



Ansiedad ante los Exámenes y Engagement Académico en Estudiantes Universitarios

Autores:

Gilary Torres Royelo

Wanerge David Salas Caro

Trabajo de grado como pre-requisito para la obtención del título de:

Psicólogo(a)

DIRECTORA:

Ailed Daniela Marenco Escuderos, Ph.D.

Facultad de Psicología

Programa de Psicología

Barranquilla

2026

Este trabajo está dedicado

En primer lugar, a Dios por ser el inspirador y darnos fuerzas y sabiduría para hacer posible este proceso y poder obtener uno de los anhelos más deseados.

A nuestros padres: Yadira Caro, David Salas, Arteth royero, Henry Ávila, por su apoyo incondicional, por creer en nosotros, por el acompañamiento a lo largo de este camino y brindarnos la oportunidad de una formación profesional.

a mi esposo: Juan Miranda, por su amor, paciencia y apoyo incondicional, por creer en mí, por acompañarme con fortaleza durante todo este proceso académico

a mi hijo: Noah Miranda Torres, por ser mi mayor motivación y la razón que me impulsó para no rendirme y culminar este logro académico

Dedico este trabajo a mis tíos Claudia Lisarazo y Nestor Ospina, así como a mi madrina Minerva Muñoz, quienes se dieron cuenta de los sacrificios que derivaron este proceso y me brindaron su apoyo en los momentos más difíciles sin dudarlo. Su apoyo, entendimiento y palabras de ánimo fueron un fuerte respaldo que me permitió no rendirme y continuar hasta el final de este trayecto académico. Este éxito también es de ustedes, ya que surgió del apoyo que me dieron cuando más lo requería.

Agradecimiento

En primer lugar, **agradecemos a Dios** por la vida, la sabiduría, la fortaleza y la perseverancia que hicieron posible la culminación de este proceso académico. Su guía fue fundamental a lo largo de cada etapa del desarrollo de este trabajo.

Expresamos nuestro agradecimiento a **Ailed Daniela Marengo Escuderos, Ph.D.**, por su acompañamiento, orientación académica y valiosos aportes, los cuales contribuyeron significativamente al desarrollo y culminación de esta investigación.

Extendemos nuestro reconocimiento a la **Corporación Universitaria Reformada**, a la **Facultad de Psicología** y a los docentes que hicieron parte de nuestro proceso formativo, por los conocimientos impartidos y el apoyo brindado para la realización de este trabajo.

Asimismo, agradecemos a las personas que participaron en la investigación, quienes, mediante la respuesta a las encuestas, aportaron de manera esencial al cumplimiento de los objetivos propuestos.

Finalmente, agradecemos a **nuestra familia** y a quienes nos acompañaron durante este camino académico por su apoyo constante. De manera especial, reconocemos a nuestras abuelas, **Hilda Rodríguez Ortega**, quien fue un pilar fundamental desde nuestra infancia, y **Sara Belén Almanza Muñoz (Q. E. P. D.)**, cuyo amor y legado continúan siendo una fuente de inspiración y fortaleza para alcanzar este logro académico.

Nota de aceptación

jurado

jurado

presidente del jurado

Contenido

Introducción8

Justificación 12

Marco Teórico..... 15

Planteamiento del Problema25

Objetivos28

Metodología29

Análisis de datos31

Resultados31

Discusión.....36

Referencias.....40

Lista de tablas

Tabla 1 Manifestaciones de la ansiedad. _____ 17

Tabla 2 Manifestaciones de las dimensiones del Engagement. _____ 20

Tabla 3 Distribución de semestre de estudiantes _____ 32

Tabla 4 Estadísticos descriptivos de las variables de estudio. _____ 33

Tabla 5 Análisis de situaciones que generan ansiedad a estudiantes. _____ 33

Tabla 6 Análisis de situaciones que generan ansiedad a estudiantes. _____ 34

Tabla 7 Comparación de ansiedad y el engagement de acuerdo con el sexo y jornada de los estudiantes. __ 35

Resumen

La inquietud relacionada con las pruebas es una de las expresiones emocionales más comunes en el ámbito universitario, dado su efecto sobre el desempeño académico, la auto-regulación y la salud mental de los alumnos. A pesar de la considerable evidencia internacional acerca de esta situación, en Colombia los estudios que investigan su conexión con variables psicológicas positivas son todavía escasos. En este contexto, el engagement académico se presenta como un concepto importante dentro de la psicología positiva, entendiéndose que se refiere a un estado mental marcado por energía, compromiso y concentración en las actividades educativas. El propósito del estudio actual fue determinar la relación entre los grados de ansiedad frente a los exámenes y el engagement académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla, considerando variables académicas y sociodemográficas como el género y la carrera. La investigación se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño correlacional de tipo transversal, con una muestra de 300 estudiantes universitarios seleccionados a través de muestreo no probabilístico por conveniencia. Para recolectar los datos se utilizó el Cuestionario de Evaluación de Ansiedad ante los Exámenes y la escala UWES-S para evaluar el engagement académico.

Palabras clave: ansiedad ante los exámenes, engagement académico, estudiantes universitarios, salud mental, educación superior

Abstract

Test-related anxiety is one of the most common emotional responses in the university context, given its impact on academic performance, self-regulation, and students' mental health. Despite the substantial international evidence addressing this phenomenon, studies examining its relationship with positive psychological variables remain scarce in Colombia. In this context, academic engagement emerges as a relevant construct within positive psychology, as it refers to a mental state characterized by energy, commitment, and concentration toward academic activities.

The purpose of the present study was to determine the relationship between levels of test anxiety and academic engagement among university students in the city of Barranquilla, considering academic and sociodemographic variables such as gender and academic program. The research was conducted using a quantitative approach, with a cross-sectional correlational design, involving a sample of 300 university students selected through non-probabilistic convenience sampling. Data collection was carried out using the Test Anxiety Evaluation Questionnaire and the UWES-S scale to assess academic engagement.

Keywords: test anxiety, academic engagement, university students, mental health, higher education

Introducción

El ambiente universitario actual se distingue por su creciente complejidad en aspectos académicos, sociales y personales, lo que exige a los estudiantes altos niveles de adaptación, autorregulación y rendimiento. Las presiones relacionadas con alcanzar metas académicas, la necesidad de obtener resultados positivos, la competitividad, la carga de exámenes y la responsabilidad de completar exitosamente su formación profesional crean un entorno propenso a diversas reacciones emocionales. Entre ellas, el nerviosismo por los exámenes se ha establecido como uno de los fenómenos psicológicos más frecuentes y analizados en el campo de la psicología educativa, debido a su efecto directo en el rendimiento académico, el bienestar mental y la permanencia en los estudios.

El nerviosismo por los exámenes se define como una reacción emocional intensa que surge en situaciones evaluativas que se sienten amenazantes, y que se expresa a través de aspectos cognitivos, físicos y de comportamiento. En el ámbito cognitivo, se manifiesta a menudo con pensamientos intrusivos, expectativas negativas, dificultades para concentrarse y miedo al fracaso; en el aspecto físico, se presenta como una activación del sistema nervioso autónomo, tensión muscular, palpitaciones o molestias estomacales; y en el comportamiento, se ve reflejado en inquietud física, evasión o comportamientos de afrontamiento inadecuados. Cuando estas manifestaciones alcanzan un nivel alto o se mantienen en el tiempo, interfieren de manera significativa con el aprendizaje, la memoria de la información y el rendimiento efectivo en las evaluaciones académicas.

Varios estudios han demostrado que la ansiedad provocada por los exámenes no es un fenómeno particular ni limitado a entornos clínicos, sino que se trata de una experiencia común entre los alumnos de educación superior. En realidad, una buena parte del alumnado universitario menciona que experimenta ansiedad evaluativa en niveles que van de moderados a altos, lo que subraya la importancia de enfrentar este asunto desde un enfoque integral que vaya más allá del foco tradicional en los problemas o disfunciones. En este contexto, la investigación científica ha indicado que, aunque ciertos grados de activación pueden ser útiles y mejorar el rendimiento, la ansiedad elevada se conecta con un declive en el rendimiento académico, descontento con los estudios, fatiga emocional y, en casos más críticos, con la deserción escolar. Ante esta situación, en las últimas décadas ha surgido un mayor interés por integrar enfoques teóricos que no solo identifiquen los elementos de riesgo relacionados con el malestar psicológico, sino que también reconozcan y potencien los recursos personales y del entorno que favorecen el óptimo desempeño del estudiante.

Desde este enfoque, la psicología positiva ha introducido conceptos fundamentales que se centran en el bienestar, la motivación y el compromiso, destacando particularmente el engagement académico. Este término describe un estado psicológico positivo, duradero y vinculado al estudio, que se caracteriza por niveles elevados de energía, dedicación y concentración.

La energía se refiere a la vitalidad, la capacidad mental y la disposición para esforzarse ante los retos educativos; el compromiso está relacionado con la pasión, la motivación, el orgullo y el sentido que se le da a las experiencias académicas; mientras que la inmersión se refiere a un estado de total enfoque y placer durante el aprendizaje, donde el tiempo parece pasar velozmente. Estas dimensiones, en conjunto, establecen un patrón de

participación activa y saludable en el aprendizaje, que ha sido relacionado consistentemente con un mejor desempeño académico, mayor satisfacción entre los estudiantes y un afrontamiento más efectivo del estrés escolar. La conexión entre la tensión por las evaluaciones y la implicación académica es especialmente significativa, ya que ambos conceptos representan extremos opuestos de la vivencia educativa: uno relacionado con la incomodidad y la distracción mental, y el otro vinculado a la salud mental, la motivación y la capacidad de autorregulación. Sin embargo, la investigación sugiere que esta relación es compleja y presenta múltiples dimensiones. Si bien algunas investigaciones muestran que altos niveles de compromiso pueden servir como un factor protector contra la ansiedad, facilitando métodos de enfrentamiento más efectivos, otros estudios indican que la ansiedad y el compromiso pueden coexistir, dependiendo de factores como el sexo, el programa académico, el horario de estudio o el tipo de evaluación.

Dentro del entorno colombiano, el estudio empírico sobre la ansiedad relacionada con los exámenes y la participación académica de los estudiantes universitarios sigue siendo escaso, lo que complica la formulación de estrategias institucionales fundamentadas en datos para promover el bienestar estudiantil. Esta falta de información es particularmente relevante si se tiene en cuenta que las universidades afrontan desafíos crecientes en lo que respecta a la salud mental de sus estudiantes, así como la necesidad de asegurar trayectorias académicas que sean exitosas y sostenibles. En este contexto, el objetivo de la presente investigación es examinar la conexión entre la ansiedad ante los exámenes y el engagement académico de los estudiantes universitarios, teniendo en cuenta variables sociodemográficas y académicas como el sexo y el área de estudio. Investigar esta conexión no solo ayuda a profundizar en el entendimiento teórico de ambos aspectos en el contexto educativo, sino que también brinda

información valiosa para el desarrollo de intervenciones preventivas y promocionales que busquen fortalecer los recursos psicológicos positivos de los estudiantes.

Así, se pretende fomentar una perspectiva más equilibrada y holística de la experiencia universitaria, en la que el rendimiento académico y el bienestar psicológico se reconozcan como dimensiones interrelacionadas y esenciales para el desarrollo integral del alumno.

Justificación

Las dinámicas actuales de la vida universitaria han demostrado una demanda de recursos importantes para el estudiantado, es normal que las presiones propias del rendimiento, el cumplimiento de metas y tareas, trabajos grupales, presentar informes, llevar a cabo prácticas (Caballero et al., 2007), enfrentarse a exigentes y selectivas evaluaciones, así como la responsabilidad social sobre la consecución de estudios a nivel superior terminen significando una carga emocional y física fuerte. En el ámbito educativo cada día es más evidente que el proceso de adaptación al ritmo universitario es delicado y generador de un fuerte impacto negativo debido a los cambios en los que los jóvenes se ven envueltos, por ejemplo, pasar de horarios y compromisos más flexibles a estar siempre activos, haciendo actividades educativas y aumentos en responsabilidades (Arco et al., 2005).

La notable necesidad que enfrentan los estudiantes por obtener y mantener un rendimiento académico adecuado lleva a muchos a padecer un nivel de angustia y desesperación como resultado ante los factores descritos. Ahora bien, en general el rendimiento académico ha sido estudiado y analizado desde diversos enfoques multidimensionales que integran aspectos sociales, familiares e incluso administrativos de las instituciones educativas (Pérez et al., 2003), con el fin de abarcar la interrelación completa de factores que median en el resultado satisfactorio o insatisfactorio del cumplimiento de las metas educativas. En esta línea de ideas, queda claro que el estudiante universitario se expone a un sinnúmero de exigencias y desafíos del ambiente educativo que denotan o hacen del proceso de aprendizaje y del rendimiento fuentes permanentes de estrés.

Es aquí donde, producto de tales dificultades personales, sociales y académicas surgen una serie de manifestaciones emocionales negativas, entre ellas la ansiedad, constructo entendido como las respuestas emocionales más intensas y frecuentes de lo habitual que

interfieren con la atención, concentración y realización de los exámenes (Rosario et al., 2008).

Frente al ya mencionado problema de los estudiantes para afrontar las demandas del ambiente académico, surge ahora la clara necesidad de potencializar su bienestar, es aquí donde el concepto de engagement académico protagoniza un giro interesante que se ha privilegiado en el estudio de las variables negativas sobre los estudiantes y que ha encontrado apoyo desde el punto de vista de la psicología positiva la cual intenta abordar los déficits y las patologías desde un enfoque contrabalanceado en donde se promueven los estados psicológicos beneficiosos. Este trabajo pretende guiarse bajo esa misma línea, en donde las emociones negativas y preocupaciones se traten como posibilidades de potencialización, gracias a que el engagement académico entendido como un estado de implicación psicológica positiva con tres características diferenciadas: Vigor, Dedicación y Absorción, le permite al estudiante buscar herramientas de aprendizaje relacionado con una planificación, organización y reto consigo mismo frente al trabajo académico y las relaciones con los compañeros.

Los efectos positivos del engagement académico se evidencian directamente en el rendimiento académico de los estudiantes (Reschly & Christerson, 2012), los mismos podrían acceder a estrategias más efectivas en su proceso de aprendizaje relacionadas con la autorregulación para el establecimiento de metas, la planificación, la organización y la monitorización de sus estudios, de igual forma presentarían mayor esfuerzo, persistencia, reto consigo mismo, disfrute del reto y del propio aprendizaje (Brooks et al., 2012).

En consecuencia, la disminución en el rendimiento puede deberse tanto a la interferencia de diversidad de pensamientos durante la recuperación de la información, como a la experimentación de sentimientos negativos entorno a las actividades académicas y la falta de autogestión en procesos personales positivos. Sin embargo, toda esta información nos

lleva a preguntarnos si a sabiendas de las implicaciones de la ansiedad en la vida académica de un estudiante, las instituciones de educación superior en todo momento les prestan la debida atención a dichos padecimientos, llevando incluso al posible aumento y prolongación del rendimiento insatisfactorio y que a su vez esto signifique el deterioro del bienestar estudiantil y en consecuencia la salida o deserción de los estudios.

De ahí, la mayor de las importancias de abordar este tipo de temáticas en el área de la psicología educativa, ya que la búsqueda de conocimiento y comprensión sobre el carácter particular de las variables negativas mencionadas y la presencia y relación directa de los componentes del engagement en los estudiantes universitarios se convierten en un referente esencial para aclarar el panorama y brindar atención integral a los estudiantes, fruto de la identificación de recursos psicológicos positivos que podrían relacionarse por un lado con la sensación de desesperanza, cinismo y baja realización y por otro con las manifestaciones de ansiedad, sumando a ello la vinculación o implicación con el buen rendimiento en el trabajo académico de diferentes programas profesionales y por qué no a futuro significar una vía para el descenso del afecto negativo en el estudiantado.

Marco Teórico

Hace décadas los investigadores se han interesado en el estudio de los procesos psicológicos que resultan del contexto académico y que por consiguiente producen cambios en los métodos de aprendizaje y en el desempeño académico de los estudiantes. Perkun y Perry (2014) manifiestan que una de las variables principalmente asociadas al bienestar físico y mental ha sido la ansiedad, debido a sus múltiples manifestaciones de tipo cognitivo, físico, conductual y psicológico, las cuales pueden darse en situaciones y contextos muy variados. Resultado de la revisión de diversos estudios se afirma que esta problemática no solo se evidencia en escenarios clínicos sino también es común en aquellos espacios donde el ser humano es expuesto a la evaluación o juicios sociales (Ávila-Toscano et al., 2011).

Es precisamente por tales manifestaciones que la ansiedad ha sido una de las variables mayormente estudiadas en el área de la psicología (Celis et al., 2001). En esta línea, Gutiérrez et al. (1995), mencionan que la situación que genera mayor ansiedad en los estudiantes es la presentación de evaluaciones académicas, de allí el concepto general de Ansiedad ante los Exámenes (AE), la cual definen como un rasgo situacional de preocupación progresiva caracterizado por sentimientos de posible fracaso, que puede desencadenarse por miedo a la obtención de un bajo rendimiento académico o pérdida de algún beneficio. Esta definición coincide con los aportes empíricos de Hernández (2005), quien identificó en su estudio una prevalencia de AE del 20.8 % en estudiantes de 16 universidades de España, de acuerdo con los datos los estudiantes analizados manifestaban tener apoyo especializado para evitar la tensión causada por la evaluación académica.

En 1908 se implementaron las primeras investigaciones con apoyo de Yeks y Dodson, quienes afirman con sus estudios que las personas con un alto nivel de ansiedad tienden a centrar más pensamientos negativos, temores que a lo largo de la vida han desarrollado y por

ende no se concentran en realizar bien el examen, en otras palabras, más prácticas estas personas suelen en compartir su atención en esas necesidades básicas que la ansiedad requiere. A diferencia de los sujetos con un nivel bajo de ansiedad tienen la facilidad de centrar su atención en tareas relacionadas con exámenes y desviar el interés hacia la ansiedad. Chávez de Anda (2004) habla de la teoría “Reducción o Interferencia Atencional”, desarrollada por Sarason (1984), Sarason, y Pierce (1990); esta teoría expresa que las personas que tienen elevados niveles de ansiedad enfocan su atención en pensamientos relativamente irracionales sobre momentos que puedan generar ansiedad, en donde el cuerpo se encargará de reflejar por manifestaciones fisiológicas, y por ende la atención se desviara perdiendo la persona toda concentración.

Desde el campo de la psicología existen diversas teorías y enfoques que definen la ansiedad entre esos están Spielberg (1980), el cual señala que la ansiedad se da por estímulos externos en donde la persona ve situaciones que para él pueden ser de amenazas y el cuerpo va a responder ya sea fisiológica o conductualmente. Así mismo, Navas (1991) define la ansiedad como un estado emocional, y debe entenderse que son sentimientos de culpas, enojo, irritación malestar a cualquier situación presentada. En ocasiones la persona estará en un estado en donde llegará a crear una serie de situaciones que pueden ser irreales o reales y esto se dará por la incertidumbre por la tensión (Papalia, 1994).

La ansiedad ante los exámenes es un fenómeno que afecta las diversas dimensiones de la actividad emocional y física del estudiante universitario. En este sentido, la ansiedad se manifiesta por tres dimensiones principales, es decir: cognitivo, físico y comportamiento. En las dimensiones cognitivas, la ansiedad se traduce en un déficit en hiper mantenimiento, pensamiento negativo frecuente y concentración, que interfiere con la forma de los estudiantes de realizar e implementar exámenes (Spielberg, 1983). En las dimensiones físicas, el sistema nervioso independiente (SNA) es una activación que genera síntomas como el

aumento de los impulsos, el aumento del sistema muscular y respiratorio, los síntomas, los síntomas e influencia en la salud física. Estudiantes y su rendimiento académico (Scopelee et al., 2006). Finalmente, en las dimensiones de comportamiento, los estudiantes pueden adoptar estrategias para el uso excesivo de algunos medicamentos (café, tabaco, alimentos) que crean una serie de momentos frecuentes y agotadores que causan ansiedad que mantiene ansiedad sin ansiedad. Decisión del paciente (Soslo & Ferreraxona, 2).

La ansiedad ante los exámenes se explica inicialmente como consecuencia de ser una problemática habitual que obstaculiza el cumplimiento exitoso en la realización de las evaluaciones académicas llevadas a cabo por los estudiantes. Sin embargo, múltiples estudios se han preocupado por explicar este fenómeno y sus implicaciones. Como es el caso de la teoría tridimensional de la ansiedad propuesta por Peter Lang en 1968 se ha utilizado para comprender la ansiedad y los trastornos que se derivan de esta. La ansiedad puede observarse de tres formas: cognitivo, fisiológico y motor en donde cada uno se manifiesta de diferentes formas ante la situación presente.

Tabla 1 Manifestaciones de la ansiedad.

Cognitivas	Fisiológicas	Motoras
<ul style="list-style-type: none"> ● Pensamientos y sentimientos de amenaza ● Preocupación ● Ataques de pánico ● Dificultad para estudiar ● Hipervigilancia ● Dificultad para concentrarse 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aumento en la actividad cardiovascular ● Aumento en la frecuencia respiratoria ● Sensaciones gástricas. ● Contracturas musculares. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tics ● Temblores (inquietud motora) ● Tartamudeo ● Gesticulaciones innecesarias. ● Alejarse de personas cercanas.

Fuente: Elaboración propia a partir de Álvarez et al. (2012).

De acuerdo con lo anterior, vale decir que la ansiedad frente a los exámenes es una problemática compleja, que debe ser estudiada de manera amplia ya que comprende múltiples

factores asociados con la salud física, el estado psicológico y el comportamiento, así como los procesos psicosociales, los cuales afectan al ser humano en los distintos momentos de la vida (Ávila-Toscano et al., 2018).

Conde (2004), Onyeizogbo (2010) y Rosario et al. (2008), el temer miedo o temor hacia los exámenes no es algo irracional ya que de este resultado puede depender el futuro académico del estudiante dentro del mundo universitario, de igual forma padecer ansiedad ante los exámenes ya es un comportamiento común en estudiantes ya que se ven obligados a dar buenos resultados ante una sociedad que está lista para opinar. La mayoría de los universitarios presentan presión social en donde cada uno de ellos tienden preocuparse más por segundas o terceras personas y esto lleva a que el nivel de ansiedad aumente y pueda tener una serie de reacciones emocionales negativas que se pueden ver reflejadas al momento de presentar evaluaciones académicas.

En un estudio afirma que aproximadamente entre el 15-25 % de estudiantes de primaria y secundaria de un colegio español, padecen altos niveles de ansiedad ante los exámenes (Escalona & Miguel-Tobal, 1996). En esta línea, a nivel internacional en una muestra de 28.559 estudiantes de 16 universidades de España, en donde el estudio arroja que el 20.84 % afirman tener ansiedad ante exámenes además de presentar síntomas tan intensos que necesitan apoyo especializado para aliviar los efectos que repercuten en su salud.

Así mismo, a nivel nacional, en Colombia los estudios referentes a este tema son escasos, como marco de referencia encontramos el estudio descrito por Ávila-Toscano et al. (2011) donde se evaluaron 200 estudiantes universitarios, con el objetivo de identificar la presencia de AE y su posible relación con el rendimiento y los tipos de pruebas académicas, los autores indicaron que las manifestaciones cognitivas de AE presentaron un porcentaje de aparición de 22.5 %, y las fisiológicas y motoras se reportaron en 18.5 % de los estudiantes.

La ansiedad ante los exámenes también ha sido estudiada en relación con otras variables como género y rendimiento académico. Con base a la ansiedad y la variable del sexo hay numerosas investigaciones que afirman que las mujeres son más propensas que los hombres a padecerla, Fuentes (2001), por otro lado, Rosario et al. (2008) ha encontrado en diferentes investigaciones diferencias en la ansiedad ante los exámenes en función al sexo siendo las mujeres más propensas a experimentar las manifestaciones que resultan de la ansiedad ante los exámenes en el ámbito académico, sin embargo, es cierto que no todos los estudios han arrojado los mismos resultados por lo que se considera importante indagar aún más sobre la relación entre estas variables de estudio.

En cuanto al nivel académico, los fundamentos teóricos y empíricos parecen variar en función de su relación. En primer lugar, el nivel de formación académica en el que se encuentre el estudiantado —ya sea básica, primaria, secundaria o educación superior— comprende un conjunto de actividades, responsabilidades y altos retos que impactan en los estudiantes y ocasionan comportamientos nuevos que pueden ser tanto positivos como negativos y por ende inciden en el cumplimiento de las labores académicas, así como en las actitudes de estos grupos académicos frente a las tareas que exige cada nivel educativo. De acuerdo con Rosenthal et al. (1987) no se hallaron evidencias suficientes que demostraran diferencias en los niveles académicos con relación a la presentación de los síntomas de la AE. Sin embargo, en una investigación reciente sobre la evaluación educativa y la relación con el rendimiento de los alumnos por Álvarez (2009), se mostró que la mayoría de los estudiantes se ven afectados por los exámenes y los lleva a padecer tensión y ansiedad, no obstante, hasta el momento no hay consenso en la literatura sobre la relación de estas variables.

Por otro lado en tiempo de estudio y la relación con la ansiedad revelan como la mayoría de estudiantes expresan tener pensamientos de tipo obsesivos acerca del tiempo que le están dando a los estudios y en consecuencia de esto tienden a presentar pensamientos de

tipo así, “ No me va a dar el tiempo”, “sin ansiedad no rendiré lo suficiente”, “ sin la ansiedad no puedo aprobar”, la ansiedad me ayuda a estudiar”, “tengo que aprovechar más el tiempo para rendir más”, “ en épocas de exámenes no se puede disfrutar” (Mas & Cuesta, 2004).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) y Vecina (2006) establecen la idea de que se debe evitar el solo centrarse en el estudio de patologías y estado negativos del estudiantado, sino que también debe sumársele interés al estudio de procesos o aspectos positivos que analicen el buen funcionamiento del ser humano.

En esta línea la psicología positiva a potencializado el desarrollo de perspectivas y conceptos ligados al bienestar como el *Engagement académico*, el cual se considera como un estado psicológico positivo que motiva la autorregulación y el funcionamiento óptimo del estudiante en sus actividades académicas de lo que resulta una condición de bienestar frente a las demandas del ambiente educativo Parra y Pérez (2010), tal estado se caracteriza por tres manifestaciones definidas como Vigor, Dedicación y Absorción, componentes que estudiados en el contexto educativo han contribuido a distintas investigaciones relacionadas con variables como el rendimiento académico (Parra et al., 2010), la inteligencia emocional, el bienestar subjetivo, entre otras (Serrano & Andreu, 2016).

Tabla 2 Manifestaciones de las dimensiones del Engagement.

Vigor	Dedicación	Absorción
<ul style="list-style-type: none"> • Altos niveles de energía y resistencia mientras se estudian. • Fuerte deseo de persistencia y esfuerzo en las tareas, aunque se presenten dificultades. • Resistencia mental frente a los desafíos académicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entusiasmo e inspiración. • Satisfacción de cumplir con las metas propuestas. • Alta implicación en las actividades académicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimiento de realización • Niveles de concentración y disciplina. • Actitudes positivas que son el resultado del interés y el disfrute por las actividades.

Fuente: Ávila-Toscano, et al. (2018).

De acuerdo con lo anterior, los componentes de vigor, dedicación y absorción se definen de manera general como un conjunto de comportamientos y actitudes, que promueven el desarrollo académico positivo generando en el estudiante una plena condición de bienestar (Baena-Extremera & Granero-Gallegos, 2013).

Por otro lado, como resultado de la revisión de literatura generalmente se encontró que los estudios con relación al *Engagement académico* y la variable género son muy escasos, a pesar de ello, algunos estudios sustentan que las mujeres poseen mayores niveles de dedicación y absorción que los hombres (Pacheco et al. 2007), sin embargo, también hay otros estudios que no determinan diferencias entre hombres y mujeres con relación al *Engagement* (Seppälä, et al., 2009).

Un estudio realizado en España examinó el efecto mediador del engagement entre la motivación académica y las estrategias de aprendizaje en 648 estudiantes universitarios de educación. Los resultados mostraron relaciones significativas entre estas variables, indicando que un mayor engagement potencia la relación positiva entre la motivación y el uso de estrategias de aprendizaje efectivas. Esto subraya la necesidad de implementar formación transversal que fortalezca tanto el compromiso como las estrategias de aprendizaje para mejorar el rendimiento académico y el desarrollo personal (Gavín-Chocano et al., 2024).

En el contexto colombiano, un estudio realizado por Pineda-Báez et al. (2014) analizó la relación entre el compromiso estudiantil y el rendimiento académico en 1.906 estudiantes de siete universidades. Aquí evaluaron cinco dimensiones: desafío académico, aprendizaje activo y colaborativo, interacción con docentes y personal administrativo, experiencias educativas enriquecedoras y apoyo institucional. Los resultados mostraron correlaciones estadísticamente significativas, aunque débiles, entre las dimensiones del compromiso

estudiantil y el promedio académico, sugiriendo la necesidad de fortalecer las experiencias educativas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Por otro lado, se ha encontrado que existe una relación positiva entre los estados psicológicos o manifestaciones del *engagement* con el rendimiento académico, sin embargo, hay que tener en cuenta que en sí mismo el *engagement* no representa un factor único frente al buen desempeño (Caballero, Gutiérrez & Palacio, 2015).

En un estudio realizado con una muestra de 202 estudiantes colombianos de psicología, con edades que oscilaban entre 18 y 58 años, se encontró que el Engagement el 51 % de la muestra estudiantil resaltó por sus niveles de vigorosidad, su dedicación y compromiso e inmersión en las actividades; en relación con el rendimiento académico el 41 % de los estudiantes tuvo un promedio bueno y 7.4 % excelente, datos no esperados por los investigadores. Se concluye que en los individuos estudiados existen niveles significativos de engagement y burnout, además de analizar que la variable de satisfacción frente a los estudios se correlaciona de manera positiva con el engagement y negativa con el burnout (Palacio, 2007). Tales estudios amplían el campo de estudio en relación con las variables asociadas al engagement académico.

Así lo demuestran Bresó y García (2007) en un estudio realizado en una muestra de 602 estudiantes universitarios de la Universitat Jaime I de Castellón y 349 empleados del sector hostelero de la Comunidad Valenciana y Baleares. El principal objetivo del estudio era poner a prueba la invarianza del constructo del engagement comparando la estructura psicométrica de la medida del engagement en ambos colectivos. Secundariamente se comprobó la relación del engagement con la eficacia académica y profesional en cada una de las muestras medidas mediante el MBI-GS y a través de la misma escala adaptada a estudiantes (Bresó & García, 2007).

Un estudio realizado en la Universidad Hermilio Valdizan de Huánuco Perú en donde el objetivo es establecer relación entre nivel *engagement* y rendimiento académico que presentan los estudiantes de ciencias de la salud de esta universidad. Para su realización se tomó una población de alumnos de tres escuelas académicas profesionales de ciencias de la salud de la UNHEVAL, tomando una muestra representativa de un total de 194 alumnos, para evaluar el Engagement académico se utilizó una versión española del cuestionario *Utrecht Work Engagement Scale Student*. La información del rendimiento académico se obtuvo a través de un reporte de notas proporcionado por la unidad de procesos académicos UNHEVAL. Los resultados muestran que no hay relación entre engagement y rendimiento académico de los estudiantes universitarios —a excepción de las escuelas de enfermería y ostetricia—, por lo cual se concluyó que el engagement no incide en el rendimiento.

El engagement es parte clave para el rendimiento académico en estudiantes universitarios ya que por medio de este el estudiante puede moldear pensamiento supremamente negativo que llegue a tener dentro de su carrera y los cambios que adquiera al estar en este ambiente. Por ser prácticamente un estado emocional positivo (engagement) tiene métodos para que un estudiante que pueda presentar síntomas de ansiedad pueda hacer una modificación de conductas y pensamiento a nivel psicológico, ya que por medio de estas que se ve afectado el estudiante. Dado que hay muchas investigaciones sobre el engagement académico en diversas universidades, muchos de esos estudios arrojan que en los estudiantes universitarios el engagement no influye con el rendimiento académico (UNHEVAL-2015), sin embargo en escuelas de estudios profesionales si se vio relación entre engagement y rendimiento académico, por ende, se pudo observar que muchos estudiantes de esta escuela ponen en práctica el engagement siendo más dedicado y preocuparse por situaciones positivas y no negativas por ejemplo; otra forma de implementarlo es tener como guía de enseñanza un

docente y que este haga seguimiento al avance que puedan tener los estudiantes, desplazando así todo síntoma de ansiedad.

Si se desarrollara o se pondría más en práctica la psicología positiva dentro de las universidades se vería resultados más positivos que incentiven al estudiante. Se ha visto por medio de diversas investigaciones que el engagement es el recurso para que toda la comunidad estudiantil pueda tomar riendas de su propia conducta y emociones. La ansiedad académica se ha considerado como el peor enemigo del estudiante universitario ya que es por esta que la mayoría ponen limitaciones a la hora de querer rendir académicamente, y es por ende el engagement se ha convertido en esa pieza fundamental para que el estudiante pueda tener buena relación en el aprendizaje, poniendo en práctica las dimensiones como son vigor, dedicación y adsorción en donde cada una de estas energía, entusiasmo, inspiración orgullo por cada trabajo realizada, de igual forma se obtiene con una total concentración en tareas, trabajos en donde el estudiante pueda tomarse el tiempo necesario para poder realizar ciertos compromisos que le son dejados y así a la hora de cualquier examen, exposición, mesa redonda o hasta participación este no entre en un cuadro de ansiedad.

Planteamiento del Problema

La ansiedad ante los exámenes produce en algunos alumnos una serie de reacciones emocionales negativas que pueden inhibir la ejecución de los estudiantes de acuerdo con su potencial académico (Onyeizogbo, 2010). El miedo a los exámenes no es un miedo irracional; no en vano, la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero, como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando se da a niveles muy elevados, cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona. Según Rosario et al. (2008), la ansiedad ante los exámenes es un comportamiento muy frecuente, sobre todo entre la población escolar que afronta una presión social muy centrada en la obtención de un gran éxito académico. Asimismo, Conde (2004) afirma que los alumnos al ser evaluados se sienten amenazados, por lo que pueden llegar a padecer ansiedad perjudicial.

Atendiendo a experiencias realizadas como la de Escalona y Miguel-Tobal (1996), la mayoría de los estudiantes experimentan una elevada ansiedad en época de exámenes. Esta elevada activación no solo repercute negativamente en el rendimiento ante los exámenes, sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos. Así, antes de que inicien los exámenes, el alumnado con ansiedad, comienza a padecer trastornos físicos muy diversos (insomnio, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, entre otros), agravándose conforme se van acercando los días para el examen.

Según la Teoría Tridimensional de la Ansiedad (Lang, 1968, citado en Oblitas, 2004), la reacción emocional de la ansiedad puede observarse a un triple nivel: cognitivo subjetivo, haciendo referencia a la experiencia; fisiológico, haciendo referencia a los cambios corporales; y motor, haciendo referencia a las conductas claramente observables. Los estudiantes tienen más manifestaciones de tipo cognitivo que de tipo fisiológico o motor. En cuanto a las manifestaciones de tipo cognitivo, por las puntuaciones obtenidas en el IEA, en

661 (65 %) sujetos su situación no es preocupante, para 257 (25 %) sujetos la situación es preocupante y para 103 (10 %) es muy preocupante. En esta variable se encuentra una media de 2.75. Las manifestaciones de tipo fisiológico, en 793 (77 %) sujetos su situación no es preocupante, para 171 (17 %) la situación es preocupante y para 57 (6 %) es muy preocupante. En esta variable se encuentra una media de 2.31. En cuanto a las manifestaciones de tipo motor, en 843 (83 %) sujetos su situación no es preocupante, para 134 (13 %) la situación es preocupante y para 44 (4 %) es muy preocupante. En esta variable se encuentra una media de 2.15. Con estos valores de media, se puede rechazar la hipótesis de igualdad de medias entre los pares de manifestaciones con los niveles de significación. En general se hallaron diferencias significativas entre todas las manifestaciones del *engagement*.

La ansiedad ante los exámenes cuando se presenta de manera intensa no solo afecta el rendimiento académico inmediato, sino que también compromete la salud mental de los estudiantes tanto a mediano como a largo plazo. Investigaciones recientes, como la llevada a cabo por Cassady y Finch (2020), indican que los niveles elevados de ansiedad evaluativa no solo se relacionan con bajos rendimientos académicos, sino que también pueden dar lugar a síntomas de depresión y a una disminución del bienestar general en adolescentes y jóvenes universitarios.

Asimismo, estudios como el de Putwain et al. (2018) han demostrado que el aumento de la presión percibida para obtener resultados óptimos intensifica la sintomatología de ansiedad, creando un círculo vicioso en el que el miedo al fracaso académico incrementa la respuesta ansiosa, lo que, a su vez, afecta negativamente capacidades cognitivas fundamentales para resolver eficazmente las pruebas, tales como la concentración, la memoria de trabajo y la toma de decisiones.

Es importante señalar que la manifestación de la ansiedad varía entre los estudiantes. De acuerdo con los hallazgos de Ramos-Díaz et al. (2019), la mayoría de los estudiantes

experimenta la ansiedad principalmente a nivel cognitivo, a través de pensamientos intrusivos, anticipaciones negativas y dificultades para concentrarse. En contraste, las manifestaciones fisiológicas, como la sudoración, la taquicardia o las náuseas, así como las motoras, como las conductas de evitación o la inquietud, suelen presentarse en menor medida, aunque no por ello son menos relevantes en su impacto sobre el rendimiento académico.

Aproximadamente entre el 15-25 % de los estudiantes de primaria y secundaria en España presentan niveles elevados de ansiedad ante los exámenes (Escalona & Miguel-Tobal, 1996). El estudio más importante realizado en este país ha sido el coordinado por Hernández (2005), sobre una muestra de 28.559 alumnos de 16 universidades españolas, que representan la mayoría de las titulaciones de la comunidad universitaria española. En este estudio se destaca que un 20.84 % informa tener una importante manifestación de Ansiedad a la hora de enfrentarse a los exámenes y podría necesitar ayuda especializada. En esta misma línea, Álvarez (2009), en una investigación reciente sobre la evaluación educativa y la relación con el rendimiento de los alumnos, encontró que el 68 % de los alumnos que afirmaban que el examen les provocaba una gran tensión y ansiedad.

En cuanto a la relación de la ansiedad y la variable sexo, existe numerosa literatura científica al respecto que señala niveles mayores de ansiedad en mujeres que en hombres. Así, por ejemplo: Fuentes (2001), señala en su estudio que existen diferencias significativas entre las variables sexo y ansiedad, y una correlación entre ansiedad y rendimiento académico global en las variables intervinientes sexo femenino. Por su parte, Rosario et al. (2008) han encontrado reiteradas veces diferencias significativas en la ansiedad ante los exámenes en función del sexo, siendo las chicas más ansiosas que los chicos.

Como podemos observar la realidad del estudiantado frente a las demandas académicas es una situación de gran interés para la psicología y desde el punto de vista

positivo un aporte significativo resultaría en la identificación de los factores beneficiosos para los estudiantes en momentos de gran ansiedad que les impidan desarrollar sus labores de manera adecuada. Es por esta razón que para abordar este trabajo se ha planteado la siguiente pregunta problema a resolver: ¿Existe relación entre los niveles de ansiedad ante los exámenes y el engagement de estudiantes universitarios de acuerdo con el género y el programa académico?

Objetivos

Objetivo General

Establecer la relación entre los niveles de ansiedad ante los exámenes y el engagement de estudiantes universitarios de acuerdo con el género y el programa académico.

Objetivos Específicos

Identificar las manifestaciones de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes universitarios.

Describir los componentes del *engagement académico* (vigor, dedicación y absorción) que presentan los estudiantes universitarios.

Comparar las manifestaciones de ansiedad ante los exámenes y los componentes del *engagement* de los estudiantes universitarios de acuerdo con el género y el programa académico.

Metodología

Diseño

El presente trabajo es de tipo correlacional simple de corte transversal y de enfoque cuantitativo (Ato et al., 2013), cuyo fin es evaluar si existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y el engagement académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla.

Población

Para la implementación de este trabajo se evaluó a una muestra de 300 estudiantes mayores de edad de distintos programas profesionales de varias universidades de la ciudad de Barranquilla (Colombia), quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, sin considerar su sexo, semestre cursado, ni nivel de desempeño.

Instrumentos

A continuación, se muestra el detalle de cada uno de los instrumentos que se utilizaron para medir las variables objeto de estudio en este trabajo de investigación:

Engagement Académico: Para cumplir con la medición de esta variable se utilizó la escala del UWES-S (*Student Academic Engagement Scale*) creada por Schaufeli et al. (2002), que permite la medición de la variable a través de tres sub-escalas: vigor, dedicación y absorción. En total el instrumento cuenta con 17 ítems con opción de respuesta tipo Likert que va desde 0=nunca a 7=siempre. Los ítems se encuentran distribuidos de la siguiente manera: a) Vigor: comprende 6 ítems los cuales evalúan los niveles de energía y esfuerzos del estudiante en su periodo de clases ($\alpha=0.62$); b) Dedicación: comprende 5 ítems estos

evalúan los niveles de entusiasmo, orgullo y motivación para asumir los retos ($\alpha=0.79$); c)

Absorción: Comprende 6 ítems donde se evalúa el grado de satisfacción de los estudiantes frente a sus estudios ($\alpha=0.6$) (Caballero et al., 2007; Caballero et al., 2015).

Ansiedad ante los exámenes: Se utilizará el *Cuestionario de Evaluación de Ansiedad ante los Exámenes* que fue diseñado por investigadores de la Universidad de Navarra (España) y posteriormente fue adaptado por Ávila-Toscano et al., (2011) en total el cuestionario tiene 12 ítems de respuesta tipo Likert con cinco opciones de respuesta (1=nunca, 2=casi nunca, 3=regularmente, 4=casi siempre, 5=siempre). Este instrumento permite evaluar la ansiedad a partir tres manifestaciones: *cognitivas* (Atención, toma de decisiones, pensamientos), *fisiológicas* (dolores corporales, tensión muscular, nauseas) y *conductuales*, (utilización del tiempo, evitación de los deberes). Tras su aplicación el cuestionario ha mostrado una fiabilidad de .829 calculado con el Alfa de Cronbach (Ávila-Toscano et al., 2011).

Procedimiento

Para llevar a cabo este trabajo en primer lugar se solicitó el aval institucional al Comité de Investigaciones de la Facultad de Psicología de acuerdo con lo estipulado en el Reglamento de Investigaciones de la Corporación Universitaria Reformada.

Una vez obtenido el aval, los investigadores se acercarán salón por salón en donde se les explicará el proceso a los estudiantes universitarios que cumplieran con los criterios los objetivos y alcances de esta investigación, de igual manera se solicitó su participación voluntaria de la cual se dejó evidencia con la firma del consentimiento informado. A aquellas personas que deseen participar se les aplicará en primer lugar, una ficha de datos sociodemográfica, luego el UWES-S y finalmente el Cuestionario de Evaluación de Ansiedad ante los Exámenes a través de in formulario en línea de Microsoft Forms®. Luego

de haber alcanzado la muestra deseada la información se exportó a excel, para posteriormente codificar y evaluar de acuerdo con los criterios de cada variable.

Análisis de datos

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de los datos a través del software SPSS 22.0 con el fin de mostrar los datos generales de los participantes, además del análisis de frecuencias y estadísticos descriptivos de las variables de estudio. Posteriormente, se hizo una evaluación con procedimientos no paramétricos de comparación de grupos teniendo en cuenta que no se cumplieron los supuestos de normalidad y homocedasticidad necesarios para el análisis. En general se usó la prueba de U de Mann-Whitney —variables agrupadas en dos grupos—. Como agrupadoras se utilizaron el género y la jornada de estudio, además de otras variables académicas recopiladas. Finalmente, los resultados donde se encontraron diferencias significativas se sometieron de nuevo al análisis de la U de Mann-Whitney con el fin de identificar los grupos específicos en cada caso.

Resultados

Para iniciar el análisis de resultados y teniendo en cuenta los objetivos propuestos se hizo un análisis descriptivo de los programas académicos a los que pertenecían los estudiantes evaluados. En principio se caracterizó a la muestra participante, cuya distribución correspondió por igual entre hombres y mujeres (n=150; 50%). En referencia a la jornada de estudio, la distribución no es tan distante siendo la mayoría de jornada diurna (n=154; 51.3%) frente a la nocturna (n=146; 48.7%).

Finalmente, en la tabla 3 podemos ver la frecuencia de la participación de los estudiantes universitarios de acuerdo con su semestre, como se observa dicha distribución

también fue bastante equitativo, lo que garantiza una relación proporcional del estudiantado de acuerdo con su tiempo de experiencia en la vida universitaria.

Tabla 3 Distribución de semestre de estudiantes

Semestre	Frecuencia	%
1	13	4,3
2	28	9,3
3	29	9,7
4	29	9,7
5	42	14
6	33	11
7	29	9,7
8	35	11,7
9	42	14
10	20	6,7
Total	300	100

Continuando con el análisis descriptivo de las variables, en la tabla 4 se muestran los estadísticos de la *ansiedad ante los exámenes* y el *engagement académico* con todas las dimensiones de cada variable, este análisis se desarrolló teniendo en cuenta los valores bajo, medio y alto en escala ordinal transformada debido a la distribución no normal de la muestra. Las puntuaciones fueron bastante distantes como se observa en los valores mínimos y máximos; en primer lugar, la ansiedad general mostró valores medios de prevalencia entre el estudiantado, en cambio la descripción de cada manifestación de la ansiedad obtuvo niveles diferentes, el valor más alto lo ocuparon las manifestaciones motoras, seguidas por las fisiológicas y en último lugar las cognitivas. Estos resultados ponen en manifiesto que la ansiedad en los universitarios se presenta en mayor medida con reflejos como temblores, sudoración, inquietud, movimientos nerviosos, tensión muscular y, en algunos casos, rigidez.

Tabla 4 Estadísticos descriptivos de las variables de estudio.

VARIABLES DE ESTUDIO	μ	de	Mín.	Máx.	Baja	Media	Alta
Ansiedad general	35.6	6.3	18	54	29.3%	41.3%	29%
Manifestaciones cognitivas	2.9	.81	1.2	4.8	30%	44.3%	25.7%
Manifestaciones fisiológicas	2.9	.70	1	5.0	29.3%	42.7%	28%
Manifestaciones motoras	3	.84	1	5.0	28.3%	42%	29.7%
Vigor	19.24	4.32	8	30	25%	51.7%	23.3%
Dedicación	15.06	4.66	5	28	63.7%	30.7%	5.7%
Absorción	19.63	4.63	6	32	25%	49%	26%

Fuente: elaboración propia.

Luego, para cumplir con el segundo objetivo específico propuesto se incluyó en la descripción los componentes del engagement académico. Los estudiantes presentan la mayor proporción en los niveles medios en dos de los componentes, en primer lugar, se encuentra el *vigor*, seguido por la absorción. Sin embargo, resalta que la dedicación presenta en su mayoría un nivel bajo de los estudiantes lo que indica que el estado mental de motivación, entusiasmo e inspiración hacia los estudios está bastante disminuido.

Frente a este análisis es necesario entonces entender las situaciones que hacen sentir ansiedad a los estudiantes en torno al proceso evaluativo que puede surgir en su proceso de estudios. La tabla 5 nos muestra que, si bien los valores son bastante parejos, hay una marcada tendencia a sentirse incómodos por los exámenes orales (en cualquier de sus modalidades), aquellas evaluaciones que requieren un mayor grado de argumentación (es decir que no son preguntas cerradas o en las que el docente da las opciones de respuesta) y que las relaciones con el docente también marcan una ligera diferencia.

Tabla 5 Análisis de situaciones que generan ansiedad a estudiantes.

Situaciones	Me ocurre		No me ocurre	
	□	%	□	%
Examen oral individual	154	51,3	146	48,7
Examen oral público	153	51	147	49
Exposición	153	51	147	49
Trabajo o examen en grupo	145	48,3	155	51,7
Examen escrito tipo SABER	151	50,3	149	49,7
Examen escrito abierto	119	39,7	181	60,3

Quiz	153	51	147	49
Examen tipo oposición/debate	145	48,3	155	51,7
Examen matemático	150	50	150	50
Examen argumentativo	153	51	147	49
Examen con docente con quien no hay buenas relaciones	153	51	147	49
Examen con docente al que se teme	153	51	147	49
Examen práctico	154	51,3	146	48,7

Fuente: elaboración propia.

Ahora bien, revisando más de cerca las diferentes situaciones que les inquietan antes o durante la realización de un examen, encontramos que en realidad casi todas suelen ser generadoras de ansiedad, a excepción del control ejercido por el docente, las preguntas y que se pueda olvidar lo estudiado. En la tabla 6 se muestra el análisis descriptivo completo de las situaciones que más generaron ansiedad específicamente hablando fueron la *evaluación en sí misma* (n= 283; 94.3 %) y el *tiempo para terminar los exámenes* (n= 214; 71.3 %) y, en tercer lugar, el *no estudiar* lo que es bastante curioso teniendo en cuenta porque pareciera reconocerse un mínimo de preparación previa garantizado en las evaluaciones, o tal vez, por ser una variable que puede controlar el mismo estudiante.

Tabla 6 Análisis de situaciones que generan ansiedad a estudiantes.

Situaciones	Si		No	
	□	%	□	%
No estudiar	193	64,3	107	35,7
Calificación	183	61	117	39
Preguntas	14	4,7	286	95,3
Tiempo para terminar exámenes	214	71,3	86	28,7
Olvidar lo estudiado	135	45	165	55
Control docente	6	2	294	98
Evaluación	283	94,3	17	5,7

Fuente: elaboración propia.

Finalmente, para el cumplimiento del objetivo general, se procedió a relacionar el engagement y la ansiedad general, las cuales en sus valores globales no resultaron

significativos, sin embargo, al cruzar sus manifestaciones se encontró que la relación entre la dedicación con las manifestaciones motoras resultó significativa ($r=.149$; $p=.010$).

Frente al resultado anterior, se decidió entonces revisar si alguna de las variables sociodemográficas informadas se comportaba de manera diferente en relación con la ansiedad y el *engagement*, esto dejó dos: el sexo y la jornada. Para este análisis se usaron como variables de agrupación con la U de Mann-Whitney frente a la ansiedad general y sus manifestaciones, las situaciones que la generan y el *engagement*, en la tabla 7 se evidencia que dos de las situaciones relacionadas con los exámenes que generan ansiedad, específicamente *el examen escrito tipo SABER* y *el examen con un docente con quien no hay buenas relaciones*, cambian de acuerdo con el sexo (mayor rango medio en hombres) y a jornada (mayor rango medio en la jornada nocturna) de los estudiantes.

Tabla 7 Comparación de ansiedad y el engagement de acuerdo con el sexo y jornada de los estudiantes.

	Mann-Whitney				>RM
	U	Z	r	p	
Examen escrito tipo SABER	9225	-3.113	.13	.002*	Hombre
Examen con docente con quien no hay buenas relaciones	9823	-2.182		.029*	Nocturna
Vigor	9583,5	-2.224		.026*	Mujer

En cuanto a las manifestaciones de *engagement* se comprobó que las mujeres suelen tener mejor comportamiento en la variable de vigor, en comparación con los hombres. Esto indica que presentan altos niveles de energía, más voluntad de esforzarse y mayor persistencia ante las dificultades en las tareas de estudio.

Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación permiten comprender de manera más amplia la relación existente entre la ansiedad ante los exámenes y el engagement académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla. En términos generales, los hallazgos reflejan que los niveles de ansiedad encontrados se ubican en un rango medio, lo cual indica que la mayoría de los participantes experimentan reacciones emocionales y fisiológicas moderadas frente a las evaluaciones, sin llegar a niveles clínicamente preocupantes. Este resultado coincide con lo señalado por Ávila-Toscano et al. (2011), quienes también reportaron manifestaciones medias de ansiedad en estudiantes universitarios, destacando que este fenómeno es inherente al contexto académico y, en cierta medida, funcional para el desempeño. Sin embargo, cuando dicha ansiedad se presenta de forma persistente o intensa, puede comprometer el bienestar psicológico y el rendimiento académico, tal como lo advierten Cassady y Finch (2020).

En la presente muestra, la **manifestación motora** de la ansiedad obtuvo los puntajes más elevados, seguida de la fisiológica y la cognitiva. Este patrón sugiere que los estudiantes tienden a exteriorizar la tensión emocional a través de comportamientos observables —como movimientos nerviosos, inquietud o rigidez corporal— más que mediante pensamientos intrusivos o reacciones fisiológicas intensas. Esta evidencia guarda relación con la Teoría Tridimensional de la Ansiedad de Lang (1968), quien plantea que las respuestas motoras suelen ser las más visibles y socialmente identificables en situaciones de amenaza percibida, como lo son las evaluaciones académicas. Además, estos resultados refuerzan lo indicado por Ramos-Díaz et al. (2019), quienes identificaron que, aunque las manifestaciones cognitivas son

frecuentes, los indicadores conductuales de tensión son los más perturbadores en términos de desempeño académico, por cuanto interfieren directamente con la ejecución de la tarea.

Respecto a las **situaciones que generan mayor ansiedad**, los estudiantes manifestaron sentirse más afectados por los exámenes orales y las evaluaciones argumentativas, así como por la presencia de docentes con los que no mantienen una relación positiva. Estos resultados coinciden con las observaciones de Conde (2004) y Rosario et al. (2008), quienes sostienen que la ansiedad aumenta cuando el contexto evaluativo implica exposición pública o interacción con figuras de autoridad, lo cual incrementa la percepción de amenaza al juicio social. En este sentido, los hallazgos sugieren la necesidad de promover estrategias pedagógicas que reduzcan el carácter punitivo o intimidante de las evaluaciones, favoreciendo ambientes académicos más empáticos y colaborativos que amortigüen la respuesta ansiosa del estudiante.

En cuanto al **engagement académico**, las dimensiones de vigor y absorción se ubicaron mayoritariamente en niveles medios, mientras que la dedicación presentó puntuaciones bajas en una proporción significativa de la muestra. Esto implica que, aunque los estudiantes mantienen energía y concentración en sus actividades, muestran menor entusiasmo y compromiso emocional hacia sus estudios. Este hallazgo es relevante, pues la literatura — particularmente Schaufeli et al. (2002) y Caballero et al. (2015)— ha destacado que la dedicación constituye el componente motivacional más influyente en la autorregulación y el rendimiento académico. La disminución de esta dimensión podría estar asociada a factores institucionales, como la sobrecarga académica, la escasa retroalimentación docente o la falta de reconocimiento de los logros, aspectos que debilitan la implicación afectiva del estudiante.

El análisis correlacional evidenció una **relación significativa entre la dedicación (engagement) y las manifestaciones motoras de ansiedad**, lo cual sugiere que los estudiantes con menor compromiso emocional y entusiasmo hacia sus estudios tienden a expresar mayor tensión conductual ante los exámenes. Esta asociación, aunque de baja magnitud, aporta un elemento novedoso al campo de estudio, ya que la mayoría de investigaciones han centrado la atención en los vínculos del engagement con el rendimiento académico, más que con variables emocionales negativas. En esta línea, los resultados respaldan la propuesta de la psicología positiva planteada por Seligman y Csikszentmihalyi (2000), según la cual los estados psicológicos positivos —como el engagement— pueden funcionar como amortiguadores frente a los efectos del estrés y la ansiedad, al fomentar recursos internos de afrontamiento y resiliencia.

Asimismo, se observaron diferencias en función del género, encontrando que las mujeres presentan niveles significativamente más altos de **vigor**, es decir, mayor energía, persistencia y resistencia mental ante las dificultades académicas. Este hallazgo coincide con los estudios de Pacheco et al. (2007) y Seppälä et al. (2009), quienes encontraron que las mujeres suelen implicarse emocionalmente en mayor medida en sus actividades académicas, mostrando mayor perseverancia y sentido de propósito. No obstante, en el presente estudio no se hallaron diferencias significativas en los niveles globales de ansiedad según el sexo, lo que contrasta parcialmente con lo reportado por Fuentes (2001) y Rosario et al. (2008), quienes encontraron una mayor propensión femenina a la ansiedad evaluativa. Estas discrepancias podrían atribuirse a factores contextuales o culturales propios de la población estudiada, lo cual resalta la importancia de continuar investigando estas relaciones en muestras más amplias y diversas.

Desde una perspectiva psicológica, los resultados invitan a reflexionar sobre la necesidad de **fortalecer el engagement académico como recurso protector** frente a la ansiedad evaluativa. En la medida en que los estudiantes desarrollan mayor vigor, dedicación y absorción, se incrementan sus niveles de bienestar subjetivo y su capacidad para afrontar las demandas académicas de forma adaptativa. Tal como sostienen Caballero et al. (2007) y Brooks et al. (2012), el engagement actúa como un mecanismo de autorregulación emocional que favorece la motivación intrínseca y reduce la vulnerabilidad ante experiencias académicas estresantes. Por ende, las instituciones de educación superior deberían fomentar programas de intervención basados en la psicología positiva que promuevan el compromiso estudiantil, la gestión emocional y la resiliencia ante el fracaso académico.

Entre las **limitaciones del estudio** se reconoce el uso de un muestreo no probabilístico, lo cual restringe la generalización de los resultados a toda la población universitaria de la ciudad. Asimismo, el diseño transversal impide establecer relaciones de causalidad entre las variables, por lo que no es posible afirmar si el engagement reduce la ansiedad o si niveles elevados de ansiedad disminuyen el compromiso académico. Adicionalmente, las medidas utilizadas fueron de autoinforme, lo que puede introducir sesgos asociados a la deseabilidad social o la percepción subjetiva del participante. Futuras investigaciones podrían emplear metodologías mixtas o longitudinales que permitan examinar la evolución de ambas variables a lo largo del tiempo, así como la influencia de otros factores psicosociales como el apoyo familiar, el clima institucional o la autoeficacia percibida.

En términos generales, los hallazgos de este trabajo aportan evidencia empírica a la comprensión de los procesos psicológicos que subyacen a la experiencia universitaria, especialmente en contextos de evaluación. La identificación de la dedicación como elemento clave del engagement que se relaciona con la manifestación conductual de la ansiedad sugiere

que el fortalecimiento de la motivación y el sentido de propósito académico podría contribuir a disminuir las reacciones ansiosas y mejorar el rendimiento estudiantil. Este estudio, en consecuencia, refuerza la importancia de promover una visión integradora del bienestar universitario que trascienda el rendimiento cuantitativo y contemple el desarrollo emocional y psicológico del estudiante como eje central de la formación superior.

Referencias

- Ávila-Toscano, J. H., Hoyos, S., González, D., & Cabrales, A. (2011). AZ3”sz Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 255–268.
- Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354.
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Ávila-Toscano, J. H., Pacheco, S. L. H., González, D. P., & Polo, A. C. (2011). Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 255-268.
- Álvarez, Joaquín; Aguilar, José Manuel; Lorenzo, José Javierv, 2012, La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas, *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, , 333-354
- Alvarez, R., & Steinbach, H. S. (2009). A review of the effects of tillage systems on some soil physical properties, water content, nitrate availability and crops yield in the Argentine Pampas. *Soil and tillage research*, 104(1), 1-15.
- Brooks, R., Brooks, S. y Goldstein, S. (2012). El poder de las mentalidades: Fomentando el compromiso, la motivación y la resiliencia en los estudiantes. En *Manual de investigación sobre el compromiso estudiantil* (pp. 541-562). Boston, MA: Springer US.
- Balogun, A. G., Balogun, S. K., & Onyencho, C. V. (2017). Test anxiety and academic performance among undergraduates: The moderating role of achievement motivation. *The Spanish journal of psychology*, 20, E14.
- Caballero, C. C., Abello, R. L., & Palacio, J. S. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98–111.
- Caballero, C. C., González, C. H., & Palacio, J. S. (2015). Relación entre burnout y engagement académicos con variables sociodemográficas y académicas. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 255–273. <https://doi.org/10.14482/psdc.32.2.5742>

- Caballero, C., Abello, R., & Palacio, J. (2007). Relación del burnout y rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98–111.
- Caballero, CC, Abello, R. y Palacios, J. “Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios”, *Av Psicol Latinoam*, 25 (2), 98-111, 2007.
- Conde-Agudelo, A., Belizán, JM, y Lammers, C. (2005). Morbilidad y mortalidad materno-perinatal asociadas al embarazo adolescente en Latinoamérica: Estudio transversal. *Revista Americana de Obstetricia y Ginecología*, 192 (2), 342-349.
- Cassady, JC y Finch, WH (2020). Revelando relaciones matizadas entre la ansiedad ante exámenes cognitivos, la motivación y la autorregulación mediante análisis curvilíneos. *Frontiers in Psychology*, 11, 1141.
- Fuentes, M. (2001). Ensemble models. In R. A. Meyers (Ed.), *Encyclopedia of Physical Science and Technology* (3rd ed., Vol. 5, pp. 503–517). Academic Press.
- Hernandez, N. (2005). *Stress management program for parents of children diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder*. Carlos Albizu University.
- Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. En J. Shlien (Ed.), *Research in Psychotherapy* (Vol. 3, pp. 90–102). Washington, DC: American Psychological Association.
- Miguel Tobal, J. J., & Escalona, A. (1996). Ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y estrés*, 2(2-3), 195-209.
- Martínez, R., Pando, M., León, S., González, R., Aldrete, M., & López, L. (2015). *Validez y confiabilidad de la escala de salud mental positiva*. *Psicogente*, 18 (33), 78-88.
- Nieto, M. P., Vindel, A. C., Tobal, J. M., Camuñas, N., Sayalero, M. T., & Blanco, J. M. (2001). *Ansiedad y Estrés*.
- Onyeizugbo, E. U. (2010). Self-efficacy and test anxiety as correlates of academic performance. *Educational research*, 1(10), 477-480.
- Putwain, D. W., Woods, K. A. y Symes, W. (2010). Predictores personales y situacionales de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de educación postobligatoria. *British Journal of Educational Psychology*, 80 (1), 137-160.
- Pekrun, R. y Perry, RP (2014). Teoría del control-valor de las emociones de logro. En *el Manual Internacional de Emociones en Educación* (pp. 120-141). Routledge.
- Papalia, D., & MARTORELL, G. (2012). Desarrollo. D. Papalia, R. Feldman, & G. Martorell, *Desarrollo humano*, 352-415.
- Putwain, D. W., Pekrun, R., Nicholson, L. J., Symes, W., Becker, S., & Marsh, H. W. (2018). Control-value appraisals, enjoyment, and boredom in mathematics: A longitudinal latent interaction analysis. *American Educational Research Journal*, 55(6), 1339-1368.
- Koğar, EY, Sayın, A., Koğar, H., Kafes, H. y Şekercioğlu, G. (2025). Análisis de redes del rendimiento académico y las características psicológicas de adolescentes de secundaria. *Cambridge Prisms: Salud Mental Global*, 12, e28.
- Reschly, AL y Christenson, SL (2012). Tintineo, tintineo y vaguedad conceptual: Evolución y futuras direcciones del constructo de compromiso. En *Manual de investigación sobre compromiso estudiantil* (pp. 3-19). Boston, MA: Springer US.
- Rosario, P., Núñez, J. C., Valle, A., González-Pienda, J. A., & Lourenço, A. (2008). La ansiedad ante los exámenes: estado actual de la investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 131–143.
- Ramos-Díaz, E., Rodríguez-Fernández, A., Fernández-Zabala, A., & Revuelta, L. (2019). Perfiles de ansiedad ante los exámenes y su relación con variables personales y académicas en estudiantes universitarios. *Revista de Psicodidáctica*, 24(1), 1–8.

- Reschly, AL, y Christenson, SL (2012). Jingle, Jangle, ¹ y Conceptual. *Manual de Investigación sobre Participación Estudiantil*, 3.
- Rosário, P., Núñez, J. C., González-Pienda, J., Valle, A., Trigo, L., & Guimarães, C. (2010). Enhancing self-regulation and approaches to learning in first-year college students: A narrative-based programme assessed in the Iberian Peninsula. *European Journal of Psychology of Education*, 25(4), 411-428.
- Ramos-Díaz, E., Rodríguez-Fernández, A., Axpe, I., & Ferrara, M. (2019). Perceived emotional intelligence and life satisfaction among adolescent students: The mediating role of resilience. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2489-2506.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481.
- Schaufeli, WB, Martínez, IM, Pinto, AM, Salanova, M. y Bakker, AB (2002). Burnout y engagement en estudiantes universitarios: Un estudio transnacional. *Revista de psicología transcultural*, 33 (5), 464-481.
- Salgado, A., Rosário, P., Núñez Perez, J. C., González-Pienda, J. A., Valle, A., Joly, C., & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20, 563-570.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Tirado, J. L. A., Ortega, S. L., Díaz, V. A. H., & Martín, F. D. F. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: Eficacia del modelo "La Cartuja". *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(3), 589-608.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459-482.