Horizonte Académico
Revista Multidisciplinaria
Recibido:12/10/2024 Aprobado:20/11/2024

DOI: https://doi.org/10.70208/3007.8245.v4.n2.41

Ansiedad en la vida de los universitarios y su impacto en el rendimiento académico

Verónica Jael Ayala Alejo
ayalaalejove@gmail.com
https://orcid.org/0009-0003-7410-9463
Universidad Técnica de Oruro
Oruro – Bolivia

Varinia Elena Vino Martínez
variniavino12@gmail.com
https://orcid.org/0009-0000-0357-1202
Universidad Técnica de Oruro
Oruro – Bolivia

Janet Huallata Zurita
Janethuallata8@gmail.com
https://orcid.org/0009-0009-4081-9807
Universidad Técnica de Oruro
Oruro – Bolivia

Arturo Miguel Aguilar Chura
arturoaguilarchura4746@gmail.com
https://orcid.org/0009-0005-7259-5909
Universidad Técnica de Oruro
Oruro – Bolivia

Nidia Edith Aráoz Rioja
nidiaraozrioja@gmail.com
https://orcid.org/0009-0004-8548-3239
Universidad Técnica de Oruro
Oruro- Bolivia

RESUMEN

Este trabajo explora cómo la ansiedad afecta el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, enfocándose en los de primer año de Derecho en la Universidad Técnica de Oruro (UTO) y la Universidad Mayor de San Simón (UMSS). A través de encuestas y observaciones, se identificó que la ansiedad está muy presente entre los estudiantes, especialmente en épocas de exámenes parciales, lo que genera altos niveles de estrés. La investigación mostró que muchos estudiantes experimentan ansiedad moderada o severa, lo que tiene repercusiones directas en su rendimiento académico, como procrastinación, fatiga mental, dificultades de concentración y problemas de memoria. Se llegó a verificar que los estudiantes universitarios tienden a tener problemas de ansiedad en época de exámenes, esto demuestra que a mayor ansiedad menor rendimiento académico, los universitarios suelen tener un desequilibrio entre sus tareas académicas y las tareas de trabajo, al ser universitarios de primer año les afecta el hecho de poder repartir su tiempo entre su trabajo, su familia y la facultad. Los

estudiantes expresaron la necesidad de contar con más recursos adicionales para manejar la ansiedad, como talleres para el manejo del estrés y terapias accesibles. Al final, el estudio destaca que la ansiedad no solo afecta el desempeño académico, sino también el bienestar emocional de los estudiantes. Es crucial que las universidades presten atención a este problema y ofrezcan apoyo para ayudar a los estudiantes a gestionar mejor su ansiedad, para que puedan disfrutar de su experiencia universitaria sin que esta condición los limite.

Palabras clave: ansiedad, rendimiento académico, estudiantes de derecho

Anxiety in the lives of university students and its impact on academic performance

ABSTRACT

This paper explores how anxiety affects the academic performance of university students, focusing on first-year law students at the Technical University of Oruro (UTO) and the Universidad Mayor de San Simón (UMSS). Through surveys and observations, it was identified that anxiety is very present among students, especially during midterm exams, which generates high levels of stress. The research showed that many students experience moderate or severe anxiety, which has direct repercussions on their academic performance, such as procrastination, mental fatigue, concentration difficulties, and memory problems. Students also expressed the need for more resources to manage anxiety, such as stress management workshops and accessible therapies. In the end, the study highlights that anxiety not only affects academic performance, but also the emotional well-being of students. It is crucial that universities pay attention to this problem and offer support to help students better manage their anxiety, so that they can enjoy their university experience without being limited by this condition.

Keywords *:* anxiety, academic performance, law students

INTRODUCCIÓN

Estudiar una carrera o seguir una formación académica tiene un impacto significativo en los jóvenes, por lo que resulta esencial contar con una estabilidad emocional que permita enfrentar los obstáculos que puedan surgir durante este proceso. Las responsabilidades derivadas de las actividades académicas exigen un alto rendimiento, lo que puede generar una sobrecarga de trabajo y propiciar sentimientos de ansiedad. Es fundamental que los trabajos y exámenes estén adecuadamente elaborados para cumplir con los estándares exigidos. Si bien es cierto que una calificación no define en su totalidad a un estudiante, en muchas ocasiones esta puede reflejar de manera significativa el nivel de preparación académica alcanzado.

En este contexto, es relevante analizar qué es la ansiedad, por qué afecta especialmente a los universitarios y cuáles son los problemas mentales y físicos que pueden derivarse de la alta ansiedad ocasionada por la presión académica. La ansiedad se caracteriza por pensamientos o creencias ansiosas que resultan difíciles de controlar, generando sensaciones de inquietud y tensión que interfieren en la vida diaria.

En la actualidad, la ansiedad es un tema cada vez más discutido, especialmente entre los universitarios, quienes enfrentan una carga emocional significativa que afecta su bienestar y compromete su futuro. La ansiedad repercute en la vida cotidiana, lo que hace imprescindible identificarla para mantener una vida más estable y promover una buena salud mental. Si bien todos compartimos el objetivo común de obtener nuestro título universitario, es igualmente crucial no descuidar nuestra salud mental y física.

La ansiedad se define como el estado o condición mental en que el ser humano experimenta reacciones de incomodidad, angustia, miedo y preocupación; hace parte de la reacción humana a situaciones de amenaza, conocida como la reacción psicológica a factores de estrés, la cual tiene componentes psicológicos y fisiológicos (Quintero Andrea, etal, 2017, p.116).

La depresión es uno de los problemas psicológicos singulares que más afecta nuestras actividades diarias, ya que puede considerarse una disfunción mental caracterizada por sentimientos de inutilidad, acusación, tristeza y desánimo. Por otro lado, la ansiedad se caracteriza por un intenso malestar interior

que la persona no es capaz de controlar, esta última suele presentarse en algunos casos como síntoma de la depresión (Flores Ocampo R, etal, 2007).

La ansiedad es un desequilibrio emocional que se experimenta como desazón, intranquilidad, confusión, incertidumbre, miedo, sentimiento de amenaza, aprensión o tensión, que puede ir desde una leve sensación de inquietud por la anticipación de un peligro (externo o interno) hasta una enorme agitación, pánico o temor. Generalmente, el surgimiento de la ansiedad se relaciona con la posibilidad de que se generen acontecimientos desagradables, por ello suele manifestarse como una mezcla de miedo, incertidumbre y pavor. No toda respuesta de ansiedad se considera inadecuada, ya que en forma moderada podría cumplir una función útil o de adaptación, al prevenir a la persona contra posibles estímulos de peligro; sin embargo, se podría considerar como respuesta inadecuada o inadaptable cuando se dan sin que exista relación con un peligro específico externo, o cuando abruma y altera totalmente el funcionamiento social, laboral y afectivo de una persona y llega a incapacitarla totalmente (Universidad de Guadalajara, 2010).

La ansiedad es básicamente un mecanismo defensivo. Es un sistema de alerta ante situaciones consideradas amenazantes. Es un mecanismo universal, se da en todas las personas, es normal, adaptativo, mejora el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta. La función de la ansiedad es movilizar al organismo, mantenerse alerta y dispuesto para intervenir frente a los riesgos y amenazas, de forma que no se produzcan o se minimicen sus consecuencias. La ansiedad nos empuja a tomar las medidas convenientes (huir, atacar, neutralizar, afrontar, adaptarse, etc.), según el caso y la naturaleza del riesgo o del peligro. El peligro viene dado por la obstaculización de cualquier proyecto o deseo importante para nosotros, o bien por la degradación de estatus o logros ya obtenidos (Baeza C, 2019).

La ansiedad y el miedo, a menudo, se definen como emociones cercanas o como subtipos del miedo. Uno de los criterios para diferenciar ‘ansiedad’ y ‘miedo’ es el de proporcionalidad. Según esta clave estimativa, el miedo sería una reacción más proporcionada al peligro real que la ansiedad. Sin embargo, Tobal Miguel, etal, (1999) consideran que ‘ansiedad’ y ‘miedo’ son sinónimos en la mayor parte de los casos, aunque constatan en la literatura psicológica una preferencia por un término u otro en función

de la “peligrosidad real del estímulo,” ponderación que depende más de la percepción subjetiva que de la amenaza objetiva.

La ansiedad inicia en la etapa escolar, continúa en la secundaria y se incrementa en la vida universitaria. Los miedos relacionados con el rendimiento académico y que generan ansiedad son situaciones concretas tales como reprobar un examen, contestar preguntas de manera incorrecta, bajas calificaciones, olvidarse de contenidos estudiados para la presentación oral o para alguna actividad en la que se requiera el desarrollo individual del estudiante, no desenvolverse de manera correcta en las preguntas realizadas por parte del profesor, entre otras. Estas situaciones generan niveles altos de ansiedad que provocan bloqueos impidiendo alcanzar buenos resultados (Jiménez Magaly Noemi, etal, 2022, citado por Torrano, etal, 2017, p.864).

La ansiedad se eleva notablemente frente a los exámenes, debido a que es la respuesta emocional ante situaciones que son evaluadas (Furlán, 2006), provocando sentimientos de miedo e inseguridad que llevan al individuo a un estado de alerta (Domínguez, etal., 2017), debido a la presión social, exigencias académicas y psicológicas. Los estudiantes universitarios son una población con un alto nivel de ansiedad (Cardona, etal., 2015), lo que provoca efectos negativos que pueden desequilibrar la salud ante este tipo de situaciones (Jiménez Magaly Noemi, etal, 2022).

La relación entre la procrastinación y las distintas consecuencias académico-laborales, sociales y psicológicas está generando un creciente interés en el ámbito de la psicología (Manchado Porras, etal, 2021).En la esfera académica, la conducta de procrastinación se vincula con la ansiedad ante los exámenes, ya sea como antecedente o como consecuente. Estudiar ambos constructos y la relación entre ellos es esencial para abordar las posibles repercusiones en el ámbito académico y personal (Pardo, etal, 2016).

En los últimos años, muchas investigaciones han dirigido sus esfuerzos hacia el estudio de la depresión y la ansiedad, no sólo por los altos índices de prevalencia de estos trastornos (Alonso etal., 2004; Beuke, etal., 2003; Brown, etal., 2001; Dowrick etal., 1998; Michaud etal., 2001), sino con el objetivo de señalar

los factores predisponentes de los mismos y así establecer acciones preventivas (Vélez Agudelo, etal, 2008).

La ansiedad es parte de la existencia humana; todas las personas tienen un grado moderado con una respuesta de afrontamiento muchas veces positiva y otras negativas (Cabezas, etal, 2021). Según la American Psychological Association (APA, 2018), se establece que en algún momento sentimos ansiedad como una emoción negativa, es decir, una reacción humana normal ante situaciones estresantes, como la presencia del Covid-19.

Las dificultades de atención y concentración en la población juvenil son muy frecuentes y tienen diversas causas, siendo una de las más importantes el trastorno por déficit de atención del adulto (Navarro Maria E, etal, 2023).

Las universidades que incorporan en sus proyectos educativos y laborales el desarrollo humano y mejora de la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan, son consideradas como universidades promotoras de salud. Sus intereses se enfocan cada vez más en la identificación de factores de riesgo y protección de tipo personal e interpersonal de los jóvenes y los docentes en el contexto universitario (Universidades Católica Don Bosco Brasil, 2015).

Hasta bien entrado el siglo XX, la salud se conceptualizó como la ausencia de enfermedad. Desde el modelo biomédico, la salud se entendía como algo que hay que conservar o curar frente a agresiones puntuales, como accidentes e infecciones (Rodríguez P, etal, 2008).

Los miedos y la ansiedad escolar son definidos como un conjunto de síntomas agrupados en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras emitidas por un individuo ante situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas (Martínez Monteagudo, 2013).

La ansiedad se define como una condición emocional transitoria consistente en sentimientos de tensión, aprehensión, nerviosismo, temor y elevada actividad del sistema nervioso autonómico. Esta condición varía en fluctuaciones y grado de intensidad a través del tiempo (Valenzuela, etal, 2010).

Es por esto que se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cuáles son las causas de la ansiedad y sus posibles consecuencias en el rendimiento académico de los universitarios de primer año de la carrera de Derecho en la Universidad Técnica de Oruro y la Universidad Mayor de San Simón?

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utilizó un enfoque mixto que combina métodos cuantitativos y cualitativos, ya que esto permitió recolectar datos de manera más completa, abarcando varias fuentes tanto reales como literales, y así mismo hacer un estudio estadístico de los mismos. Sampieri menciona que “El enfoque mixto de investigación es una metodología que combina métodos cuantitativos y cualitativos para recolectar, analizar y relacionar datos en una misma investigación o en una serie de estudios, con el propósito de responder a un planteamiento del problema de manera integral. Este enfoque permite utilizar tanto la lógica deductiva del método cuantitativo como la lógica inductiva del cualitativo, con el fin de lograr una comprensión más completa del fenómeno estudiado”.

Entre los métodos está el de campo, dado a que se trabajó de manera directa con los universitarios, haciendo la debida encuesta en la ciudad de Oruro para determinar el nivel de ansiedad de los universitarios de la U.T.O , así mismo se trasladó a la ciudad de Cochabamba para hacer la encuesta de manera directa a los Universitarios de la U.M.S.S., Sampieri destaca que este implica una "inmersión total en el ambiente" del estudio, lo cual abarca observar eventos, establecer vínculos con los participantes y adquirir su perspectiva. Durante este proceso, se recaban datos sobre conceptos, lenguaje, formas de expresión, y se registran observaciones mediante anotaciones, mapas, esquemas y otros registros. También se señala la importancia de ser conscientes del papel del investigador y las posibles alteraciones que este pueda provocar en el ambiente.

También se aplicó el método de observación, al estar presente en ambas facultades tanto en la U.T.O y la U.M.S.S, se pudo observar de manera directa las causas de la ansiedad y sus posibles consecuencias que presentaban los estudiantes. Según Sampieri, "La observación es el método que consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conductas manifiestas".

Por otro lado, el método de medición, debido a que permitió medir las causas y consecuencias que genera la ansiedad en los Universitarios de ambas Universidades. Para Münch y Ángeles (2009) la medición consiste en recopilar datos, compararlos en relación con su patrón y asignarles valores numéricos.

Por último, el método comparativo porque trabajamos con 2 universidades diferentes como la U.T.O y U.M.S.S., y establecer las semejanzas o diferencias entre ambas universidades. Según Sampieri, el método comparativo "permite establecer si existen diferencias significativas entre los grupos en función de las variables estudiadas" (Sampieri et al., 2014, p. 142).

Entre las técnicas que se aplicó esta la muestra, dado a que se trabajó con 70 estudiantes de la U.T.O y 70 estudiantes de la U.M.S.S., de los cuales solo 50 fueron seleccionados para realizar las encuetas, ya que 20 de los 70 estudiantes no cumplían con los criterios de la escala de ansiedad que se aplicó con anterioridad, Sampieri explica que "la muestra debe representar a la población de manera que los resultados del estudio puedan generalizarse a dicha población" (Sampieri et al., 2014, p. 173).

Como técnica de recolección de datos se aplicó la escala de ansiedad y la encuesta, para poder trabajar con los estudiantes, la escala de ansiedad con 14 consignas, que nos ayudara a evaluar el nivel de ansiedad que tienen los estudiantes, se formularon 11 preguntas cerradas para recabar información. Como explica, Sampieri, la encuesta "es un procedimiento adecuado para obtener datos de un grupo amplio de participantes, estandarizando la información para su análisis comparativo" (Sampieri et al., 2014, p. 309).

Entre los instrumentos que se utilizó, está la ficha de observación para poder recopilar los datos como ser la interacción que se tuvo con los estudiantes, su comportamiento al momento de realizar la prueba y saber cómo la ansiedad afecta en su vida diaria y la encuesta que se formuló preguntas específicas referentes al tema de investigación todas ellas preguntas cerradas

RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

Escala de la U.M.S.S

En la encuesta que se realizó en la U.M.S.S. se hizo una escala para determinar si los estudiantes presentaban algún tipo de ansiedad, por lo cual, de las 70 personas encuestadas, respondieron 50 personas que tenían ansiedad, en lo cual se trabajó con las 50 personas, las otras 20 no pasaron la escala de ansiedad Generalizada (GAD-7).

Tabla 1. En una escala del 1 al 5 como clasificas tu nivel de ansiedad académica

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ansiedad Leve	20	32%
Ansiedad Moderada	29	47%
Ansiedad Severa	13	21%
TOTAL	70	100%

Fuente: Elaboración Propia.

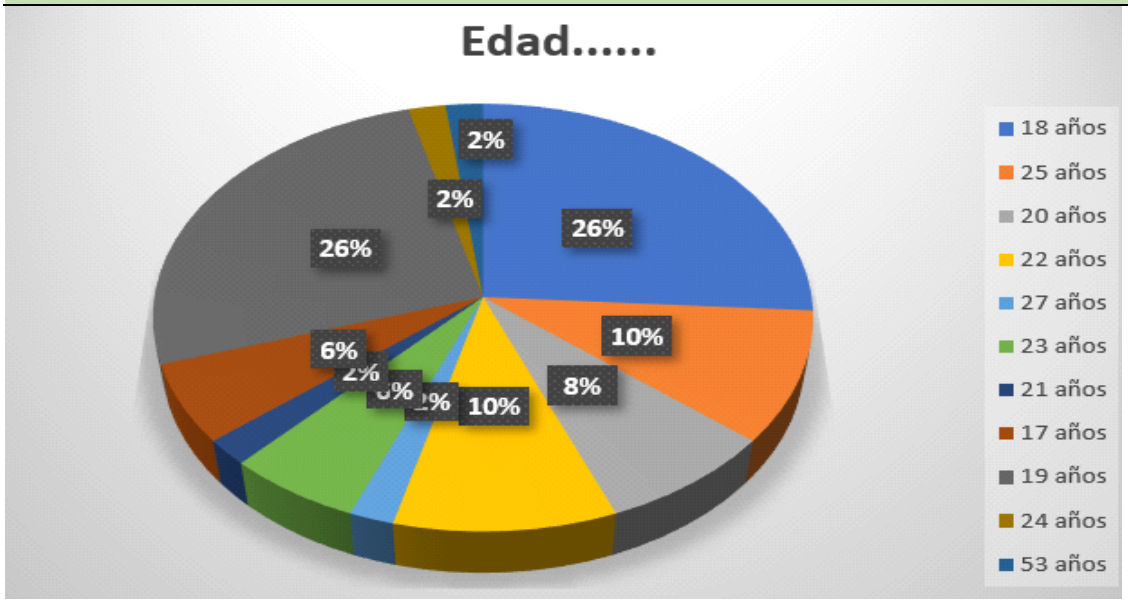
De acuerdo a los 70 encuestados en la U.M.S.S, nos muestra que un 47% presentan Ansiedad Moderada, 32% Ansiedad Leve, 21% Ansiedad Severa.

Interpretación.- Para esta encuesta se aplicó una escala de ansiedad, con 70 alumnos, donde 20 no cumplieron con el criterio de la prueba, demostrando que no tienen ansiedad o su ansiedad es leve; con los 50 alumnos que, si cumplieron con la prueba positivamente, de los cuales 29 alumnos sufren de ansiedad moderada; 13 alumnos sufren de ansiedad severa.

Tabla 2. Edad de los universitarios en la universidad mayor de san simon carrera derecho, estudiantes de primer año

FRECUENCIA	PORCENTAJE
17 AÑOS	6%
18 AÑOS	26%
19 AÑOS	26%
20 AÑOS	8%
21 AÑOS	2%
22 AÑOS	10%
23 AÑOS	6%
24 AÑOS	2%

25 AÑOS	10%
27 AÑOS	2%
53 AÑOS	2%
TOTAL	100%



Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo a los resultados los universitarios de la UMSS, según la muestra de 50 universitarios. Un 6% tienen 17 años, 26% 18 años, 26% 19 años, 8% 20 años, 2% 21 años, 10% 22 años, 6% 23 años, 2% 24 años, 10% 15 años, 2% 27 años, 2% 53 años.

Interpretación.- Analizando las respuestas se tiene un rango de edad de 17 hasta los 53 años.

Tabla 3. ¿Qué situaciones en la universidad te causa, ansiedad?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PARCIALES	30	60%
PRESENTACIONES EN CLASE	2	4%
TRABAJO EN GRUPO	9	18%
PARTICIPACIÓN EN CLASE	9	18%
TOTAL	50	100%

De acuerdo a los resultados nos muestra que un 60% le causa Ansiedad los parciales, un 4% presentaciones en clase, 18% trabajos en grupo, un 18% participación en clase.

Interpretación.- Da a conocer que, a una mayoría de los universitarios encuestados de la UMSS, le causa Ansiedad los parciales, trabajos en grupo, participación en clase y en su minoría las presentaciones en clases.

Tabla 4. ¿La ansiedad ha influido en tú decisión de asistir o faltar a clases?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	27	54%
NO	23	46%
TOTAL	50	100%

De acuerdo a los resultados nos muestra que un 54% si, ha influido la Ansiedad en asistir o faltar a clases y un 46% no ha influido.

Interpretación.- La mayoría de los universitarios encuestados de la UMSS, SI ha influido en su asistencia de clases la Ansiedad y en su minoría, NO ha influido.

Tabla 5. ¿Qué consecuencias genera, la ansiedad en tú rendimiento académico?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
LA PROCRASTINACIÓN	20	40%
PROBLEMAS DE MEMORIA	14	28%
FATIGA MENTAL Y FÍSICA	5	10%
DIFICULTADES DE CONCENTRACIÓN	11	22%
TOTAL	50	100%

De acuerdo a los resultados nos muestra que consecuencias causa la Ansiedad en su rendimiento académico a un 40% la procrastinación, 28% problemas de memoria, 10% fatiga mental y física y un 22% dificultades de concentración.

Interpretación. - La mayoría de los universitarios encuestados de la UMSS, tiene consecuencias de procrastinación, problemas de memoria, dificultades de concentración y a la minoría tiene consecuencias de fatiga mental y física.

Tabla 6. ¿Qué tipo de recursos o apoyo adicional te gustaría ver en la universidad para mejorar la ansiedad?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TALLERES DE MANEJO DEL ESTRÉS	20	46%
ACCESO A TERAPIAS GRATUITAS O A BAJO COSTO	14	32%
GRUPOS DE APOYO ESTUDIANTIL	8	19%
MAYOR FLEXIBILIDAD EN PLAZOS DE ENTREGA TRABAJOS /EXÁMENES	8	3%
TOTAL	50	100%

De acuerdo a los resultados nos muestra que apoyo adicional quisieran ver en la Universidad, un 46% talleres del manejo de estrés, un 32% acceso a terapias gratuitas o a bajo costo, un 19% grupos de apoyo estudiantil y un 3% mayor flexibilidad en plazo de entrega de trabajos / exámenes.

Interpretación.- La mayoría de los universitarios encuestados de la UMSS, le gustaría ver apoyo para mejorar la ansiedad, la mayoría opina talleres de manejo de estrés, acceso a terapias gratuitas a bajo costo y la minoría opina grupos de apoyo estudiantil, mayor flexibilidad en plazo de entrega de trabajos / exámenes.

Tabla 7. ¿Qué estrategias personales utilizas para manejar la ansiedad?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EJERCICIO	24	60%
MEDITACIÓN	13	32%
ESTABLECIMIENTO DE METAS	2	3%
COMUNICACIÓN CON AMIGOS / FAMILIA	11	5%
TOTAL	50	100%

De acuerdo a los resultados nos muestra que estrategias utilizan para manejar su Ansiedad, un 60% ejercicio, un 32% meditación, 3% establecimiento de metas, un 5% comunicación con amigos /familia.

Interpretación.- La mayoría de los estudiantes encuestados de la UMSS utilizan estrategias para manejar su ansiedad la mayoría con ejercicio, meditación, y la minoría con establecimiento de metas y comunicación con amigos /familia.

ESCALA de la U.T.O

En la encuesta que se realizó en la U.T.O, se hizo una escala para ver si los estudiantes tenían ansiedad, por lo cual, de las 70 personas encuestadas, respondieron 50 personas que tenían ansiedad, en lo cual se trabajó con las 50 personas, las otras 20 no pasaron la escala de ansiedad.

Tabla 8. En una escala del 1 al 5 como clasificas tu nivel de ansiedad académica

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ansiedad Leve	20	29%
Ansiedad Moderada	45	64%
Ansiedad Severa	4	7%
TOTAL	70	100%

De acuerdo a los 70 encuestados en la U.T.O nos muestra que un 64% presentan ansiedad moderada, 29% ansiedad leve, 7% ansiedad severa.

Interpretación.- Para esta encuesta se aplicó una escala de ansiedad, con 70 alumnos, donde 20 no cumplieron con el criterio de la prueba, demostrando que no tienen ansiedad o su ansiedad es leve; con los 50 alumnos que, si cumplieron con la prueba positivamente, de los cuales 45 alumnos sufren de ansiedad moderada; 5 alumnos sufren de ansiedad severa.

Tabla 9. Edad de los universitarios en la universidad técnica de oruro carrera derecho, estudiantes de primer año

FRECUENCIA	PORCENTAJE
18 AÑOS	11%
19 AÑOS	11%
20 AÑOS	4%
21 AÑOS	13%
22 AÑOS	13%

23 AÑOS	4%
24 AÑOS	6%
25 AÑOS	8%
26 AÑOS	4%
27 AÑOS	6%
28 AÑOS	6%
29 AÑOS	4%
30 AÑOS	8%
34 AÑOS	2%
TOTAL	100%

De acuerdo a los resultados los Universitarios de la UTO según la muestra de 50 universitarios. Un 11% tienen 18 años, un 11% 19 años, un 4% 2º años, un 13% 21 años, un 13% 22 años, un 4% 23 años, un 6% 24 años, un 8% 25 años, un 4% 26 años, un 6% 27 años, un 6% 28 años, un 4% 29 años, un 8% 30 años, un 2% 34 años.

Interpretación.- Iremos analizando sus debidas respuestas y demostrándolo en el presente trabajo, tenemos el rango de edad desde de los 18 años hasta los 34 años.

Tabla 10 .¿Qué situaciones en la universidad te causa, ansiedad?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PARCIALES	28	56%
PRESENTACIONES EN CLASE	8	16%
TRABAJO EN GRUPO	12	24%
PARTICIPACIÓN EN CLASE	2	4%
TOTAL	50	100%

De acuerdo a los resultados nos muestra que un 56% le causa Ansiedad los parciales, un 16% presentaciones en clase, un 24% trabajo en grupo, un 4% participación en clase.

Interpretación. – La mayoría de los universitarios encuestados de la UTO, les causa ansiedad los parciales, trabajos en grupo, presentaciones en clase y una minoría participación en clases.

Tabla 11 .¿La ansiedad ha influido en tú decisión de asistir o faltar a clases?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	60%
NO	20	40%
TOTAL	50	100%

De acuerdo a los resultados nos muestra que un 60% SI ha influido la Ansiedad en su asistencia a clases y un 40% NO ha influido.

Interpretación.- Da a conocer que la mayoría de los universitarios encuestados de la UTO, SI ha influido en su asistencia a clases y en su minoría NO ha influido.

Tabla 12. ¿Qué consecuencias te genera, la ansiedad en tú rendimiento académico?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
LA PROCRASTINACIÓN	5	10%
PROBLEMAS DE MEMORIA	13	26%
FATIGA MENTAL Y FISICA	16	32%
DIFICULTADES DE CONCENTRACIÓN	16	32%
TOTAL	50	100%

De acuerdo a los resultados nos muestra que consecuencias genera la Ansiedad en su rendimiento académico a un 10% la procrastinación, un 26% problemas de memoria, un 32% fatiga mental y física, un 32% dificultades de concentración.

Interpretación. La mayoría de los universitarios encuestados de la UTO experimentan fatiga mental y física, dificultades de concentración y problemas de memoria, mientras que una minoría presenta procrastinación."

Tabla 13. ¿Qué tipo de recursos o apoyo adicional te gustaría ver en la universidad para mejorar la ansiedad?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TALLERES DE MANEJO DE ESTRÉS	22	44%
ACCESO A TERAPIAS GRATUITAS O A BAJO COSTO	12	24%
GRUPOS DE APOYO ESTUDIANTIL	5	10%
MAYOR FLEXILIBILIDAD EN PLAZO DE ENTREGA TRABAJOS/EXÁMENES	11	22%
TOTAL	50	100%

De acuerdo a los resultados nos muestra que apoyo emocional quisieran ver en la Universidad, un 44% talleres de manejo de estrés, 24% acceso a terapias gratuitas o a bajo costo, un 10% grupos de apoyo estudiantil, un 22% mayor flexibilidad en plazo de entrega trabajos/exámenes.

Interpretación.- La mayoría de los universitarios encuestados de la UTO le gustaría ver talleres de manejo de estrés, acceso a terapias gratuitas o a bajo costo, mayor flexibilidad en plazos de entrega trabajo/exámenes y una minoría grupos de apoyo estudiantil.

Tabla 14. ¿Qué estrategias personales utilizas para manejar la ansiedad?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EJERCICIO	18	36%
MEDITACIÓN	12	24%
ESTABLECIMIENTO DE METAS	10	20%
COMUNICACIÓN CON AMIGOS/FAMILIA	10	20%
TOTAL	50	100%

De acuerdo a los resultados nos muestra que estrategias utilizan para manejar su Ansiedad, un 36% ejercicio, un 24% meditación, un 20% establecimiento de metas, un 20% comunicación con amigos/familia.

Interpretación. – Se da a conocer que la mayoría de los universitarios encuestados de la UTO, utilizan estrategias de ejercicio y meditación y en su minoría utilizan establecimiento de metas y comunicación con amigos/ familia.

CONCLUSIONES

Concluimos, que la ansiedad sí afecta a los universitarios en su rendimiento académico. Aquellos que experimentan niveles moderados de ansiedad tienden a tener un mejor rendimiento, mientras que los que sufren de ansiedad severa no solo afectan su desempeño académico, sino que también se ven perjudicados en su vida cotidiana.

La ansiedad, es una condición que todos experimentamos en algún momento, aunque con diferentes intensidades. Algunos la tienen de forma moderada, mientras que muchos universitarios la sienten con mayor intensidad, especialmente debido a la presión que sienten sobre su futuro. Al estar en la Universidad, el objetivo principal de los estudiantes es obtener un título profesional, lo que genera una gran presión interna de exigencia para culminar la carrera, por el compromiso con nuestra familia y también con la sociedad.

Uno de los momentos de mayor ansiedad para los universitarios es durante la época de los exámenes. La necesidad de demostrar lo aprendido y la posibilidad de obtener malas calificaciones puede desencadenar sentimientos de frustración y depresión, que afecta a la salud emocional.

La ansiedad se reconoce como una función protectora, que permite enfrentar lo que nos aterroriza. Es frecuente entre los universitarios, especialmente en los de primer año, debido a la carga emocional, física y mental que produce consecuencias como la fatiga mental, física y procrastinación, afectando al rendimiento académico. Es fundamental tratar la ansiedad para que no obstruya en la experiencia universitaria y cuidar nuestra salud mental para disfrutar plenamente la etapa universitaria.

Se puede evidenciar que en ambas universidades se sufre de ansiedad, lo cual es un asunto que como estudiantes debemos abordar. Si tienes ansiedad, es recomendable acudir a terapia o al psicólogo y practicar actividades que puedan ayudar a manejar la ansiedad, ya que es mejor prevenir que lamentar después. Se sugieren actividades en casa como escuchar música ambiental, escribir, realizar respiración profunda, meditar, entre otras. En casos extremos, cuando la ansiedad afecta la vida diaria, se recomienda acudir a un especialista, en este caso, al psicólogo.

Asimismo, se recomienda que las universidades promuevan el cuidado de la salud mental y desarrollen estrategias para ayudar a los estudiantes que sufren de ansiedad. Esto incluye implementar programas extracurriculares de meditación, yoga, juegos tradicionales, zumba, teatro, actividades deportivas, entre otros. También es importante contar con un psicólogo de planta para que los estudiantes puedan acudir y tratar sus diferentes problemas.

Estudiar una carrera universitaria puede generar mucha presión mental y académica. Todos deseamos ser profesionales, pero muchas veces nos olvidamos de nuestra salud mental. Esto no solo aplica a los estudiantes, sino también a los docentes, quienes deben ser conscientes de cómo ayudar a sus estudiantes y conocer cómo enfrentar el bajo rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Quintero, A., Yasnó, D. A., Riveros, O. L., Castillo, J., & Borráez, B. A. (2017). Ansiedad en el paciente prequirúrgico: un problema que nos afecta a todos. Revista Colombiana de Cirugía, 32(2), 115-120.
2. Flores Ocampo, R., Jiménez Escobar, SD, Pérez Hernández, S., Ramírez Serrano, PB, & Vega Valero, CZ (2007). Depresión y Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* , *10* (2), 94–105.
3. Universidad de Guadalajara. (2010). *ANSIEDAD ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD? Universidad de Guadalajara* . Retrieved from http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/ansiedad.pdf.

4. Baeza, C. (2019). ¿Qué es la ansiedad y por qué se produce? *Clínica De La Ansiedad* , 1. Recuperado de https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/preguntas-mas-frecuentes/que-es-la-ansiedad-y-por-que-se-produce/ .

5. Jiménez-Romero, MN y Cabrera-Berrezueta, LB (2021). Evaluación académica y ansiedad en estudiantes universitarios. *EPISTÉME KOINONIA* , *5* (1), 860. https://doi.org/10.35381/ekv5i1.1978.

6. Manchado Porras, M., & Hervías Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Interdisciplinaria , 38 (2), 243-258.

7. Agudelo Vélez, DM, Casadiegos Garzón, CP, & Sánchez Ortíz, DL (2008). CARACTERÍSTICAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Revista Internacional de Investigación Psicológica , 1 (1), 34-39.

8. Cabezas-Heredia, E., Herrera-Chávez, R., Ricaurte-Ortiz, P., & Novillo Yahuarshungo, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. Revista Venezolana de Gerencia , 26 (94), 603-622.

9. Navarro-Calvillo, M. E., Flores-Lázaro, J. C., Medrano, E., Bustos-Rojas, N. D., & Zapata-Enríquez, L. R. (2023). Síntomas de déficit de atención, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. Psicología y Salud, 33(2), 455-465.

10. Londoño Arredondo, N. H., Jaramillo Estrada, J. C., Castaño Arroyave, M. C., Rivera Morales, D. P., Berrio Rojas, Z., & Correa Londoño, D. (2015). Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios. Revista Psicologia e Saúde, 7(1), 47-55.

11. Piqueras Rodríguez, J. A., Martínez González, A. E., Ramos Linares, V., Rivero Burón, R., García López, L. J., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2008). ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y SALUD. Suma Psicológica, 15(1), 43-73.

12. Martínez Monteagudo, MC, García Fernández, JM, & Inglés, CJ (2013). Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión en una muestra de adolescentes españoles. Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica , 13 (1), 47-64.

13. Valenzuela-Millán, J., Barrera-Serrano, J. R., & Ornelas-Aguirre, J. M. (2010). Ansiedad preoperatoria en procedimientos anestésicos. Cirugía y Cirujanos, 78(2), 151-156.

14. Sampieri, R. H., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (s.f.). *Metodología de la investigación*. Recuperado de http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf.

15. Münch L., y Ángeles E. (2009). Métodos y Técnicas de Investigación. México: Trillas.