

**Estrategia pedagógica para la gestión de la ansiedad en estudiantes universitarios**

*Pedagogical strategy for anxiety management in university students*

<https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0294>

**Sharon Peñuela Calderón<sup>1\*</sup>**

<https://orcid.org/0009-0000-5623-4509>

[sharon.calderon@unipamplona.edu.co](mailto:sharon.calderon@unipamplona.edu.co)

**Recibido:** 14/05/2024

**Aceptado:** 21/07/2024

**RESUMEN**

La salud mental es un tema central en el siglo XXI, especialmente para las nuevas generaciones de estudiantes universitarios que enfrentan desafíos en ámbitos personales, sociales, familiares y económicos. El objetivo de este artículo consiste en analizar la influencia de la teoría de la autoeficacia de Bandura en el control de la ansiedad entre los estudiantes de IV semestre de Comunicación Social de la Universidad de Pamplona, extensión Cúcuta. La metodología utilizada fue un estudio cualitativo de incidencia con un diseño de investigación-acción, desarrollado en siete fases: observación, recopilación, actuación, reflexión, evaluación y propuesta. Los instrumentos de recolección de datos incluyeron una entrevista diagnóstica para obtener un conocimiento inicial de la población y una entrevista semiestructurada para evaluar el impacto de la estrategia pedagógica. Los datos recogidos fueron analizados mediante un proceso de codificación y categorización. La propuesta pedagógica se llevó a cabo en una serie de cinco encuentros en los que se socializaron los componentes clave de la autoeficacia de Bandura. Los resultados mostraron que los estudiantes ahora tienen un mayor interés y compromiso con su autocuidado emocional, reconociendo que este es fundamental para su éxito académico. Aprendieron a identificar y gestionar sus emociones y creencias, tomando medidas para reducir sus niveles de ansiedad antes de periodos importantes como la semana de parciales. Las conclusiones señalaron la importancia de profundizar en las condiciones familiares, sociales y económicas de los estudiantes para desarrollar estrategias especializadas que reconozcan el papel crucial de la salud mental en su formación como futuros profesionales.

**Palabras Clave:** Autoeficacia, ansiedad, motivación, estrategia pedagógica.

1. Universidad de Pamplona-Colombia

\* Autor de correspondencia: [sharon.calderon@unipamplona.edu.co](mailto:sharon.calderon@unipamplona.edu.co)

## ABSTRACT

Mental health is a central issue in the 21st century, especially for the new generations of university students who face challenges in personal, social, family and economic areas. The objective of this article is to analyze the influence of Bandura's self-efficacy theory in the control of anxiety among fourth semester students of Social Communication at the University of Pamplona, Cúcuta extension. The methodology used was a qualitative study of incidence with an action-research design, developed in seven phases: observation, collection, performance, reflection, evaluation and proposal. The data collection instruments included a diagnostic interview to obtain an initial knowledge of the population and a semi-structured interview to evaluate the impact of the pedagogical strategy. The data collected were analyzed through a coding and categorization process. The pedagogical proposal was carried out in a series of five meetings in which the key components of Bandura's self-efficacy were socialized. The results showed that students now have a greater interest and commitment to their emotional self-care, recognizing that this is fundamental for their academic success. They learned to identify and manage their emotions and beliefs, taking steps to reduce their anxiety levels before important periods such as midterm week. The conclusions pointed out the importance of delving deeper into the family, social and economic conditions of the students to develop specialized strategies that recognize the crucial role of mental health in their formation as future professionals.

**Keywords:** Self-efficacy, anxiety, motivation, pedagogical strategy.

## INTRODUCCIÓN

A nivel mundial la prevalencia de la ansiedad es considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) como el trastorno de salud mental más común porque aproximadamente 264 millones de adultos la padecen, viéndose incrementada hasta en un 25% a partir del 2020 con la pandemia de Covid-19, donde según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) las mujeres y los jóvenes fueron los más afectados, lidiando con pensamientos de incertidumbre económica, aislamiento social, estrés multifactorial, cansancio extremo, entre otros. La OMS (2022) a través del informe denominado 'Transformar la salud mental para todos' destacaba "en 2019, 301 millones de personas sufrían un trastorno de ansiedad, entre ellos 58 millones de niños y adolescentes" (p. 38). En ese sentido se explicaba que, al ser una respuesta adaptativa del cuerpo frente a las preocupaciones o miedos, es una experiencia frecuente para los seres humanos, sin embargo, el riesgo radica en su profundidad e interferencia con la calidad de vida de las personas.

Existen diferentes tipos de ansiedad, se han clasificado de la siguiente manera: El trastorno de ansiedad generalizada el cual se expone como una preocupación excesiva y constante que aleja el disfrute o la tranquilidad, mientras que el trastorno de pánico se presenta a través de ataques en los que la persona siente que puede morir, así mismo el trastorno de ansiedad social se activa como

una resistencia ante los intercambios, relacionamientos e interacciones, entretanto el trastorno de ansiedad de separación es el miedo desmedido ante la posibilidad de separarse del círculo social y emocional más cercano, además está el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) donde ciertos pensamientos o acciones no deseados se tornan en fijaciones recurrentes, sin olvidar su relación con algunas fobias como la agorafobia donde no se puede gestionar el permanecer en lugares llenos con multitudes, entre otras manifestaciones de este tema (Osorio, Ortiz, Avendaño y Hernández, 2022). En ese horizonte su padecimiento afecta los pensamientos, emociones y la corporalidad de quienes lo experimentan, generando consecuencias en su vida personal, social, laboral o familiar. Entre los factores de riesgo se han encontrado el incremento del estrés, entendido como situaciones externas que generan una sensación de falta de control o respuesta ante lo sucedido, también los eventos traumáticos inesperados, los problemas de autoestima, el abuso de sustancias como alcohol o drogas, la depresión o alguna conexión genética (Robles, Ángeles y Alvarado, 2022).

A nivel nacional el estudio 'Resiliencia y riesgos en salud mental' adelantado por el Ministerio de Salud (2020) se estableció que uno de cada tres personas en Colombia convive con síntomas de ansiedad y solo el 0.9% buscó ayuda profesional para tratar con la preocupación o el nerviosismo que identificaron los atraviesa cada día. Por su lado el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) publicó en el 2021 el estudio 'Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia' dirigido a jefes o jefas de hogar, quienes reportaron síntomas como cansancio, tristeza, dolor de cabeza, problemas estomacales, insomnio, entre otros.

En la perspectiva de Vinaccia y Ortega (2020) es necesario conocer el contexto sociodemográfico de los estudiantes para identificar cómo interactúan los factores que los conforman, sin olvidar que en esa etapa de la vida la mayoría de ellos están en la transición entre la adolescencia y la vida adulta, confrontando sus características psicológicas individuales y los estresores externos presentes en el medio.

A lo anterior se le suma "la presión del sistema de evaluación universitario, la expectativa de tener éxito o ser competitivo, y muchas veces, la perspectiva de un futuro incierto al terminar los estudios" (Jenaro y otros, 2018, p. 12). Ante ese conjunto de factores es necesario avanzar en la comprensión de la prevalencia que están experimentando con relación a la ansiedad, entendiendo que sus características, manifestaciones y efectos pueden terminar impactando el presente y el futuro de los educandos.

En el sector educativo, específicamente en el nivel superior en Norte de Santander, Espinosa y otros (2020) han analizado el tema de la ansiedad señalando que los estudiantes deben lidiar con estrés académico, social, económico, afectivo y familiar, por lo cual es relevante profundizar en las condiciones específicas de cada grupo para definir los detonantes, estresores y eventualidades que están configurando la dinámica, intentando hallar nuevas respuestas que puedan fortalecer el proceso de aprendizaje, su desarrollo integral

y la capacidad de afrontamiento frente a los retos de una sociedad cada vez más globalizada.

En específico los estudiantes de Comunicación Social de la Universidad de Pamplona, extensión Cúcuta, durante las semanas de parciales se encuentran más ansiosos de lo habitual, en especial porque se reúnen varias tareas y obligaciones en un corto periodo, la ausencia de planeación en cuanto al uso y aprovechamiento del tiempo, la falta de sueño, las expectativas de ser considerados inteligentes y capaces o ser validados por sus buenas calificaciones, el temor al fracaso, el desconocimiento de estrategias de afrontamiento, entre otros aspectos pueden tener incidencia en su rendimiento.

De acuerdo con Ferragut y Fierro (2012) en el ámbito escolar es oportuno distinguir entre la Ansiedad Estado (A/E) y la Ansiedad Rasgo (A/R) porque la primera refiere un estado emocional transitorio y la segunda a una predisposición donde la persona suele juzgar de forma predeterminada situaciones o experiencias como motivo de preocupación o peligro desmesurado.

En el caso de la generación de estrategias pedagógicas para el control de la ansiedad estas no siempre contemplan e incluyen que la ansiedad puede ser un proceso adaptativo respecto a un estado de normalidad, no promueven la autorregulación, tampoco incentivan opciones para reevaluar la situación o tampoco ofrece una mirada para un planteamiento multidimensional, sino que se enfasca en algún aspecto fragmentado (Valdivieso y otros, 2020).

De tal manera que en la experiencia con los estudiantes de comunicación social tomados como referencia para la presente investigación se busca diseñar e implementar una estrategia que use fundamentos pedagógicos y lúdicos para colaborar con la psicología para reducir la ansiedad de los estudiantes de manera efectiva fomentando un ambiente de aprendizaje caracterizado por el encuentro, la participación y la comunicación abierta de los actores educativos, centrándose en aspectos derivados de la experiencia con los parciales como son el manejo del tiempo, habilidades de estudio o estrategias de afrontamiento.

## MARCO TEÓRICO

La postura de Bandura (como se citó en Rosales y Hernández, 2020) cuando formuló a finales de la década de 1970 su teoría de la autoeficacia reflejaba como cuando los estudiantes tienen una alta autoeficacia académica, tienden a creer que son capaces de enfrentar con éxito las demandas académicas y superar los desafíos. Por otro lado, los estudiantes con baja autoeficacia académica pueden sentirse menos capaces de lidiar con las presiones y expectativas académicas, lo que puede aumentar su ansiedad escolar.

La perspectiva de este autor es valiosa para profundizar en el fenómeno porque las personas con una alta autoeficacia tienden a ver las situaciones estresantes como desafíos que pueden superar, en lugar de amenazas abrumadoras. Esto significa que los estudiantes con una fuerte autoeficacia académica son más propensos a utilizar estrategias de afrontamiento eficaces para manejar la ansiedad escolar y mantener un rendimiento académico sólido.

Sin embargo, no todos cuentan con las herramientas y conocimientos para autogestionarse satisfactoriamente en el ámbito emocional.

En sus inicios en la década de 1960 y gran parte del siglo XX se le denominó teoría del aprendizaje social, incorporando elementos del conductismo y de la psicología cognitiva. En su planteamiento general destaca que el comportamiento de una persona es el resultado de tres factores: el comportamiento, las características personales y el entorno.

La visión de este autor agregó una dimensión social al proceso de aprendizaje, en ese sentido proponía tres aspectos relevantes, el primero es que los estudiantes pueden aprender mientras observan a otros y el entorno, el segundo que es esencial dentro de esta investigación, consiste en dar valor a los estados mentales internos y el tercero explica que, porque alguien aprenda algo, eso no implica que se vaya a generar un cambio en el comportamiento.

En el aprendizaje observacional también identificó tres modelos básicos: en el vivo, el niño o joven aprende actitudes o reacciones de otro adulto real, en el modelo de instrucción verbal se moldea a partir de explicaciones o descripciones y en el simbólico se guía por medio de los contenidos, personajes que consume a través de los medios o redes sociales.

De la misma forma mientras los conductistas clásicos consideraban que el aprendizaje instalaba cambios permanentes en los educandos, este investigador explicaba que las personas pueden procesar activamente los estímulos e información para determinar las consecuencias de sus actos, configurando un concepto clave dentro de esta teoría al cual se le denomina 'reciprocidad triádica del funcionamiento humano' que describe la interacción constante entre los factores personales (motivación y emoción) ambientales y cognitivos.

En el modelo de la triada se destaca que las personas "poseen un auto sistema que les permite medir el control de sus pensamientos, sentimientos, motivación y acciones. Este auto sistema provee mecanismos referenciales y un conjunto de subfunciones para percibir, regular y evaluar comportamientos determinados por la influencia del medio ambiente" (como se citó en Ledezma, 2018, p. 22). La interacción dinámica y asertiva entre los componentes da lugar a la autoeficacia un concepto que surgió en 1977, describiendo las percepciones y creencias que alguien tiene sobre su capacidad para aprender y resolver situaciones.

Esta teoría evidencia la complejidad del ser humano por eso trasciende los postulados del conductismo y cognitivismo con la finalidad de fortalecer las distintas capacidades del hombre, incluyendo la capacidad simbólica de ensayar escenarios y soluciones en su mente, la capacidad de previsión para regular las motivaciones y conductas, la capacidad vicaria de observar y aprender de los otros, así como las capacidades autorreguladoras y de autorreflexión.

En esa medida goza de gran relevancia en el ámbito de la psicología social creando un puente entre el comportamiento y la pedagogía porque explica cómo los estudiantes van construyendo su personalidad a través de un baile permanente de influencias y decisiones particulares, lo cual habilita a los centros educativos

como espacios seguros para acompañarlos y orientarlos en ese propósito. Especialmente cuando desconocen su complejidad interior.

## METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló siguiendo un enfoque cualitativo, el cual de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014) permite explorar con mayor profundidad los temas de estudio, enfocándose en realidades y contextos naturales, tal como sucede el fenómeno con sus participantes, además sigue un proceso inductivo y recurrente dando espacio a las subjetividades a través de las cuales se construyen y emergen los significados.

Sus avances siguieron una lógica circular por lo que fue posible una vez se realizó el trabajo de campo regresar a la revisión bibliográfica para trabajar en su fortalecimiento, en palabras de los autores “su propósito consiste en “reconstruir” la realidad, tal como la observan los actores de un sistema social previamente definido” (2014, p. 9). En este caso, se trató de un estudio de incidencia, por lo cual, el diseño de investigación que mejor se adaptó a ello fue el de investigación acción que actúa en pro de la transformación social, en ese sentido la investigadora no asumió una posición neutral, sino que por el contrario se interesó por aportar alternativas de solución al problema detectado.

Entonces, la investigación cualitativa permitió conocer el fenómeno a través de la voz de sus protagonistas, los informantes claves fueron seleccionados por medio del muestreo por conveniencia, contando con 16 estudiantes de IV semestre de Comunicación Social de la Universidad de Pamplona, extensión Cúcuta, los cuales son identificados con los códigos del IC-1 al IC-16.

Se definieron instrumentos de recolección para dos momentos, primero para el diagnóstico inicial se aplica una entrevista y luego para evaluar la estrategia pedagógica se desarrollan entrevistas semiestructuradas con cada uno de los participantes. En cuanto a la entrevista de diagnóstico de acuerdo con Díaz, Torruco, Martínez y Varela (2013) se realizó un acercamiento inicial para comprender mejor el fenómeno y la situación de los participantes, en este caso sobre su experiencia con la ansiedad académica durante la semana de parciales y su sentido de la autoeficacia.

En lo referente a la entrevista semiestructurada Ríos-Martínez (2019) la destaca como una herramienta de gran utilidad para aquellos estudios centrados en el comportamiento. En ese sentido es una conversación con una finalidad, conocer los puntos de vista y las anécdotas de los estudiantes consultados, específicamente sobre lo que fue su participación en la estrategia pedagógica, guiada por la teoría de Bandura, así como los logros alcanzados al respecto.

Para el análisis se utilizó el proceso de codificación y categorización de la Teoría Fundamentada de Strauss y Corbin (2002). Este proceso inductivo comenzó con los relatos particulares y se desarrolló de manera circular e iterativa. Primero, la codificación implicó asignar etiquetas o códigos a fragmentos específicos de datos para identificar conceptos o temas relevantes. La investigadora revisó el material recopilado, identificó unidades iniciales de significado y les asignó códigos que capturan su esencia. Este proceso, conocido

como codificación axial, agrupa los códigos en categorías y explora las relaciones entre ellas, utilizando el software Atlas.ti como apoyo (Vives y Hamui, 2021).

Segundo, la categorización organizó y agrupó códigos relacionados en categorías más amplias. Tras la codificación, la investigadora buscó patrones y relaciones entre los códigos, agrupándolos en categorías temáticas. Estas categorías proporcionaron una estructura conceptual que ayudó a comprender el impacto de la estrategia pedagógica en el control de la ansiedad durante la semana de parciales.

## RESULTADOS

En el diagnóstico emergieron tres categorías, las cuales son presentadas a continuación en siguiente tabla:

**Tabla 1.**  
Categorías y subcategorías diagnóstico

Categorías	Subcategorías
Ansiedad	Intranquilidad
	Preocupación
	Tristeza
	Aburrimiento
Miedo al fracaso	Malestar
	Inseguridad
	Insuficiencia
Estrés	Autoexigencia
	Baja Autoestima
	Frustración
	Temor
	Alegría

En la categoría ansiedad se relacionan las emociones que principalmente compartieron los estudiantes para identificar y describir la ansiedad que experimentan durante la semana de parciales, uno de ellos frente a la subcategoría intranquilidad señaló “la relacionó con la angustia y el desespero” (IC-3), mientras que otro de ellos “alcanzo a sentir decepción y desconfianza” (IC-15).

Al respecto Pinagorte y Caicedo (2019) explican la importancia de reconocer que, además de las respuestas fisiológicas, también se experimentan respuestas cognitivas, conductuales y sociales que contribuyen a que la ansiedad gane fuerza. Las respuestas cognitivas incluyen pensamientos intrusivos, preocupaciones constantes y una percepción distorsionada de la realidad. Las respuestas conductuales pueden manifestarse en comportamientos de evitación, inquietud motora y hábitos nerviosos.

Por otro lado, las respuestas sociales abarcan la tendencia a aislarse, la dificultad para mantener relaciones interpersonales y el aumento de conflictos en el entorno social. Todas estas dimensiones interactúan y se refuerzan mutuamente, creando un ciclo que potencia la experiencia de la ansiedad.

Con el interés de comprender esta interacción entre las respuestas fisiológicas, cognitivas, conductuales permite buscar estrategias más efectivas para gestionar la ansiedad, comprendiendo que no basta con abordar solo uno de estos aspectos; es esencial trabajar en todos ellos de manera integrada. Por ejemplo, practicar técnicas de relajación para el cuerpo, desafiar y reestructurar pensamientos negativos, desarrollar comportamientos más saludables y fortalecer las conexiones sociales pueden ser pasos cruciales para dar manejo a la ansiedad.

En el desarrollo categoría miedo al fracaso, surgieron y se consolidaron subcategorías como la inseguridad, la insuficiencia, la autoexigencia y la baja autoestima, todas son percepciones y experiencias que los estudiantes compartieron en el marco de la entrevista aplicada. En primer lugar, la inseguridad fue descrita por ellos “si al no controlarla me genera inseguridad al pensar las respuestas de lo que me están preguntando” (IC-8).

A partir de sus respuestas se destaca la necesidad desarrollar estrategias efectivas para manejar el estrés, como la organización del tiempo, la práctica de técnicas de relajación o la búsqueda de ayuda profesional si es necesario para ayudar a los estudiantes a mantener una perspectiva equilibrada y a enfrentar los desafíos universitarios con una mentalidad más positiva y resiliente. Otro componente que nombraron a menudo relacionado con el temor a fracasar era la insuficiencia, uno de ellos lo planteaba como “el sentir insuficiente mi esfuerzo al momento de estudiar” (IC-1), mientras que otro de ellos decía “Si porque creo que pueden ser mejor que yo y no doy lo suficiente” (IC-12).

En el estudio de Chávez y Lima (2023) ambos también están estrechamente relacionados en la experiencia emocional y psicológica de los individuos. El miedo al fracaso puede surgir como resultado de la percepción de no alcanzar ciertas expectativas o estándares, ya sean autoimpuestos o externos. Este temor puede llevar a una evitación de desafíos futuros o a una parálisis frente a nuevas oportunidades, alimentando así la sensación de insuficiencia. Por otro lado, sentirse insuficiente puede intensificar el miedo al fracaso al generar dudas persistentes sobre las propias capacidades y el valor personal.

Esa relación bidireccional puede crear un ciclo negativo en el que el miedo al fracaso refuerza la sensación de insuficiencia, y viceversa, dificultando el desarrollo personal y profesional. Abordar estas emociones requiere cultivar la autoaceptación, desarrollar una mentalidad de aprendizaje frente a los errores y buscar apoyo emocional y profesional para manejar efectivamente estos sentimientos y promover un crecimiento personal positivo.

Finalmente, en la categoría estrés se evidenciaron los retos que enfrentan los estudiantes de comunicación social en cuanto al manejo del estrés, la primera subcategoría que emergió fue la frustración, un tópico recurrente en las respuestas de los participantes, uno de los informantes compartió “a pesar de todos los esfuerzos, a veces siento que no importa cuánto me esfuerce, los resultados nunca son suficientes. La frustración se cuele en formas que a veces ni logro reconocer” (IC-16). Por su parte Valiente y otros (2021) encontraron que el estrés puede actuar como un desencadenante significativo de la frustración al

umentar la presión percibida para cumplir con expectativas académicas, laborales o personales.

Este aumento en la carga emocional y cognitiva hace que los obstáculos parezcan más difíciles de superar, provocando sentimientos de impotencia y desánimo cuando las metas no se alcanzan o los resultados no cumplen con las expectativas. Por otro lado, la frustración tiene el potencial para intensificar el estrés al generar un estado emocional negativo que dificulta la capacidad de manejar eficazmente los desafíos cotidianos. Como educadores, es crucial apoyar a los estudiantes en el desarrollo de habilidades de manejo del estrés y en la promoción de un ambiente de aprendizaje que fomente la resiliencia y el crecimiento personal. Al entender esta dinámica compleja, se abre la posibilidad de ayudar a los estudiantes a superar los desafíos académicos con mayor confianza y a cultivar una mentalidad de aprendizaje positiva y efectiva. A partir del ejercicio de categorización implementado después del desarrollo la estrategia pedagógica emergieron y se consolidaron dos categorías clave:

**Tabla 2.**  
Categorías y subcategorías entrevista final

Categorías	Subcategorías
Aprendizaje	Estudio Repetición Refuerzo positivo Autoeficacia Automejora
Motivación	Influencia social Aprendizaje colaborativo Modelamiento conductual

A partir de la realización de la entrevista final se consolidó la categoría Aprendizaje, la cual según los participantes se refiere a cómo ellos abordan los hábitos de estudio cuando buscan obtener resultados positivos en sus parciales, gestionando la ansiedad desde los principios enseñados durante la implementación de la estrategia pedagógica que tomó la teoría de la autoeficacia de Bandura que incluían la construcción de la confianza personal a partir del reconocimiento de las fortalezas, logros y situaciones personales superadas, las formas de inspirarse en otros para modelar comportamientos individuales, así como la regulación de sus estados fisiológicos con técnicas como la respiración o la visualización. En las palabras que compartieron algunos estudiantes se halló que efectivamente se fijan en las técnicas, herramientas de estudio y comportamientos de sus compañeros: “Si en ocasiones veo a los mejores de mi salón y trato de seguir sus pasos para mejorar” (IC-3) para otro de ellos “si es importante estar abierto a aprender de las experiencias y métodos de estudio de los demás (IC-5). Al respecto Bandura describe el modelamiento como un proceso mediante el cual las personas aprenden observando el comportamiento de otros, especialmente cuando estos modelos son vistos como similares a ellos mismos, o cuando el modelo es alguien que admiran o consideran competente.

Este concepto es fundamental en la teoría social cognitiva y se aplica ampliamente en contextos educativos, incluidos los hábitos de estudio en el ámbito escolar. En sus respuestas lo que se encontró fue algo que dentro de la teoría se denomina como modelamiento por pares, es decir los compañeros de clase también pueden servir como modelos efectivos. Los estudiantes pueden observar y aprender unos de otros, especialmente cuando ven que sus compañeros tienen éxito en sus estudios utilizando ciertas estrategias. En esa medida es necesario destacar que el modelamiento no solo enseña habilidades específicas, sino que también puede aumentar la autoeficacia de los estudiantes, puesto que ver a otros manejar eficazmente los desafíos académicos ha aumentado en ellos la creencia de que ellos también pueden lograrlo. Por su parte, otros de los estudiantes revelaron “sí, les pregunto a mis compañeros cuáles son sus métodos de estudio y me guio por dichos métodos para experimentar si me sirven” (IC-11), algunos más complementaron “cuando veo que hay otros estudiantes leyendo, siento la intención de imitar su conducta” (IC-13).

En ese sentido Bandura recomendaba reforzar ese modelamiento para fortalecer los hábitos de estudio con demostraciones directas que mostraran cómo esas personas admiradas organizan sus materiales de estudio, cómo planifican su tiempo de estudio y cómo abordan la resolución de problemas, lo cual puede ir en línea con incorporar recursos multimedia donde estudiantes exitosos compartan sus estrategias y métodos de estudio, sin olvidar el interés de fomentar la colaboración con la formación de grupos de estudio que permitan generar un apoyo mutuo. En cuanto a la subcategoría de la repetición, la cual se encontró para los estudiantes consultados es parte del aprendizaje, ellos revelaron que acciones y formas de estudio han intentado convertir en hábitos: “utilizo espacios silenciosos acompañados de música lenta o sonidos naturales, el ruido genera incomodidad” (IC-7), alguien más señaló “asociar la información con alimentos o sonidos” (IC-9).

En los aportes del teórico de referencia de este proyecto, cuando una persona logra dominar una tarea o enfrentar un desafío con éxito, refuerza su creencia en su capacidad para manejar situaciones similares en el futuro, aunque no se debe ignorar el papel de la retroalimentación porque cada experiencia de dominio proporciona retroalimentación sobre las propias habilidades y competencias. Esta retroalimentación puede ser positiva o negativa, dependiendo del resultado de la tarea.

Un aspecto para resaltar es como la autoeficacia no solo se basa en experiencias generales de éxito, sino también en experiencias específicas, en ese orden de ideas se fortalece más cuando las personas participan activamente en las tareas construyendo un aprendizaje activo. En sus testimonios se destacaba que integran el conocimiento de diferentes formas iniciadas por ellos mismos como “resaltando todo con color y asociando imágenes” (IC-2) o “enseñando lo aprendido a los demás” (IC-7). Este tema se conecta con otra de las subcategorías identificadas, el refuerzo positivo que según el autor se refiere a cualquier evento o estímulo que sigue a una conducta y aumenta la probabilidad de que esa conducta se repita en el futuro.

En términos simples, es una consecuencia positiva que hace que la conducta que la precede sea más probable y cumple una función clave dentro del aprendizaje porque refuerzan la autoevaluación positiva y fomentan una mayor autoeficacia. Entre los reforzadores más comunes se destacaron “saber que se avanza en las metas propuestas” (IC-8), así como “encontrar grupos con compañeros que compartan mis mismos intereses y objetivos académicos” (IC-10), sin omitir una relevante como fue “saber que voy aprobar mi semestre con éxito y me asegura seguir en línea para culminar mi carrera” (IC-3).

Ese primer refuerzo mencionado enfatiza la importancia del progreso personal y la consecución de objetivos específicos. Saber que se está avanzando hacia metas establecidas proporciona un sentido de logro y motivación continua. Este tipo de refuerzo está estrechamente ligado a la autoeficacia, ya que el éxito incremental refuerza la creencia en la propia capacidad para alcanzar metas más altas. El segundo de la interacción con compañeros que comparten intereses y objetivos académicos proporciona un sentido de pertenencia y apoyo mutuo. Al ser un refuerzo social puede mejorar la motivación intrínseca y el compromiso con las tareas académicas, ya que permite compartir experiencias y estrategias de aprendizaje efectivas.

Entretanto el tercero se refiere a saber que se está en camino de aprobar el semestre con éxito y asegurar la culminación de la carrera representa un refuerzo tangible y significativo. Este tipo de reforzador está fuertemente ligado a las consecuencias positivas a largo plazo, como la obtención de un título y las oportunidades profesionales asociadas. Cada uno de estos reforzadores resalta la importancia de diferentes aspectos motivacionales y de recompensa en el contexto educativo. La última subcategoría de la categoría denominada como autoeficacia, la cual vincularon después de participar de la estrategia pedagógica con las estrategias que utilizan para reestructurar sus pensamientos y actitud cuando llega la ansiedad, en sus visiones destacaron el papel de la respiración: “la respiración o el levantarme del espacio en el cual me encuentro estudiando” (IC-16), “respirar profundo y realizar de primero lo que me preocupa” (IC-1).

En la lectura de Bandura se identificó que los estudiantes con niveles significativos de autoeficacia tienden a persistir en sus esfuerzos académicos a pesar de los desafíos y obstáculos, se llevan a establecer metas desafiantes pero alcanzables, tienen más confianza en su capacidad para controlar situaciones estresantes y adoptan estrategias eficaces de afrontamiento. Asimismo, destacaron cómo se ve para ellos eso dentro de su cotidianidad, cuando están procurando confiar en sí mismos y su autoeficacia: “hacer los talleres o trabajos a tiempo, cuidarme bien para los parciales” (IC-2), “caminar, establecer rutinas saludables y practicar técnicas de manejo del estrés” (IC-9), “prepararme muy bien en las actividades, levantarme más temprano y reposar para refrescar los temas” (IC-3).

No obstante, si bien algunos estudiantes pueden exhibir alta autoeficacia y manejar exitosamente los desafíos académicos y personales, la mayoría enfrenta dificultades significativas. Factores como dudas personales, retos familiares, y la

falta de autocuidado son comunes y pueden obstaculizar el desarrollo de la autoeficacia y el rendimiento académico.

En conclusión, la capacidad de gestionar el estrés y priorizar el cuidado personal puede estar influenciada por factores socioeconómicos y culturales. No todos los estudiantes tienen acceso igual a recursos como apoyo familiar, servicios de salud mental, o tiempo y espacio adecuados para el autocuidado, lo que puede limitar su capacidad para desarrollar y mantener alta autoeficacia. En cuanto a la categoría motivación se identificó como causa la automejora, asumida por los participantes como los esfuerzos que realizan para mantenerse tranquilos, positivos dentro del proceso de aprendizaje, en ese sentido destacaron “antes lo que no salía bien afectaba mucho mi ánimo, pero ahora trabajo para saber en dónde está el error y trabajar en ello” (IC-4), otro compartía que “si cuando he logrado manejar la ansiedad de manera efectiva y el éxito en mi situación académica” (IC-12).

En la teoría de Bandura este aspecto constituye un componente esencial destacando que es un proceso continuo de desarrollo personal que está impulsado por la autoevaluación y la autorreflexión, sosteniendo que las personas con alta autoeficacia tienden a evaluarse constantemente, identificando sus fortalezas y debilidades, así mismo está estrechamente vinculada con la motivación intrínseca. Porque cuando están orientados hacia la automejora tienen una motivación interna para aprender y desarrollarse, lo que los lleva a buscar activamente oportunidades de crecimiento y a persistir en sus esfuerzos a pesar de los obstáculos. Sin embargo, esto se detectó en menos de la mitad de los estudiantes, la contraparte está integrada por quienes tienen patrones de pensamiento instalados como “la falta de organización o dejar para lo último es un patrón que causa pensamientos con ansiedad” (IC-5), en la misma línea “ser perfeccionista en todo, querer hacer todo perfecto” (IC-13).

Aunque la automejora es crucial según la teoría de la autoeficacia de Bandura, no todos los estudiantes logran implementarla con éxito. Muchos enfrentan resistencia al cambio debido a la comodidad con sus rutinas actuales, carecen de las habilidades necesarias para la autorreflexión y el establecimiento de metas, y lidian con patrones de pensamiento ansiosos que dificultan la acción. Además, aquellos con baja autoeficacia no creen en su capacidad para efectuar cambios positivos, y la falta de apoyo y recursos adecuados puede obstaculizar sus esfuerzos por mejorar. Estos factores combinados pueden hacer que la automejora sea un desafío significativo para muchos estudiantes.

Esa dificultad también se extiende de manera ambivalente a la subcategoría de influencia social la cual es parte de la motivación porque como se mencionó antes puede servir de inspiración o referencia para probar y adoptar nuevos hábitos de estudio, por el contrario, cuando genera ruido, distracciones se pasa al otro extremo, así lo relataron algunos “si existe un entorno donde me encuentre intranquilo, soy una persona que se distrae o desanima con facilidad” (IC-10) o también contaban que les influye “mucho ya que si no me agrada quien está a mi alrededor me gana la desconcentración” (IC-2). Bandura enfatiza que la influencia social es fundamental en el desarrollo de comportamientos y habilidades,

destacando que las personas aprenden a través de la observación de modelos en su entorno, como padres, maestros y compañeros.

Este proceso de aprendizaje vicario implica que los individuos adoptan conductas y actitudes observadas, especialmente cuando los modelos son percibidos como competentes, similares o admirables. Además, la retroalimentación social y el refuerzo, tanto positivo como negativo, juegan un papel crucial en la consolidación de estos comportamientos. El autor también subraya la importancia del apoyo social en la formación de la autoeficacia, ya que el aliento y la validación de los demás pueden fortalecer la creencia en la propia capacidad para enfrentar desafíos y lograr objetivos.

Por el contrario, para los estudiantes que no se adaptan bien a sus entornos, puede ser difícil encontrar modelos a quienes admirar, ya que se sienten incómodos y fuera de lugar. Esta falta de identificación con su entorno social puede limitar su capacidad para beneficiarse de la influencia y el apoyo social, dificultando su desarrollo personal y académico. Lo anterior se relaciona con la subcategoría de aprendizaje colaborativo, la cual en las palabras de los estudiantes es una fuente significativa de sentido porque “estudiando en grupo donde todos estemos enfocados en el mismo objetivo de crear un ambiente de colaboración y apoyo mutuo” (IC-16), otro de ellos resalta “considero que para parciales la socialización aporta y afianza el conocimiento y la seguridad” (IC-7).

En la teoría de la autoeficacia el aprendizaje colaborativo es fundamental para el desarrollo de la confianza en las propias habilidades y el rendimiento académico. Proporciona un entorno donde los estudiantes pueden observar y aprender de sus compañeros, recibir retroalimentación y refuerzo positivo, y beneficiarse del apoyo social, lo que reduce la ansiedad y aumenta la confianza. Además, fomenta el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación, aumenta la motivación intrínseca al hacer el aprendizaje más interesante y relevante, y permite compartir diversas estrategias de afrontamiento (Bandura, 2001).

Además, el aprendizaje colaborativo facilita una retroalimentación inmediata y constructiva entre los estudiantes y también con los docentes, creando un ciclo de refuerzo positivo que fortalece la percepción de competencia y efectividad personal. La dinámica de grupo también puede reducir el sentimiento de aislamiento, proporcionando un apoyo emocional que ayuda a los estudiantes a manejar la ansiedad y el estrés asociados con el aprendizaje y los desafíos académicos.

Como última subcategoría se destaca el modelamiento conductual que se encontró está asociada con la motivación en cuanto que ellos reconocieron buscan apoyo, retroalimentación en sus compañeros, aunque no necesariamente en el orden de pasos definidos por la teoría de Bandura (2001) que hablaba de la observación, atención, retención, reproducción, motivación y refuerzo, puesto que lo que se encontró es que los estudiantes de comunicación social lo hacen principalmente desde la observación y el refuerzo.

De hecho, los estudiantes desde su participación en la estrategia pedagógica aumentaron su nivel de consciencia respecto a su capacidad para reconocer la

ansiedad, alguno destacaba “cuando estoy en silencio mucho tiempo identifico que estoy sobrepasando” (IC-6), otro de ellos señalaba “cuando me preocupo por algo que aún no ha ocurrido” (IC-8). El darse cuenta es un primer paso, un logro pequeño, pero significativo no solo para el proyecto sino para los participantes.

En su visión el modelamiento conductual es clave porque consiste en el proceso de aprender nuevas conductas, habilidades y actitudes a través de la observación de otros y de sí mismos, construyendo una sinergia que le permita evolucionar, enfrentar nuevos niveles de complejidad, entre otros. El autor analizado sostiene que las personas aprenden no solo observando a otros, sino también a través de la autoobservación y la reflexión sobre sus propias experiencias.

En este caso, los estudiantes han aprendido a reconocer su ansiedad observando sus propias reacciones y comportamientos en diferentes situaciones. Esta autoobservación y el consecuente aumento de la conciencia son pasos iniciales cruciales para el cambio conductual y el desarrollo personal. Al darse cuenta de su ansiedad, los estudiantes pueden empezar a implementar estrategias para manejarla, basándose en lo que han observado en sí mismos y en otros. La capacidad de reconocerla y gestionarla no solo mejora el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también potencia su autoeficacia, ya que sienten que tienen el control sobre sus reacciones emocionales y pueden enfrentar situaciones estresantes con mayor confianza.

## DISCUSIÓN

Inicialmente, al revisar los hallazgos antes, durante y después de implementar la estrategia pedagógica, se observó que los estudiantes mostraban categorías predominantes de ansiedad, estrés y miedo al fracaso, centrados más en los desafíos que en soluciones como la responsabilidad personal, el autoconocimiento y el cuidado propio.

Según León y otros (2024), es esencial distinguir entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, con la mayoría de los participantes en el primer grupo, caracterizado por fluctuaciones emocionales y fisiológicas. Se requería una intervención para ayudar a los estudiantes a reconocer y gestionar estados emocionales como intranquilidad, tristeza, preocupación o malestar.

Jiménez y otros (2023) destacan que estos procesos cognitivos y emocionales pueden generar sesgos, confusiones o depresiones no abordadas, subrayando la importancia de informar, educar y fomentar nuevos hábitos de responsabilidad personal entre los estudiantes. El diagnóstico también reveló que el miedo al fracaso se manifestaba en sentimientos de inseguridad, insuficiencia, autoexigencia y baja autoestima, afectando a muchos estudiantes.

De hecho, la falta de confianza personal internalizada dificulta disfrutar la experiencia universitaria y visualizar un futuro prometedor, intensificando la gestión del estrés, especialmente durante exámenes. Ortega y otros (2023) mencionan la influencia significativa de las condiciones socioeconómicas y familiares en los comportamientos y respuestas emocionales de los estudiantes, con la presión y expectativas de los padres siendo un tema recurrente.

Tras implementar la estrategia, los resultados mostraron que los estudiantes reconocieron la importancia de superar la ansiedad para fortalecer el aprendizaje y la motivación. Destacaron la dedicación a hábitos de estudio, autocuidado y refuerzos positivos, contribuyendo a fortalecer su sentido de autoeficacia.

Bandura (2001) subraya que fortalecer la autoeficacia requiere acciones concretas y consistentes, con experiencias pasadas y el modelamiento de comportamientos efectivos jugando un papel fundamental. La persuasión social también es crucial, con mensajes positivos de profesores, compañeros y familiares fortaleciendo la confianza y motivación de los estudiantes.

Además, es vital aprender a manejar el estrés y la ansiedad mediante técnicas como la respiración, visualización y escritura reflexiva. Sin embargo, los estudiantes señalaron la dificultad de encontrar un entorno de apoyo debido al ruido emocional de sus vidas personales, familiares y escolares.

Avanzar hacia una mayor autoeficacia implica no solo dominar técnicas individuales de autocuidado, sino también crear entornos que fomenten el crecimiento personal.

La creación de comunidades de aprendizaje y apoyo, tanto dentro como fuera del ámbito académico, es crucial, proporcionando orientación, aliento y la oportunidad de compartir experiencias con pares, construyendo una red de apoyo sólida para el desarrollo continuo de la autoeficacia y el bienestar estudiantil.

## CONCLUSIONES

Se identificaron factores predominantes que influían en la ansiedad de los estudiantes. La presión académica, especialmente durante las semanas de parciales, fue un desencadenante principal, junto con el miedo al fracaso, que afectaba su autoconcepto y autoestima.

Las expectativas familiares y sociales también contribuían a la ansiedad, dificultando el equilibrio entre estudio, autocuidado y relaciones personales.

En esa medida se diseñó una estrategia enfocada en fortalecer la autoeficacia de los estudiantes.

Esto incluyó técnicas de reconocimiento emocional y manejo del estrés, como ejercicios de respiración, visualización y escritura reflexiva. Estas técnicas ayudaron a los estudiantes a regular sus respuestas ante la ansiedad y mejorar su bienestar emocional y rendimiento académico. El refuerzo positivo fue esencial para elevar la autoestima y motivación de los estudiantes.

La estrategia pedagógica basada en la teoría de la autoeficacia de Bandura se adaptó a las necesidades individuales de los estudiantes.

Se proporcionaron herramientas generales y se ajustaron las actividades según los niveles específicos de estrés de los estudiantes, incluyendo sesiones prácticas y simulaciones para familiarizarlos con las técnicas de manejo del estrés en situaciones académicas críticas.

Finalmente, los resultados mostraron una mejora significativa en el reconocimiento y gestión de emociones, así como un aumento en la autoconfianza de los estudiantes.

Las actividades diseñadas para fortalecer la autoeficacia demostraron ser eficaces, no solo reduciendo la ansiedad relacionada con los exámenes, sino también promoviendo un ambiente de aprendizaje más positivo y productivo. Estos hallazgos resaltan la importancia de las intervenciones psicoeducativas que aborden tanto las necesidades académicas como emocionales de los estudiantes.

## REFERENCIAS

- Bandura, A. (2001) Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Chávez, A., & Lima, D. (2023). Depresión, ansiedad, estrés y funcionalidad familiar en adolescentes de una unidad educativa de Guayaquil. *Revista Eugenio Espejo*, 17 (2), 33-45.
- DANE. (2021). Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/ago-2021-nota-estadistica-salud-mental-en-colombia-analisis-efectos-pandemia.pdf>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Inv Ed Med*, 2(7), 162-167.
- Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, E., Chacín, M., & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (1), 63-73.
- Ferragut y Fierro. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44 (3), 95-104.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Jenaro, C., Flores, N., & Frías, C. P. (2018). Systematic review of empirical studies on cyberbullying in adults: What we know and what we should investigate. *Agression and Violent Behavior*, 38, 113-122.
- Jiménez Hurtado, W., Cusme Torres, N., Cantuñi Carpio, V., Chasillacta Amores, F., & Egas Medina, F. P. (2023). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios: Depression, anxiety and stress in university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(3), 978–988.
- Ledezma, L. (2018). La teoría del capital social y la teoría social cognitiva en la cantidad y calidad de conocimiento compartido. *RECAI Revista de Estudios en Contaduría, Administración e Informática*, 7 (19).
- León-Crispin, Patricia, Méndez-Vergaray, Juan, & Flores, Edward. (2024). Ansiedad en estudiantes de secundaria en tiempos de pandemia: Revisión Sistemática. *Vive Revista de Salud*, 7(19), 260-282.
- Ministerio de Salud. (2020). Resiliencia y Riesgos en Salud Mental durante la Pandemia por Covid-19. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Reconocer-la-dignidad-humana-clave-en-abordaje-de-la-salud-mental.aspx#:~:text=%22En%20nuestro%20pa%C3%ADs%2C%20se%20identific%C3%B3,en%20la%20ENSM%22%2C%20apunt%C3%B3>.

- OMS. (2019). Trastornos mentales. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- OMS. (2022). Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
- OPS. (2022). La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Osorio, C., Ortiz, E., Avendaño, B., & Hernández, M. (2022). Sentido de vida y su asociación con la ansiedad y la depresión en jóvenes. *Interdisciplinaria*, 39 (2), 355-368.
- Pinagorte, E., Caicedo, L. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Espiraes revistas multidisciplinaria de investigación científica*, 3 (28).
- Ríos Martínez, K. M. (2019). La entrevista semiestructurada y las fallas en la estructura. La revisión del método desde una psicología crítica y como una crítica a la psicología. *Caleidoscopio - Revista Semestral De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 23(41), 65–91.
- Robles, R., Ángeles, A., & Alvarado, G. (2022). Factores asociados con la ansiedad por la salud en estudiantes de Medicina de una universidad privada en Lima, Perú. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 51(2), 89-98.
- Rosales-Ronquillo, C. A., & Hernández-Jáquez, L. F. (2020). Autoeficacia académica y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de nutrición. *Revista Electrónica Educare*, 24(3), 139-155.
- Strauss, A. L. & Corbin, J. (2002). Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundada (1. ed.). Editorial Universidad de Antioquia.
- Valdivieso, L., Lucas, S., Tous, J., & Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil – primaria. *Educación XXI*, 23 (2), 165-186.
- Valiente-Barroso, C., Marcos-Sánchez, R., Arguedas-Morales, M., & Martínez-Vicente, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(1), 1-19.
- Vinaccia Alpi, S., & Ortega Bechara, A. (2021). Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 19.
- Vives, T., & Hamui, L. (2021). La codificación y categorización en la teoría fundamentada, un método para el análisis de los datos cualitativos. *Inv Ed Med*, 10 (40), 97-104.