



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v11i4.4570>

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería

Impact of Anxiety on Academic Performance in Nursing Students

Impacto da ansiedade no desempenho acadêmico dos estudantes de enfermagem

Litzi Nicole Bastidas Fajardo ^I
lbastidasf@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-3196-8434>

Shirley Estefanía Navarrete Yépez ^{II}
snavarretey@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-3277-827X>

Andrea Belen Oleas Rocha ^{III}
aoleasr2@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-9868-6732>

Daniela Maylin Peralta Santana ^{IV}
dperaltas@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-4650-2609>

Mauricio Alfredo Guillen Godoy ^V
mguilleng@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-8965-5959>

Correspondencia: lbastidasf@unemi.edu.ec

***Recibido:** 23 de agosto de 2025 ***Aceptado:** 19 de septiembre de 2025 *** Publicado:** 05 de noviembre de 2025

- I. La Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- II. La Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- III. La Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- IV. La Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- V. La Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

Resumen

La ansiedad y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes es una manifestación social y médica que actualmente está acaparando a la población estudiantil a nivel mundial, siendo las aulas de los centros de educación superior, las que poseen el nivel más alto de impacto. Este estudio se centra en los estudiantes de segundo semestre de Enfermería sección vespertina en la Universidad Estatal de Milagro, durante el periodo abril-agosto de 2024. Se utilizó un método cuantitativo con encuesta a 144 estudiantes de cursos B1, B2, B3 y B4. Los resultados indican que el 49,3% de los encuestados sufre de ansiedad y un 91% sabe sobre esta condición. Muchos estudiantes se sienten agotados emocionalmente, y el 71,3% ha sentido ansiedad relacionada con sus estudios en el último año. Un 79,2% cree que la presión académica afectará su salud mental a largo plazo. En promedio, el 66% asiste a clases entre 6 y 8 horas al día y la mayoría tiene problemas en una o dos materias. En cuanto al descanso, el 57,6% duerme alrededor de 6 horas diarias y el 39,6% ha considerado cambiar de carrera. La presión académica ha afectado la salud del 73,6% de los encuestados, y el 69,4% reporta malestar físico que impacta su rendimiento. Además, el 77,1% siente que sus problemas personales afectan su desempeño. Esto destaca la necesidad de que las universidades se ocupen de la salud mental y desarrollen herramientas para el bienestar estudiantil. La Terapia Cognitiva de Aaron Beck se usa para analizar cómo la ansiedad afecta el desempeño académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro. La terapia muestra que no son solo las circunstancias académicas las que causan malestar, sino la forma negativa en que los estudiantes perciben estas situaciones. Esta teoría explica que el 71,3% ha tenido ansiedad por sus estudios y que un alto porcentaje teme por su salud mental futura, lo que resalta la importancia de implementar estrategias que mejoren la percepción cognitiva de los estudiantes.

Palabras Claves: Ansiedad; Rendimiento académico; Estudiantes universitarios; Presión académica; Salud mental.

Abstract

Anxiety and its impact on students' academic performance is a social and medical phenomenon currently affecting the student population worldwide, with higher education classrooms experiencing the greatest impact. This study focuses on second-semester nursing students in the evening program at the State University of Milagro, during the period of April-August 2024. A quantitative method was used, surveying 144 students from B1, B2, B3, and B4 courses. The results indicate that 49.3%

Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería

of respondents suffer from anxiety, and 91% are aware of this condition. Many students feel emotionally exhausted, and 71.3% have experienced anxiety related to their studies in the past year. 79.2% believe that academic pressure will affect their mental health in the long term. On average, 66% attend classes for between 6 and 8 hours a day, and most are struggling in one or two subjects. Regarding rest, 57.6% sleep around 6 hours a day, and 39.6% have considered changing their major. Academic pressure has affected the health of 73.6% of respondents, and 69.4% report physical discomfort that impacts their performance. Furthermore, 77.1% feel that their personal problems affect their performance. This highlights the need for universities to address mental health and develop tools for student well-being. Aaron Beck's Cognitive Therapy is used to analyze how anxiety affects the academic performance of nursing students at Milagro State University. The therapy shows that it is not only the academic circumstances that cause distress, but also the negative way in which students perceive these situations. This theory explains why 71.3% have experienced anxiety about their studies and why a high percentage fear for their future mental health, highlighting the importance of implementing strategies that improve students' cognitive perception.

Keywords: Anxiety; Academic performance; University students; Academic pressure; Mental health..

Resumo

A ansiedade e o seu impacto no desempenho académico dos estudantes é um fenómeno social e médico que afeta atualmente a população estudantil em todo o mundo, sendo as salas de aula do ensino superior as mais impactadas. Este estudo centra-se nos estudantes do segundo semestre do curso de enfermagem noturno da Universidade Estadual de Milagro, durante o período de abril a agosto de 2024. Foi utilizado um método quantitativo, com a aplicação de questionários a 144 estudantes dos cursos B1, B2, B3 e B4. Os resultados indicam que 49,3% dos inquiridos sofrem de ansiedade e 91% têm consciência desta condição. Muitos estudantes sentem-se emocionalmente exaustos e 71,3% experienciaram ansiedade relacionada com os estudos no último ano. 79,2% acredita que a pressão académica afetará a sua saúde mental a longo prazo. Em média, 66% frequenta as aulas entre 6 a 8 horas por dia, sendo que a maioria apresenta dificuldades numa ou duas disciplinas. Quanto ao descanso, 57,6% dorme cerca de 6 horas por dia e 39,6% ponderaram mudar de curso. A pressão académica afetou a saúde de 73,6% dos inquiridos, e 69,4% referiram desconforto físico que impacta o seu desempenho. Além disso, 77,1% sente que os seus problemas pessoais

Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería

afetam o seu desempenho. Isto realça a necessidade de as universidades abordarem a saúde mental e desenvolverem ferramentas para o bem-estar dos estudantes. A Terapia Cognitiva de Aaron Beck é utilizada para analisar como a ansiedade afeta o desempenho académico dos estudantes de enfermagem da Universidade Estadual de Milagro. A terapia demonstra que não são apenas as circunstâncias académicas que causam sofrimento, mas também a forma negativa como os estudantes percebem estas situações. Esta teoria explica porque 71,3% experienciaram ansiedade em relação aos estudos e porque uma percentagem elevada teme pela sua saúde mental futura, sublinhando a importância de implementar estratégias que melhorem a percepção cognitiva dos estudantes.

Palavras-chave: Ansiedade; Desempenho académico; Estudantes universitários; Pressão académica; Saúde mental.

Introducción

La ansiedad es un problema de salud pública en todo el mundo, porque todas las personas pueden experimentar síntomas de ansiedad en su vida. Para los estudiantes universitarios, la presión académica, el trabajo, la falta de dinero, y responsabilidades personales y sociales pueden causar ansiedad que afecte su calidad de vida.

La población universitaria corre el riesgo de desarrollar ansiedad debido a las diferentes exigencias que enfrentan en el entorno académico, lo que afecta su bienestar físico, emocional y social durante sus estudios de tercer nivel (Bojorques, 2023)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como la capacidad de un individuo para afrontar las distintas presiones de la vida diaria, utilizar sus habilidades, adquirir conocimientos, desempeñarse de manera efectiva y contribuir al bienestar de su comunidad (OMS, 2022).

Desde un punto de vista físico, los problemas de salud mental pueden debilitar el sistema inmunológico, haciendo que quienes los padecen sean más susceptibles a enfermedades. De manera similar, la ansiedad puede provocar trastornos del sueño, cambios en el apetito, dificultades para concentrarse, fatiga, irritabilidad, dolor, pensamientos suicidas, aislamiento social, desafíos académicos y, en general, una calidad de vida deficiente (Ramon & Cabrera, 2023).

A nivel global, la ansiedad se posiciona como el trastorno de salud mental más común. Actualmente, hay aproximadamente 264 millones de personas con trastornos de ansiedad, lo que representa el 3,6% de la población. Además, ocupa la sexta posición entre las principales causas de discapacidad en todo

Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería

el mundo, sin que hayamos visto cambios significativos desde 1990. En varios países europeos, como Alemania, Bélgica, España, Francia, Países Bajos e Italia, la tasa de trastornos de ansiedad ronda cerca del 14%. Este fenómeno humano puede presentarse en niveles que varían desde lo leve hasta lo severo, impactando especialmente a las mujeres en comparación con los hombres a nivel mundial (4,6% frente a 2,6%, respectivamente) (Martínez et al., 2021). Con esta información, es evidente que la ansiedad sigue afectando a todos los estratos de la sociedad, causando graves repercusiones en la salud. A raíz de estas condiciones de salud mental, se han llevado a cabo varios estudios para evaluar, desde diferentes enfoques, la magnitud de estos problemas en grupos específicos (Tandazo-Jiménez et al., 2025).

En la región de las Américas, los trastornos de ansiedad representan entre el 15% y el 21% de las estadísticas globales, lo que se traduce en alrededor de 48,16 y 57,22 millones de personas, respectivamente. En el caso específico de Ecuador, la tasa de trastornos de ansiedad es del 4,6%, lo que equivale a aproximadamente 721,971 personas de la población total. Sin embargo, a nivel nacional y local, hay escasez de datos que reflejen de manera estadística la realidad de esta problemática, especialmente entre la población joven adulta.

La ansiedad se define como un estado mental en el que la persona experimenta malestar, angustia, temor y preocupación. Hoy en día, se reconocen dos tipos de ansiedad: la ansiedad estado, que es temporal y depende de la experiencia en un momento específico, y la ansiedad rasgo, que se refiere a una ansiedad persistente sin conexión a un evento particular. Un alto nivel de ansiedad puede afectar negativamente varios aspectos de la vida, como la calidad de vida, la participación en actividades de autocuidado, y puede aumentar el riesgo de abuso de alcohol o drogas como métodos ineficaces de afrontamiento, además de impactar las funciones cognitivas y físicas de la persona (Sánchez-Domínguez, 2023).

La cognición juega un papel crucial entre la situación y las emociones, donde una situación provocadora puede llevar a pensamientos ansiosos y, posteriormente, a sentimientos de ansiedad. Muchas personas creen que son las situaciones las que causan su ansiedad, pero el verdadero factor radica en cómo evalúan esas situaciones. El pensamiento influye en cómo nos sentimos, ya sea que nos sintamos ansiosos o tranquilos. Según la teoría cognitiva de la ansiedad, las creencias disfuncionales sobre las amenazas y los errores en el pensamiento pueden generar un miedo que no se corresponde con la realidad (Rodrich Zegarra, 2019).

Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería

Gonzáles (2009) señala que la ansiedad es una condición mental que impacta la salud emocional y surge en situaciones de peligro en la vida diaria. Puede convertirse en un problema serio si la intensidad de las reacciones impide que la persona maneje adecuadamente los estímulos. Las respuestas a la ansiedad no son solo físicas; también incluyen aspectos cognitivos, conductuales y sociales.

Los estudiantes universitarios enfrentan aproximadamente el doble de estrés y tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos psicológicos en comparación con otros grupos que comparten características sociodemográficas similares. Sin embargo, a menudo no buscan ayuda por miedo a ser estigmatizados, a los malentendidos o a la falta de apoyo por parte de los docentes. Los síntomas de ansiedad pueden provocar cambios emocionales que afectan la atención, la memoria y otras funciones cognitivas, así como el rendimiento académico, la vida familiar y las relaciones sociales. El insomnio también es un síntoma común entre los estudiantes que sufren de ansiedad (Quinga & Suárez, 2025). Diversas investigaciones respaldan la conexión entre la ansiedad y factores como el sexo femenino, la juventud y ser estudiante universitario. En particular, se ha notado un aumento de estrés y ansiedad en estudiantes de carreras como enfermería, medicina y fisioterapia, siendo estos últimos especialmente vulnerables a las altas exigencias académicas.

Los estudiantes sienten ansiedad debido a la presión de la carga académica y problemas personales. Cada uno enfrenta esta ansiedad de acuerdo con su madurez y su capacidad para manejar adversidades, utilizando estrategias como la motivación interna o distrayéndose con actividades placenteras. La ansiedad es una emoción común y normal que ayuda a las personas a adaptarse y sobrevivir. Sin embargo, cuando se vuelve excesiva, puede afectar el bienestar y dificultar las actividades diarias.

Cuando se trata de los estudiantes de enfermería, la ansiedad a menudo está vinculada a varios factores, como la falta de habilidades de comunicación, la experiencia en prácticas clínicas de salud mental, actitudes negativas hacia los pacientes, una carga laboral pesada, los turnos nocturnos, y los conflictos con médicos y pacientes. También influye el contacto con el dolor y la muerte, así como la gran responsabilidad de mantener altos estándares morales y éticos (Cruz Carabajal et al., 2024). Un artículo científico de Vergara (2023) menciona cuatro enfoques para tratar la ansiedad en estudiantes universitarios: la terapia cognitivo-conductual (TCC), que es una forma común de psicoterapia donde un consejero de salud mental trabaja con el estudiante a lo largo de varias sesiones. Esta terapia puede ayudar al estudiante a reconocer pensamientos erróneos o negativos, visualizar

Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería

situaciones difíciles de manera más clara y enfrentarlas de forma efectiva. Es una herramienta valiosa para tratar trastornos psiquiátricos como la depresión, el trastorno de estrés postraumático y los trastornos alimentarios.

Las habilidades de afrontamiento son un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que las personas utilizan para manejar las demandas internas o externas que consideran excesivas. La resiliencia, por su parte, se refiere a la capacidad de manejar emociones y estrés en situaciones complicadas. La efectividad de nuestras estrategias de afrontamiento puede depender de cómo evaluamos un evento y de nuestras habilidades y recursos de información, apoyo y redes sociales en el entorno donde se presenta.

La psicoterapia individualizada implica que la persona trabaje directamente con un profesional de la salud mental para identificar los factores que afectan su bienestar, establecer metas y trabajar para alcanzarlas. Estas sesiones se llevan a cabo de manera separada, y el terapeuta busca comprender la decisión del paciente de iniciar el proceso.

Por último, es fundamental enseñar a los estudiantes habilidades efectivas de estudio y gestión del tiempo para combatir la procrastinación académica. Esto puede incluir la planificación, el establecimiento de metas y una gestión del tiempo que realmente funcione.

Metodología

Enfoque

Según Sampieri, los estudios cuantitativos pretenden confirmar, predecir y relacionar las causas y efectos entre las variables de una investigación, (Sampieri, 2012, pág. 39). Por esta razón, en el presente trabajo investigativo se utilizó el enfoque cuantitativo, con la finalidad de recopilar información y datos, para su posterior análisis estadístico.

Alcance

El objetivo de esta investigación es descriptivo, analizar las características, frecuencias y relaciones entre la ansiedad y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal de Milagro en su segundo semestre. Se busca sistematizar cómo se presenta la ansiedad en los estudiantes, incluyendo síntomas, percepciones y estrategias de manejo, así como su impacto en el tiempo de estudio, descanso y carga académica.

Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería

Aunque no se pretende establecer causas, esta investigación proporciona una base para futuros estudios correlacionales. Según Hernández Sampieri y otros, la investigación descriptiva busca detallar las propiedades y características de individuos o fenómenos. Este estudio busca ofrecer un diagnóstico claro de la realidad vivida por los estudiantes encuestados.

Tipo de investigación

Se empleó el método deductivo, puesto que se utilizó la encuesta como instrumento de investigación para el estudio poblacional y la muestra.

Población

La encuesta se realizó a 144 estudiantes del segundo semestre de enfermería, sección vespertina, de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), de los cursos B1, B2, B3 y B4.

Muestra

El tipo de muestra es no probabilística, ya que fue a conveniencia de los investigadores, y se tomó a toda la población como muestra.

Criterios

Para la recolección de la información y datos, se utilizó un formulario Google Drive, donde se elaboró la encuesta de 21 preguntas.

Instrumentos de recolección de datos

Para la elaboración de la presente investigación, primero se tuvo que hacer una lectura analítica de libros, tesis, publicaciones de artículos científicos y comparaciones de cifras estadísticas de instituciones como el INEC, MSP o la OMS, para luego plantear el tema, realizar un árbol de problema, una matriz de consistencia, la problematización, objetivos e hipótesis, generales y específicas; la justificación, el marco teórico, y las dimensiones de las variables dependientes e independientes, ya que conforme a estas variables de investigación se formularon 21 preguntas para la encuesta. Cabe mencionar que la encuesta fue aplicada de forma virtual, ya que se envió el link del formulario a cada uno de los presidentes de los cursos B1, B2, B3 y B4 del segundo semestre de enfermería, sección vespertina, de la UNEMI, para que ellos lo 51 compartan con sus compañeros

Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería

mediante los grupos de WhatsApp estudiantiles, y de esta manera se efectuó la encuesta y se obtuvieron los resultados estadísticos

Resultados

En la encuesta aplicada a los estudiantes se realizó un seguimiento tanto de la variable dependiente (rendimiento académico), como de la variable independiente (ansiedad), para recopilar información de forma sistemática y obtener una visión clara de las opiniones, percepciones y actitudes del grupo objetivo de la encuesta.

Tabla 1. Percepción y vivencia de la ansiedad en estudiantes.

Variable	Alternativas	Frecuencia	%
¿Usted sufre de ansiedad?	Sí	71	49,3%
	No	73	50,7%
¿Ha experimentado ansiedad relacionada con sus estudios en el último año?	Sí	102	71,3%
	No	41	28,7%
¿Los exámenes le producen una tensión excesiva?	Sí	132	91,7%
	No	12	8,3%
¿Se siente emocionalmente agotado por sus estudios?	Sí	119	82,6%
	No	25	17,4%

Fuente: Datos de encuesta aplicada a estudiantes del segundo semestre de enfermería, jornada vespertina, UNEMI.

Interpretación: Los hallazgos revelan que hay una notable cantidad de casos de ansiedad relacionados con el ámbito educativo. Sin embargo, casi la mitad de los estudiantes (49,3%) no se considera "una persona que sufre de ansiedad". A pesar de esto, un 71,3% admite haber experimentado ansiedad exclusivamente por sus estudios en el último año, lo que sugiere una discrepancia entre cómo perciben su salud y cómo se manifiesta en situaciones específicas. Además, el 91,7% señala que siente una tensión excesiva durante los exámenes, y el 82,6% reporta un

Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería

agotamiento emocional. Esto pone de manifiesto que las exigencias académicas tienen un impacto psicológico significativo, incluso en aquellos que no se ven a sí mismos como ansiosos.

Tabla 2. Impacto de la ansiedad en el rendimiento académico

Variable	Alternativas	Frecuencia	%
¿Siente molestias que afectan su rendimiento académico? (sudoración, dolor de cabeza, temblores, náuseas)	Sí	100	69,4%
	No	44	30,6%
¿Ha pensado en cambiar de carrera o dejar sus estudios debido a la presión académica?	Sí	57	39,6%
	No	87	60,4%
¿Ha presentado cambios en su salud debido a la presión académica?	Sí	106	73,6%
	No	38	26,4%
¿Siente que tiene suficiente tiempo para completar todas sus tareas y obligaciones académicas?	Sí	60	41,7%
	No	84	58,3%

Fuente: Datos de encuesta aplicada a estudiantes del segundo semestre de enfermería, jornada vespertina, UNEMI.

Interpretación: La ansiedad está claramente vinculada a una caída en el rendimiento escolar y al bienestar general de los estudiantes. Un 69,4% de ellos reporta experimentar síntomas físicos, como sudoración, temblores o dolores de cabeza, que impactan su desempeño. Además, un 73,6% reconoce haber notado cambios en su salud debido a la presión académica. Por otro lado, más de la mitad (58,3%) de los estudiantes siente que no tiene el tiempo suficiente para cumplir con sus responsabilidades, y cerca de 4 de cada 10 (39,6%) ha considerado dejar o cambiar de carrera. Estos datos evidencian que la ansiedad no es solo un problema emocional, sino que también tiene un impacto real en la vida académica y en la toma de decisiones cruciales para los estudiantes.

Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería

Tabla 3. Factores asociados a la ansiedad y carga académica

Variable	Alternativas	Frecuencia	%
¿Cuántas horas de clases recibe al día?	6-8 horas	95	66%
	4-6 horas	30	20,8%
	8-10 horas	19	13,2%
¿Cuántos días a la semana recibe clases?	5 días	113	78,5%
	4 días	27	18,8%
	Otros	4	2,8%
¿Cuántas horas dedica al estudio en un día promedio?	3 horas	75	52,1%
	4 horas	48	33,3%
	1 hora	20	13,9%
¿Cuántas materias considera difícil aprobar?	1-2 materias	119	82,6%
	2-4 materias	18	12,5%
	Más de 4	7	4,9%

Fuente: Datos de encuesta aplicada a estudiantes del segundo semestre de enfermería, jornada vespertina, UNEMI.

Interpretación: La realidad educativa que enfrentan los estudiantes es bastante dura: el 66% de ellos pasa entre 6 y 8 horas en clases cada día, y un impresionante 78,5% asiste a la escuela cinco días a la semana. A pesar de dedicar entre 3 y 4 horas diarias al estudio (un total del 85,4%), el 82,6% siente que es complicado aprobar solo 1 o 2 materias. Esto sugiere que el problema no radica en la dificultad de los temas, sino en la abrumadora cantidad de actividades, tareas y evaluaciones. La combinación de largas horas de trabajo, exigencias constantes y poco tiempo para descansar o disfrutar de la vida personal crea un ambiente propicio para la ansiedad, lo que pone de manifiesto que el contexto académico es un factor clave en el deterioro del bienestar emocional de los estudiantes.

Discusión

Tras analizar la información, se observó que un gran número de estudiantes de segundo semestre de Enfermería en la UNEMI enfrenta condiciones académicas exigentes que podrían aumentar sus síntomas de ansiedad. El 66% de los estudiantes toma clases entre 6 y 8 horas diarias y el 78,5% asiste a clases cinco días a la semana, lo que muestra una rutina académica intensa. El 58,3% de los alumnos afirma que no tiene el tiempo suficiente para cumplir con sus obligaciones académicas, y un

Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería

39.6% ha considerado dejar la carrera debido a la presión. Aunque el 82.6% considera que solo hay 1 o 2 asignaturas complicadas, el 73.6% ha notado cambios en su salud por el estrés relacionado con los estudios, lo que refleja una discrepancia entre el rendimiento académico esperado y el agotamiento emocional que sienten.

Los altos niveles de ansiedad no solo impactan el bienestar emocional de los estudiantes, sino también su desempeño académico. El 71.3% de los estudiantes dijo haber experimentado ansiedad relacionada con sus estudios en el último año. Además, el 69.4% presentó síntomas físicos como sudoración o dolores de cabeza, que afectan directamente su rendimiento académico. El 77.1% opina que problemas personales perjudican su rendimiento, mientras que un 63.9% ha pasado por situaciones estresantes que pueden estar ligadas a su ansiedad. Sin embargo, solo el 5.6% busca ayuda externa, y la mayoría enfrenta la situación buscando automotivación (51.4%) o realizando actividades recreativas (32.6%), lo que podría no ser suficiente para manejar el estrés crónico.

Respecto a los hábitos de sueño, solo el 6.9% de los estudiantes duerme ocho horas, y un 32.6% apenas duerme cuatro. Esto podría agravar los síntomas de ansiedad y afectar su capacidad de concentración. A pesar de que el 52.1% dedica alrededor de tres horas diarias a estudiar, las condiciones de estudio no son siempre adecuadas, especialmente para aquellos que también trabajan (32.6%). La ansiedad por los exámenes es significativa: un 91.7% de los encuestados siente una tensión excesiva al ser evaluados, y el 79.2% cree que la presión académica podría dañar su salud mental a largo plazo.

Estos hallazgos concuerdan con estudios en América Latina que identifican la ansiedad académica como un factor que afecta tanto la salud mental como el rendimiento en la educación superior. Por ejemplo, investigaciones en Chile y Colombia revelaron niveles altos de ansiedad en estudiantes de salud (Cardona et al., 2014). Esto sugiere que aunque la ansiedad influye en la vida estudiantil, no determina por completo el rendimiento académico. Por lo tanto, es crucial revisar la estructura curricular y los métodos de evaluación, además de establecer programas que promuevan el bienestar emocional, el autocuidado y el soporte psicológico accesible. Mejorar la educación emocional desde etapas tempranas y formar a los docentes en métodos comprensivos es esencial para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y evitar la deserción escolar y problemas de salud mental a largo plazo (Mayta, 2011). También se sugiere crear políticas que faciliten la compatibilidad entre educación y empleo, así como iniciativas de orientación profesional para abordar los factores de riesgo identificados.

Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería

Conclusiones

La investigación que se llevó a cabo mediante la revisión de literatura y entrevistas en el segundo año de la carrera de enfermería en la Universidad de Milagro reveló que la ansiedad generalizada es un elemento importante que afecta el desempeño académico. Los estudiantes informaron haber experimentado trauma y estrés en su ámbito académico, lo que provocó un aumento en los niveles de ansiedad y afectó de manera negativa su rendimiento escolar. La investigación también descubrió que los alumnos presentan síntomas como hormigueo en las manos, dolor de cabeza, temblores, náuseas y tensión durante los exámenes. Estos síntomas son característicos de la ansiedad y muestran cómo afecta el rendimiento académico.

A pesar de que no hay ansiedad social constante entre los estudiantes universitarios, estos se ven influenciados emocionalmente por la presión académica y son conscientes de que dicha presión impactará su salud mental y física. Ciertos estudiantes han notado alteraciones en su salud y no están solicitando asistencia externa, eligiendo enfrentar la ansiedad mediante la automotivación o actividades recreativas. La investigación subraya la importancia de prestar atención a la salud mental y de desarrollar instrumentos que fomenten el bienestar de los estudiantes en el ámbito universitario.

Referencias

- Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J., & Reyes, Á. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas -Perspectivas En Psicología*, 1(1), 34–39. Recuperado de www.interpsiquis.com
- Cruz Carabajal, D., Ortigoza, A., & Canova Barrios, C. J. (2024). Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. *Revista Española de Educación Médica*, 5(2). <https://doi.org/10.6018/edumed.598841>
- González, M. (2009). Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional. *Aula. Revista de Pedagogía de La Universidad de Salamanca*, 5, 9–22. Recuperado de <file:///C:/Users/user/Downloads/3270-9921-1-PB.pdf>
- Jerez Mendoza, M., & Oyarzo Barría, C. (2015). Estrés académico en Estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 53(3), 149-157.
- Martínez, M. F., Caballero, I. G., de la Cruz, S. P., & Cruz, J. C. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *Nure investigación*, 112, 3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7961466>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. WHO. <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Quinga, J. A. M., & Suárez, H. S. O. (2025). Factores estresantes en los estudiantes de enfermería durante las prácticas hospitalarias. *INSPIPILIP*, 9(29). <https://www.inspilip.gob.ec/index.php/inspi/article/view/769>
- Ramon, E. L. M., & Cabrera, M. S. C. (2023). Vista de NIVEL DE ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. *Edu.ec*. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/2107/2505>

Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería

-
- Rodrich Zegarra, P. A. (2019). AUTOESTIMA Y ANSIEDAD ESTADORASGO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE LIMA. Edu.pe. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10295/Rodrich_Zegarra_Alejandra.pdf
- Sánchez-Domínguez, J. P. (2023). Ansiedad-Estado y rendimiento académico en universitarios de enfermería. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i1.3740>
- Tandazo-Jiménez, J., Valencia-Bravo, C., & Vera-Quíñonez, S. (2025). Carga Psicoemocional en Estudiantes de Enfermería: Un Análisis del Estrés, Ansiedad y Depresión. Salud Humana: Revista Académica Investigativa, 1(1), 71–81. <https://revistas.unl.edu.ec/index.php/saludh/article/view/2441>
- Vergara, M. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Revista científica ciencias de la salud, 1-9. Obtenido de https://www.upacifico.edu.py:8043/index.php/PublicacionesUP_Salud/article/view/355/689.