estudiante, haciendo que la experiencia universitaria se viva como una amenaza constante en lugar de una oportunidad de crecimiento. Esta forma de entenderlo será clave para comprender que los "generadores" de la ansiedad no sólo provocan respuestas a corto plazo, sino que son motores de trastornos crónicos que seguirán a la persona universitaria en su vida profesional durante la cual no se hayan iniciado intervenciones.

Como señalan Amézquita Medina et al., el ámbito universitario concentra factores estresantes, capaces de inducir no solo ansiedad, sino también depresión y conductas de riesgo, con funciones ejecutivas como la atención mantenida, la memoria de trabajo y la planificación del propio comportamiento, dañadas por la respuesta del sistema nervioso de lucha y huida.

Martínez et al. (2021) han profundizado en el modo en que esos síntomas provocan de manera directa alteraciones emocionales que permeabilizan la esfera familiar y social de la

persona. El insomnio, por ejemplo, deja de ser una consecuencia improductiva de "trasnochar por estudiar" para pasar a ser un síntoma, un acontecimiento más que alimenta la situación de ansiedad, tanto como una disminución de la resiliencia del sistema nervioso central. Igualmente, Vivanco-Vidal et al. (2020) observan que niveles elevados de ansiedad favorecen la probabilidad de llevar a cabo estrategias de afrontamiento desadaptativas, como el consumo de sustancias psicoactivas, o el aislamiento social.

A pesar de que el estrés académico es, de hecho, una realidad tangible, Aragón-Ayala et al. (2022) subrayan que este no recibe la atención suficiente en la investigación formal. Existe una brecha entre la percepción del estudiante quien siente una "epidemia de estrés", y la estructura institucional, que a veces normaliza la presión como parte de la formación. La creación de rutas de atención efectivas se ve impedida en las universidades por la falta de datos cualitativos sobre qué genera exactamente esta ansiedad, ya sea la metodología docente, la carga de trabajos o factores personales como la procrastinación.

Para comprender la magnitud del problema es necesario hacer una revisión de la literatura internacional. En Ecuador estudios realizados con la Escala de Ansiedad de Hamilton han revelado, de hecho, prevalencias alarmantes. La incidencia de la ansiedad en el rendimiento académico es directa, según los hallazgos de Laguna-Vallejo y González-Pérez (2024): a mayores puntajes en las escalas de ansiedad menor es el promedio acumulado del estudiante. Sus resultados en la Universidad de Ambato muestran que más del 90% de la muestra presentaba algún nivel de ansiedad desde leve hasta grave (Arias et al., 2022).

En Chile la investigación de Barrera-Herrera et al. (2019) ha puesto el foco en el aspecto sociodemográfico. Sus resultados sugieren que la adaptación al sistema universitario es un disparador per se, al indicar que las mujeres y los estudiantes de primeros semestres suelen presentar mayores niveles de síntomas, lo cual confirma esta tendencia.

La adaptación al entorno universitario es, en efecto, un proceso crítico que determina la trayectoria académica y emocional del estudiante. Durante los primeros semestres, los jóvenes enfrentan una desestructuración de sus hábitos previos y la construcción de una identidad académica que requiere alta tolerancia a la frustración. La literatura señala que esta transición es especialmente crítica en estudiantes de primer ingreso quienes lidian con la denominada "ansiedad de transición", un estado caracterizado por el miedo a no pertenecer, la incertidumbre sobre la elección vocacional y la presión por demostrar competencia en un entorno desconocido. Esta

vulnerabilidad de partida es apuntada por los generadores de estrés que encuentran en el estudiante novato. La universidad como agente socializador tiene, en este punto, un papel determinante. Las universidades que aplican una fuerte inducción, tutorización entre pares y acompañamiento psicológico preventivo son las que saben amortiguar el golpe de esta transición, mientras que las que dejan a la aventura, el estudiante, se les dispara el índice de la ansiedad y la deserción en los primeros años (Restrepo et al., 2020).

Se considera que la deserción universitaria en América Latina no solo obedece a razones financieras sino profundamente vinculadas a la salud mental. Restrepo et al. (2020) advierten que el estrés académico es un fenómeno que ha alcanzado proporciones epidémicas en la región, y que la falta de intervención institucional lo convierte en el principal factor de riesgo para el abandono de los estudios superiores. Complejos sistemas de retención académica basados en promedios de calificaciones y asistencia han sido diseñados por las universidades, pero pocas veces tienen en cuenta tamizajes de salud mental o protocolos de acompañamiento psicológico temprano. De este modo, la pregunta de investigación no es solo un ejercicio académico, sino un llamado de atención sobre una crisis silenciosa que, en realidad, está truncando el potencial de miles de jóvenes en el país.

Más recientemente la investigación ha ido enfocándose en la evolución de estos factores en el contexto post-pandémico y posteriormente. Chango-Infante et al. (2025) resaltan que el estrés académico del momento actual está profundamente mediado por la incertidumbre laboral surgida de los cambios tecnológicos a una velocidad vertiginosa y de la crisis económica global. Actualmente, el estudiante universitario experimenta una ansiedad anticipatoria crónica sobre la verdadera utilidad de su título y su futuro en un mercado de trabajo volátil, más allá de simplemente desear aprobar su semestre. Este hecho, denominado "ansiedad de futuro", se suma a los estresores tradicionales y dibuja una experiencia universitaria mucho más angustiosa que en generaciones pasadas, lo que requerirá por lo tanto de la literatura científica una constante actualización sobre la naturaleza cambiante de estos estresores.

Adicionalmente, la transición post-pandemia, de hecho, ha dejado secuelas que modifican la naturaleza misma de los generadores de ansiedad. La educación híbrida propuesta como una solución tecnológica ha resultado ser un generador de estrés en sí misma para muchos estudiantes que carecen de las competencias de autorregulación necesarias para el aprendizaje autónomo, o que enfrentan déficits de conectividad y espacios adecuados en sus hogares. Una nueva fuente de

estrés es lo que ha significado la vuelta a la presencialidad, según se observa en los hallazgos de Jiménez (2022), pues los estudiantes deben readaptarse a las dinámicas presenciales, lidiar con la interacción social directa después de meses de confinamiento y enfrentar una carga académica acumulada que las instituciones intentaron compensar incrementando la cantidad de evaluaciones. Esta "nueva normalidad" es, en realidad, un ecosistema de alta exigencia donde los generadores tradicionales de ansiedad (exámenes, trabajos) se potencian con los generadores emergentes (incertidumbre sanitaria, fatiga de pantalla, aislamiento), exigiendo una actualización urgente de la literatura científica sobre el tema para que las políticas institucionales logren reflejar la realidad actual del estudiantado

Finalmente; no se puede hablar de antecedentes internacionales sin abordar el impacto directo del COVID-19 en el tema de la salud mental. Las cifras posteriores a la pandemia son contundentes. Chávez Márquez (2021) demostró cuantitativamente que la ansiedad en universitarios alcanzó niveles sin precedentes durante los confinamientos, pero lo más preocupante es que, como lo indican Izurieta-Brito et al. (2022), estos niveles no han regresado a la línea base prepandemia. El estrés crónico generado por el aislamiento, el duelo y la incertidumbre ha dejado una huella neurobiológica y psicológica en los jóvenes, quienes hoy ingresan o transitan por la universidad con un sistema nervioso previamente sensibilizado. La realización de revisiones sistemáticas actualizadas que orienten a las universidades en la construcción de entornos académicos verdaderamente protectores y sostenibles se vuelve, en realidad, imperativa, ya que esta "deuda de salud mental" hace que los generadores de ansiedad actuales impacten con mayor severidad que en el pasado. Ante este panorama la investigación busca responder: **¿Cuáles son los principales generadores de ansiedad que afectan el rendimiento académico en estudiantes universitarios?**

Justificación

La justificación de este estudio trasciende el cumplimiento de un requisito académico. Desde una dimensión científica esta investigación aporta al cuerpo de conocimientos de la psicología educativa y clínica al contextualizar el fenómeno en un municipio como Caldas, Antioquia proporcionando datos específicos que pueden ser comparados con tendencias nacionales. Un enfoque que profundice en los "generadores" desde la narrativa del estudiante, entonces, resulta fundamental, puesto que, como menciona Balbuena Caballero (2022), la bibliometría actual muestra un aumento en estudios sobre ansiedad tras la pandemia de COVID-19 pero la mayoría son cuantitativos.

Desde el aspecto social los hallazgos beneficiarán directamente a la comunidad estudiantil. Al identificar si la ansiedad es generada por factores externos (institucionales) o internos (hábitos de estudio), los profesionales de salud mental de la universidad podrán diseñar talleres de intervención particularizados. Además, Barrera-Herrera et al. (2019) destacan que el apoyo social percibido es un factor protector esencial, y este estudio permitirá evaluar si las redes de apoyo en las universidades están funcionando adecuadamente o si tienen que ser reforzadas.

Institucionalmente los resultados permitirán a la Corporación Universitaria Lasallista tomar decisiones basadas en evidencia. Como indican Castillo-Navarrete et al. (2020), cuando la ansiedad sobrepasa la capacidad de resiliencia del estudiante el riesgo de deserción aumenta. Una prioridad estratégica para la excelencia académica de la universidad es, según se observa, prevenir que un estudiante talentoso abandone su carrera por un manejo inadecuado del estrés.

A nivel regional, el fenómeno de la ansiedad universitaria no puede desligarse de su contexto socioeconómico. En Iberoamérica, la realidad de muchos estudiantes está marcada por la desigualdad, la inseguridad laboral y la precarización económica. Jurado-Botina et al. (2021), en su revisión sistemática sobre el estrés académico, concluyen que los estresores universitarios trascienden el aula e incluyen preocupaciones económicas, responsabilidades familiares y la necesidad de trabajar mientras se estudia. En el caso colombiano, el costo de oportunidad asociado a la formación profesional representa una presión adicional, ya que el fracaso académico no solo compromete el proyecto de vida del estudiante, sino también la inversión familiar y sus posibilidades futuras de empleabilidad en un mercado laboral altamente competitivo. Este contexto

convierte las exigencias académicas en experiencias percibidas como amenazas constantes, favoreciendo respuestas de ansiedad que pueden alcanzar niveles clínicamente significativos.

En México, la relación entre el estrés académico y la ansiedad también ha sido ampliamente documentada, constituyendo un referente importante para comprender fenómenos similares en el contexto colombiano. López Herrera et al. (2024) evidenciaron que la tensión entre las exigencias académicas y la percepción de incapacidad para afrontarlas genera desequilibrios emocionales que suelen manifestarse mediante ansiedad generalizada y somatizaciones. Asimismo, los estudiantes reportaron que la sobrecarga de trabajos y las metodologías de enseñanza consideradas poco claras o injustas representan algunos de los principales factores desencadenantes de ansiedad. Estos hallazgos permiten comprender que determinadas prácticas pedagógicas y currículos excesivamente saturados pueden convertirse en generadores directos de malestar psicológico y presión académica.

Por otra parte, las creencias y esquemas cognitivos del alumnado actúan como mediadores fundamentales en la relación entre estrés académico y ansiedad. Martínez de la Rosa et al. (2024) analizaron la relación entre estrés académico, afrontamiento, ansiedad, depresión y creencias centrales en estudiantes universitarios, encontrando que aquellos que presentan pensamientos irracionales asociados al perfeccionismo y la autoexigencia —como “debo ser perfecto” o “no puedo fallar”— son considerablemente más propensos a experimentar elevados niveles de ansiedad frente a situaciones académicas cotidianas. Desde esta perspectiva cognitivo-conductual, el problema no radica únicamente en el examen o la evaluación en sí misma, sino en el significado personal que el estudiante atribuye al posible fracaso. Por ello, las intervenciones dirigidas exclusivamente a disminuir la carga académica resultan insuficientes si no se acompañan de estrategias orientadas a la regulación emocional y la reestructuración cognitiva.

De igual manera, el desarrollo del Inventario SISCO de Estrés Académico permitió identificar que algunos de los estresores más frecuentes dentro del contexto universitario corresponden a las evaluaciones escritas y a los rasgos de perfeccionismo académico (Castillo-Navarrete et al., 2020), características que suelen presentarse con frecuencia en estudiantes de Psicología debido a las altas exigencias asociadas al rendimiento académico y profesional.

Para concluir, Rodríguez-Rodríguez y Guzmán-Rosquete (2019) relacionan la ansiedad con el bienestar subjetivo y la percepción de felicidad, concluyendo que el rendimiento académico no depende únicamente de las capacidades cognitivas, sino también de la habilidad del estudiante

para gestionar el miedo al fracaso. En este sentido, la ansiedad se convierte en una barrera invisible que limita la capacidad del estudiante para desarrollar plenamente su potencial académico y personal.

Asimismo, la presente investigación fortalece mi proceso formativo como estudiantes de Psicología, permitiendo ampliar los conocimientos relacionados con la ansiedad, la salud mental y los factores psicológicos que influyen en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Del mismo modo, favorece el desarrollo de competencias investigativas, el análisis crítico de literatura científica y la comprensión integral de las dinámicas emocionales presentes en el contexto educativo. Estos aprendizajes resultan fundamentales para el futuro ejercicio profesional, especialmente en procesos de promoción de la salud mental, prevención e intervención psicológica dentro de instituciones educativas.

Finalmente, esta investigación busca contribuir a la comprensión integral de la ansiedad universitaria y visibilizar la necesidad de abordar la salud mental como un componente esencial dentro de la formación académica. De esta manera, se pretende promover una visión más humana del bienestar estudiantil, reconociendo que el éxito académico no puede construirse al margen de la estabilidad emocional y psicológica de los estudiantes.

Objetivos

Objetivo General

Realizar una revisión sistemática sobre cuáles son los principales generadores de ansiedad que afectan el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Objetivos Específicos

- Describir las manifestaciones de ansiedad percibidas por los estudiantes universitarios.
- Determinar los factores académicos, personales y sociales asociados al desarrollo de la ansiedad en esta población.
- Analizar los efectos de la ansiedad en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Marco Teórico

La ansiedad en estudiantes universitarios se ha convertido en una problemática de creciente interés dentro de la salud mental y la psicología educativa, especialmente en el contexto contemporáneo marcado por cambios sociales, económicos y académicos. La transición hacia la educación superior representa una etapa de profundas transformaciones personales, emocionales y sociales, donde los estudiantes deben adaptarse a nuevas dinámicas académicas, asumir mayores responsabilidades y construir progresivamente su identidad profesional. Este proceso de adaptación no ocurre de manera aislada, sino que está influenciado por factores socioculturales, económicos y epidemiológicos que han modificado significativamente el panorama de la educación superior durante los últimos años.

Uno de los acontecimientos que más impactó la salud mental universitaria fue la pandemia por COVID-19. Las restricciones sanitarias, el aislamiento social, la virtualización de la educación y la incertidumbre económica alteraron drásticamente las formas de interacción académica y social de los estudiantes. La educación híbrida, las dificultades de conectividad, el confinamiento prolongado y el temor constante frente a la enfermedad configuraron un contexto donde la ansiedad dejó de ser únicamente una respuesta temporal frente a las evaluaciones académicas y pasó a convertirse en un estado persistente de alerta y preocupación. Hernández-Rodríguez (2020) señala que esta “brecha de ansiedad” generada tras la pandemia continúa afectando a los estudiantes universitarios, quienes aún enfrentan dificultades para adaptarse plenamente a la presencialidad y a las nuevas exigencias educativas.

En Colombia, la situación resulta especialmente preocupante. Vilchez-Cornejo y Huamán-Gutiérrez (2020) reportaron prevalencias de ansiedad superiores al 55 % en estudiantes de facultades de salud en distintas ciudades colombianas, situación asociada principalmente con la alta competitividad académica, la sobrecarga horaria y la presión constante por alcanzar estándares de excelencia. Los estudiantes actuales experimentan una exigencia mayor por recuperar el tiempo perdido durante la pandemia y por responder adecuadamente a un entorno educativo cada vez más demandante e incierto.

A nivel regional, el fenómeno de la ansiedad universitaria no puede desligarse de las condiciones socioeconómicas propias del contexto iberoamericano. Jurado-Botina, Garrido-Bazán y González-Calvo (2021), en su revisión sistemática sobre estrés académico, concluyen que los

estresores universitarios trascienden el ámbito estrictamente académico e incluyen preocupaciones económicas, responsabilidades familiares, inseguridad laboral y la necesidad de trabajar mientras se estudia. En países latinoamericanos, el acceso a la educación superior implica frecuentemente un gran esfuerzo económico familiar, por lo que el fracaso académico es percibido no solo como una dificultad individual, sino también como una amenaza al proyecto de vida y a la estabilidad familiar.

En distintos países latinoamericanos, la relación entre ansiedad y estrés académico ha sido ampliamente documentada. López Herrera et al. (2024) encontraron que la percepción de incapacidad para afrontar las demandas universitarias genera importantes desequilibrios emocionales, manifestándose mediante ansiedad generalizada, somatizaciones y alteraciones psicológicas persistentes. Asimismo, los estudiantes identifican como principales generadores de ansiedad la sobrecarga de tareas, las metodologías de evaluación consideradas injustas y la presión constante por el rendimiento académico.

La masificación de las aulas, la competitividad institucional, la evaluación centrada en la memorización y la escasez de espacios de descanso configuran un modelo educativo que muchas veces normaliza el sufrimiento emocional del estudiante universitario. La idea de que el agotamiento, el estrés constante y el deterioro de la salud mental son “parte natural” de la vida universitaria ha contribuido a que muchos estudiantes retrasen la búsqueda de ayuda psicológica y minimicen síntomas que requieren atención profesional.

El constructo de la ansiedad y el estrés académico

Para comprender la ansiedad académica es necesario definirla no solo como un estado emocional pasajero, sino como un proceso psicofisiológico complejo que involucra respuestas cognitivas, emocionales, conductuales y fisiológicas. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) y la American Psychiatric Association (APA, 2013) coinciden en que el estrés constituye inicialmente una respuesta adaptativa del organismo ante situaciones desafiantes. Cuando esta activación se mantiene en niveles moderados puede favorecer el desempeño y la capacidad de afrontamiento; sin embargo, cuando las demandas académicas superan los recursos percibidos por el estudiante, el estrés se transforma en distrés o estrés crónico, generando consecuencias negativas para la salud mental.

Olivas-Ugarte et al. (2021), a través de la validación del Inventario SISCO SV-21, evidenciaron que el estrés académico posee una estructura multidimensional que incluye

reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Entre las manifestaciones más frecuentes se encuentran la fatiga, el agotamiento emocional, la inquietud constante, el aislamiento social, los trastornos del sueño, la cefalea tensional y los problemas gastrointestinales. Estos hallazgos demuestran que la ansiedad universitaria no se limita al plano emocional, sino que afecta integralmente el funcionamiento del estudiante.

La interacción entre estrés académico y trastornos de ansiedad clínicamente significativos representa uno de los principales desafíos de la psicología educativa contemporánea. López Herrera et al. (2024) describen que existe una relación directamente proporcional entre la percepción de demandas académicas incontrolables y el incremento de síntomas de ansiedad clínica. Esto contradice la visión tradicional que consideraba la ansiedad universitaria como un simple nerviosismo pasajero, evidenciando que la exposición prolongada a contextos académicos altamente demandantes puede favorecer el desarrollo de psicopatologías más severas.

Desde el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman, la ansiedad surge cuando el individuo percibe que las exigencias del entorno superan sus recursos de afrontamiento. En este sentido, el estudiante universitario interpreta las demandas académicas como amenazas permanentes, activando respuestas emocionales desadaptativas que afectan su desempeño, bienestar y capacidad de regulación emocional.

La procrastinación académica

Uno de los fenómenos más estudiados en relación con la ansiedad universitaria es la procrastinación académica. Altamirano Chérrez y Rodríguez Pérez (2021) la definen como la tendencia irracional a postergar tareas académicas pese a conocer las consecuencias negativas de dicha conducta. Más que una simple dificultad organizativa, la procrastinación constituye una alteración en la regulación emocional, donde el estudiante evita temporalmente aquellas actividades que le generan ansiedad o malestar.

Fajardo-Escobar y Moreno-Méndez (2020) sostienen que la relación entre procrastinación y ansiedad es bidireccional: la ansiedad favorece la evitación de las tareas académicas y, posteriormente, la procrastinación incrementa la ansiedad reactiva debido a la acumulación de responsabilidades y la cercanía de las fechas límite. Según Laguna y González (2024), esta dinámica incrementa significativamente el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad generalizada y episodios de pánico en contextos evaluativos.

Zapata-López et al. (2024) demostraron que la privación crónica de sueño asociada al estudio nocturno y a la procrastinación afecta negativamente la regulación emocional y disminuye la tolerancia al estrés. La alteración del sueño impacta directamente procesos cognitivos fundamentales como la memoria, la atención y el control emocional, favoreciendo la cronificación de la ansiedad académica.

Trunce Morales et al. (2020) evidenciaron además que ansiedad, depresión y estrés suelen presentarse conjuntamente en estudiantes universitarios, conformando un síndrome mixto que afecta gravemente las funciones ejecutivas, la motivación y la capacidad de iniciar tareas académicas.

Diferencias de género y edad en la ansiedad

La ansiedad universitaria no afecta de igual manera a toda la población estudiantil. Pérez-Fuentes y Molero-Jurado (2021) identificaron diferencias significativas según género, encontrando que las mujeres reportan mayores niveles de ansiedad estado, mientras que los hombres suelen expresar la ansiedad mediante conductas de evitación, irritabilidad o externalización emocional.

Chávez Márquez (2021) plantea que estas diferencias están relacionadas con procesos socioculturales y formas diferenciadas de expresar el malestar emocional. Mientras las mujeres suelen reconocer y verbalizar con mayor facilidad los síntomas emocionales, muchos hombres tienden a ocultarlos debido a estereotipos asociados a la fortaleza emocional y la autosuficiencia.

En cuanto a la edad y al semestre académico, los estudiantes de primeros semestres representan una población especialmente vulnerable debido al denominado “shock de transición”, caracterizado por la pérdida de redes de apoyo previas, el incremento abrupto de las exigencias académicas y la necesidad de desarrollar mayor autonomía. No obstante, la ansiedad no desaparece en los semestres avanzados; por el contrario, se transforma y adquiere nuevas manifestaciones relacionadas con la inserción laboral, la realización del trabajo de grado y la incertidumbre frente al futuro profesional. Jiménez (2022) señala que estas preocupaciones se intensificaron tras la pandemia debido a la percepción de una formación incompleta y a la crisis de identidad profesional experimentada por muchos estudiantes universitarios.

Bienestar psicológico, autoeficacia y apoyo social

El bienestar psicológico constituye un elemento fundamental para comprender la salud mental universitaria. Más allá de la ausencia de enfermedad, implica la capacidad del estudiante para desarrollar autonomía, relaciones interpersonales positivas, regulación emocional y sentido

de propósito. Merino Farias (2025) sostiene que ansiedad y bienestar psicológico mantienen una relación inversa, aunque no basta únicamente con reducir los factores estresores para garantizar bienestar emocional.

La autoeficacia académica representa un mediador esencial frente al estrés universitario. González et al. (2020) afirman que los estudiantes con altos niveles de autoeficacia perciben las exigencias académicas como desafíos alcanzables y desarrollan estrategias más adaptativas de afrontamiento. Por el contrario, aquellos con baja percepción de autoeficacia interpretan las demandas universitarias como amenazas imposibles de controlar, incrementando así los niveles de ansiedad y procrastinación.

Asimismo, el apoyo social académico transforma significativamente la experiencia emocional del estudiante. La presencia de docentes accesibles, redes de compañeros solidarios y apoyo familiar favorece el afrontamiento del estrés y disminuye la percepción de soledad académica. El acompañamiento social actúa como un factor protector frente a la ansiedad y fortalece el bienestar psicológico dentro del contexto universitario.

Modelo cognitivo de Aaron Beck y factores psicométricos

La base epistemológica de la presente investigación se sustenta en la teoría cognitiva de Aaron Beck, la cual plantea que la ansiedad no surge únicamente a partir de los acontecimientos externos, sino de la interpretación subjetiva y distorsionada que el individuo realiza frente a dichos eventos. Desde esta perspectiva, situaciones académicas como exámenes, exposiciones o evaluaciones no constituyen por sí mismas el origen de la ansiedad, sino que esta se desarrolla a partir de pensamientos automáticos negativos y distorsiones cognitivas que alteran la percepción de la realidad.

En el contexto universitario, Beck sostiene que muchos estudiantes presentan esquemas cognitivos asociados al perfeccionismo desadaptativo y a la autoexigencia excesiva, factores que incrementan significativamente la vulnerabilidad frente a la ansiedad académica. Entre las principales distorsiones cognitivas identificadas se encuentra la catastrofización, mediante la cual el estudiante interpreta un fracaso académico como una consecuencia irreversible para su proyecto de vida; la abstracción selectiva, caracterizada por centrar la atención únicamente en los errores e ignorar los logros alcanzados; y la inferencia arbitraria, que lleva al individuo a anticipar resultados negativos sin evidencia objetiva suficiente.

De esta manera, el modelo cognitivo de Beck permite comprender que los generadores de ansiedad universitaria no se encuentran únicamente en las exigencias académicas externas, sino también en los esquemas mentales y patrones de pensamiento que los estudiantes construyen frente al rendimiento, el fracaso y las expectativas personales.

Además del modelo cognitivo de Beck, resulta relevante considerar los aportes psicométricos relacionados con la evaluación de la ansiedad universitaria y el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG). Padrós Blázquez et al. (2019) desarrollaron la escala GADI, instrumento que permite diferenciar entre ansiedad adaptativa y ansiedad clínica persistente. Esto resulta particularmente importante debido a que muchas situaciones propias del contexto universitario pueden actuar como detonantes de trastornos psicológicos subyacentes no diagnosticados previamente.

Vivanco-Vidal et al. (2020) desarrollaron escalas orientadas a medir la ansiedad específica relacionada con la salud y el contexto postpandemia, identificando que la incertidumbre frente al futuro laboral, económico y académico constituye uno de los principales generadores contemporáneos de angustia en estudiantes universitarios.

Finalmente, Guzmán-Castillo et al. (2022), mediante el análisis psicométrico del Inventario SISCO, identificaron que factores como la competencia entre compañeros, la sobrecarga académica y la falta de claridad en las instrucciones docentes funcionan como microestresores que contribuyen progresivamente al deterioro emocional del estudiante universitario. Estos hallazgos evidencian que la ansiedad académica no depende exclusivamente de grandes acontecimientos estresantes, sino también de múltiples experiencias cotidianas que, acumuladas en el tiempo, afectan significativamente la salud mental y el bienestar psicológico del estudiante.

Metodología

Para responder a la complejidad de los generadores de ansiedad esta investigación se desarrolla mediante una revisión sistemática de la literatura. Dado que están constituidas por múltiples artículos y fuentes de información, estas revisiones representan el más alto nivel de evidencia dentro de la jerarquía. Según Moreno et al. (2018) “Las revisiones sistemáticas son resúmenes claros y estructurados de la información disponible orientada a responder una pregunta clínica específica. Dado que están constituidas por múltiples artículos y fuentes de información, representan el más alto nivel de evidencia dentro de la jerarquía de la evidencia”

Para garantizar el rigor y la reproducibilidad de esta revisión la metodología se estructuró siguiendo las directrices de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), adaptadas para el contexto de ciencias sociales y psicología. Este marco asegura la transparencia en la selección de los estudios y minimiza el sesgo de publicación, permitiendo que la síntesis de la evidencia sea robusta y confiable. La revisión sistemática se define no solo como una acumulación de estudios, sino como un proceso analítico y crítico que integra los hallazgos para responder a una pregunta de investigación específica, evaluando la calidad metodológica de las fuentes incluidas. En este sentido, la presente investigación adopta un enfoque cualitativo de tipo documental con diseño sistemático, lo que permite identificar patrones, vacíos y consensos en la literatura sobre ansiedad universitaria, trascendiendo la mera descripción para lograr una comprensión interpretativa del fenómeno. La síntesis cualitativa de datos se presenta, entonces, como la estrategia más pertinente y alineada con la naturaleza del planteamiento del problema, dado que el objetivo se centra en identificar los "generadores" y no en calcular tamaños de efecto numéricos.

Estrategia de Búsqueda y Fuentes de Información

La búsqueda exhaustiva de la literatura se ejecutó utilizando un algoritmo basado en términos booleanos. Para combinar los descriptores DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud) y MeSH (Medical Subject Headings) se hizo uso de los operadores "AND" y "OR". La ecuación de búsqueda estandarizada fue: ("Ansiedad" OR "Trastorno de Ansiedad") AND ("Estudiantes Universitarios" OR "Educación Superior") AND ("Estrés Académico" OR "Rendimiento Académico" OR "Generadores de Ansiedad"). Esta ecuación se aplicó indistintamente en español, portugués e inglés para no omitir estudios relevantes de la región iberoamericana y global. Las

bases de datos consultadas fueron Google Académico, Scielo, Redalyc, PubMed, Scopus y EBSCOhost, seleccionadas por su alto impacto y curaduría en el ámbito de la psicología y la educación. Los generadores de ansiedad fueron sustancialmente modificados por este evento bisagra, según se plantea, razón por la que la búsqueda se restringió temporalmente a los años 2019 a 2025, con el propósito de captar la realidad pre, durante y post pandemia de COVID-19.

Evaluación de la Calidad Metodológica y Riesgo de Sesgo

Para asegurar que las conclusiones se basaran en evidencia válida cada uno de los artículos preseleccionados fue sometido a una evaluación de calidad metodológica utilizando la lista de comprobación JBI (Joanna Briggs Institute) para estudios analíticos transversales y la escala MASTARI para estudios cualitativos. Se evaluaron criterios como la claridad de la pregunta de investigación, la adecuación de la muestra, la validez de los instrumentos de medición (por ejemplo, el uso de inventarios validados como el SISCO o escalas de Hamilton) y el análisis estadístico o interpretativo de los datos. Al priorizar así un corpus documental con alta rigurosidad científica se excluyeron, de hecho, los estudios que obtuvieron menos del 50% en la escala de calidad. La inclusión de estudios con deficiencias metodológicas podría distorsionar la identificación de los verdaderos generadores de ansiedad, según se observa, ya que este filtro es crucial en revisiones sistemáticas, atribuyendo efectos a variables que en realidad son producto de sesgos de selección o confusión.

Extracción y Síntesis de los Datos

La extracción de información se realizó mediante una matriz de datos en Microsoft Excel diseñada ad hoc, donde se registraron: autor(es), año, país, diseño de investigación, población y muestra, instrumentos utilizados, principales generadores de ansiedad identificados y efectos sobre el rendimiento académico. Agrupar los generadores de ansiedad en tres categorías analíticas previamente definidas a partir del marco teórico (factores académicos, factores personales y factores sociales/contextuales) fue la forma en que, de hecho, se abordó la síntesis de los datos mediante un análisis temático inductivo. La taxonomía facilita la comprensión sistemática del fenómeno para los fines de intervención institucional, aunque se reconoció la interseccionalidad de los factores, por lo que esta categorización no es, en realidad, rígida.

Técnicas de Recolección de Información

Para la recolección de la información se realizó una búsqueda sistemática de artículos científicos en bases de datos académicas como Google Académico, Scielo y Redalyc. Se utilizaron,

por ejemplo, palabras clave en español como: ansiedad, estudiantes universitarios, estrés académico, procrastinación y salud mental. Garantizar la actualidad de la información fue el fin con el que la búsqueda se centró, según se plantea, en estudios publicados entre los años 2019 y 2025.

Criterios de inclusión y exclusión

Para garantizar la calidad de los estudios seleccionados, se establecieron los siguientes criterios:

Inclusión:

- Estudios relacionados con ansiedad en estudiantes universitarios.
- Investigaciones que aborden factores asociados o generadores de ansiedad.
- Artículos encontrados en bases de datos como Scielo, Redalyc, PubMed, Scopus y Google Académico.
- Artículos encontrados con las siguientes palabras clave: Ansiedad, estudiantes universitarios, estrés académico
- Estudios publicados entre 2019 y 2025.

Exclusión:

- Estudios centrados en poblaciones diferentes a estudiantes universitarios.
- Investigaciones sin acceso a texto completo.
- Investigaciones que no aborden factores asociados o generadores de ansiedad.
- Estudios publicados en años diferentes a los especificados.

Proceso de selección

El proceso de selección se realizó en varias fases. Inicialmente se llevó a cabo una identificación de artículos a partir de las bases de datos seleccionadas, para luego hacer una revisión de títulos y resúmenes que verificara su relación con la pregunta de investigación. Tras esto se procedió a la lectura de los artículos preseleccionados aplicando los criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. Un total de aproximadamente 30 a 35 artículos científicos que cumplían con los requisitos establecidos y que aportaban información relevante sobre los generadores de ansiedad en estudiantes universitarios fueron, entonces, los finalmente seleccionados.

Al tratarse de una investigación de tipo documental no se requirió la participación directa de sujetos humanos. Garantizar la adecuada citación de los autores y evitar el plagio fue, de hecho, la forma en que se respetaron los principios éticos relacionados con el uso de información científica.

Resultados

La ansiedad en estudiantes universitarios constituye un fenómeno complejo y multifactorial que ha sido ampliamente abordado en la literatura científica debido a su alta prevalencia y su impacto significativo en el rendimiento académico y el bienestar psicológico. Los niveles de ansiedad en esta población han aumentado en los últimos años, según se observa, especialmente en contextos de alta exigencia académica y cambios sociales recientes. Mientras que estudios más recientes como el de Laguna-Vallejo y González-Pérez (2024) confirman la persistencia y aumento de este fenómeno en el contexto universitario, autores como Alfonso-Mora et al. (2020), en su revisión sistemática, destacan en este sentido que la ansiedad se relaciona directamente con el rendimiento académico.

Los factores académicos se posicionan, de hecho, como los principales desencadenantes de ansiedad en estudiantes universitarios. Aragón-Ayala et al. (2022) coinciden en señalar que el estrés académico derivado de las exigencias educativas es uno de los factores más influyentes. La sobrecarga de trabajos, los exámenes y la presión por el rendimiento son identificados por Castillo-Navarrete et al. (2020), a través del Inventario SISCO, como los estresores más frecuentes, hallazgos que también tienen el respaldo de Guzmán-Castillo et al. (2022).

La profundización en estos factores académicos revela que la ansiedad no emana de la dificultad inherente del conocimiento, sino de la forma en que el sistema evalúa y exige dicho conocimiento. La cultura de la evaluación sumativa, centrada en exámenes de alto impacto (high-stakes testing), genera un estado de alerta crónico. En el momento en el cual convertimos aprender en una transacción de riesgo elevado en la que una única prueba puede determinar la continuidad en el programa, los estudiantes estudian no para comprender sino para responder. Esta percepción de amenaza constante activa el sistema nervioso simpático, deteriorando la capacidad de retención a largo plazo. Jurado-Botina et al. (2021), en su revisión de la población Iberoamericana, enfatizan que la sobrecarga académica no hace referencia solo a la cantidad de materias, sino también a la concomitancia en la entrega de trabajos y a la llegada simultánea de los docentes, lo que provoca "picos de estrés" insalvables que desembocan en crisis de ansiedad aguda al finalizar los semestres.

Además, la relación con el cuerpo docente es un generador de ansiedad frecuentemente subestimado. Factores como la percepción de injusticia en la calificación, la falta de empatía del profesor frente la dificultad del estudiante, o la ambigüedad de los criterios, encumbran el estrés a

niveles clínicos. La ansiedad se desplaza del miedo al fracaso hacia la indefensión aprendida cuando un estudiante siente que su esfuerzo no tiene una correlación directa con sus resultados. En este sentido, la metodología de enseñanza tiene un papel clave.

La educación híbrida, mal implementada, tal y como señala Jiménez (2022), ha intensificado también esta brecha; las instrucciones en entornos virtuales son, en general, más ambiguas, la retroalimentación, comparativamente más tardía, lo que aumenta la incertidumbre, que es, por decirlo de alguna forma, el combustible de la ansiedad generalizada. ¿Qué es lo que mantiene, de un modo permanente, al estudiante en un estado de hiperalerta cognitiva porque no tiene claro lo que se espera de él y cómo se evaluará? De entre todos los ajustes del perfeccionismo asociado al contexto académico, la descripción de la competencia con iguales como un elemento tóxico para la salud mental merecería una explicación detallada. En efecto, el modelo de competencia con iguales implícitamente que hace las universidades con un alto rendimiento promueve la comparación continua entre los logros del estudiante y sus iguales, haciendo suyos unos estándares de excelencia poco realistas.

Martínez de la Rosa et al. (2024) citan las creencias de urgencia extrema ("debo obtener la nota más alta, o bien soy un fracasado/a") como mediadores de la relación entre el estrés académico y la ansiedad, indicando que lo que provoca la ansiedad no es la nota en sí, sino que el causante de ella es la obligación inflexible que la persona y el contexto asocian a la nota. La facultad de psicología no queda fuera de esta situación: la exigencia de la autorreflexión y el análisis a partir de las habilidades clínicas provocan una exposición y vulnerabilidad personal que incrementan la ansiedad de evaluación porque el estudiante tiene siempre la tendencia de pensar que su conocimiento es evaluado junto con el de su capacidad/valía para ser un terapeuta.

Respecto a las manifestaciones de ansiedad identificadas, los estudios realizados muestran que la ansiedad asociada a los exámenes se presenta bajo el miedo al fracaso, pensamientos negativos o como síntomas fisiológicos que afectan el rendimiento académico de forma directa; además, Rodríguez-Rodríguez y Guzmán-Rosquete (2019) afirman que existe una relación ante la ansiedad, el miedo al fracaso y el bienestar subjetivo. La ansiedad, por tanto, afecta de forma negativa a algunos de los procesos cognitivos implicados en el aprendizaje.

La falta de claridad en las instrucciones docentes y la percepción de injusticia en los procesos evaluativos es, de hecho, otro elemento relevante dentro de los factores académicos. Según Guzmán-Castillo et al. (2022), estos factores incrementan la incertidumbre y el estrés en los

estudiantes, configurando un entorno académico altamente demandante que puede superar sus recursos de afrontamiento.

En relación con el segundo objetivo específico, los factores personales desempeñan un papel clave en la aparición y mantenimiento de la ansiedad. Altamirano Chérrez y Rodríguez Pérez (2021) destacan que la procrastinación académica es uno de los principales generadores de ansiedad ya que implica la postergación de tareas pese a conocer sus consecuencias negativas. Fajardo-Escobar y Moreno-Méndez (2020) explican que existe una relación bidireccional entre procrastinación y ansiedad, lo cual también ha sido confirmado en estudios más recientes. Asimismo, la procrastinación se asocia, de hecho, con un aumento significativo de la ansiedad ante los exámenes.

En relación con las características individuales Padrós Blázquez et al. (2020), desde el enfoque cognitivo, plantean que la ansiedad depende en gran medida de la interpretación que el estudiante hace de las situaciones académicas. Variables como el perfeccionismo, la baja autoestima y las distorsiones cognitivas contribuyen entonces al incremento de los niveles de ansiedad.

Por otra parte, los bajos niveles de inteligencia emocional se relacionan con mayor vulnerabilidad psicológica y son, en realidad, un factor determinante de los niveles de ansiedad. Los estilos de vida poco saludables, como la falta de actividad física y el sueño inadecuado, también contribuyen a mayores niveles de ansiedad en estudiantes universitarios.

Además, diversos estudios han evidenciado la coexistencia de la ansiedad con otros problemas de salud mental. Entre la ansiedad y las dificultades atencionales se identifica, según se observa, una relación. La necesidad de un abordaje integral queda, entonces, evidenciada por la asociación de estos problemas con depresión y estrés.

La coexistencia de la ansiedad con la depresión y el deterioro fisiológico subraya la complejidad de los factores personales. En este espectro la alteración del sueño emerge como un componente central y no como un mero síntoma periférico. Zapata-López et al. (2024) demostraron que la relación entre el estrés académico y la calidad del sueño es, de hecho, bidireccional y devastadora. Los estudiantes que reportan altos niveles de ansiedad suelen presentar latencias de sueño prolongadas (dificultad para conciliar el sueño debido a la rumiación) y despertares frecuentes, lo que reduce las fases de sueño profundo y REM esenciales para la consolidación de la memoria. Disminuye su rendimiento cognitivo al presentarse a clases o

evaluaciones con privación crónica de sueño, lo que a su vez genera más ansiedad por el bajo rendimiento, cerrando un círculo vicioso que muchas veces culmina en episodios de burnout académico. La higiene del sueño es, según se plantea, prácticamente inexistente en la cultura universitaria, donde "trasnocharse" es visto como un badge of honor de dedicación, enmascarando un grave factor de riesgo para la salud mental.

Asimismo, el afrontamiento de la ansiedad está mediado por las creencias y recursos internos del estudiante. Martínez de la Rosa et al. (2024) indican que las estrategias de afrontamiento desadaptativas como la evitación conductual (que se manifiesta como procrastinación) y la rumiación mental no solo fallan en resolver el estresor, sino que amplifican la respuesta de ansiedad. Se genera un estado de parálisis ansiosa cuando el estudiante que rumia repasa mentalmente una y otra vez las posibles consecuencias negativas de un examen sin iniciar acciones de estudio. Por el contrario; el afrontamiento centrado en el problema y la reevaluación cognitiva reducen significativamente los niveles de angustia. Esto evidencia que la intervención psicológica en las universidades no debe limitarse a "relajar" al estudiante, sino a entrenarlo en reestructuración cognitiva y resolución de problemas en este aspecto, dotándolo de herramientas activas para procesar las demandas académicas. Estos hallazgos permiten dar respuesta al tercer objetivo específico, evidenciando que la ansiedad afecta significativamente el rendimiento académico, la capacidad de concentración, la resolución de problemas y el bienestar integral del estudiante universitario.

El impacto de la ansiedad generalizada como factor personal merece, en realidad, una atención diferenciada. Suárez-Menéndez y Bitar-Cabezas (2025) sostienen que la ansiedad generalizada en universitarios se caracteriza por una preocupación incontrolable que trasciende lo académico afectando la esfera social y laboral del estudiante. Los recursos atencionales se ven drenados por esta preocupación crónica; el estudiante se encuentra cognitivamente agotado antes siquiera de empezar a estudiar porque su mente ha gastado toda su energía anticipando escenarios catastróficos. El rendimiento académico se ve así mermado no por falta de intelecto, sino por la apropiación indebida de los recursos cognitivos por parte de la ansiedad. Una disminución en el bienestar psicológico general es algo con lo que este estado de agotamiento mental se alía frecuentemente. Merino Farias (2025) corrobora que los estudiantes con baja puntuación en bienestar psicológico son significativamente más propensos a experimentar ansiedad clínica, lo que sugiere que el fortalecimiento del bienestar (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía)

es una vía privilegiada para la prevención que complementa el abordaje tradicional centrado solo en reducir los síntomas ansiosos.

En cuanto al tema de los factores sociales y contextuales se observa que influyen significativamente en la experiencia de ansiedad. Barrera-Herrera et al. (2019) en su estudio con universitarios chilenos evidencian que el bajo apoyo social incrementa los niveles de ansiedad, depresión y estrés. La presión percibida por los estudiantes aumenta, de hecho, con las condiciones socioeconómicas y las responsabilidades familiares. La adaptación al entorno universitario también ha sido identificada como un factor relevante. Mayores niveles de ansiedad es lo que presentan los estudiantes de primeros semestres debido a los cambios en su estilo de vida y las nuevas exigencias académicas.

El contexto de la pandemia por COVID-19 ha sido, de hecho, ampliamente documentado como un factor generador de ansiedad. Vivanco-Vidal et al. (2020) evidencian un aumento significativo de los niveles de ansiedad debido al aislamiento social y la incertidumbre mientras que Balbuena Caballero (2022) confirma el impacto negativo de este contexto en la salud mental. Incluso en la etapa posterior a la pandemia estos efectos persisten, según señalan Izurieta-Brito et al. (2022).

Finalmente, autores como Vilchez-Cornejo y Huamán-Gutiérrez (2020) y Chávez-Márquez y De los Ríos (2021) coinciden en que la interacción de múltiples factores es lo que produce la ansiedad en estudiantes universitarios. En concordancia Alfonso-Mora et al. (2020) resaltan que la combinación de factores académicos, personales y sociales incrementa significativamente el riesgo de desarrollar ansiedad, lo que explica, en realidad, la complejidad del fenómeno.

En conclusión; la evidencia científica analizada permite afirmar que los principales generadores de ansiedad en estudiantes universitarios incluyen el estrés académico, la procrastinación, las características personales como el perfeccionismo y la regulación emocional, así como factores sociales y contextuales como el apoyo social y las condiciones económicas. Al interactuar entre sí estos factores potencian sus efectos y afectan, de hecho, de manera significativa el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.

Discusión

Los hallazgos obtenidos en la presente revisión sistemática evidencian que la ansiedad en estudiantes universitarios es, según se observa, un fenómeno multifactorial influenciado principalmente por factores académicos, personales y sociales. La mayoría de los estudios revisados coincide en que el estrés académico constituye el principal generador de ansiedad, especialmente debido a la sobrecarga de tareas, la presión por el rendimiento y las evaluaciones constantes.

En relación con los factores académicos los resultados encontrados coinciden con lo planteado por Aragón-Ayala et al. (2022), quienes señalan que las exigencias académicas representan una fuente significativa de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios. Mediante el Inventario SISCO Castillo-Navarrete et al. (2020) lograron identificar que los exámenes y la acumulación de actividades académicas son algunos de los estresores más frecuentes. En realidad; estos hallazgos permiten comprender que el contexto universitario no solo implica procesos de aprendizaje, sino también altos niveles de presión psicológica que pueden afectar el bienestar emocional del estudiante.

De igual forma la revisión permitió identificar que la ansiedad ante los exámenes es una de las manifestaciones más recurrentes. Al relacionarse con pensamientos negativos y miedo al fracaso esta ansiedad afecta, de hecho, directamente el rendimiento académico. Rodríguez-Rodríguez y Guzmán-Rosquete (2019) sostienen en concordancia con esto que el bienestar emocional influye significativamente en el desempeño académico, ya que los estudiantes con mayores niveles de ansiedad presentan más dificultades para concentrarse y responder adecuadamente a las demandas universitarias.

Por otra parte, los factores personales también mostraron, según se plantea, una fuerte relación con la ansiedad. La procrastinación académica fue, de hecho, uno de los elementos más recurrentes en los estudios analizados. Altamirano Chérrez y Rodríguez Pérez (2021) explican que la tendencia a posponer tareas surge debido a la ansiedad que estas generan; sin embargo, dicha postergación incrementa posteriormente el estrés y la preocupación. Este hallazgo coincide con Fajardo-Escobar y Moreno-Méndez (2020), quienes plantean la existencia de una relación bidireccional entre procrastinación y ansiedad en este aspecto.

Además; la revisión evidenció que variables como el perfeccionismo, la baja autoestima y las distorsiones cognitivas influyen significativamente en el desarrollo de ansiedad. En este sentido, el modelo cognitivo de Aaron Beck resulta fundamental para comprender cómo los pensamientos negativos y la interpretación distorsionada de las situaciones académicas aumentan la vulnerabilidad emocional de los estudiantes. Desde este punto de vista, la ansiedad viene provocada por los acontecimientos, así como también por la forma en que se interpretan e identifican aquellos acontecimientos.

La aplicación del modelo de Beck en el ámbito universitario permite averiguar que las distorsiones cognitivas no son únicamente errores mentales o de razonamiento, sino que corresponden a esquemas rígidos que establecen modelos de procesar la información bajo presión. La catastrofización, como el principal activador de la ansiedad, actúa de esta manera en la población estudiantil. Es evidente que la alta exigencia referida al rendimiento del estudiante, propia del modelo educativo en el cual se halla inmerso, ha generado en el mismo un sentido de distancia respecto a sus propios errores, de tal manera que la baja en un parcial no se interpreta como un punto de mejora, sino como la confirmación de su entera incompetencia profesional, proyectando esa misma incapacidad hacia "reprobaré la materia, me expulsarán, jamás seré profesional".

El efecto de respuesta emocional desmesurada o vinculante al acontecimiento estresante es el que desencadena estas distorsiones cognitivas que desembocan en crisis de pánico, parálisis académica, etc. Tal y como destacan Chango Infante et al. (2025) estas distorsiones quedan fuertemente afincadas en el entorno educativo actual, en el que el error es penalizado en lugar de ser concebido como parte del proceso de aprendizaje propio de los métodos actuales de enseñanza. La pedagogía social identificada centrada en el resultado y no en el proceso refuerza constantemente la abstracción selectiva y la inferencia arbitraria condicionando al alumno a facultar su propia autovalía evaluándola de forma dicotómica: de un lado éxito y del otro fracaso absoluto.

La autoeficacia académica aparece, por lo demás, como un constructo protector de primer orden frente a la tiranía de las distorsiones cognitivas. Los resultados de la revisión actual coinciden con lo que han propuesto González et al. (2020) quienes evidencian que la autoeficacia académica no sólo incrementa el rendimiento, sino que también regula la respuesta emocional ante el estrés académico en este sentido. Mientras que un estudiante con alta autoeficacia puede percibir

una carga de trabajos como un desafío estimulante (estrés), otro con baja autoeficacia la percibirá como una amenaza inmanejable (distrés), activando entonces la cascada de ansiedad. La autoeficacia se construye a través de la experiencia de dominio y el modelado vicario, no siendo pues un rasgo innato. Por ello las universidades tienen una responsabilidad directa en su fomento; las pedagogías que fragmentan las tareas complejas en logros parciales y los docentes que actúan como modelos de resolución de problemas en lugar de figuras punitivas están, según se observa, construyendo activamente la autoeficacia de sus estudiantes y por extensión protegiéndolos de la ansiedad.

Paralelamente el apoyo social académico funciona como un escudo interpersonal. La posibilidad de validación social y modelado entre pares es, en realidad, destruida por el aislamiento, potenciado en los últimos años por la educación virtual e híbrida. Cuando un estudiante se siente abrumado y comparte su experiencia con un compañero, ocurre un proceso de descatastrofización colectiva ("tampoco es para tanto, a todos nos cuesta"). El estudiante sin esta red queda a solas con sus pensamientos distorsionados. González et al. (2020) enfatizan que el bienestar escolar depende en gran medida de la percepción de pertenencia a una comunidad académica. Las universidades que promueven los grupos de estudio, las tutorías entre pares y los espacios de escucha no solo están mejorando el rendimiento; están, de hecho, construyendo una red de contención emocional que salva vidas y previene la deserción.

Adoptar una perspectiva del bienestar psicológico integral y trascender el modelo médico de la enfermedad, que se limita a la ausencia de síntomas, es a lo que obliga, de hecho, el análisis de los factores personales. Merino Farias (2025) argumenta que la ansiedad no puede entenderse solo como un exceso de miedo, sino como un déficit de bienestar en este aspecto. Poseer un sentido de propósito, relaciones enriquecedoras y autonomía es propio de los estudiantes que reportan mayor bienestar, factores que les permiten contextualizar el estrés académico dentro de un proyecto vital más amplio. Reprobar un examen destruye su mundo para un estudiante sin propósito; sin embargo, para un estudiante con bienestar integral es un obstáculo temporal en un camino de mayor significado. La capacidad de rebotar y crecer a partir de la adversidad es, según se plantea, lo que constituye la resiliencia y no "aguantar el dolor", coincidiendo González (2021) en que es una competencia que debe ser enseñada explícitamente en los currículos de psicología, en lugar de asumirse como un requisito implícito para sobrevivir a la universidad.

Asimismo; algunos estudios resaltan la importancia de la inteligencia emocional como factor protector en este aspecto. Menores niveles de ansiedad es lo que presentan los estudiantes con mejores habilidades de regulación emocional según señala Ordoñez (2020), lo cual evidencia la necesidad de fortalecer estrategias de afrontamiento emocional dentro de las instituciones educativas.

En cuanto a los factores sociales los resultados obtenidos muestran que el apoyo social desempeña un papel importante en la salud mental de los estudiantes. Un incremento significativo en los niveles de ansiedad, depresión y estrés es lo que genera la ausencia de redes de apoyo familiares y sociales según encontraron Barrera-Herrera et al. (2019). Del mismo modo factores económicos y responsabilidades familiares pueden aumentar la presión emocional percibida por los estudiantes universitarios, especialmente en contextos de vulnerabilidad social.

El impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental universitaria fue, de hecho, otro aspecto relevante identificado en esta revisión. Evidenciar un aumento considerable en los niveles de ansiedad durante este periodo asociado al aislamiento social, la incertidumbre y los cambios en las modalidades de enseñanza es lo que hacen estudios como los de Vivanco-Vidal et al. (2020) e Izurieta-Brito et al. (2022). En el bienestar psicológico de los estudiantes también pueden influir significativamente los contextos sociales y globales, según demuestran estos hallazgos.

El impacto del COVID-19 no puede concebirse como un evento cerrado, sino como una transformación estructural del ecosistema educativo en este aspecto. Los hallazgos de la revisión sugieren que la "nueva normalidad" ha traído consigo una modalidad híbrida que, lejos de ser la solución definitiva, se ha convertido en un generador de ansiedad híbrida. Jiménez (2022) explica que la alternancia entre presencialidad y virtualidad exige a los estudiantes una doble adaptación cognitiva y logística. Un tipo de estrés novedoso para el cual los estudiantes (y los docentes) no fueron entrenados es, de hecho, lo que generan la fatiga de pantalla, la dificultad para establecer límites entre el espacio de descanso y el de estudio en los hogares y la desconexión emocional en las clases a través de pantallas. La fricción constante entre un formato que exige presencia y un entorno que sigue siendo parcialmente virtual es, según se observa, de donde proviene la ansiedad en este contexto, no solo de la carga académica.

La discusión sobre los factores sociales conduce inexorablemente a un cuestionamiento de la responsabilidad institucional. La ansiedad constituye, en realidad, un problema del entorno que

enferma al individuo, y no exclusivamente un problema del estudiante. Jurado-Botina et al. (2021) evidencian que el estrés académico en Iberoamérica está atravesado por políticas universitarias que priorizan la productividad académica sobre la humanización del aprendizaje. Al descuidar la prevención primaria las instituciones suelen implementar servicios de bienestar reactivos (atención psicológica una vez el estudiante ya colapsó). Decisiones institucionales como un currículo saturado, evaluaciones diseñadas para penalizar el error en lugar de orientar el aprendizaje y la falta de acompañamiento en la transición a la vida universitaria, actúan como generadores macro de ansiedad. La reforma de las prácticas pedagógicas y administrativas es, de hecho, desde donde debe abordarse la reducción del estrés según insisten Restrepo et al. (2020), no solo desde la oferta de citas de psicoterapia en el bienestar universitario.

Ignorar estos generadores tiene, en realidad, un costo elevado. La ansiedad crónica es la principal causa oculta de deserción estudiantil, y no solo reduce el promedio académico. La universidad pierde un talento cuando un estudiante abandona la carrera por colapso emocional, pero la sociedad pierde un profesional formado. La deserción, en términos de contexto sociocultural y de vulnerabilidad social, equivale al fracaso de todo un proyecto de movilidad social para una familia. Respecto a esto, López Herrera et al. (2024) sugieren que la ansiedad disminuye la autoeficacia y la persistencia; a la hora de dejar de intentar, el estudiante ansioso llega a aceptar que no es capaz y se retira. No se hace evidente una carencia de capacidad intelectual sino, más bien, una limitación del sistema para establecer las condiciones pedagógicas y emocionales en las que esa capacidad pueda desplegarse. Esto es precisamente lo que hace dramático a este fenómeno; las universidades no deben considerar el gasto en salud mental y la adaptación de las cargas de trabajo como un gasto sino, justamente, como una inversión en la retención y la calidad de sus profesionales.

Para terminar, la revisión pone de manifiesto que los generadores de ansiedad se articulan bajo un modelo de causación acumulativa. Tener buena calidad de sueño, apoyo social y una alta autoeficacia es lo que permite tolerar una alta carga académica; pero en el momento que se le suma a la carga académica el insomnio (Zapata-López et al., 2024), el aislamiento por educación híbrida (Jiménez, 2022) y una baja autoestima (González, 2021), el colapso es inevitable. La ansiedad es el resultado de la ecuación donde la suma de demandas supera abrumadoramente a la suma de recursos. Entonces, las intervenciones unidimensionales son ineficaces; no funcionará un taller de gestión del tiempo si la red de apoyo no está presente o si las instrucciones de los docentes

continúan siendo ambiguas al respecto. Cambiar nuestro entorno o nuestras prácticas, pero también las habilidades del individuo son, según se dice, lo que se requiere con un abordaje ecosistémico.

A modo de síntesis la revisión sistemática llevó a concluir que los generadores de ansiedad no son ajenos o independientes entre sí, es decir, interactúan entre sí. La combinación de exigencias académicas, dificultades personales y problemas sociales contribuye a incrementar el riesgo de desarrollar ansiedad y afecta negativamente el rendimiento académico; así como la calidad de vida de los estudiantes. Por lo tanto, es primordial que las instituciones universitarias pongan en marcha estrategias de prevención, de acompañamiento psicológico o de promoción de la salud mental que permitan abordar e intervenir de manera integral con la cuestión elaborada.

Conclusión

La evidencia científica analizada permitió identificar que la ansiedad en estudiantes universitarios es un fenómeno complejo y multifactorial influenciado por factores académicos, personales y sociales. Entre los principales generadores de ansiedad se destacan la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento, los exámenes, la procrastinación, el perfeccionismo, la baja regulación emocional y las dificultades en el apoyo social y familiar.

Asimismo, se evidenció que las manifestaciones de ansiedad en los estudiantes universitarios no solo se presentan a nivel emocional y cognitivo, mediante pensamientos negativos, miedo al fracaso y preocupación constante, sino también a nivel fisiológico, a través de alteraciones del sueño, agotamiento físico y dificultades de concentración. Estas manifestaciones afectan significativamente el bienestar psicológico y la calidad de vida de los estudiantes.

En relación con los efectos sobre el rendimiento académico, los estudios revisados permitieron concluir que la ansiedad influye negativamente en procesos como la memoria, la atención, la resolución de problemas y el desempeño en evaluaciones académicas. Del mismo modo, la ansiedad crónica puede generar desmotivación, procrastinación, bajo rendimiento e incluso riesgo de deserción universitaria.

Por otra parte, se encontró que los factores sociales y contextuales, como el apoyo social limitado, las condiciones socioeconómicas, la adaptación al entorno universitario y las consecuencias derivadas de la pandemia por COVID-19, incrementan la vulnerabilidad psicológica de los estudiantes y favorecen la aparición de síntomas ansiosos.

Finalmente, esta revisión sistemática permite concluir que la ansiedad universitaria debe ser comprendida desde una perspectiva integral, reconociendo la interacción de múltiples factores que afectan la salud mental estudiantil. Por ello, resulta fundamental que las instituciones de educación superior implementen estrategias de prevención, acompañamiento psicológico y promoción del bienestar emocional que contribuyan a mejorar la calidad de vida y el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Recomendaciones

A partir de los hallazgos obtenidos en la presente revisión sistemática, se recomienda a las instituciones de educación superior fortalecer las estrategias de promoción y prevención en salud mental dirigidas a estudiantes universitarios, especialmente aquellas orientadas al manejo de la ansiedad académica, el estrés y el bienestar psicológico. Del mismo modo, resulta importante implementar programas permanentes de acompañamiento psicológico que permitan la identificación temprana de factores de riesgo asociados a dificultades emocionales y bajo rendimiento académico.

Asimismo, se recomienda promover espacios institucionales que favorezcan el desarrollo de habilidades de afrontamiento emocional, regulación del estrés y hábitos de estudio saludables, mediante talleres, campañas psicoeducativas y actividades enfocadas en el bienestar integral de los estudiantes. En este sentido, también se considera fundamental fortalecer las redes de apoyo social y emocional dentro del contexto universitario, reconociendo su impacto positivo sobre la salud mental y la permanencia académica.

A nivel pedagógico, se sugiere que los docentes y programas académicos revisen las dinámicas relacionadas con la sobrecarga académica, las metodologías evaluativas y las exigencias curriculares, con el propósito de generar ambientes de aprendizaje más saludables y equilibrados. De igual manera, se recomienda fomentar prácticas educativas que favorezcan el aprendizaje significativo y reduzcan factores asociados al perfeccionismo y la ansiedad frente al rendimiento académico.

Para futuras investigaciones, se recomienda ampliar el estudio de la ansiedad universitaria desde enfoques mixtos y cualitativos que permitan profundizar en las experiencias subjetivas de los estudiantes y en las particularidades de diferentes contextos educativos. Asimismo, sería pertinente desarrollar investigaciones enfocadas específicamente en estudiantes de Psicología, considerando las características emocionales y académicas propias de esta formación profesional.

Finalmente, se recomienda continuar fortaleciendo la investigación en salud mental universitaria, reconociendo que el bienestar psicológico constituye un elemento esencial para el desarrollo académico, personal y profesional de los estudiantes.

Referencias Bibliográficas

- Alfonso-Mora, M. L., Santa-Gómez, J. P., & Carreño-Gómez, J. (2020). Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Politécnica*, 16(31), 9-21. <https://doi.org/10.33571/rpolitec.v16n31a1>
- Altamirano Chérrez, C. E., & Rodríguez Pérez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16–28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Aragón-Ayala, A. J., Valenzuela-Estrada, M., & Ramos-Estrada, M. E. (2022). Estrés académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Venezolana de Gerencia*, 27(98), 584-599. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.98.11>
- Arias, P., Gordón-Rogel, J., Galárraga-Andrade, A., & García, F. (2022). Propiedades psicométricas de la Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) en estudiantes ecuatorianos. *AJAYU*, 20(2), 273–287. <https://doi.org/10.35319/ajayu.202110>
- Balbuena Caballero, C. Z. (2022). Características bibliométricas sobre estudios de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Propósitos y Representaciones*, 10(3), e1559. <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n3.1559>
- Barrera-Herrera, A., Neira-Cofré, M., Raipán-Gómez, P., Riquelme-Lobos, P., & Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(2), 105–115. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/23676>
- Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., & Vicente, B. (2020). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista*

- Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 56(3), 101–116.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.08>
- Chango-Infante, E. J., Altamirano-Sánchez, C. D., Silva-Jiménez, V., & Llerena-Aguirre, L. A. (2025). El estrés académico en estudiantes universitarios. RICEd.
<https://doi.org/10.53877/q4yvgq73>
- Chávez Márquez, I. L. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: Un estudio cuantitativo. *Psicumex*, 11(1), e420. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420>
- Fajardo-Escobar, A., & Moreno-Méndez, J. H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios: Una relación bidireccional. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 16(2), 341-354. <https://doi.org/10.15332/22563067.6293>
- González, D. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 4(1), 43–58.
<https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>
- González, J., Morón, J., González, V., Abundis, A., & Macías, F. (2020). Autoeficacia académica, apoyo social académico, bienestar escolar y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 95–113.
<https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.353>
- Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., & Castillo-Navarrete, J. L. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 40(2), 197–211. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197>
- Hernández-Rodríguez, J. (2020). Síntomas de ansiedad en estudiantes de medicina durante el confinamiento por COVID-19. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(3), e1281.

- Izurieta-Brito, D., Poveda-Ríos, S., Naranjo-Hidalgo, T., & Moreno-Montero, E. (2022). Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia COVID-19. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 85(2), 86–94. <https://doi.org/10.20453/rnp.v85i2.4226>
- Jiménez, V. (2022). Estrés académico y educación híbrida en estudiantes universitarios en tiempos de la nueva normalidad educativa. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3071>
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Bolaños-Rodríguez, C. M., & Tabares-Díaz, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: Una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 2021(2), 1–18. <https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3917>
- Lagua-Vallejo, M. S., & González-Pérez, L. (2024). Incidencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(1), 125-139. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1598>
- López Herrera, R., Linares Gutiérrez, F., Pérez Guerrero, R., Gaona Escobar, B., & Cervera Baas, M. E. (2024). Relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Chilena de Enfermería*, 6, 74661. <https://doi.org/10.5354/2452-5839.2024.74661>
- Merino Farias, E. J. (2025). La ansiedad y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 9(36), 128–139. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.905>
- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., & Villanueva, J. (2018). Revisiones sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista clínica de periodoncia, implantología*

y rehabilitación oral, 11(3), 184-186. <https://dx.doi.org/10.4067/S0719-01072018000300184>

Olivas-Ugarte, L. O., Morales-Hernández, S. F., & Solano-Jauregui, M. K. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), e647. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Trastornos de ansiedad: Datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Padrós Blázquez, F., Hurtado Izguerra, D., & Martínez Medina, M. P. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala Generalized Anxiety Inventory (GADI) para la evaluación del trastorno de ansiedad generalizada en México. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 85–90. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.08.005>

Padrós Blázquez, F., Montoya Pérez, K. S., Bravo Calderón, M. A., & Martínez Medina, M. P. (2020). Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en población general de México. *Ansiedad y Estrés*, 26(2–3), 181–187. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.08.002>

Pérez-Fuentes, M. C., & Molero-Jurado, M. M. (2021). Análisis de la ansiedad rasgo-estado en el contexto académico: Diferencias por género y edad. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 12(1), 17-33. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2021.01.042>

Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>

Rodríguez-Rodríguez, D., & Guzmán-Rosquete, R. (2019). Relación entre la felicidad, la ansiedad y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicodidáctica*, 24(2), 147-153. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2018.11.002>

Suárez-Menéndez, A. A., & Bitar-Cabezas, J. P. (2025). Ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica y Académica*, 5(1). <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v5i1.956>

Vilchez-Cornejo, J., & Huamán-Gutiérrez, R. (2020). Prevalencia de ansiedad y factores asociados en estudiantes de medicina de siete ciudades de Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(1), 87-94. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v20i1.2553>

Vivanco-Vidal, A., Saroli-Aranibar, D., Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C., & Noé-Grijalva, M. (2020). Ansiedad por COVID-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197–215.