

RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO, ANSIEDAD Y RENDIMIENTO ESTUDIANTIL EN UNIVERSITARIOS POSTPANDEMIA

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS, ANXIETY, AND STUDENT ACHIEVEMENT AMONG COLLEGE STUDENTS IN THE POST-PANDEMIC ERA

Alex Roberto Morán Naranjo¹, Angie Paulette Llerena Toala², María Cristina Aulestia Pillajo³

{morannaranjoalex@gmail.com¹, angiepaulette@gmail.com², kriz.aulestia.7@gmail.com³}

Fecha de recepción: 13/07/2026 / Fecha de aceptación: 04/08/2026 / Fecha de publicación: 05/08/2026

RESUMEN: El estrés académico y la ansiedad son problemas de salud mental que impactan de forma muy importante en los estudiantes universitarios, y su situación se ha intensificado en el contexto emular el post-pandemia, repercutiendo en el rendimiento académico. En el presente trabajo, el problema de investigación se encuentra en el estudio de la relación existente entre el estrés académico, la ansiedad y el desempeño académico de los estudiantes universitarios en el contexto del post-pandemia. El objetivo del mismo fue analizar la evidencia científica publicada entre 2021 y 2026 que estudiara esta relación y los factores asociados, los instrumentos de evaluación y las estrategias de intervención. Se realizó una revisión bibliográfica sistematizada con enfoque cualitativo y centrado en lo integrador, siguiendo la declaración PRISMA 2020. La búsqueda se llevó a cabo en las bases de datos PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, ScienceDirect, SpringerLink, Wiley Online Library, Frontiers, MDPI y SciELO, cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión establecidos previamente. Los resultados evidencian la existencia de una relación inversamente consistente entre el estrés académico y la ansiedad y el rendimiento académico de los estudiantes y la existencia de la sobrecarga académica, los problemas económicos y la escasa percepción del apoyo social como los principales factores de riesgo. Se concluye que el fortalecimiento de los programas institucionales de apoyo psicológico, la promoción de la salud mental y las estrategias de afrontamiento son una buena opción para disminuir el estrés y la ansiedad y mejorar el rendimiento académico en estudiantes universitarios emular post-pandemia.

Palabras clave: *estrés académico, ansiedad, rendimiento académico, estudiantes universitarios, postpandemia, salud mental*

¹Investigador independiente, <https://orcid.org/0009-0004-3676-5993>

²Investigador independiente, <https://orcid.org/0009-0000-1340-2314>

³Investigador independiente, <https://orcid.org/0009-0004-1324-9910>

ABSTRACT: Academic stress and anxiety are mental health issues that have a significant impact on college students, and this situation has intensified in the post-pandemic context, affecting academic performance. In this study, the research problem focuses on examining the relationship between academic stress, anxiety, and academic performance among college students in the post-pandemic context. The objective of this study was to analyze the scientific evidence published between 2021 and 2026 that examined this relationship, as well as associated factors, assessment tools, and intervention strategies. A systematic literature review with a qualitative and integrative approach was conducted, following the PRISMA 2020 statement. The search was carried out in the PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, ScienceDirect, SpringerLink, Wiley Online Library, Frontiers, MDPI, and SciELO databases, in accordance with the previously established inclusion and exclusion criteria. The results show a consistent inverse relationship between academic stress, anxiety, and students' academic performance, and identify academic overload, financial problems, and a perceived lack of social support as the main risk factors. It is concluded that strengthening institutional psychological support programs, promoting mental health, and implementing coping strategies are effective ways to reduce stress and anxiety and improve academic performance among college students in the post-pandemic era.

Keywords: *academic stress, anxiety, academic performance, college students, post-pandemic, mental health*

INTRODUCCIÓN

El estrés académico y la ansiedad son, sin duda, dos de los problemas de salud mental que persisten en los estudiantes con mayor prevalencia en la población universitaria en todo el mundo. En la última década, un considerable número de investigaciones han demostrado que las exigencias académicas, la sobrecarga de actividades, las evaluaciones frecuentes, la incertidumbre profesional o las dificultades económicas pueden constituir factores estresantes que impactan negativamente en el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes (1). No obstante, la situación provocada por la pandemia de COVID-19 amplificó los problemas de estrés y ansiedad que venían identificándose, pues modificó las condiciones de aprendizaje tradicional, facilitando la aceleración de las modalidades de enseñanza virtual, el aislamiento social, la disminución de las interacciones presenciales y los cambios en las técnicas de estudio, efectos que fueron observados en momentos posteriores al estar en la etapa post-pandemia (2).

La Organización Mundial de la Salud ha demostrado que los trastornos en relación a la ansiedad y la depresión han aumentado de forma bastante considerable después de la pandemia, especialmente en el caso de los adolescentes y los adultos jóvenes, un grupo al que corresponde

la mayoría de estudiantes universitarios (3). Todo ello ha propiciado la aparición de un elevado número de investigaciones en torno al desarrollo del estrés académico sobre las variables cognitivas y emocionales y del comportamiento que finalmente se reflejan en el rendimiento de los estudiantes. De forma que el bienestar psicológico es considerado en la actualidad como un elemento imprescindible para poder lograr un aprendizaje significativo y para la realización de un rendimiento universitario adecuado.

El estrés académico corresponde a la respuesta fisiológica, emocional y conductual que presenta un estudiante cuando presenta una situación de estrés cuando la persona percibe que las exigencias académicas superan los recursos personales a su disposición para poder afrontar esa situación (4). Esta respuesta está en contacto con los mecanismos neuroendocrinos, psicológicos y sociales que pueden derivar, tras un tiempo prolongado, en el agotamiento emocional, en la disminución de la concentración, en alteraciones del sueño, en la irritabilidad y en el deterioro del rendimiento académico. Diferentes investigaciones sugieren que el estrés crónico impacta negativamente en funciones cognitivas centrales como la memoria de trabajo, la atención sostenida, la resolución de problemas y la toma de decisiones, competencias fundamentales en la formación del alumno universitario (5,6).

La ansiedad sería otra respuesta emocional a situaciones que sentimos como amenazantes, la cual se caracteriza por sensaciones de tensión y preocupación, así como la incertidumbre que se puede expresar al enfrentarnos a situaciones que son percibidas de esta forma. Una ansiedad en niveles bajos y moderados puede mejorar el rendimiento en tareas específicas, sin embargo, si es alta y prolongada puede desembocar en consecuencias negativas para el mismo rendimiento, la realización de tareas y la adaptación al entorno de la universidad (7). Las más recientes investigaciones han descubierto que aquellos estudiantes que tienen altos niveles de ansiedad tienen también un mayor riesgo de absentismo, abandono, falta de motivación y bajo rendimiento escolar (8).

Tras la pandemia, los estudios internacionales han encontrado, en efecto, aumentos muy significativos del estrés académico y la ansiedad en los estudiantes universitarios. Las dificultades del retorno progresivo a la presencialidad, la adaptación a nuevas metodologías de enseñanza, las exigencias tecnológicas y las secuelas emocionales del período de confinamiento siguen siendo factores de riesgo importantes de salud mental para los estudiantes. En América Latina, además, hay también algunos elementos de vulnerabilidad a los trastornos de la ansiedad relacionados, entre otros, con las desigualdades sociales, el acceso escaso a los servicios de atención psicológica, las dificultades familiares o laborales (9). Un conjunto de estudios realizados en Europa, Asia y América destaca que existe una relación significativa entre estrés académico, ansiedad y rendimiento académico (10). De este modo, cabe indicar que en general, los estudiantes que presentan altos niveles de estrés tienen menores promedios académicos, consiguen mayor número de asignaturas reprobadas, además de tener una mayor disminución

de la satisfacción en sus niveles de formación. La ansiedad, por su lado, también aparece como un mediador que agudiza el efecto negativo del estrés sobre el rendimiento académico generando un círculo vicioso donde el bajo rendimiento hace que se incremente nuevamente el estrés y la ansiedad.

El rendimiento académico, por último, es un indicador muy claro del logro de las competencias en educación superior, siendo un interés reciente y creciente por el estudio de los procesos de aprendizaje y rendimiento de los estudiantes universitarios no sólo desde sus capacidades intelectuales, sino desde otras muchas circunstancias personales, familiares, sociales, institucionales que interaccionan de forma dinámica (11). La salud mental, entre otras y siguiendo la ciencia, es un determinante social con un importante papel, dejando ver su carácter de predictor de la permanencia universitaria, del aprendizaje y de la calidad de la educación como un conjunto indisoluble.

La investigación reciente ha ido descubriendo factores de protección que, entrevistando la relación entre el estrés académico y la ansiedad, entre los que se podría mencionar la resiliencia, la inteligencia emocional, las estrategias de afrontamiento adaptativas, el apoyo familiar, las redes de apoyo social, los programas institucionales de apoyo psicológico y las estrategias favorecedoras de estilos de vida saludables (12). La implantación de tales estrategias en las instituciones de educación superior es, sin duda, una de las prioridades actuales para mejorar el bienestar de los estudiantes, contribuyendo, al mismo tiempo, a mejorar el rendimiento académico.

Desde la perspectiva educativa conocer la relación del estrés académico, la ansiedad y la forma de estudiar, o rendimiento, es esencial para poder planificar intervenciones preventivas basadas en la evidencia científica. La detección precoz de estudiantes en situación de riesgo permite poder instalar programas de intervención en el ámbito del apoyo psicológico, del entrenamiento en estrategia de afrontamiento, del fortalecimiento de habilidades socio-emocionales y del acompañamiento académico, de tal forma que nos llevará a la disminución del abandono universitario y a la mejora del rendimiento académico (13).

En este contexto, la presente revisión bibliográfica tiene como objetivo analizar la evidencia científica publicada entre 2021 y 2026 que estudiara esta relación y los factores asociados, los instrumentos de evaluación y las estrategias de intervención. Asimismo, busca identificar los principales factores asociados, los instrumentos utilizados para su medida y las estrategias de intervención que nos reporta la literatura científica más reciente con motivo de poder aportar información de actualidad que sea útil para poder implementar políticas institucionales que favorezcan el fortalecido de la salud mental y el logro del rendimiento académico en la Educación superior.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño del estudio

El presente estudio consistió en una revisión bibliográfica sistematizada de enfoque cualitativo e integrador elaborado con la finalidad de sintetizar las evidencias científicas sobre la relación estrés académico y ansiedad y rendimiento académico en universitarios en la postpandemia. La revisión se ejecutó siguiendo las recomendaciones que establece la declaración PRISMA 2020, ampliamente utilizada para dar garantía a la transparencia y reproducibilidad de las revisiones de literatura.

Estrategia de búsqueda bibliográfica

La búsqueda de información se llevó a cabo en las principales bases de datos biomédicas y multidisciplinarias entre enero y febrero de 2026:

- PubMed/MEDLINE
- Scopus
- Web of Science
- ScienceDirect
- SpringerLink
- Wiley Online Library
- Frontiers
- MDPI
- SciELO

Dichas bases de datos fueron seleccionadas debido a su forma de cubrir una gran cantidad de revistas que están indexadas y por su calidad metodológica, de los estudios que se publicaban en la salud mental, la psicología y la educación superior.

Se usaron descriptores controlados MeSH (Medical Subject Headings) y términos libres combinados mediante operadores booleanos (AND y OR). La estrategia general fue:

("Academic Stress" OR "Stress, Psychological")

AND

("Anxiety")

AND

("Academic Performance" OR "Academic Achievement")

AND

("University Students" OR "College Students")

AND

("Post-COVID" OR "Post-pandemic")

También se realizaron adaptaciones específicas para cada base de datos con el fin de optimizar la sensibilidad de la búsqueda. Este procedimiento es congruente con las estrategias empleadas en las revisiones sistemáticas recientes de ansiedad y estrés en estudiantes universitarios.

Criterios de inclusión

Se incluyeron estudios que cumplieron los siguientes criterios:

- Investigación primaria y revisiones sistemáticas que hubieran sido sometidas a revisión por pares
- Artículos publicados entre enero de 2021 y febrero de 2026
- Investigaciones realizadas en población universitaria
- Estudios que valoraran el estrés académico, la ansiedad o el rendimiento académico mediante instrumentos validados
- Investigaciones publicadas en inglés o español
- Artículos con texto completo accesible

Criterios de exclusión

Se excluyeron:

- Editoriales
- Cartas al editor
- Comentarios
- Protocolos de investigaciones
- Tesis
- Literatura gris
- Estudios que se ciñesen únicamente a estudiantes de educación primaria o secundaria
- Investigaciones que evaluaran solamente depresión y otros trastornos sin incluir el estrés académico o la ansiedad
- Publicaciones duplicadas existentes en el conjunto de bases de datos

Proceso de selección de los estudios

En primera instancia la identificación de los registros tuvo lugar mediante la búsqueda electrónica en cualquiera de las bases de datos. Continuamente, los registros duplicados fueron eliminados por medio del gestor bibliográfico. La evaluación del título y el resumen para la determinación de la elegibilidad fue realizada por los dos revisores de forma independiente; el texto completo de los artículos potencialmente pertinentes fue revisados y aquellos que cumplían todos los criterios fueron añadidos a la síntesis final, mientras que las discrepancias fueron resueltas mediante el consenso.

El proceso de selección se desarrolló en la forma que propone PRISMA: identificación, cribado, evaluación de la elegibilidad e inclusión de los estudios.

Extracción de la información

De cada artículo seleccionado se registraron las siguientes variables:

- Autor y año de publicación
- Diseño metodológico
- Tamaño de la muestra
- Características de la población,
- Instrumentos para la medición del estrés académico,
- Instrumentos para medir la ansiedad,
- Indicadores del rendimiento académico
- Los resultados más relevantes,
- Se concluye.

Evaluación de la calidad metodológica

La calidad metodológica de los estudios fue evaluada mediante listas de verificación aceptadas internacionalmente; en este sentido, para los estudios observacionales se tuvo en cuenta el checklist de crítica de Joanna Briggs Institute (JBI), mientras que para las revisiones sistemáticas se tuvieron en cuenta la adherencia a las recomendaciones del PRISMA 2020. De esta forma se valoró el riesgo de sesgo, la consistencia metodológica y la fiabilidad de la evidencia que se incluyó.

Síntesis y análisis de la información

En razón de la diversidad de los diseños metodológicos, instrumentos de evaluación, y variables reportadas, procedimos a una síntesis narrativa de la evidencia científica. La presentación de los resultados fue organizada en cuatro ejes temáticos:

- Prevalencia del estrés académico en universitarios
- Prevalencia de la ansiedad en la etapa postpandemia
- Asociación del estrés académico con la ansiedad
- Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico

RESULTADOS

Selección de Estudios

La estrategia de búsqueda en la bibliografía permitió la identificación de estudios publicado en las bases de datos más relevantes (artículos, revistas y libros) del ámbito científico que tenían que ver con la psicología, salud y educación. Al aplicar los criterios de inclusión y de exclusión que se habían establecido siguiendo la metodología PRISMA 2020, se seleccionaron los estudios que analizaban la relación estrés académico - ansiedad y rendimiento académico de los universitarios en la etapa postpandemia. Los artículos finalmente incluidos presentaban adecuada calidad metodológica, utilizando instrumentos validados para las variables psicológicas y rendimiento académico, encontrando en su mayoría investigaciones observacionales de tipo transversal, en diferentes contextos geográficos (principalmente Asia, Europa y América); de forma que se pudo disponer de evidencia representativa de la problemática analizada.

Tabla 1. Características generales de los estudios incluidos.

Autor	Diseño	Muestra	Variables evaluadas	Instrumentos	Principales hallazgos
(14)	Descriptivo correlacional	261 estudiantes de Medicina	Estrés, ansiedad, depresión, preocupación y rendimiento académico	DASS-21, PSWQ y promedio académico (GPA)	Se evidenció una relación inversa entre ansiedad y rendimiento académico; además, altos niveles de estrés y preocupación se asociaron con peor salud mental estudiantil.

(15)	Metaanálisis	1205 estudiantes universitarios	Ansiedad y rendimiento académico	Diversos instrumentos validados	El metaanálisis identificó una correlación negativa entre ansiedad y rendimiento académico ($r = -0,211$), confirmando que el incremento de la ansiedad disminuye el desempeño académico.
Namdar Areshtan ab et al. (2025)	Correlacional transversal	365 estudiantes de Enfermería	Ansiedad relacionada con la salud, estilos de aprendizaje y rendimiento académico	SHAI, VARK y GPA	Se observó una correlación negativa significativa entre ansiedad y rendimiento académico ($r = -0,19$), mientras que no se encontraron asociaciones significativas con los estilos de aprendizaje.

Características metodológicas de la muestra de lo que se analizó

Los estudios que se incluyen en el análisis mostraron una clara homogeneidad metodológica. Predominaron los diseños observacionales (en el sentido investigativo, no de las ciencias naturales), concretamente los transversales con ciertas características de correlacional que son definidas en relación a la búsqueda de estudiar cómo se relacionan entre sí las variables psicológicas y el rendimiento académico universitario. Las muestras oscilaron entre 261 y 1205 participantes, incluyendo estudiantes de Medicina, Enfermería y/o diversas carreras universitarias. Para medir el estrés y la ansiedad se utilizaron instrumentos psicométricos ampliamente validados internacionalmente y en diferentes contextos culturales como la Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), el Pennsylvania State Worry Questionnaire (PSWQ) o el Short Health Anxiety Inventory (SHAI). En cuanto a la medida del rendimiento académico, este se evaluó principalmente a través del promedio general de calificaciones (Grade Point Average,

GPA) que se considera un baremo objetivo del rendimiento académico de los estudiantes como se evidencia en la Tabla 1.

Distribución geográfica de las investigaciones

La evidencia científica objeto de análisis muestra una amplia representatividad internacional. Las investigaciones analizadas son principalmente de Irán, India, Indonesia, Corea del Sur, Malasia y Reino Unido, además de agrupar estudios expuestos en diversos países mediante metaanálisis. Esta variabilidad geográfica permitió mostrar que la relación entre el estrés académico, la ansiedad y el rendimiento académico configuraba un fenómeno consistente independientemente del contexto sociocultural a través del que se puede en un momento determinado observar. Por lo tanto, todo esto fortalece la validez externa de los resultados obtenidos.

Relación entre la ansiedad y el rendimiento académico en universitarios postpandemia

La evidencia científica recolectada mostró de manera consistente que la ansiedad, constituye uno de los principales factores psicológicos vinculados al deterioro del aprendizaje en los estudiantes universitarios en el periodo post-pandemia. Los estudios revisados también coincidieron en que el aumento de la ansiedad se asociaba con un limitado desempeño académico, afectando las funciones cognitivas, las cuales son esenciales para el aprendizaje como, por ejemplo, la atención, la memoria, la concentración y la toma de decisiones. En consecuencia, los universitarios con elevada ansiedad, promediaron una baja puntuación académica, mostraron una baja participación durante la actividad formativa a pesar de tener destacadas calificaciones en que su ansiedad, (ya que la mayoría de los participantes mostraron calificaciones académicas negativas, bajas).

El estudio de los autores (14) identificó alta prevalencia de ansiedad entre los universitarios, donde 71.6% presentaban niveles de ansiedad moderada a severa. El análisis con la aplicación de la prueba de Spearman demuestra una relación inversa entre la ansiedad y el rendimiento académico, evidenciándose como la ansiedad aumenta el rendimiento académico descende. A la vez la ansiedad correlaciona con el estrés, la depresión y la preocupación, lo que indica la interacción de estos problemas psicológicos y su incidencia sobre el rendimiento académico.

De otra parte el metaanálisis de (15) recoge los datos de cinco estudios en diferentes países, con una muestra total de 1205 estudiantes universitarios. Los resultados demostraron una correlación negativa entre ansiedad y rendimiento académico ($r = -0,211$) lo que confirmaba que, independientemente de donde fueran evaluados o del tipo de ansiedad estudiada, aquellos estudiantes que mostraban mayor ansiedad encontraban evidenciaban menor rendimiento académico. El análisis de subgrupos no dio cuenta de diferencias relevantes teniendo en cuenta el país de procedencia, el año de publicación ni el estrato del tipo de estudiante, lo que va en

consonancia con la idea de que la asociación se mantendría de manera uniforme a lo largo de las distintas situaciones educativas.

Resultados análogos han sido reportados por (16), quienes analizan el caso de los estudiantes de Enfermería en la Universidad de Isfahan en Irán durante el periodo de la pandemia por COVID-19. En la investigación, hallaron una correlación negativa significativa entre la ansiedad por problemas relacionados con la salud y el rendimiento académico ($r = -0,19$; $p \leq 0,05$), lo que nos indica que el incremento de la ansiedad la asociaban con la disminución del rendimiento académico medio. Aunque no hallaron asociaciones significativas entre la ansiedad y los estilos de aprendizaje, apuntan que la disminución de los niveles de ansiedad debería estar asociada a una mayor capacidad para concentrarse, aprender y por lo tanto tener un mejor rendimiento universitario.

Así, los estudios analizados permiten concluir que la ansiedad constituye un importante predictor del rendimiento académico universitario durante la etapa de la postpandemia. La necesidad de confirmar una evidencia de asociación entre esas dos variables encontradas en diferentes contextos y poblaciones se puede reforzar mediante la constatación de la importancia de llevar a cabo estrategias que traten de controlar la ansiedad, para favorecer el bienestar psicológico y mejorar los resultados académicos como se evidencia en la Tabla 2.

Tabla 2. Evidencia científica sobre la relación entre ansiedad y rendimiento académico.

Autor	Muestra	Hallazgo principal	Relación observada
(14)	261 estudiantes de Medicina	El aumento de la ansiedad se relacionó con la disminución del promedio académico y coexistió con mayores niveles de estrés y depresión.	Relación negativa significativa
(15)	Metaanálisis (1205 estudiantes)	Correlación global entre ansiedad y rendimiento académico de $r = -0,211$, manteniéndose estable entre distintos países y tipos de estudiantes.	Correlación negativa
(16)	365 estudiantes de Enfermería	La ansiedad relacionada con la salud mostró una correlación negativa con el promedio académico ($r = -0,19$; $p \leq 0,05$).	Correlación negativa significativa

Factores asociados al estrés académico y la ansiedad en universitarios postpandemia

La revisión de la literatura facilitó el reconocimiento de factores asociados con la aparición de estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios en el periodo postpandemia. Más en concreto, estos factores abarcan dimensiones académicas, personales, sociales e institucionales

que se interrelacionan con el fin de exacerbar la vulnerabilidad psicológica de estudiantes y su rendimiento académico. La evidencia reflejó que la incidencia de estos factores no sólo depende de la carga académica que debe ser llevada a cabo, sino que también está vinculada a la forma en la que se enfrenta la carga académica y al apoyo que recibe el estudiante en el propio contexto educativo.

Entre los factores académicos más frecuentemente recuperados destacaron la saturación de tareas y evaluaciones correspondientes a un alto estándar de rendimiento y la incertidumbre sobre el futuro profesional, así como las extremas dificultades en el contexto del regreso a la presencialidad. Estas condiciones produjeron un aumento de la percepción de estrés, y se acrecentaron los síntomas de ansiedad, en particular en estudiantes que estaban simultáneamente enfrentando procesos de adaptación a nuevas metodologías docentes. Los estudios constataron que esas exigencias afectan negativamente la organización del tiempo, la motivación y la percepción de autoeficacia, y que repercuten en el progreso y aprendizaje incursionando en el bajo rendimiento académico.

A partir de la perspectiva tanto personal como social, la evidencia identificaba como factores de riesgo relevantes la situación económica, el aislamiento social que se vivió en la pandemia, la pérdida de las redes de apoyo, los cuidados familiares y la incertidumbre ante las oportunidades de trabajo, los cuales aumentaron la carga emocional del alumnado y fomentaron la continuidad de los síntomas de ansiedad y de estrés tras el retorno a la práctica presencial. Igualmente, algunos de los estudios mostraron que algunas de las variables demográficas como sexo, nivel académico e interés mostrado en la carrera estudiada pueden influir en la intensidad de la ansiedad declarada por los/as estudiantes.

Los estudios mostraron que existen factores de protección que permiten disminuir el efecto del estrés académico y de la ansiedad. Entre ellos, sobresalen la resiliencia, la inteligencia emocional, el apoyo familiar, las redes sociales entre iguales, las estrategias de afrontamiento adaptativas y la intervención institucional mediante prácticas de acompañamiento psicológico, pues favorecen la adaptación a la vida universitaria, refuerzan el bienestar psicológico y favorecen el mantenimiento de un rendimiento académico satisfactorio.

En conjunto, la evidencia demuestra que el estrés académico y la ansiedad son fenómenos multicausales que van en función de la interacción de los factores individuales, académicos e institucionales, y las intervenciones que prevén la mejora de la salud mental del alumnado deben incorporar esta visión dejando espacio a la vez para la reducción de los factores de riesgo y el sostenimiento de los factores de protección como se muestra en la Tabla 3.

Tabla 3. Principales factores asociados al estrés académico y la ansiedad identificados en la literatura.

Categoría	Factores identificados	Efecto sobre el estudiante
Académicos	Sobrecarga de tareas, múltiples evaluaciones, exigencia de alto rendimiento, adaptación a nuevas metodologías y retorno a la presencialidad.	Incremento del estrés, disminución de la concentración y reducción del rendimiento académico.
Personales	Baja capacidad de afrontamiento, preocupación constante, agotamiento emocional y dificultades para regular las emociones.	Mayor vulnerabilidad a la ansiedad y al estrés prolongado.
Sociales	Aislamiento social, dificultades económicas, responsabilidades familiares y disminución del apoyo social.	Incremento de la carga emocional y del riesgo de afectación psicológica.
Institucionales	Escaso acceso a programas de apoyo psicológico y limitadas estrategias de acompañamiento académico.	Persistencia de problemas de salud mental y mayor riesgo de bajo rendimiento académico.
Protectores	Resiliencia, inteligencia emocional, apoyo familiar, apoyo entre compañeros y programas de bienestar universitario.	Disminución del impacto del estrés y fortalecimiento del desempeño académico.

Instrumentos utilizados para evaluar el estrés académico, la ansiedad y el rendimiento estudiantil

La revisión de los estudios incorporados en la Tabla 4, mostró que la evaluación del estrés académico, la ansiedad y el rendimiento académico se hacía a través de instrumentos psicométricos estandarizados, bien validados y con buenas propiedades de fiabilidad y validez. La aplicación de estas pruebas durante el análisis de los resultados permitió evaluar de forma objetiva la severidad de los síntomas psicológicos y su relación al rendimiento académico en estudiantes universitarios durante la postpandemia.

Uno de los instrumentos más utilizados fue la Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), aplicada para evaluar de forma simultánea los niveles de depresión, ansiedad y estrés realizar de esta forma la evaluación mediante tres escalas subdependientes. Este cuestionario fue ampliamente utilizado en estudios correlacionales por su alta consistencia interna y su facilidad para clasificar la severidad de los síntomas psicológicos. Su uso permitió mostrar que altos niveles de estrés y ansiedad son comunes y que poseen un grado de relación con el rendimiento académico universitario.

Para evaluar la preocupación excesiva relacionada con la ansiedad generalizada, algunos estudios utilizaron el Pennsylvania State Worry Questionnaire (PSWQ), un instrumento diseñado para la evaluación de la frecuencia e intensidad de los pensamientos persistentes debido a la preocupación. Las puntuaciones obtenidas de esta escala reflejaban una fuerte relación entre preocupación, ansiedad y estrés, lo que contribuía a dar cuenta del deterioro del bienestar psicológico observado en los estudiantes universitarios. Se utilizó el Short Health Anxiety Inventory (SHA-I) para medir los niveles de ansiedad de salud en los estudios que estaban dirigidos a estudiantes de ciencias de la salud. Este test nos permitió clasificar la ansiedad de salud en baja, moderada y alta intensidad, de forma que se vio una correlación negativa de la ansiedad de salud al promedio académico. Otros estudios complementaron este test con el cuestionario VARK (que pretendía encontrar los estilos de aprendizaje predominantes), sin existir alguna asociación entre los estilos de aprendizaje y la ansiedad de salud.

La mayoría de las investigaciones en rendimiento académico basó sus evidencias en el Grade Point Average (GPA) o promedio general de calificaciones, considerado como uno de los mejores indicadores del rendimiento académico porque permitía contar con una medida objetiva y fácil de cotejar entre estudios para encontrar la relación entre la condición psicológica de los estudiantes y el rendimiento académico. Algunos estudios complementaron este GPA con las puntuaciones que recibieron en exámenes u otras pruebas o escalas de rendimiento académico, obteniendo así una mejor medida del rendimiento académico universitario.

El uso de instrumentos y tests estandarizados favoreció la comparación entre estudios realizados en diferentes países y contextos educativos, y logró que se pudiera sintetizar de manera homogénea la evidencia científica. Así mismo, el predominio de escalas validadas internacionalmente favoreció la fiabilidad de los resultados y aseguraba las conclusiones sobre la relación estrés académico, ansiedad y rendimiento académico en la etapa post-COVID.

Tabla 4. Instrumentos utilizados para evaluar las variables de estudio.

Instrumento	Variable evaluada	Características principales	Estudios que lo utilizaron
DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale)	Estrés, ansiedad y depresión	Evalúa la intensidad de síntomas mediante tres subescalas con adecuada confiabilidad.	14.
PSWQ (Pennsylvania State Worry Questionnaire)	Preocupación	Cuantifica la preocupación persistente asociada a la ansiedad generalizada.	14.

SHAI (Short Health Anxiety Inventory)	Ansiedad relacionada con la salud	Clasifica los niveles de ansiedad en baja, moderada y alta intensidad.	16
VARC	Estilos de aprendizaje	Identifica preferencias de aprendizaje (visual, auditivo, lectura/escritura y kinestésico).	16.
GPA (Grade Point Average)	Rendimiento académico	Promedio general de calificaciones utilizado como indicador objetivo del desempeño estudiantil.	Todos los estudios revisados

Estrategias de intervención para reducir el estrés académico y la ansiedad y mejorar el rendimiento estudiantil

La evidencia científica analizada indicaba que las intervenciones que van dirigidas hacia la salud mental de los estudiantes universitarios contribuyeron de manera significativa a la disminución del estrés académico y de la ansiedad, y además son favorables al mejor rendimiento académico. Las investigaciones revisadas coinciden en que las estrategias institucionales relacionadas con la prevención, la detección temprana y atención adecuada de los problemas emocionales generan efectos positivos en el bienestar psicológico y el rendimiento estudiantil.

Las intervenciones más frecuentemente reportadas fueron programas de apoyo psicológico a partir de las universidades; programas en los que se incluye la atención individual, el seguimiento emocional y el acompañamiento de profesionales para estudiantes con mayores niveles de estrés y ansiedad. Estas acciones favorecen una temprana identificación de factores de riesgo y refuerzan las habilidades para hacer frente a las dificultades, disminuyendo de este modo la probabilidad de actuar de manera inadecuada, que puede ir desde el resultado académico en términos de fracaso escolar a la baja del estudiante.

Otra estrategia ampliamente referenciada fue la implementación de programas de educación en la salud mental orientada a mejorar la capacidad de los estudiantes para reconocer síntomas de estrés y ansiedad, adquirir mecanismos de autorregulación emocional y desarrollar las habilidades de resiliencia. Los estudios indicaron que la adquisición de estas competencias ayuda en la adaptación a las demandas académicas y reduce el impacto negativo del estrés propio de la propia vida universitaria.

También la literatura hizo hincapié en la necesidad de promocionar estilos de vida saludables a partir de la práctica regular de una actividad física, una correcta higiene del sueño, una alimentación adecuada y la práctica del juego, el tiempo de ocio y el descanso. Estas intervenciones se relacionaron con niveles más bajos de estrés percibido, con una disminución

de la ansiedad y con mejoras en cuanto a concentración, memoria y aprendizaje, todos ellos estrechamente relacionados con un mejor rendimiento académico.

Desde la perspectiva institucional, los estudios abogaron por implementar políticas universitarias que favorezcan ambientes académicos saludables, siendo estos los que presentan una correcta planificación de las evaluaciones, una disminución de la sobrecarga académica y el fortalecimiento de las tutorías, además de servicios permanentes de orientación psicológica. Estas intervenciones contribuyen a disminuir los factores estresores de la vida universitaria y fomentan el bienestar integral de los estudiantes.

En conjunto, las evidencias examinadas en la Tabla 6, demuestran que las estrategias más adecuadas para la mejora del rendimiento académico no se limitan simplemente a una potenciación de los procesos de enseñanza-aprendizaje, sino que incorporan intervenciones dirigidas a preservar la salud mental de los estudiantes. No cabe duda que el abordaje integral del estrés académico y de la ansiedad es un pilar fundamental para favorecer la permanencia del estudiantado, contribuir con los resultados académicos y fomentar una formación universitaria de mayor calidad.

Tabla 6. Estrategias de intervención reportadas en los estudios revisados.

Estrategia	Objetivo principal	Beneficios reportados
Programas de apoyo psicológico	Detectar y atender oportunamente problemas emocionales.	Disminución del estrés y la ansiedad; mejora del bienestar psicológico y del rendimiento académico.
Educación para la salud mental	Fortalecer habilidades de afrontamiento y regulación emocional.	Mayor resiliencia y mejor adaptación a las exigencias académicas.
Promoción de estilos de vida saludables	Favorecer el equilibrio físico y emocional.	Reducción del estrés, mejor concentración y mayor capacidad de aprendizaje.
Tutorías y acompañamiento académico	Brindar apoyo durante el proceso formativo.	Disminución del riesgo de bajo rendimiento y abandono universitario.
Políticas institucionales de bienestar	Crear ambientes universitarios saludables.	Fortalecimiento del bienestar integral y mejora sostenida del desempeño académico.

DISCUSIÓN

La investigación realizada tuvo como objetivo analizar evidencia científica existente relacionada con la relación entre estrés académico, ansiedad y rendimiento académico en universitarios en el periodo posterior a la pandemia. Los resultados hallados mostraron una relación consistente

entre el aumento del estrés académico y la ansiedad y la caída del rendimiento académico, evidenciando que ambas variables son importantes factores de riesgo para el rendimiento académico en los universitarios. Además, las intervenciones institucionales orientadas a promover la salud mental se tradujeron en estrategias eficaces para obtener ventaja sobre el bienestar y el rendimiento académico. Uno de los principales resultados de la investigación fue que el estrés académico proporciona una relación negativa con el rendimiento académico.

La síntesis de los estudios concluyó que la sobrecarga de actividades, la evaluación continua, las exigencias académicas y las dificultades de adaptación vividas tras la pandemia afectan a procesos cognitivos básicos como la atención o la memoria o la concentración, afectando de manera directa al rendimiento académico. Estos resultados se ajustan a las evidencias ofertadas por (17), quienes encuentran niveles altos de estrés, ansiedad y depresión en los estudiantes universitarios, evidenciando que estas fluctuaciones psicológicas se asocian a bajos rendimientos y a un deterioro de la salud emocional.

De igual manera, los hallazgos obtenidos también respaldan la evidencia expuesta por (15), cuyo metaanálisis encontró una correlación negativa entre ansiedad y rendimiento académico ($r = -0,211$). La semejanza entre los resultados de los estudios analizados nos da más fuerza a la evidencia existente; además, sugiere que el efecto perjudicial de la ansiedad sobre el desempeño en el aprendizaje universitario aparece independientemente del lugar donde se lleva a cabo, el tipo de institución educativa en la que tiene lugar y los aspectos que puedan tener las personas participantes en el estudio. Esta coincidencia puede explicarse por el hecho de que la ansiedad está en la base de procesos neurocognitivos relacionados con la memoria de trabajo, la toma de decisiones y el procesamiento de la información, todas estas capacidades imprescindibles para que tenga lugar un rendimiento académico universitario satisfactorio (18).

Una de las aportaciones más relevantes de la presente revisión fue la consideración de la ansiedad como un coadyuvante del estrés académico junto a otros problemas de salud mental, en especial ansiedad y depresión, tal y como también lo ha indicado (14), que han descrito correlaciones positivas entre estas variables psicológicas, lo que indica que la intensidad del estrés académico va acompañada de un aumento de los niveles de ansiedad y depresión. De forma general, los hallazgos de esta revisión sugieren que el estrés académico no es un fenómeno independiente, sino más bien una parte del conjunto de un conjunto de factores emocionales que actúan al mismo tiempo sobre el rendimiento académico.

Olvidando las referencias a la ansiedad, los resultados también son concordantes con el análisis de la correlación negativa entre las variables ansiedad relacionada con la salud y el promedio académico ($r = -0.19$; $p \leq 0.05$), que reportan (16), en su trabajo. A pesar de que este trabajo fue realizado durante los años de pandemia y en estudiantes de una titulación en la que se muestra evidente el impacto de la pandemia (estudiantes de Enfermería), las conclusiones que han sido

sinetizadas de la presente revisión revelan que esta relación se mantiene siendo factible en el contexto postpandemia, lo cual es un signo que nos habla de la permanencia de las secuelas psicológicas provocadas por la crisis sanitaria. Este hecho se puede explicar porque muchos estudiantes todavía se encuentran inmersos en procesos de readaptación académica, incertidumbre profesional y exigencias elevadas en la educación, contextos que mantienen los niveles de ansiedad en niveles altos (19).

En cuanto a los factores asociados, la revisión detectó que la carga académica, la presión por conseguir buenas notas, las dificultades económicas, la incertidumbre del futuro laboral y la disminución de la ayuda social son los principales factores que desencadenan en el estrés y la ansiedad en universitarios. Estos resultados van en la línea con los estudios revisados por (20), que también señalan que la salud mental estudiantil va a depender de la interacción agrícola entre factores académicos, personales, sociales e institucionales. Por ello, implementar programas preventivos que se dirijan solamente al estudiante podría ser insuficiente si no van acompañadas de cambios organizacionales que vayan dirigidos a mejorar el ambiente universitario.

Otro hito importante fue el gran uso de instrumentos psicométricos validados a nivel internacional, como el DASS-21, el PSWQ y el SHAI junto con el promedio general de calificaciones (GPA) como indicador del rendimiento académico. El uso reiterado de tales herramientas en los trabajos revisados aumenta la confianza en la evidencia que se ha sintetizado al facilitar la comparación entre investigaciones en diferentes contextos. También la homogeneidad metodológica favorece la validez de las asociaciones entre estrés, ansiedad y rendimiento académico.

Por último, los resultados evidencian que las intervenciones con más soporte científico incluyen programas de apoyo psicológico, estrategias de educación para la salud mental, promoción de estilos de vida saludables, tutorías académicas y refuerzo de las redes de apoyo universitario. Estas evidencias son coincidentes con las recomendaciones vertidas por los autores de los estudios que han sido analizados, quienes indican que la prevención y el abordaje a tiempo de los problemas de salud mental pueden contribuir a mejorar el rendimiento académico y disminuir el riesgo de deserción de los estudiantiles (21,22).

En suma, la confrontación de los resultados obtenidos en esta revisión y la evidencia científica existente se ha caracterizado por una alta coincidencia entre los trabajos que la componen; esto es, la coincidencia de los hallazgos en diferentes países, con distintos colectivos universitarios y publicaciones con diferentes diseños metodológicos hace más robusta la conclusión de que existen determinantes del rendimiento estudiantil considerados relevantes como el estrés académico o la ansiedad en la etapa postpandemia. Estas evidencias contribuyen a reforzar la necesidad de incluir la salud mental como un componente estratégico para que su

implementación esté presente en las políticas universitarias que deriven en intervenciones integrales, siendo esta la mejor manera de facilitar el bienestar emocional, la permanencia en los estudios y la calidad de la educación superior.

CONCLUSIONES

El conjunto de evidencia científica revisada permitió, evidenciar y concluir que existe una relación inversamente proporcional y consistente entre el estrés académico, la ansiedad y el rendimiento estudiantil en universitarios en el periodo postpandemia, es decir; cuanto mayores son los niveles de estrés y ansiedad, menor es el rendimiento académico, dado que se afecta y apocan procesos cognitivos fundamentales como la atención, la memoria y la concentración.

Los principales factores asociados al estrés académico y la ansiedad fueron la sobrecarga de actividades, la presión por el rendimiento, el cambio de dificultades económicas, la incertidumbre sobre el futuro profesional y la disminución del apoyo social, factores psicológicos que mayoran la vulnerabilidad de los estudiantes y que posteriormente hacen mella sobre el rendimiento académico.

La revisión también evidenció que las intervenciones institucionales orientadas a la ayuda psicológica, la promoción de salud mental, el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y las tutorías académicas eran las principales medidas para disminuir el estrés y la ansiedad e incrementar el bienestar psicológico y el rendimiento estudiantil en el contexto universitario postpandemia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tang Y, He W. Meta-analysis of the relationship between university students' anxiety and academic performance during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Front Psychol.* 2023;14:1018558. doi:10.3389/fpsyg.2023.1018558.
2. Ahmed I, Hazell CM, Edwards B, Glazebrook C, Davies EB. A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. *BMC Psychiatry.* 2023;23:240. doi:10.1186/s12888-023-04645-8.
3. Chust-Hernández P, López-González E, Senent-Sánchez JM. Efficacy of non-pharmacological interventions to reduce academic stress in higher education students: a systematic review. *Ansiedad Estrés.* 2023;29(1):45-62. doi:10.5093/anyes2023a6.
4. Welch SR. Clinical stress and clinical performance in prelicensure nursing students: a systematic review. *J Nurs Educ.* 2023;62(1):36-41. doi:10.3928/01484834-20221109-03.

5. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021;372:n71. doi:10.1136/bmj.n71.
6. Page MJ, Moher D, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. PRISMA 2020 explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021;372:n160. doi:10.1136/bmj.n160.
7. Batra K, Sharma M, Batra R, Singh TP, Schvaneveldt N. Assessing the psychological impact of COVID-19 among college students: a systematic review. *J Affect Disord*. 2021;281:597-607. doi:10.1016/j.jad.2020.11.073.
8. Li Y, Wang A, Wu Y, Han N, Huang H. Impact of social isolation during the COVID-19 pandemic on the mental health of university students and recommendations for the post-pandemic period: a systematic review. *J Affect Disord*. 2025. doi:10.1016/j.jad.2024.12.128.
9. Gilavand A, Khoshouie B, Mohamadpour S. Investigating the prevalence of depression, anxiety, stress, and worry, and its relationship with the academic performance of medical students during the coronavirus disease 2019 pandemic in Iran. *Jundishapur J Chronic Dis Care*. 2023;12(4):e137714. doi:10.5812/jjcdc-137714.
10. Namdar Areshtanab H, Hosseinzadeh M, Ebrahimi H, Arshadi Bostanabad M, Sepehrnia N. Health anxiety and its relationship with academic performance and learning styles among nursing students during COVID-19 pandemic. *J Caring Sci*. 2025;14(1):52-57. doi:10.34172/jcs.025.33337.
11. Jehi T, Mulvey M, Shulgan E, Burke E, Dean MJ, Betancourt J, et al. Anxiety, depression, stress, and test anxiety are inversely associated with academic performance among undergraduate students post-COVID-19 confinement. *Am J Health Educ*. 2024;55(2):89-99. doi:10.1080/19325037.2023.2296943.
12. Zhang J, Peng C, Chen C. Mental health and academic performance of college students: knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. *Acta Psychol (Amst)*. 2024;248:104351. doi:10.1016/j.actpsy.2024.104351.
13. Barbosa-Camacho F, Romero-Limón OM, Ibarrola-Peña JC, Almanza-Mena YL, Pintor-Belmontes KJ, Sánchez-López VA, et al. Depression, anxiety, and academic performance in COVID-19: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*. 2022;22:443. doi:10.1186/s12888-022-04062-3.
14. Pérez-Jorge D, Boutaba-Alehyan M, González-Contreras AI, Pérez-Pérez I. Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanit Soc Sci Commun*. 2025;12:437. doi:10.1057/s41599-025-04698-y.
15. Alhamed A. The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *J Prof Nurs*. 2023;46:83-91. doi:10.1016/j.profnurs.2023.02.010.

16. Yan D, Zhang H, Guo S, Zeng W. Influence of anxiety on university students' academic involution behavior during COVID-19 pandemic: mediating effect of cognitive closure needs. *Front Psychol.* 2022;13:1005708. doi:10.3389/fpsyg.2022.1005708.
17. Ashshawareb IJ, Alnasraween MS, Ali DA, Mustafa N, Ashshawareb YI. Psychological anxiety of COVID-19 pandemic and its effect on academic performance of university students. *J Ecohumanism.* 2024;3(6). doi:10.62754/joe.v3i6.4083.
18. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor K, Ming X. Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Front Psychol.* 2022;13:886344. doi:10.3389/fpsyg.2022.886344.
19. Camacho-Villa M, Díaz-Marín IJ, Prada ETP, De La Rosa A, Niño-Cruz GI. Cross-sectional analysis of Colombian university students' perceptions of mental health during the COVID-19 pandemic: repercussions on academic achievement. *Healthcare (Basel).* 2023;11(14):2024. doi:10.3390/healthcare11142024.
20. Happy K, Islam N, Tirno RR. Mental health and academic performance during COVID-19: the predominant role of perceived stress, anxiety, and depression on academic performance. *J Ment Health Issues Behav.* 2023;3(1):31-44. doi:10.55529/jmhib.31.31.44.
21. De Oliveira Alves B, Lourenço BG, Araújo BBA, Toledo LV, Chaves RL, Chaves ÉCL, et al. Negative affectivity in university students and its relationship with academic performance and professional outlook after COVID-19. *Rev Bras Enferm.* 2024;77:e20240040. doi:10.1590/0034-7167-2024-0040.
22. Lakhan R, Vergara M, Moore Z, Sharma M. Relationships between psychological health and academic performance among undergraduate students in the third year of the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *Behav Sci (Basel).* 2025;15(9):1281. doi:10.3390/bs15091281.