

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.703>

La ansiedad como trastorno emocional influyente en el rendimiento académico

Anxiety as an emotional disorder influencing academic performance

César Raúl Méndez Carpio

cmendezc@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-0582-0107>

Universidad Católica de Cuenca, UCACUE
Cuenca, Ecuador

Oscar Edison Pisco Zambrano

oscarepiscoz@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-6049-5158>

Comando de Educación y Doctrina, CEDMT
Quito, Ecuador

Jorge Eduardo Abril Sotomayor

jabril@comilcue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-9792-8906>

Comando de Educación y Doctrina, CEDMT
Cuenca, Ecuador

Artículo recibido: 10 enero 2025

- Aceptado para publicación: 20 febrero 2025

Conflictos de intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

Al ser la adolescencia una etapa señalada por profundos cambios físicos y psicológicos, se manifiesta una alta prevalencia de los trastornos emocionales, entre los principales es transversal la ansiedad. Esta investigación tiene como propósito fundamental, el analizar la ansiedad como detonante del trastorno emocional pues incide negativamente en el rendimiento académico de estudiantes de los distintos niveles académicos. Con ello, se trata de comprender los mecanismos por los cuales este trastorno interfiere en los procesos tanto cognitivos como emocionales necesarios para el aprendizaje, así también identificar los factores de riesgo que se asocian. La metodología contiene un estudio descriptivo de corte cualitativo basado en la revisión sistemática de la literatura científica en la que se analizan las variables ansiedad y rendimiento académico en estudiantes adolescentes. El estudio, además, utilizó una encuesta estructurada a una muestra de 95 estudiantes de entre 15 a 18 años, considerando las dimensiones niveles de ansiedad, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico. Los resultados obtenidos luego del análisis tanto documental como recolección de datos, revelan una directa y fuerte asociación entre la ansiedad y el bajo rendimiento académico en los adolescentes investigados. En este contexto, los estudiantes con niveles considerables de ansiedad presentan dificultades para concentrarse, resolver problemas, recordar información, y mantener relaciones interpersonales que sean

satisfactorias. Complementa esta información la identificación de factores de riesgo asociados a la ansiedad, como son: la presión académica, los problemas familiares y las dificultades sociales.

Palabras clave: ansiedad, trastornos emocionales, rendimiento académico

ABSTRACT

As adolescence is a stage marked by profound physical and psychological changes, there is a high prevalence of emotional disorders, among the main ones being anxiety. The fundamental purpose of this research is to analyze anxiety as a trigger for emotional disorder since it negatively affects the academic performance of students at different academic levels. With this, it is about understanding the mechanisms by which this disorder interferes with both the cognitive and emotional processes necessary for learning, as well as identifying the risk factors that are associated. The methodology contains a qualitative descriptive study based on the systematic review of scientific literature in which the variables anxiety and academic performance in adolescent students are analyzed. The study also used a structured survey with a sample of 95 students between 15 and 18 years old, considering the dimensions anxiety levels, coping strategies and academic performance. The results obtained after both documentary analysis and data collection reveal a direct and strong association between anxiety and poor academic performance in the adolescents investigated. In this context, students with considerable levels of anxiety have difficulties concentrating, solving problems, remembering information, and maintaining satisfactory interpersonal relationships. This information is complemented by the identification of risk factors associated with anxiety, such as: academic pressure, family problems and social difficulties.

Keywords: anxiety, emotional disorders, academic performance

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional *Arandu* UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es un fenómeno psicológico cada vez más frecuente entre los jóvenes, se manifiesta como una respuesta inherente y natural ante las crecientes demandas de una sociedad cada vez más acelerada y compleja. Si no se trata o gestiona adecuadamente, el proceso puede evolucionar hacia un estado crónico que impacte muy significativamente en el bienestar emocional y en el desarrollo personal del adolescente, limitando su capacidad para enfrentarse a los problemas del diario vivir y frenándole su desarrollo psico-social que le permita alcanzar su máximo potencial en el entorno en que se desenvuelve.

Las características intrínsecas en esta sociedad pueden ser: la presión académica, la incertidumbre sobre el futuro y las expectativas sociales tratadas como algunos de los factores que pueden desencadenar la ansiedad en los jóvenes. Como señala Campo (2018), el estrés a este nivel puede ser generado por la exigencia constante de cumplir con estándares poco realistas y que los jóvenes se ven impactados negativamente en su salud mental producto de ello. Además, la complejidad que resulta en ciertos casos por la edad cronológica y sus propios procesos, las relaciones interpersonales, la búsqueda de aprobación marcada y la necesidad de conectarse positivamente con sus pares, pueden ayudar al desarrollo indebido de sentimientos de ansiedad.

Es preciso señalar que la dependencia emocional, que se caracteriza por una necesidad excesiva en algunos casos de validación y aprobación externa, desata en las jóvenes emociones que se tornan en vínculos de amistad insalubres, que son el freno para desarrollar enlaces auténticos consigo mismos y con los demás miembros de la sociedad que los rodea. Los individuos dependientes pueden experimentar dificultades en la toma de decisiones ya que, al centrar su bienestar emocional en la opinión de los otros, suelen desarrollar una baja autoestima. Como afirma Posada (2016), este tipo de dependencia se asemeja a un conjunto de eslabones invisibles que dificultan y frenan su crecimiento personal y por ende su libertad.

El trastorno de la ansiedad está presente en la vida de casi todos los seres humanos especialmente en la adolescencia y ejerce un impacto directamente proporcional a su desempeño académico. En este espacio pueden experimentar altos niveles de estrés y preocupación lo que permite que se enfrenten a dificultades académicas como el no poder concentrarse y retener información de los contenidos académicos por largo tiempo que es el objetivo por el cual se educa y es lo que se traduce en un bajo rendimiento. En relación a esta afirmación, Rondón (2011) afirma que el miedo al fracaso y a la constante búsqueda de aprobación hacen que los esfuerzos académicos sean saboteados en los jóvenes lo que limita sus oportunidades de desarrollo en el futuro. Resultado de lo cual se generan sentimientos de insuficiencia y ansiedad lo que afecta directamente en los resultados de rendimiento como son las calificaciones y ello les conduce a disminuir su bienestar emocional y por ende negativizar

sus relaciones sociales.

Es así que, la ansiedad no solamente afecta el rendimiento académico, sino que conlleva a la falta de confianza en los demás poniendo barreras significativas en las relaciones interpersonales como la inseguridad y el desarrollo socio afectivo. Los jóvenes que experimentan cuadros de ansiedad pueden tener problemas para establecer conexiones auténticas y duraderas puesto que al llevar comportamientos que se manifiestan como poco saludables, problematizan las relaciones con sus pares. Zambonino (2022), señala que la búsqueda constante de validación externa impide a los jóvenes desarrollar una intimidad emocional genuina y los hace poco auténticos. Es por ello que, se afirma y con seguridad que la ansiedad afecta directamente el ámbito académico y limita las oportunidades de establecer relaciones saludables y satisfactorias por sentimientos de inseguridad.

La Organización Mundial de la Salud (2019), en su análisis manifiesta que una exposición prolongada al estrés y la ansiedad puede tener consecuencias negativas y devastadoras para la salud mental de los jóvenes. Estos factores aumentan significativamente el riesgo a desarrollar trastornos mentales más graves y que se ahondan cada vez, como son: la depresión, los trastornos de ansiedad generalizada y los trastornos bipolares. Es imperante entonces abordar los problemas de manera oportuna, ya que, si no se lo hace, se compromete el bienestar emocional a largo plazo, lo que de seguro repercutirá en un desempeño académico desfavorable, por ende, en relaciones interpersonales no adecuadas y en una baja calidad de vida en general.

Ansiedad

La ansiedad es una respuesta natural que surge ante situaciones de incertidumbre o amenaza. Se presenta a través de reacciones físicas, como palpitaciones, sudoración y tensión muscular, junto con pensamientos y preocupaciones sobre posibles peligros. En niveles moderados, esta respuesta puede ser útil para prepararnos ante desafíos, pero cuando se vuelve constante o excesiva, puede impactar negativamente nuestro bienestar diario y calidad de vida, por lo que es necesario buscar estrategias para manejarla o considerar apoyo profesional.

Rendimiento Académico

El rendimiento académico, no sólo corresponde a la calificación obtenida en la escala numérica, sino que también incluye el clima emocional en el aula, la relación docente-estudiante, se trata del fruto resultante del esfuerzo y lo que el alumno aprende. Este concepto incluye aspectos como inteligencia, motivación, personalidad, hábitos de estudio, igualmente la depresión, y la ansiedad juega un papel fundamental en la eficacia del producto obtenido del aprendizaje. Por lo tanto, el rendimiento académico es un indicador de lo que se ha aprendido, se trata de las posibilidades individuales y del entorno donde se realiza el aprendizaje.

Adolescencia

La palabra adolescencia se deriva del verbo latino **adolescere** que significa crecer; los

adolescentes en este proceso forman su identidad y se preparan para la vida de un adulto, esta etapa se caracteriza por cambios físicos, como el crecimiento y desarrollo del cuerpo, cambios de voz, aparición de características sexuales secundarias, cambios emocionales, sociales y cognitivos.

Meneses, et al., (2024), al analizar la relación existente entre ansiedad y rendimiento académico en adolescentes ecuatorianos, demuestran en su estudio que afirman que:

... el rendimiento académico está asociado con los niveles de ansiedad de los estudiantes y que, además, esta relación tiene un punto de inflexión; es decir, ciertos niveles de ansiedad favorecen el rendimiento académico, pero que mayores niveles o frecuencia de estos sentimientos pueden llegar a actuar en un sentido contrario y reducir el rendimiento académico alcanzado. (p. 9).

En este contexto la ansiedad analizada es motivo de ser tratada tanto en su conceptualización como en su relación con todos los componentes del rendimiento académico de los distintos grupos de adolescentes en el lugar y situación académica en donde se desarrollen.

Impacto en el rendimiento académico

La ansiedad y los trastornos emocionales, mantienen efectos adversos significativos en el rendimiento académico de los adolescentes, siendo un factor que debe ser tratado en todos los estamentos de las instituciones educativas. En este sentido, Smith (2018), señala que: “Esta ansiedad puede manifestarse como preocupación excesiva por el éxito académico, miedo al fracaso, perfeccionismo y autocrítica constante” (p. 7). Es así y coadyuvando a lo manifiesto, la ansiedad relacionada con el rendimiento académico es proporcional con el descuido académico y hace que los adolescentes no se concentren en sus estudios, no desarrollen las tareas escolares a tiempo, procrastinen y no asistan a clases con regularidad.

Los síntomas relacionados con este trastorno pueden interferir con la capacidad de procesar la información y no acordarse de lo asimilado durante el proceso de rendición de los exámenes, lo que conlleva al bajo rendimiento académico. Además, los jóvenes que experimentan niveles de ansiedad pueden tener dificultades para participar activamente en el aula y también son proclives a no buscar ayuda cuando la necesitan, lo que obstaculiza aún más su formación académica.

Dificultades sociales en el contexto del estudio

En el caso de las dificultades sociales como tema concreto, los jóvenes ansiosos y con trastornos emocionales enfrentan dificultades significativas en sus relaciones sociales como afirma Pérez (2020); “La ansiedad también puede afectar negativamente la memoria y el aprendizaje, lo que dificulta la adquisición y retención de nuevos conocimientos” (p. 11). Se habla en particular de una ansiedad social que puede generar sentimientos de temor o vergüenza en situaciones en las que el individuo se relaciona con sus pares y demás, dificultando la sana interacción y el comportamiento social inmerso.

Fernández (2021), aprueba lo dicho y señala que: “Los adolescentes ansiosos pueden evitar actividades sociales y retirarse de sus amistades debido al miedo al juicio o la crítica de los demás” (p. 8). Como resultado de esta influencia, pueden experimentar un grave aislamiento social y poseer sentimientos de soledad. Gómez (2020), habla de que: “La falta de habilidades sociales efectivas también puede llevar a conflictos interpersonales y dificultades en las relaciones, exacerbando aún más el malestar emocional” (p. 15). Estas dificultades sociales como se las conoce pueden además consolidar el ciclo de ansiedad como problema grave, pues le hace al adolescente, vulnerable socialmente y genera episodios de estrés que resulten a la larga en afectar la salud física.

Problemas de salud física relacionados con la ansiedad

La salud física debe ser tratada en un adolescente como prioridad y considerarse que, los trastornos emocionales producto de la ansiedad pueden tener un impacto negativo en su vida diaria y desarrollo. Se pueden notar síntomas físicos de los cuales hay que priorizar como: dolores de cabeza constantes, dolores de estómago e irritación, fatiga y cambios en los patrones de sueño; es decir existen estudiantes que se duermen en las clases y muchas de las veces pasan desapercibidos por la falta de acuosidad académica, afectando en los adolescentes la capacidad para participar en actividades diarias y disfrutar de una buena calidad de vida. Díaz (2019), comenta: “La conexión entre la mente y el cuerpo es evidente en la forma en que el estrés y la ansiedad pueden desencadenar respuestas fisiológicas, como la liberación de hormonas del estrés, que pueden tener efectos adversos en la salud física” (p. 13). En este contexto, la ansiedad al hacerse crónica, puede debilitar el sistema inmunológico y aumentar la susceptibilidad a enfermedades físicas, lo que repercute en consecuencias negativas a largo plazo para la salud.

Mayor riesgo de consumo de sustancias

Los procesos ansiosos manifestados en los adolescentes que luchan contra dificultades emocionales pueden llevar a los mismos a ser más propensos para recurrir al consumo de drogas u otras sustancias como una forma de hacer reacción frente a su malestar. Sarmiento (2021), en este campo de análisis señala que: “El consumo de alcohol, drogas u otras sustancias puede ofrecer temporalmente alivio de los síntomas de ansiedad, pero a largo plazo puede contribuir a problemas de salud física y mental adicionales” (p. 12). Podemos observar que varios autores relacionan y han demostrado que existe una asociación significativa entre la ansiedad como trastorno vs el consumo de sustancias ilícitas en los adolescentes.

El consumo y uso de estas sustancias puede interferir aún más de forma negativa en el bajo rendimiento académico y social de los adolescentes, desarrollando y promoviendo un ciclo de malestar emocional y comportamiento de riesgo frente a la sociedad en donde se desenvuelven. Complementa la idea García (2020) quien concluye que: “Los adolescentes ansiosos pueden recurrir a las sustancias como una forma de escapar de sus problemas emocionales, pero esto puede llevar a una dependencia y adicción, empeorando su salud general y bienestar” (p. 5). Por

lo tanto, es riesgoso no controlar las expresiones de ansiedad a su debido tiempo puesto que el problema se ahonda y lleva a las comorbilidades en la salud mental y/o física.

Comorbilidades de salud mental

Si consideramos que una comorbilidad es la presencia de dos o más enfermedades que se manifiestan en un mismo tiempo en una persona, la ansiedad y los trastornos emocionales a menudo pueden coexistir con otras afecciones de salud mental y que acompañan a otros procesos de afección como los trastornos alimentarios y la depresión. Sánchez (2019), en relación a lo manifestado concluye que: “La presencia de múltiples trastornos puede complicar el diagnóstico y el tratamiento, lo que subraya la importancia de abordar los problemas de salud mental de manera integral” (p. 9). Si analizamos esta aclaración y vemos globalmente el problema, se nota una alta tasa de comorbilidad entre la ansiedad, la depresión y también la soledad en adolescentes, lo que sugiere una incorporación significativa de síntomas y factores de riesgo como factor incidente en la conducta de los adolescentes.

Dichos adolescentes que demuestran trastornos emocionales relacionados, pueden estar en mayor riesgo de desarrollar problemas graves de trastornos de alimentación como son manifiestos la anorexia nerviosa, la bulimia siendo formas reconocidas para lidiar de alguna manera de desfogue, el malestar emocional. Esta situación problemática la psicología adolescente como procedimiento prioritario en la familia, las instituciones educativas y la sociedad en su conjunto, respaldado por evidencia de investigación relevante en este campo.

Si analizamos así mismo la depresión y su relación con los trastornos alimentarios, los adolescentes con ansiedad también se deprimen y eso hace que puedan enfrentar un mayor riesgo de desarrollar trastornos de abuso de sustancias ilícitas que van en contra de su salud y desmedro social. Para Rodríguez (2021), “Las comorbilidades pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de los adolescentes y requerir intervenciones terapéuticas específicas para abordar todas las áreas de preocupación” (p. 10). Este y varios estudios han encontrado una asociación significativa de las comorbilidades basadas en cuadros de ansiedad y depresión en la adolescencia y su relación directamente proporcional al uso indebido de sustancias, como el alcohol, el tabaco y las drogas ilícitas.

El proceso de investigación subyacente basado en las publicaciones recientes, demuestra que los adolescentes con trastornos de ansiedad tienen hasta tres veces más probabilidades de desarrollar problemas de adicciones y abuso de sustancias en comparación con adolescentes que ventajosamente tienen un mejor control de sus emociones y no han experimentado esta realidad. López (2020) concluye el nivel de afección en procesos de salud mental y manifiesta que: “Esta relación bidireccional entre la ansiedad y el abuso de sustancias puede complicar aún más el panorama de la salud mental de los adolescentes, ya que el uso de sustancias puede exacerbar los síntomas de ansiedad y dificultar el tratamiento efectivo de ambos problemas” (p. 22). Por lo tanto, es esencial y urgente abordar la ansiedad y el abuso de sustancias de manera integral siendo

tema de análisis prioritario en los departamentos de consejería estudiantil de las instituciones educativas y la gestión de los directivos de las mismas, debiendo utilizar enfoques terapéuticos que aborden tanto los síntomas como los comportamientos relacionados con el abuso de sustancias producto de ansiedad y por qué no decirlo de depresión y soledad adolescente.

Estrategias para afrontar la ansiedad en los adolescentes

Calva, et. al., (2023) explican que es necesario crear un entorno de apoyo en la comunidad educativa comprometidos en instruir destrezas de afrontamiento, como técnicas de relajación, respiración profunda y visualización positiva, fomentando la autorreflexión en los estudiantes, para identificar y desafiar pensamientos negativos, promover el autocuidado, con una buena alimentación y ejercicio, establecer metas realistas que les permita reducir la ansiedad relacionada con el rendimiento académico, es fundamental que padres de familia, docentes, profesionales que son parte de las Instituciones educativas, generen confianza en los adolescentes bajo su responsabilidad, para promover la comunicación abierta y buscar ayuda profesional si la ansiedad persiste y afecta la vida del estudiante.

METODOLOGÍA

El presente estudio ha sido desarrollado con un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, con apoyo de la revisión bibliográfica mediante la consulta de investigaciones procedentes en fuentes confiables de bases de datos científicas lo que permitió afianzar un marco teórico de base para el desarrollo conceptual en el presente artículo propuesto. Además, para potenciar el análisis se aplicó una encuesta estructurada basándose en la problemática y la investigación de las variables inmersas en el objeto de estudio.

En la encuesta estructurada y aplicada en línea, se consiguió la participación activa y voluntaria de una muestra representativa de 95 jóvenes estudiantes de bachillerato de nivel medio que oscilan entre 15 y 17 años de edad, los mismos que aportaron con datos muy significativos y sus resultados demográficos fueron: un 13.7% de estudiantes de primer año, el 45,3% de segundo y el 41,1% de tercero. Colaboraron al estudio el 55,8% de género masculino y el 44,2% de género femenino. Para coadyuvar a la investigación, se preguntó también acerca del nivel económico; habiendo reconocido el 86,3% ser de nivel medio, el 9,5% de nivel bajo y el 4,2% dice ser de nivel alto.

Estos datos de base permitieron ahondar la encuesta con preguntas específicas a las variables de estudio concluyendo en los resultados y hallazgos para proponer posibles acciones de mejora con este aporte académico a las instituciones educativas, a sus miembros y por ende a la razón de ser de la educación como son los estudiantes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los hallazgos de esta investigación confirman la importancia de abordar la ansiedad en adolescentes como un problema de salud pública con implicaciones significativas para su

desarrollo académico y personal. Se discuten las posibles causas de la relación entre ansiedad y rendimiento académico, así como las estrategias de intervención más efectivas para reducir los síntomas de ansiedad y mejorar el bienestar de los estudiantes.

A continuación, se presentan los resultados numéricos y porcentuales tabulados producto de la recolección de datos a través de la encuesta estructurada.

Tabla 1
Resultados de la encuesta aplicada

DIMENSIÓN	Parámetros procesados en porcentajes		
Experiencias de ansiedad	% No ansiedad	% neutro	% Ansiedad
Me pongo nervioso/a antes de los exámenes.	13,7	15,8	70,5
Siento que mi corazón late más rápido cuando tengo que hacer una presentación.	14,7	26,3	58,9
Me preocupa constantemente no ser lo suficientemente bueno/a.	15,8	32,6	51,6
Me cuesta dormir la noche antes de un examen importante.	28,4	30,5	41,1
Siento miedo al fracaso.	15,8	16,8	67,4
Me preocupo demasiado por lo que los demás piensan de mí.	33,7	18,9	41,1
Me pongo tenso/a cuando tengo que hablar en público.	23,2	27,4	49,5
Me siento abrumado/a por la cantidad de tareas que tengo que hacer.	13,7	27,4	58,9
Estrategias de afrontamiento	% No Afrontamiento	% neutro	% Afrontamiento
Cuando me siento ansioso/a, busco distraerme haciendo otras actividades.	8,4	18,9	72,6
Hablo con alguien de confianza cuando me siento abrumado/a.	26,3	25,3	48,4
Utilizo técnicas de relajación para calmarme.	33,7	28,4	37,9
Intento mantener una rutina de estudio organizada.	12,6	45,3	42,1
Pido ayuda a mis profesores cuando tengo dificultades.	15,8	44,2	40,0
Evito las situaciones que me generan ansiedad.	14,7	29,5	55,8
Me culpo a mí mismo/a cuando las cosas no salen como esperaba.	21,1	27,4	51,6
Intento mantener una actitud positiva.	3,2	30,5	66,3
Impacto en el rendimiento académico	% No Impacto	% neutro	% Impacto
Tengo dificultades para concentrarme durante las clases.	37,9	38,9	23,2
Se me olvida fácilmente la información que he estudiado.	33,7	33,7	32,6
Me cuesta resolver problemas complejos.	26,3	42,1	31,6
Me siento bloqueado/a la hora de hacer los exámenes.	23,2	37,9	38,9

Mi rendimiento académico ha empeorado en los últimos meses.	55,8	26,3	17,9
Evito participar en clase por miedo a equivocarme.	32,6	33,7	33,7
Me cuesta mantener relaciones sociales satisfactorias con mis compañeros.	49,5	33,7	16,8
Me siento desmotivado/a para estudiar.	50,5	32,6	16,8
Factores asociados y relacionados	% No Impacto	% neutro	% Impacto
Siento mucha presión por obtener buenas notas.	13,7	42,1	44,2
Tengo problemas en mi familia que me preocupan.	49,5	24,2	26,3
Me cuesta hacer amigos y mantener conversaciones.	48,4	25,3	26,3
Mis padres tienen expectativas muy altas de mí.	8,4	36,8	54,7
Me siento solo/a y aislado/a.	48,4	32,6	18,9
Experimento dificultades económicas en mi hogar.	54,7	31,6	13,7
Sufro de algún problema de salud física o mental.	63,2	24,2	12,6

Fuente: Los autores (2025).

Una vez aplicada la encuesta de rigor, se han considerado cuatro dimensiones que proporcionan datos importantes para considerar los niveles de ansiedad en la población actuada en la investigación. En primer lugar, referente a las experiencias de ansiedad, se evidencia que el 70,5% mencionan ponerse nerviosos ante un examen, el 13,7% dice no hacerlo y se mantiene neutro un 15,8%; esta situación se confirma mediante reacciones físicas como aceleración del ritmo cardiaco en el 58,9% de estudiantes, al 14,7% no le afecta y el 26,3% limita su opinión. Así mismo aumenta la preocupación constantemente en el 51,6%, el 15,8% no se afecta y el 32,6% se torna indiferente.

Es importante señalar además que, en reacciones físicas como incidencia en los niveles de sueño, es afectado el 41,1%, no se afecta 28,4% y se mantiene neutro un 30,5%. El 67,4% manifiesta miedo al fracaso, el 15,8% dice no afectarse y se mantiene neutro el 16,8%. En referencia al porcentaje de influencia de los demás, es importante ya que el 41,1% dice ser afectado frente al 33,7% que no le afecta y no es relevante para el 18,9%. La afección se ahonda cuando incide sobre la tensión manifiesta al momento de hablar en público en el 49,5% de los encuestados, el 23,2% no se inmuta y el 27,4% no lo cree importante. Se concluye en las experiencias de ansiedad con la manifestación de abrumarse frente a la cantidad de tareas en el 58,9% de los estudiantes, el 33,7% afirma no hacerlo y el 28,4% no le es importante.

Es importante notar además en el reactivo aplicado que, como dimensión de estrategias de afrontamiento frente a las diversas situaciones de ansiedad, buscan distraerse el 72,6%, no hace el 8,4% y se mantiene neutro el 18,9%. Otra acción notada es que el 48,4% habla con alguien sobre la situación, el 26,3% no lo hace y no tiene importancia para el 25,3% de los encuestados.

Así mismo un 37,9% utiliza técnicas de relajación, el 33,7% dice no hacerlo y no considera necesario un 28,4%.

Como rutina de estudio organizado para disminuir la posible ansiedad, el 42,1% lo maneja así, el 12,6% no lo hace y no lo considera el 45,3% sobre el que hay que notar la razón. Complementario a lo expuesto, piden ayuda al docente cuando tienen dificultades el 40,0%, el 15,8% no lo hace y no se manifiesta el 44,2%. Quienes evitan situaciones de ansiedad dicen ser el 55,8%, no las evitan el 14,7% y no se inmutan el 29,5%. En todo este criterio se muestra un sentimiento de culpa en el 51,6%, mientras que el 21,1% dice no culparse a sí mismo y no le interesa al 27,4%. Esto hace que se mantenga una actitud positiva en el 66,3% de estudiantes, apenas el 3,2% dice no tener actitud positiva y no le es relevante al 30,5%.

La tercera dimensión es característica importante de afección ya que denota el impacto en el rendimiento académico en lo que el 23,2% dice afectarse en su concentración durante las clases, el 37,9% no le afecta y el 38,9% no lo considera muy importante. Reconocen en este aspecto el 32,6% de que se olvidan fácilmente la información estudiada, 33,7% no lo hace y el 33,7% se mantiene neutro. En este contexto, el 31,6% manifiesta que le cuesta resolver problemas, el 26,3% no y el 42,1% no lo tiene claro. Presentan bloqueos en el momento de rendir exámenes el 38,9%, el 23,2% no lo hace y no dirime el 37,9%; este resultado incide negativamente en el 17,9% de estudiantes; pero no en el 55,8% de ellos y no lo manifiestan el 26,3% de estudiantes encuestados.

La participación en clases también se ve afectada para el 33,7% de estudiantes no lo hace en el 32,6% y en duda en el 33,7%. Concomitante a lo señalado, se ven afectadas las relaciones sociales con los compañeros del 16,8%, no les afecta al 49,55 y es indiferente en el 33,7%. Culminando con el criterio de afección académica, se desmotiva el 16,8%, no lo hace el 50,5% y le es indiferente al 32,6%.

La dimensión final de análisis, muestra factores asociados a la ansiedad y su incidencia en el rendimiento escolar como al sentir mucha presión sobre la obtención de notas en el 44,2% de estudiantes, el 13,7% no la tiene y el 42,1% no la demuestra. Se puede además notar problemas en la familia en el 26,3% de estudiantes, el 49,5% dice no tenerlos y el 24,2% no se manifiesta. En referencia a relaciones de amistad y su afección, el 26,3% es afectado en este campo, el 48,4% no le afecta y se mantiene neutro el 25,3%. La preocupación sobre expectativas de la familia se vuelve importante ya que afecta al 54,7%, frente al 8,4% que no lo es y para el 36,8% que se vuelve irrelevante.

Se suman sentimientos de soledad en el 18,9% de estudiantes, no le afecta a la mayoría que son el 48,4% y es indiferente para el 32,6%. La economía del hogar además afecta al 13,7% de este nicho investigado, al 54,7% no le afecta este tema y le es indiferente al 31,6%. Por fin como factor asociado y directo en el objeto de estudio es que el 12,6% reconoce tener algún problema de salud física o mental, el 63,2% dice no tenerlo y no opina en este sentido el 24,2% de quienes

participaron en la encuesta estructurada.

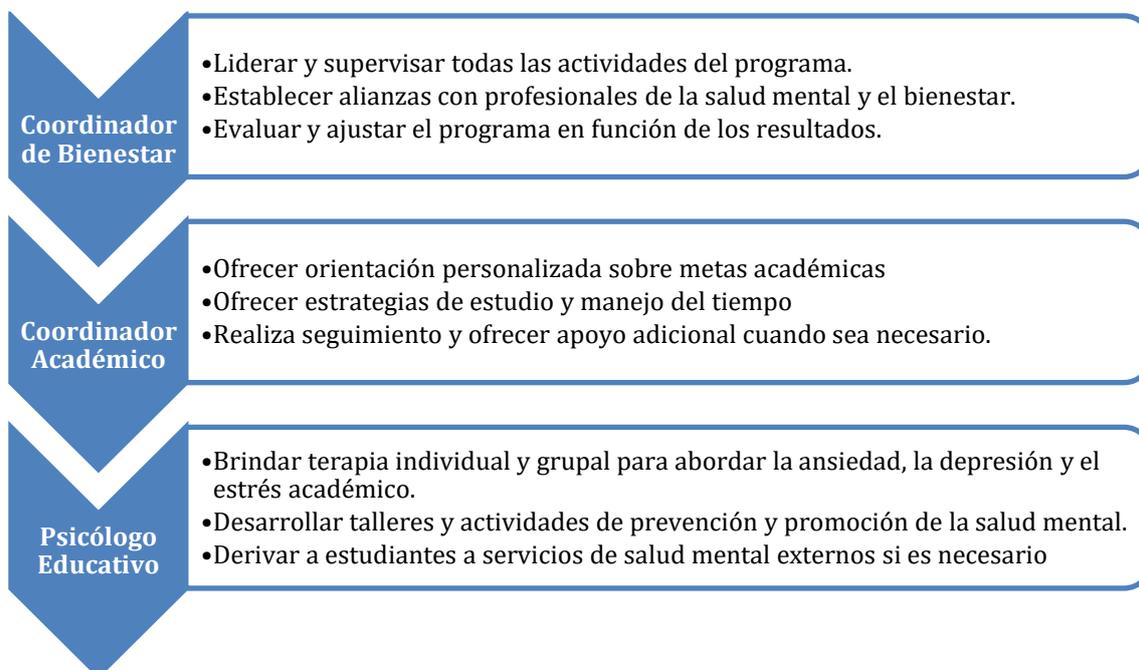
Los resultados obtenidos reflejan una variedad de opiniones sobre la ansiedad en los jóvenes y su impacto en la sociedad y el bienestar individual. Se nota un reconocimiento general de la ansiedad como un problema creciente en un importante porcentaje de la juventud participante en el estudio, también se observa un descuido indebido o no importancia adecuada al tratar estos temas de salud mental y bienestar emocional por lo que podríamos afirmar una comprensión limitada del problema pues se nota ser a menudo abordado de manera superficial.

Podríamos afirmar entonces como complemento, que la implementación de actividades extracurriculares enfocadas en la salud mental y el manejo de la ansiedad puede fortalecer el diálogo entre y con los adolescentes, así como con las autoridades y personal docente para fomentar una adecuada comprensión de este desafío. Es importante considerar por fin, la participación en programas educativos y hacer énfasis en la autonomía y confianza que puedan tener los estudiantes adolescentes al ser directos y ecuanímenes en el tratamiento del trastorno y la inclusión de la familia como proceso de apoyo.

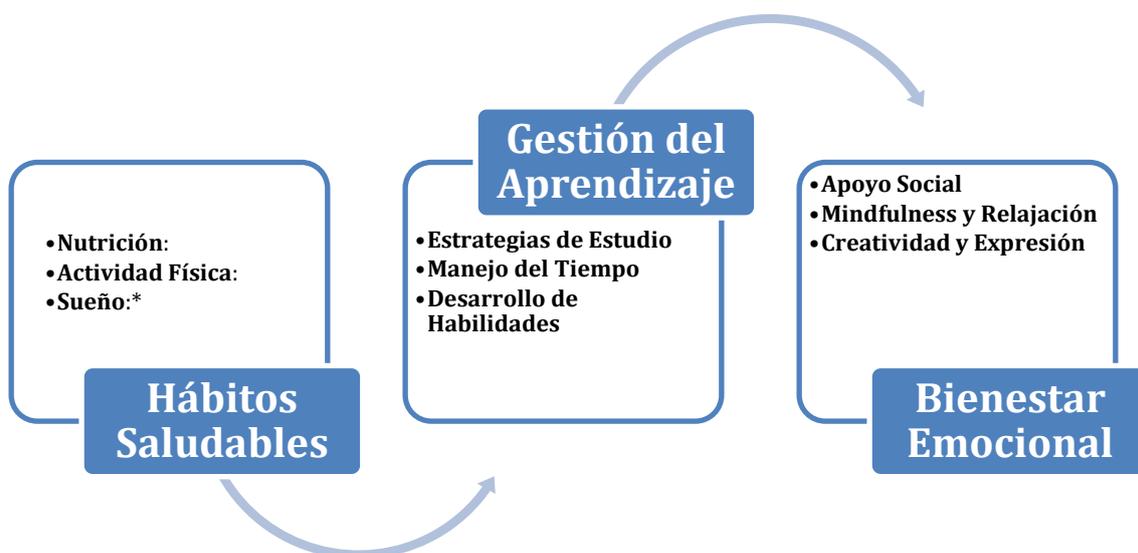
A continuación, se esboza una gráfica que propone actividades que generen hábitos y procesos saludables para el control y mitigación del problema con recomendaciones tanto para el nivel central como para el nivel operativo en función de lo detectado y tratado.

Figura 1

Organigrama que propone hábitos saludables que mitiguen las consecuencias de la ansiedad
Nivel Central



Nivel de Apoyo



Fuente: Los autores (2025)

Se puede operacionalizar este nivel operativo además con estrategias aplicadas a través de talleres y herramientas técnicas de planificación y operación para poner en marcha la gestión del aprendizaje, los hábitos saludables y el bienestar emocional. Se debe asegurar también el involucramiento de padres de familia concientizándolos sobre cómo apoyar el bienestar emocional y académico de sus hijos a través de comunicar el progreso de sus hijos y los recursos disponibles, el involucramiento de docentes capacitándolos sobre el cómo identificar y apoyar a estudiantes con problemas de salud mental, fomentando en el aula un ambiente positivo y de apoyo direccionado y por fin el involucramiento del personal de la escuela para que se realicen actividades de sensibilización y promoción de la salud mental y el apoyo a través de la práctica consciente de derivación de estudiantes a los servicios de bienestar cuando sea necesario.

La gráfica y su análisis muestran algunos criterios como recomendaciones que podrían ayudar a los estudiantes con esta condición y que puedan manejar la ansiedad como problema para prevenirlo, ya que como es demostrado por múltiples estudios técnicos, deriva en problemas psicológicos, físicos y es línea base considerada para la inclusión de adicciones hacia el consumo de sustancias ilícitas en el desarrollo futuro de las personas.

Otro criterio importante a ser considerado es el mantener informados a los adolescentes sobre todos estos temas, los mismos que deben ser tratados en el entorno familiar y educativo para que lo consideren en su vida diaria y al presentarse se encuentren preparados para enfrentarlos ante cualquier circunstancia.

CONCLUSIONES

La ansiedad al ser tratado como un trastorno emocional y frecuente en la adolescencia, puede tener un impacto significativo y negativo para el rendimiento académico de los adolescentes. Es necesario que quienes actúan sea profesional o en el campo familiar cerca de este grupo etario de la población; padres de familia, profesionales de la educación y de la salud mental trabajen en conjunto para identificar, tratar y mejorar a los adolescentes disminuyendo los problemas de ansiedad, mitigando la incidencia marcada en el desarrollo académico y promoviendo su bienestar y el éxito deseado en el contexto social.

El estudio ha podido demostrar que la ansiedad y los trastornos que se relacionan con ella inciden negativamente incluso en la salud física y mental que van en aumento, convirtiéndose en un problema cada vez más común entre los adolescentes. Existen factores que contribuyen a que este fenómeno se ahonde tales como: la presión académica en la familia y en las aulas, las expectativas sociales, el uso excesivo de medios tecnológicos y redes sociales y complementario a ello, la incertidumbre sobre el futuro.

Se manifiestan además diversas maneras de complicar el tema, desde síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas estomacales, incidencia en el sueño, entre otras complicaciones físicas, hasta síntomas emocionales como irritabilidad, dificultad para concentrarse, cambios de comportamiento, decidía, entre otros. Como conclusión podemos afirmar que los trastornos de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y el trastorno obsesivo-compulsivo, pueden perjudicar significativamente la vida diaria de los jóvenes al afectar su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su bienestar general por lo que hay que tener cuidado en tratarlos con pinzas en los centros de formación de todos los niveles.

Como sociedad, es necesario cambiar de mentalidad de que el valor numérico que un estudiante alcanza en una evaluación, tiene una equivalencia con la valía que tiene como persona. El objetivo principal de todas las instituciones educativas debe ser el formar grandes seres humanos, con valores y principios. Si las instituciones educativas con sus comunidades en forma permanentemente favorecen en crear un ambiente adecuado para el desarrollo de sus estudiantes, en donde prime la amistad, el compañerismo, el espíritu de cuerpo, la lealtad. A ciencia cierta la salud emocional y mental de sus estudiantes será fuerte y seguramente serán menos los casos de estudiantes con trastornos de ansiedad.

Los adultos llámense padres de familia, docentes, profesionales que integran las instituciones educativas, deben comprender la confianza y la gran responsabilidad que la sociedad les ha otorgado, al entregarles lo más preciado que son sus hijos, solo el entendimiento de esta premisa consentirá que exista un comprometimiento con la formación integral de nuestros jóvenes, perfeccionado su malla curricular, con diferentes actividades académicas, culturales, artísticas y deportivas que desarrolle habilidades y destrezas para afrontar las presiones y

dificultades propias de la vida, en ese sentido se debería replantear también las formas de transmitir y evaluar los conocimientos.

Quienes son parte de una comunidad educativa deben motivar a educandos con mensajes positivos, elevando su autoestima, fomentando la unión, el compañerismo, el respeto. Tarea que principalmente recae en padres de familia y docentes, pues son con ellos con quienes tienen contacto directo y mayor tiempo, Por tal razón están forzados a ejercer un liderazgo que forje en los adolescentes un carácter y mentalidad fuerte, para afrontar y superar las causas que producen estos trastornos de ansiedad.

A quienes integran las comunidades educativas, les corresponde prevenir y evitar que los adolescentes padezcan estos episodios de ansiedad, pero a la vez de existir alumnos con estos padecimientos, las instituciones educativas deben ser competentes para identificarlos y realizar un proceso integral que permita acompañar a los estudiantes hasta que superen estos trastornos, pudiendo utilizar el organigrama que propone hábitos saludables que mitiguen las consecuencias de la ansiedad, sugerido en el presente artículo o el que bien las instituciones educativas lo diseñaren o establecieren.

Además, debemos considerar recomendaciones puntuales como continuar con este tipo de estudios que fomenten; la inclusión de hábitos saludables en la familia y en la escuela, talleres de manejo de estrés, programas extracurriculares y el tratamiento profesional de la salud mental como eje transversal de la labor educativa en las instituciones que tienen bajo su cuidado a los adolescentes.

REFERENCIAS

- Aguilar, A. Palos, P. (2019). Esquemas desadaptativos tempranos y ansiedad en escolares de México. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(2), 15-21. Recuperado de: <https://doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.2.2>
- Andrade, P. Palos, P. (2019). Validación de la Escala de Esquemas Maladaptativos Tempranos para Niños. *Acta de investigación psicológica*, 9(1), 37-47. Recuperado de: <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.1.04>
- Betegón, E. Irurtia, J. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes. *Suma Psicológica*, 25(2), 102-112. Recuperado de: <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2018.v25.n2.7>
- Calva, Y. Palacios, V. Peralta, S. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: Un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. Mayo-Junio, 2023, Volumen 7, Número 3. 2928 – 2929. Recuperado de: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6386
- Campo, A. Arias, D. (2018). Estresores vitales durante la infancia y trastorno de ansiedad: una meta-revisión. *Duazary*, 15(3), 337-346. Recuperado de: <https://doi.org/10.21676/2389783x.2425>
- Díaz, N. (2019), “Linking mind and brain in the study of mental disorders: a project for scientific psychopathology”, *Science* 275, 1586-1593. Recuperado de: https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54_2/ansiedad_como_concibe.pdf
- Fernández, E. (2021), “Biology and the future of psychoanalysis: a new intellectual framework for psychiatric revisited”, *Am. J. Psychiatry* 156, 505-524. Recuperado de: https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54_2/ansiedad_como_concibe.pdf
- García, F. (2020). Severidad del trauma, optimismo, crecimiento postraumático y bienestar en sobrevivientes de un desastre natural. *Universitas Psychologica*, 13(2), 575-584. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/1332/133266739002/>
- Gómez, E. (2020). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS 21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
- Meneses-Bucheli, Karla, Yáñez-Arcos, Andrea, Zevallos-Polo, Diana, & Carranza-Villaruel, Carlos. (2024). La relación entre ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes ecuatorianos de 15 años. *Pensamiento educativo*, 61(1) <https://dx.doi.org/10.7764/pel.61.1.2023.6>
- López, C. (2020). Mediators of the Relationship between Social Support and Positive Health Practices in Middle Adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 22(2), 94-102.

- Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2007.02.010>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). CIE-11 [Clasificación Internacional de Enfermedades, 11.a revisión]. [Internet]. Recuperado de: <https://icd.who.int/es>
- Pérez, C. (2020). Dispositional optimism. Trends in Cognitive Sciences, 18(6), 293-299. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>.
- Posada, J. Londoño, A. (2016). Esquemas maladaptativos tempranos y trastornos de ansiedad en la primera infancia y la niñez. Katharsis: Revista de Ciencias Sociales, 21, 45-68. Recuperado de: <https://doi.org/10.25057/25005731.762>
- Raya, A. Trenas, F. (2019). Relación entre el estilo de crianza parental y la depresión y ansiedad en niños entre 3 y 13 años. Revista de Psicología Clínica con Niños y adolescentes, 6(1), 36-43. Recuperado de: <https://doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.1.5>
- Rodríguez, D. (2021). trastorno de ansiedad generalizada. un estudio de caso desde la terapia cognitiva conductual. Revista Electrónica De Psicología Iztacala, 26(1). Recuperado a partir de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/85469>
- Rondón, J. Alfano M. (2011). Guías Esquemáticas De Tratamiento De Los Trastornos De La Personalidad Para Profesionales, Ciencias Psicológicas, 5(1), 83-115. Recuperado de: <https://doi.org/10.22235/cp.v5i1.102>
- Sánchez, M. (2019). Doce sesiones de tratamiento cognitivo conductual en un caso de trastorno de pánico con Agorafobia. Ansiedad y Estrés, 14, 239-251. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179814227008>
- Sarmiento, K. (2021). Relación entre sesiones de atención plena y el nivel de estrés en estudiantes universitarios. Enfermería Global, 20(3), 362-388. Recuperado de: <https://doi.org/10.6018/eglobal.442391>
- Smith, J. (2018). Academic stress and evaluation of a mindfulness training intervention program. NeuroQuantology, 16(5), 97-103. Recuperado de: <https://doi.org/10.14704/nq.2018.16.5.1311>
- Walker, I. Buckmaster, D. (2020). The Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Youth Mental Health: A Systematic Review. Cognitive Therapy and Research, 44(4), 715-751. Recuperado de: <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10092-6>
- Zambonino, S. Jácome, R. (2022). Esquemas desadaptativos tempranos y ansiedad en la preadolescencia. Psicodebate, 22(1), 49-61. Recuperado de: <https://doi.org/10.18682/pd.v22i1.4993>