

Artículo de Investigación

Ansiedad académica y autoeficacia en estudiantes de secundaria

Academic Anxiety and Self-Efficacy in High School Students

Ansiedade Acadêmica e Autoeficácia em Estudantes do Ensino Médio



Stefany Noemy Morán Olaya¹  , Raúl Martín Cabrera Castillo¹  ,
Rossy Elvira Macías Acosta¹  , Efrén Israel Quinatoa Ferrín¹  ,
Rodolfo Marlon Mina Angulo¹  , Felipe Esteban Chávez Merino¹  ,
Emily Gabriela Sanchez Tamayo¹  

¹ Centro de Innovación y Desarrollo Profesional (CIDPROS), Milagro, Ecuador

Recibido: 2025-09-25 / **Aceptado:** 2025-11-07 / **Publicado:** 2025-11-20

RESUMEN

Este estudio se justifica por la necesidad de evidenciar cómo la autoeficacia puede mitigar la ansiedad académica en la adolescencia y orientar intervenciones escolares; tuvo como objetivo analizar la relación entre ansiedad académica y autoeficacia en estudiantes de secundaria. Se empleó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y transversal, con muestreo intencional de 115 participantes; se aplicó el CAAE-34 (alfa global piloto = 0,964; ansiedad = 0,952; autoeficacia = 0,958) y se procesó en SPSS 27 mediante correlación de Pearson. Los resultados mostraron niveles altos de ansiedad en las dimensiones fisiológica (45,2 %), cognitiva (43,5 %) y conductual (44,3 %); y niveles altos de autoeficacia en aprendizaje (44,3 %), manejo del estrés (42,6 %) y organización del trabajo (44,3 %), además de una correlación negativa y significativa entre ambas variables ($r = -0,717$; $p = 0,000$). Se concluye que fortalecer la autoeficacia mediante estrategias de apoyo, autorregulación y planificación constituye una vía efectiva para reducir la ansiedad académica y favorecer un desempeño y bienestar escolar más equilibrados.

Palabras clave: ansiedad académica; autoeficacia; educación secundaria; correlación; bienestar estudiantil

ABSTRACT

This study is justified by the need to demonstrate how self-efficacy can mitigate academic anxiety during adolescence and guide school-based interventions. The objective was to analyze the relationship between academic anxiety and self-efficacy in secondary school students. A quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional design was used, with an intentional sample of 115 participants. The CAAE-34 instrument was applied (pilot global alpha = 0.964; anxiety = 0.952; self-efficacy = 0.958) and processed in SPSS 27 using Pearson's correlation. The results showed high levels of anxiety in the physiological (45.2%), cognitive (43.5%), and behavioral (44.3%) dimensions, and high levels of self-efficacy in learning (44.3%), stress management (42.6%), and work organization (44.3%). A negative and significant correlation was found between the two variables ($r = -0.717$; $p = 0.000$). It is concluded that strengthening self-efficacy through support, self-regulation, and planning strategies constitutes an effective way to reduce academic anxiety and promote a more balanced school performance and well-being.

keywords: academic anxiety; self-efficacy; secondary education; correlation; student well-being

RESUMO

Este estudo justifica-se pela necessidade de evidenciar como a autoeficácia pode mitigar a ansiedade acadêmica na adolescência e orientar intervenções escolares; teve como objetivo analisar a relação entre ansiedade acadêmica e autoeficácia em estudantes do ensino médio. Utilizou-se uma abordagem quantitativa, de delineamento não experimental, correlacional e transversal, com amostragem intencional de 115 participantes; aplicou-se o CAAE-34 (alfa global piloto = 0,964; ansiedade = 0,952; autoeficácia = 0,958) e os dados foram processados no SPSS 27 por meio da correlação de

Pearson. Os resultados mostraram níveis elevados de ansiedade nas dimensões fisiológica (45,2%), cognitiva (43,5%) e comportamental (44,3%); e níveis elevados de autoeficácia em aprendizagem (44,3%), manejo do estresse (42,6%) e organização do trabalho (44,3%), além de uma correlação negativa e significativa entre ambas as variáveis ($r = -0,717$; $p = 0,000$). Conclui-se que fortalecer a autoeficácia por meio de estratégias de apoio, autorregulação e planejamento constitui uma via eficaz para reduzir a ansiedade acadêmica e favorecer um desempenho e bem-estar escolar mais equilibrados.

palavras-chave: ansiedade acadêmica; autoeficácia; ensino médio; correlação; bem-estar estudantil

Forma sugerida de citar (APA):

Morán Olaya, S. N., Cabrera Castillo, R. M., Macías Acosta, R. E., Quinatoa Ferrín, E. I., Mina Angulo, R. M., Chávez Merino, F. E., & Sanchez Tamayo, E. G. Ansiedad académica y autoeficacia en estudiantes de secundaria. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(4), 454-466. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i4.304>



Esta obra está bajo una licencia internacional
Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

INTRODUCCIÓN

La ansiedad académica se ha convertido en un fenómeno psicológico frecuente entre los estudiantes de educación secundaria, caracterizado por un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y fisiológicas que surgen ante situaciones de evaluación o rendimiento escolar, este tipo de ansiedad puede interferir directamente con la concentración, la memoria y la toma de decisiones, afectando de manera negativa el desempeño académico y el bienestar emocional (Liu et al., 2023). En contraposición, la autoeficacia entendida como la percepción de la propia capacidad para organizar y ejecutar acciones necesarias para alcanzar metas académicas actúa como un factor protector que permite enfrentar con mayor control y confianza los desafíos escolares (Lei et al., 2021). Diversas investigaciones han evidenciado que niveles altos de autoeficacia se asocian con menores niveles de ansiedad y un mejor manejo del estrés educativo, lo que resalta la necesidad de comprender la relación entre ambas variables en el contexto adolescente (Poursaberi et al., 2023; Zhou et al., 2025; Poursaberi et al., 2023).

En los últimos años, los estudiantes de secundaria han sido expuestos a un entorno educativo cada vez más demandante, donde las

evaluaciones constantes, la presión por obtener buenos resultados y las expectativas familiares y sociales incrementan los niveles de ansiedad académica, esta situación se agrava cuando los estudiantes presentan baja percepción de autoeficacia, es decir, poca confianza en sus propias habilidades para superar los retos académicos, lo que genera un círculo vicioso de inseguridad, evitación y bajo rendimiento (Gao, 2023). A pesar de la relevancia del tema, en muchos contextos escolares aún no se han implementado estrategias psicológicas o pedagógicas orientadas a fortalecer la autoeficacia como recurso de afrontamiento frente a la ansiedad, lo que limita la prevención de problemas emocionales y de fracaso escolar.

Este estudio se justifica por la necesidad de aportar evidencia empírica que permita comprender cómo la autoeficacia puede influir en los niveles de ansiedad académica de los estudiantes de secundaria. La adolescencia es una etapa crucial del desarrollo, en la que las experiencias de éxito o fracaso académico moldean la autopercepción, la motivación y la salud mental a largo plazo, por esto, identificar la relación entre ambas variables no solo contribuirá al campo de la psicología educativa, sino que también ofrecerá a docentes y orientadores herramientas para diseñar intervenciones que fortalezcan la confianza académica y reduzcan el impacto

emocional de las exigencias escolares, de esta manera, los resultados del presente estudio podrán servir como base para futuras investigaciones y programas preventivos en el ámbito educativo.

El presente estudio tiene como propósito analizar la relación existente entre la ansiedad académica y la autoeficacia en estudiantes de educación secundaria, desde un enfoque cuantitativo correlacional que permita comprender cómo la percepción de competencia personal influye en la regulación emocional frente a las exigencias escolares. En este marco, se busca identificar los niveles de ansiedad académica considerando sus manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales; determinar el nivel de autoeficacia académica percibida por los estudiantes en relación con su capacidad para afrontar tareas y evaluaciones; y finalmente, establecer el grado de correlación entre ambas variables, con el fin de evidenciar si una mayor autoeficacia se asocia con una disminución significativa de la ansiedad académica.

Ansiedad académica

La ansiedad académica se define como una respuesta emocional compleja que combina manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales ante situaciones percibidas como amenazantes dentro del contexto educativo. Se caracteriza por sentimientos de preocupación, tensión y miedo al fracaso, los cuales interfieren con el desempeño y la concentración del estudiante (Gao, 2023). Desde la psicología educativa, se reconoce que este tipo de ansiedad no solo se origina ante evaluaciones o exámenes, sino también frente a tareas cotidianas que implican la demostración de competencia o la comparación con los demás (Casares et al., 2024). En consecuencia, la ansiedad académica constituye una reacción anticipatoria que afecta la autopercepción de eficacia, la motivación y la capacidad para procesar la información, configurándose como un fenómeno que impacta directamente en el bienestar emocional y en el rendimiento escolar (Quevedo et al., 2023).

Factores desencadenantes en el contexto escolar

Los factores que desencadenan la ansiedad académica en el ámbito escolar son diversos y pueden estar relacionados tanto con el entorno educativo como con las características personales del estudiante, entre los más relevantes se encuentran las altas exigencias académicas, las evaluaciones frecuentes, la presión por obtener buenas calificaciones y las expectativas familiares o institucionales (Oropesa et al., 2024). Estos elementos generan un clima de tensión constante, en el cual los estudiantes perciben las situaciones de aprendizaje como potencialmente amenazantes para su autoestima o su valoración social, además, la competencia entre pares y la comparación de resultados incrementan la percepción de amenaza, especialmente cuando el estudiante carece de estrategias adecuadas para manejar el estrés o las emociones asociadas al desempeño (Quevedo et al., 2023).

A estos factores externos se suman variables personales como la baja autoconfianza, el perfeccionismo, el temor al error y la falta de habilidades de afrontamiento, los adolescentes, al encontrarse en una etapa de desarrollo emocional y cognitivo en construcción, suelen experimentar mayores dificultades para regular la ansiedad, lo que amplifica su impacto en la vida académica (Li et al., 2024). De igual manera, la falta de acompañamiento psicológico y la escasa formación docente para identificar signos de ansiedad contribuyen a que este fenómeno pase inadvertido o se normalice dentro del entorno escolar, afectando progresivamente la salud mental de los estudiantes (Salter et al., 2024).

Consecuencias de la ansiedad académica en el rendimiento escolar

La ansiedad académica tiene repercusiones significativas en el rendimiento escolar, ya que altera los procesos cognitivos básicos implicados en el aprendizaje, como la atención, la memoria y la toma de decisiones, cuando el nivel de ansiedad es elevado, el estudiante experimenta bloqueos mentales,

dificultad para recordar información aprendida y una disminución notable en su capacidad de concentración durante los exámenes o las clases (Anusity y Singh, 2025). A nivel conductual, esto puede manifestarse en evitación de tareas, ausentismo o falta de participación, generando un círculo vicioso donde el bajo rendimiento incrementa la preocupación y, por ende, la ansiedad (Kumari, 2024).

En el plano emocional, la ansiedad persistente afecta la autopercepción del estudiante y su motivación hacia el estudio, generando sentimientos de impotencia, frustración o fracaso, este deterioro del bienestar psicológico impacta negativamente en la autoestima y en la disposición para afrontar nuevos retos académicos, si no se interviene oportunamente, la ansiedad académica puede derivar en cuadros más graves de estrés crónico o depresión, comprometiendo no solo la trayectoria escolar del estudiante, sino también su desarrollo personal y social (Quevedo et al., 2023; Casares et al., 2024).

Fundamentos teóricos de la autoeficacia

La teoría de la autoeficacia propuesta por Albert Bandura dentro del marco de la teoría social cognitiva sostiene que las creencias que las personas tienen sobre su propia capacidad para organizar y ejecutar acciones determinan en gran medida su comportamiento, esfuerzo y persistencia frente a los desafíos (Rebouças Andrade et al., 2023). En el ámbito académico, la autoeficacia influye en la forma en que los estudiantes se enfrentan a las tareas escolares, regulan sus emociones y mantienen la motivación ante las dificultades. Bandura señala que estas creencias no solo condicionan el rendimiento, sino también el nivel de ansiedad y el tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas, de este modo, la autoeficacia se convierte en un factor clave en el aprendizaje autorregulado y en la gestión emocional dentro del contexto educativo (Salazar et al., 2022).

Concepto y características de la autoeficacia académica

La autoeficacia académica se entiende como la percepción que tiene el estudiante sobre su capacidad para realizar con éxito las actividades y demandas del entorno escolar, esta creencia de competencia personal está estrechamente vinculada con la autoconfianza, la motivación intrínseca y la resiliencia frente a los fracasos (Pozo y Herrera, 2022). Los estudiantes con alta autoeficacia tienden a fijarse metas más desafiantes, perseverar ante los obstáculos y utilizar estrategias cognitivas más efectivas para resolver problemas, por el contrario, aquellos con baja autoeficacia suelen anticipar el fracaso, experimentar mayor ansiedad y desistir ante las primeras dificultades, lo que limita su desarrollo académico y emocional (Kaufman et al., 2024).

Asimismo, la autoeficacia académica se caracteriza por su especificidad, no se trata de una creencia general sobre el propio valor, sino de una convicción particular relacionada con tareas o contextos específicos, como rendir exámenes, exponer ante el grupo o realizar trabajos complejos (González et al., 2024). Esta característica explica por qué dos estudiantes con niveles similares de conocimiento pueden diferir significativamente en su rendimiento, dependiendo del grado de confianza que tengan en su capacidad para utilizar ese conocimiento de manera efectiva (Kumari, 2024).

Factores que influyen en la autoeficacia de los estudiantes

Diversos factores influyen en la formación y mantenimiento de la autoeficacia académica, Bandura identifica cuatro fuentes principales: las experiencias de dominio (éxitos personales previos), la observación de modelos (aprendizaje vicario), la persuasión verbal (mensajes de apoyo y reconocimiento) y los estados fisiológicos o emocionales (Rebouças Andrade et al., 2023). En el contexto escolar, las experiencias de éxito o fracaso académico tienen un impacto determinante, ya que refuerzan o debilitan la confianza del

estudiante en sus propias capacidades, además, el clima motivacional promovido por los docentes, el apoyo familiar y la percepción de control sobre las tareas también inciden significativamente en el desarrollo de la autoeficacia, un entorno educativo que promueve la autonomía, el refuerzo positivo y la valoración del esfuerzo favorece la construcción de creencias de eficacia más sólidas y adaptativas (Quisintuña y Gaibor, 2024).

Relación entre ansiedad académica y autoeficacia

La relación entre la ansiedad académica y la autoeficacia ha sido ampliamente documentada en la literatura psicológica, evidenciándose una asociación inversamente proporcional, a medida que aumenta la autoeficacia, los niveles de ansiedad tienden a disminuir, esta relación se explica porque los estudiantes con alta percepción de eficacia personal interpretan las situaciones académicas como retos superables y no como amenazas, lo que reduce la activación emocional negativa, en cambio, quienes dudan de sus habilidades experimentan mayor preocupación anticipatoria y respuestas fisiológicas de estrés frente a las demandas escolares (Meneses et al., 2024). Por tanto, la autoeficacia actúa como un amortiguador psicológico que modula la intensidad de la ansiedad ante las situaciones de evaluación o desempeño.

Desde una perspectiva cognitivo-social, la autoeficacia influye directamente en los procesos motivacionales y emocionales implicados en el aprendizaje, los estudiantes con mayor confianza en su capacidad de logro tienden a emplear estrategias de afrontamiento más adaptativas, como la planificación, la autorregulación y la búsqueda de apoyo (Albisu et al., 2024). Por el contrario, los estudiantes con baja autoeficacia suelen recurrir a estrategias evitativas o de resignación, lo que incrementa el malestar y deteriora el rendimiento académico, este vínculo evidencia la necesidad de fortalecer la autoeficacia como un componente esencial en los programas de intervención orientados a la

reducción de la ansiedad escolar (Nabunya et al., 2022).

En el ámbito educativo, comprender la interacción entre estas variables permite diseñar estrategias preventivas que promuevan el bienestar emocional y el éxito académico, fomentar la autoeficacia a través del refuerzo positivo, la enseñanza de habilidades metacognitivas y la creación de entornos de aprendizaje seguros puede contribuir a disminuir la ansiedad académica y mejorar el desempeño de los estudiantes (Nabunya et al., 2022; Liu et al., 2023). En consecuencia, la investigación sobre la relación entre ansiedad y autoeficacia no solo aporta conocimiento teórico, sino también implicaciones prácticas para la formación integral de los adolescentes y el desarrollo de una educación emocionalmente saludable (Gonzálvez et al., 2024).

METODOLOGIA

Diseño de investigación

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal, orientado a analizar la relación entre la ansiedad académica y la autoeficacia en estudiantes de educación secundaria. Este diseño permitió observar los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural, sin manipulación de las variables, y establecer la magnitud y dirección de su asociación en un único momento temporal. La naturaleza correlacional del estudio responde directamente al propósito de identificar los niveles de ansiedad y autoeficacia presentes en los estudiantes, así como determinar el grado de relación entre ambas variables, aportando evidencia empírica que contribuya a comprender cómo la percepción de competencia personal puede influir en la regulación emocional frente a las demandas escolares.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 115 estudiantes de educación secundaria, seleccionados mediante un muestreo no

probabilístico intencional, de acuerdo con su accesibilidad y disposición voluntaria para participar en la investigación, como criterios de inclusión se estableció que los estudiantes estuvieran matriculados en el ciclo lectivo vigente, cursaran entre octavo y décimo año de Educación General Básica o primero de bachillerato, y contaran con el consentimiento informado de sus representantes legales. Se excluyeron aquellos participantes que presentaban diagnósticos clínicos de trastornos psicológicos o que no completaron adecuadamente los cuestionarios.

La muestra estuvo compuesta por 52% mujeres y 48% hombres, con edades comprendidas entre 13 y 17 años ($M = 15,1$ años), lo que representa una etapa de desarrollo caracterizada por el incremento de las exigencias académicas y sociales, donde la autopercepción de eficacia y las respuestas emocionales ante la presión escolar adquieren especial relevancia, esta población resultó idónea para los objetivos del estudio, al constituir un grupo vulnerable a los efectos de la ansiedad académica y determinante en la formación de creencias de autoeficacia.

Instrumentos

El instrumento diseñado para la presente investigación se denominó Cuestionario sobre Ansiedad Académica y Autoeficacia en Estudiantes de Secundaria (CAAE-34), elaborado específicamente para este estudio. Está compuesto por 34 ítems organizados en dos variables principales: (V1) Ansiedad académica, estructurada en tres dimensiones fisiológica, cognitiva y conductual, y (V2)

Autoeficacia académica, con tres dimensiones autoeficacia en el aprendizaje, en el manejo del estrés académico y en la organización del trabajo, los ítems se formularon en una escala tipo Likert de cinco puntos, que va desde 1 = Totalmente en desacuerdo hasta 5 = Totalmente de acuerdo.

Para asegurar la validez de contenido, el cuestionario fue revisado por un panel de expertos conformado por especialistas en psicología educativa, psicometría y orientación escolar, quienes evaluaron la claridad, coherencia y pertinencia de los ítems en relación con las dimensiones propuestas, tras incorporar las observaciones de mejora, se obtuvo un alto nivel de congruencia teórica y adecuación semántica del instrumento.

Posteriormente, se efectuó una prueba piloto equivalente al 20% de la muestra total, correspondiente a 23 estudiantes de los 115 participantes previstos, esta aplicación preliminar tuvo como finalidad examinar la comprensión de los ítems, la consistencia interna y la estabilidad de las dimensiones. Los resultados arrojaron un coeficiente Alfa de Cronbach global de 0.964, lo que indica una excelente fiabilidad interna. Por variables, se obtuvo 0.952 para ansiedad académica y 0.958 para autoeficacia académica. Las correlaciones ítem-total fueron significativas ($p < .001$), confirmando la solidez psicométrica del instrumento, con base en estos resultados, no se consideraron necesarias modificaciones adicionales, por lo que el CAAE-34 se aplicó en su versión definitiva a la muestra total del estudio.

Tabla 1

Estructura del instrumento CAAE-34

Variable	Dimensión	Ítems	Rango
Ansiedad Académica	Fisiológica	1-2-3-4-5-6	6
	Cognitiva	7-8-9-10-11-12	6
	Conductual	13-14-15-16-17	5
Autoeficacia Académica	En el Aprendizaje	18-19-20-21-22-23	6
	En el Manejo del Estrés Académico	24-25-26-27-28-29	6
	En la Organización del Trabajo	30-31-32-33-34	5

Procedimiento

El proceso de recolección de datos se llevó a cabo en coordinación con las autoridades de las instituciones educativas participantes, en una primera etapa, se gestionaron los permisos correspondientes ante las direcciones institucionales y los departamentos de consejería estudiantil, garantizando el cumplimiento de los principios éticos de investigación. Se informó a los estudiantes y a sus representantes legales acerca de los objetivos y alcances del estudio, asegurando la confidencialidad de la información, el anonimato de las respuestas y la participación voluntaria mediante consentimiento informado, posteriormente, los instrumentos fueron aplicados de manera colectiva en el aula bajo la supervisión del investigador principal, quien explicó detalladamente las instrucciones y resolvió las inquietudes que surgieron durante el proceso. La aplicación tuvo una duración aproximada de 25 a 30 minutos, desarrollándose en un ambiente controlado que favoreció la concentración y la comprensión de los ítems. Una vez concluida la aplicación, los cuestionarios fueron revisados cuidadosamente para garantizar su completitud

y validez antes de proceder con la codificación y el análisis estadístico de los datos.

Análisis estadístico

El procesamiento de la información se realizó mediante el programa IBM SPSS Statistics, versión 27. En una primera fase, se efectuaron análisis descriptivos para caracterizar la muestra y obtener una visión general del comportamiento de las variables de estudio, específicamente los niveles de ansiedad académica y autoeficacia. Posteriormente, se aplicaron pruebas inferenciales, concretamente la correlación de Pearson (r), con el propósito de determinar la existencia, dirección y grado de relación entre ambas variables, este procedimiento permitió evaluar la magnitud de la asociación entre la percepción de autoeficacia y la presencia de ansiedad académica, respondiendo a los objetivos planteados en la investigación y aportando evidencia empírica sobre cómo la confianza en las propias capacidades puede influir en la regulación emocional y el desempeño académico de los estudiantes de educación secundaria.

RESULTADOS

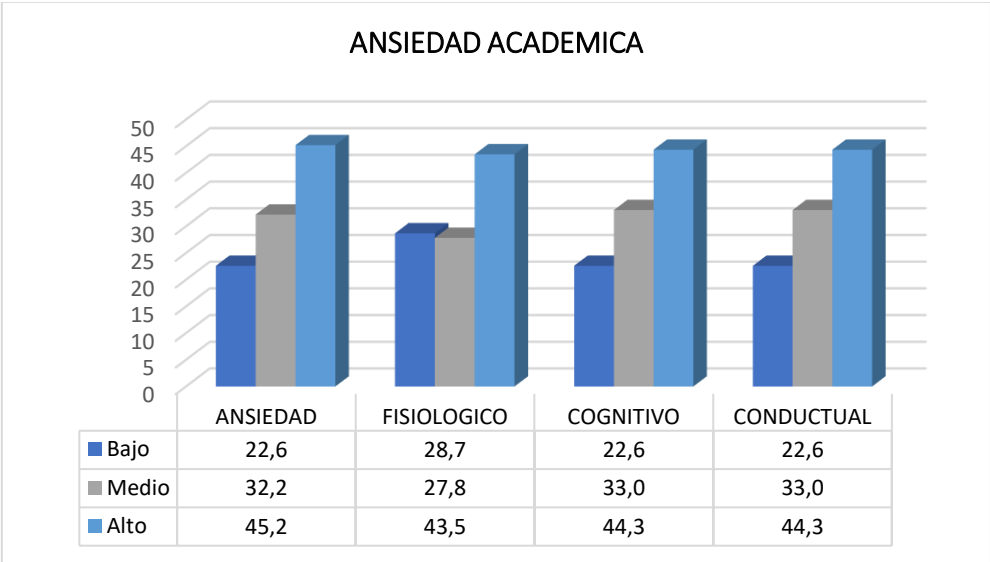


Figura 1. *Ansiedad académica*

Como parte de los resultados, se buscó identificar los niveles de ansiedad académica en los estudiantes de secundaria, considerando las dimensiones fisiológica, cognitiva y conductual, los datos muestran una tendencia predominante hacia niveles altos de ansiedad en las tres dimensiones evaluadas, con un 45,2 % en la respuesta fisiológica, 43,5 % en la cognitiva y 44,3 % en la conductual, lo que indica que una parte significativa de los estudiantes experimenta síntomas de tensión corporal, preocupación excesiva y comportamientos de evitación ante las demandas escolares. En contraste, los niveles medios representaron entre 27 % y 33 %,

evidenciando que otro grupo de estudiantes presenta reacciones moderadas frente a situaciones académicas exigentes, mientras que los niveles bajos oscilaron entre 22 % y 28 %, reflejando una minoría con adecuada gestión emocional y autoconfianza ante el estudio, estos resultados sugieren que la ansiedad académica es un fenómeno generalizado en la muestra y que sus manifestaciones son consistentes entre las distintas dimensiones, lo que resalta la necesidad de estrategias psicoeducativas orientadas a fortalecer la autorregulación emocional y la autoeficacia académica en este grupo etario.

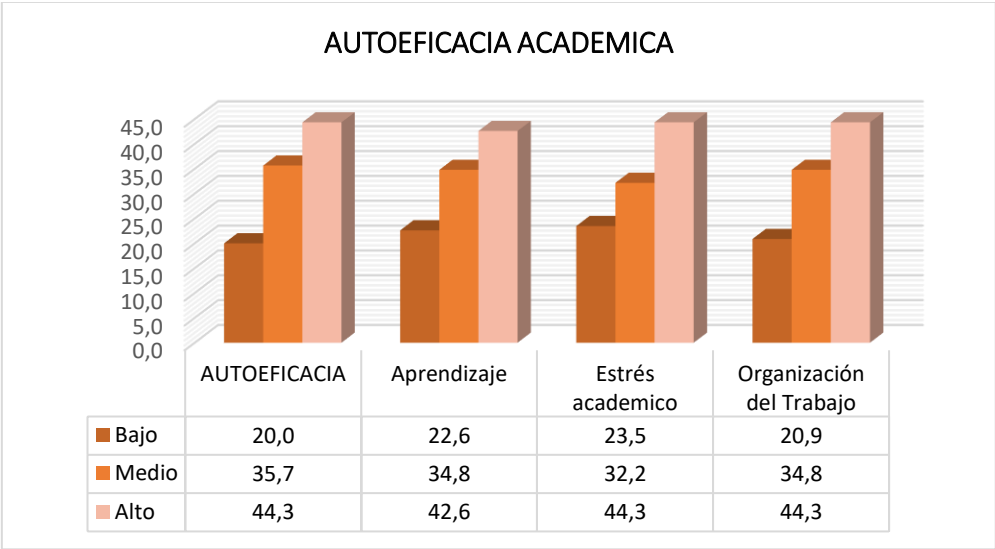


Figura 2. Autoeficacia académica

Asimismo, se buscó determinar el nivel de autoeficacia académica percibida por los estudiantes en relación con su capacidad para afrontar tareas, evaluaciones y responsabilidades escolares, los resultados reflejan una tendencia positiva hacia niveles altos de autoeficacia, con valores de 44,3 % en la dimensión de aprendizaje, 42,6 % frente al estrés académico y 44,3 % en organización del trabajo, lo que evidencia que la mayoría de los estudiantes posee una percepción favorable de sus habilidades para aprender, manejar la presión y planificar sus actividades escolares. Los niveles medios se situaron entre 32 % y 35

%, representando a un grupo con confianza moderada en su desempeño académico, mientras que los niveles bajos oscilaron entre 20 % y 23 %, indicando la presencia de una minoría que aún experimenta inseguridad ante las exigencias escolares, en conjunto, estos resultados sugieren que los estudiantes muestran una autoeficacia académica globalmente fortalecida, lo que puede actuar como un factor protector frente a la ansiedad académica, al favorecer el afrontamiento eficaz de los retos escolares y la autorregulación emocional.

Tabla 2*Correlación entre variables*

Variables		Autoeficacia Académica
Ansiedad Académica	Correlación de Pearson	-,717**
	Sig. (bilateral)	0,000

En relación con el propósito de establecer la correlación entre la ansiedad académica y la autoeficacia, los resultados obtenidos mediante la prueba de correlación de Pearson evidencian una relación negativa y estadísticamente significativa entre la ansiedad académica y la autoeficacia académica ($r = -0,717$; $p = 0,000$). Este valor indica una correlación fuerte e inversa, lo que significa que a medida que aumentan los niveles de autoeficacia, los niveles de ansiedad académica tienden a disminuir de manera consistente, en términos prácticos, los estudiantes que presentan una mayor confianza en sus capacidades para aprender, organizar su

trabajo y afrontar el estrés académico muestran menores síntomas de preocupación, tensión y evitación ante las situaciones escolares. Este hallazgo confirma la hipótesis planteada y respalda los estudios previos que señalan que la autoeficacia actúa como un factor protector frente a la ansiedad, al favorecer la autorregulación emocional y el afrontamiento positivo de las demandas académicas, en consecuencia, se reafirma la importancia de fortalecer la percepción de competencia personal en los adolescentes como estrategia clave para reducir la ansiedad académica y promover un desempeño escolar más equilibrado y saludable.

Tabla 3*Correlación entre dimensiones*

Dimensiones		Aprendizaje	Estrés académico	Organización del Trabajo
Fisiológico	Correlación de Pearson	-,687**	-,690**	-,682**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000
Cognitivo	Correlación de Pearson	-,669**	-,679**	-,674**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000
Conductual	Correlación de Pearson	-,697**	-,691**	-,680**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000

Los resultados de correlación de Pearson muestran una relación negativa y significativa entre todas las dimensiones de la ansiedad académica y las de la autoeficacia, con valores que oscilan entre $r = -0,669$ y $r = -0,697$ y niveles de significancia $p = 0,000$. Esto indica que a medida que aumenta la percepción de autoeficacia en las áreas de aprendizaje, manejo del estrés académico y organización

del trabajo, los niveles de ansiedad tanto fisiológica, cognitiva como conductual tienden a disminuir. En términos prácticos, los estudiantes que confían en su capacidad para aprender eficazmente, organizar sus tareas y afrontar las demandas escolares presentan menos síntomas de tensión física, menor preocupación anticipatoria y conductas más adaptativas frente a las evaluaciones o

situaciones de presión. La correlación más alta ($r = -0,697$) se observó entre la ansiedad conductual y la autoeficacia en el aprendizaje, lo que sugiere que el desarrollo de estrategias efectivas de estudio contribuye directamente a reducir las conductas de evitación o bloqueo ante el rendimiento escolar, estos hallazgos confirman la hipótesis de una relación inversa fuerte entre ansiedad y autoeficacia, sustentando que la autoconfianza y la autorregulación académica son recursos psicológicos clave para mitigar el impacto de la ansiedad en los estudiantes de secundaria.

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio muestran una correlación inversa fuerte y significativa entre la ansiedad académica y la autoeficacia en los estudiantes de secundaria ($r = -0,717$; $p = 0,000$), lo que confirma que a medida que los niveles de autoeficacia aumentan, la ansiedad académica disminuye de manera consistente. En cuanto a las dimensiones específicas, la ansiedad presentó porcentajes elevados en sus componentes fisiológico (45,2 %), cognitivo (43,5 %) y conductual (44,3 %), reflejando un predominio de respuestas de tensión, preocupación y evitación ante las demandas escolares. En contraste, la autoeficacia académica alcanzó niveles altos en aprendizaje (44,3 %), afrontamiento del estrés (42,6 %) y organización del trabajo (44,3 %), evidenciando una percepción positiva de las propias capacidades. Estas cifras sugieren que los estudiantes con mayor confianza en sus habilidades presentan menor ansiedad frente a las tareas escolares, lo que refuerza la hipótesis de que la autoeficacia actúa como un factor protector frente al malestar académico y promueve la autorregulación emocional.

Estos hallazgos son consistentes con los resultados de Kristensen et al. (2023), quienes, en un estudio longitudinal con 1.508 adolescentes noruegos (edad media 16,42 años, 60,7 % mujeres), encontraron que el estrés académico se correlacionó positivamente con el malestar psicológico ($r = 0,49$; $p < .001$) y negativamente con la autoeficacia ($r = -0,28$; $p < .001$), mientras que la autoeficacia también se asoció inversamente

con el malestar psicológico ($r = -0,38$; $p < .001$). Además, el estrés predijo un incremento del malestar ($\beta = 0,30$; $p < .001$) y una reducción de la autoeficacia ($\beta = -0,17$; $p < .001$), siendo esta última un mediador parcial en la relación entre estrés y malestar ($\beta = 0,02$; $p < .01$). Las adolescentes presentaron niveles más altos de estrés ($M = 3,07$) y malestar ($M = 2,20$) en comparación con los varones ($M = 2,45$ y $M = 1,70$, respectivamente). Estos datos refuerzan la relación observada en el presente estudio, donde una mayor autoeficacia se asocia con menor ansiedad académica, reafirmando el papel regulador de la autoeficacia en la adaptación emocional de los adolescentes.

De manera complementaria, el estudio de Zhou et al. (2025), con 936 estudiantes de secundaria en Hubei, China, identificó cuatro perfiles de compromiso con el aprendizaje mediante un análisis de perfiles latentes: bajo vigor–media dedicación–media absorción (22 %), vigor medio–dedicación media–baja absorción (9,7 %), alto vigor–alta dedicación–alta absorción (57,4 %) y vigor medio–baja dedicación–alta absorción (10,9 %). Los análisis evidenciaron diferencias significativas entre grupos ($F = 148.143$; 1816.075 ; 2464.000 ; $\chi^2 = 230.908$; $p < 0,001$) y mostraron que los estudiantes con alto vigor y alta dedicación presentaron los mayores niveles de ansiedad académica ($M = 1,793$), asimismo, se observaron correlaciones negativas entre autoeficacia y ansiedad ($r = -0,36$ a $-0,49$) y efectos indirectos significativos de la autoeficacia en la relación entre compromiso y ansiedad ($-0,096$; $-0,143$; $-0,082$; $p < 0,001$). Los puntos críticos identificados mediante GAMMs (2,8 y 3,75) confirmaron un efecto umbral, donde el aumento del esfuerzo académico deja de reducir proporcionalmente la ansiedad, estos hallazgos respaldan la evidencia del presente estudio, al demostrar que la autoeficacia media la relación entre compromiso académico y ansiedad, desempeñando un papel esencial en el bienestar psicológico de los estudiantes.

Por su parte, Şanlı (2021), en una muestra de 729 estudiantes de secundaria (50,5 % hombres, 49,5 % mujeres; $M = 15,58$; $DE =$

1,21), encontró correlaciones negativas entre la autoeficacia y la ansiedad ($r = -0,35$; $p < .01$) y una fuerte relación positiva entre la autoeficacia y el valor de la tarea ($r = 0,65$; $p < .01$). Además, la autoeficacia moderó la relación entre valor de la tarea y ansiedad ($\beta = -0,10$; $p < .01$), explicando el 15,7 % de la varianza total ($R^2 = 0,157$), lo que confirma su papel protector. En contraste, Chen (2023), halló en 477 estudiantes chinos una relación positiva entre ansiedad y autoeficacia ($r = 0,323$; $p < 0,01$), con promedios de 27 puntos en la Test Anxiety Scale (TAS) y 24,25 puntos en la General Self-Efficacy Scale (GSES), además de rendimientos académicos medios (83,35 en Lengua, 78,87 en Matemáticas y 85,58 en Inglés), a pesar de esta discrepancia, atribuible a diferencias culturales o instrumentales, la mayoría de la literatura, incluyendo el presente estudio, confirma una asociación inversa entre autoeficacia y ansiedad académica, consolidando la importancia de fortalecer la autoconfianza y las estrategias de afrontamiento en los entornos educativos para promover un aprendizaje emocionalmente equilibrado.

CONCLUSIÓN

En conclusión, los hallazgos de la investigación permiten afirmar que la autoeficacia constituye un recurso psicológico esencial para la regulación emocional de los estudiantes de secundaria, su fortalecimiento contribuye a disminuir las manifestaciones de ansiedad académica y a promover un afrontamiento más adaptativo ante las exigencias escolares. De este modo, los adolescentes que confían en sus capacidades personales logran interpretar los desafíos académicos como oportunidades de aprendizaje y no como amenazas, desarrollando una mayor estabilidad emocional y una actitud positiva hacia el estudio.

Asimismo, el estudio evidencia que la ansiedad académica no se limita a un estado emocional transitorio, sino que representa una condición que afecta el rendimiento, la motivación y la autopercepción de competencia, por ello, resulta indispensable

que el sistema educativo implemente estrategias psicoeducativas orientadas a fortalecer la autoeficacia mediante el refuerzo positivo, la orientación personalizada y el acompañamiento emocional, favoreciendo así un entorno de aprendizaje más equilibrado y saludable.

Desde una perspectiva teórica, los resultados respaldan los postulados de la teoría social cognitiva de Bandura, al confirmar que las creencias de eficacia personal influyen directamente en la forma en que los estudiantes enfrentan las demandas académicas. La percepción de control, el aprendizaje autorregulado y la autoconfianza emergen como mediadores clave entre la emoción y el desempeño, lo que subraya la importancia de incluir programas de desarrollo socioemocional en el currículo escolar, especialmente en la adolescencia, etapa crítica para la consolidación de la identidad académica y personal.

Por lo tanto, este estudio aporta evidencia empírica relevante para el campo de la psicología educativa, al demostrar que la relación inversa entre ansiedad académica y autoeficacia puede orientar nuevas líneas de intervención preventiva, fortalecer la confianza, la resiliencia y las estrategias metacognitivas en los estudiantes no solo mejora su rendimiento académico, sino que también contribuye a su bienestar integral, así, la educación debe concebirse no solo como un proceso de adquisición de conocimientos, sino también como un espacio para cultivar la estabilidad emocional y la seguridad personal necesarias para enfrentar con éxito los retos del aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albisu, N., Martinez, G., Ruiz, M., & Etxeberria, I. (2024). Autoeficacia académica percibida de los adolescentes y la relación con la actividad física. *Retos*, 54, 264–271. <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/102431/77044>
- Anusity, N., & Singh, A. (2025). Academic anxiety among higher secondary school students: Stream and gender differences. *International Journal of Scientific*

- Research in Science, Engineering and Technology*, 12(3), 239–243. <https://doi.org/10.32628/IJSRST2512334>
- Casares, M., Díez, A., Pérez, A., & Fonseca, E. (2024). Ansiedad y depresión en contextos educativos: Prevalencia, evaluación e impacto en el ajuste psicológico. *Revista de Psicodidáctica*, 29, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2023.11.002>
- Chen, Y. (2023). Test anxiety, self-efficacy and academic performance among senior three students: Basis for a psychological counseling program. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 9(1), 11–21. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2023.2002>
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Gonzálvez, M. P., Fuster, A., Vicent, M., Fernández, A., & Aparicio, M. (2024). Adolescent school refusal and academic self-efficacy: A latent profile and regression analysis. *Psychology in the Schools*, 61(10), 4041–4056. <https://doi.org/10.1002/pits.23263>
- Kaufman, J. W., Mastrotheodoros, S., & Branje, S. (2024). Navegando la transición escolar: Asociaciones intra e interpersonales entre la autoeficacia académica de los adolescentes, la conexión con la escuela y la motivación académica intrínseca. *Journal of School Psychology*, 106. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101326>
- Kristensen, S., Bognes, T., Urke, H., & Grete, A. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress: A moderated mediation of within-person effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1512–1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Kumari, K. (2024). Self-esteem and academic anxiety among secondary school students of Darbhanga Town. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.25215/1201.245>
- Lei, W., Zhang, H., Deng, W., H., W., Shao, F., & Hu, W. (2021). Academic self-efficacy and test anxiety in high school students: A conditional process model of academic buoyancy and peer support. *Educational Psychology*, 42(6). <https://doi.org/10.1177/01430343211039265>
- Li, T., Shelley, H., & Wang, J. (2024). La relación entre la orientación futura y la ansiedad académica: El papel mediador de la orientación hacia el logro y la diferencia de sexo. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2387078>
- Liu, L., Dakkalirad, A., Dehghan, M., Shahnavazi, A., Maazallahi, M., Li, M., ... Zakeri, M. (2023). Anxiety, self-efficacy, and their determinants in school students during the COVID-19 pandemic: A survey in Southeastern Iran. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05252-3>
- Meneses, K., Yáñez, A., Zevallos, D., & Carranza, C. (2024). La relación entre ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes ecuatorianos de 15 años. *Pensamiento Educativo*, 61(1). <https://doi.org/10.7764/pel.61.1.2023.6>
- Nabunya, P., Byansi, W., Damulira, C., & Ssewamala, F. M. (2022). Self-efficacy, academic performance and school transition among orphaned adolescents in southern Uganda. *Children and Youth Services Review*, 143. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106707>
- Oropesa, N., Pérez, M., Ortega, V., & Antón, N. (2024). Ansiedad escolar y rechazo escolar por refuerzos tangibles fuera del ámbito escolar. *INFAD Revista de Psicología*, 1(1). <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2024.n1.v1.2633>
- Poursaberi, R., Yousefpour, N., & Derakhshan, N. (2023). Prediction of school anxiety based on academic self-efficacy, academic support and academic engagement of first secondary students of Tabriz City. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 6(2), 131–139. <https://iase-idje.ir/article-1-1342-en.pdf>
- Pozo, D. V., & Herrera, R. M. (2022). Autoeficacia académica y procrastinación académica en adolescentes de la ciudad de Quito, Ecuador. *Puriq: Revista de Investigación Científica*, 4(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9854288>

- Quevedo, Y., Alulima, V., & Tapia, S. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: Un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2922–2935.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6386
- Quisintuña, B., & Gaibor, I. (2024). Bienestar psicológico y autoeficacia académica en adolescentes. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 4(5), 235–245.
<https://doi.org/10.62305/biosana.v4i5.327>
- Rebouças Andrade, R., Zanatta, C., & Gonçalves Cordeiro, S. D. (2023). Las creencias de autoeficacia y la autorregulación del aprendizaje en el contexto de la educación inclusiva. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 117(1), 41–57.
<https://doi.org/10.4067/s0718-73782023000100041>
- Salazar, M. C., Medina, D. A., Alamo, S. S., & Valdez, P. E. (2022). Autoeficacia y rendimiento académico en adolescentes de una institución educativa pública. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 127–134.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.321>
- Salter, D., Neelakandan, A., & Wuthrich, V. (2024). Anxiety and teacher-student relationships in secondary school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*.
<https://doi.org/10.1007/s10578-024-01665-7>
- Şanlı, C. (2021). The relation between task value, test anxiety and academic self-efficacy: A moderation analysis in high school geography course. *Participatory Educational Research*, 8(1), 265–278.
<https://doi.org/10.17275/per.21.15.8.1>
- Zhou, T., Zhou, X., & Wang, B. (2025). Latent profiles of learning engagement and anxiety in high school students: The mediating role of academic self-efficacy. *BMC Psychology*, 13(784), 1–19.
<https://doi.org/10.1186/s40359-025-03114-z>

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



DERECHOS DE AUTOR

Morán Olaya, S. N., Cabrera Castillo, R. M., Macías Acosta, R. E., Quinatoa Ferrín, E. I., Mina Angulo, R. M., Chávez Merino, F. E., & Sanchez Tamayo, E. G. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.