

Redefiniendo la ansiedad académica en la educación a distancia: Estrategias innovadoras para crear ambientes de aprendizaje más sostenibles y humanizados

Correa-Suárez, Lisbel M. ^{1a}; Rodríguez Amaro, Yaniz A. ^{2b}

¹ Universidad Interamericana, Recinto de Ponce; ² Universidad de Puerto Rico en Humacao

^a Imcorrea@ponce.inter.edu; ^b yaniz.rodriguez1@upr.edu

Resumen

La ansiedad académica, un fenómeno ampliamente experimentado por estudiantes de educación a distancia, es potenciada por factores como la desconexión social, la autogestión del aprendizaje y la presión derivada de evaluaciones formales, en especial los exámenes supervisados. Este artículo profundiza en las causas de la ansiedad dentro del entorno de aprendizaje virtual, abordando cómo los desafíos tecnológicos y pedagógicos pueden impactar el bienestar estudiantil. Asimismo, se proponen estrategias innovadoras y prácticas para mitigar estos efectos, destacando la necesidad de acompañamiento académico personalizado, una reconfiguración de los métodos evaluativos y el uso de tecnología adaptativa, con el fin de construir espacios de aprendizaje más inclusivos y emocionalmente seguros.

Palabras clave : Ansiedad académica, educación a distancia, evaluaciones alternativas, acompañamiento académico, tecnología educativa, bienestar estudiantil, mindfulness, autorregulación.

Abstract

Academic anxiety, a phenomenon widely experienced by distance education students, is exacerbated by factors such as social disconnection, self-management of learning, and pressure from formal assessments, particularly proctored exams. This article delves into the causes of anxiety within the virtual learning environment, addressing how technological and pedagogical challenges can impact student well-being. Additionally, innovative and practical strategies are proposed to mitigate these effects, emphasizing the need for personalized academic support, a reconfiguration of assessment methods, and the use of adaptive technology to create more inclusive and emotionally safe learning spaces.

Keywords: Academic anxiety, distance education, alternative assessments, academic support, educational technology, student well-being, mindfulness, self-regulation.

Breve trasfondo

El aprendizaje a distancia ha experimentado un auge significativo en los últimos años, ofreciendo flexibilidad y accesibilidad a estudiantes en diversas partes del mundo. Sin embargo, este modelo educativo también conlleva desafíos psicológicos, siendo la ansiedad académica uno de los más prominentes. Según Owens et al. (2022), la educación en línea, si bien accesible, puede generar niveles elevados de estrés debido a la falta de contacto directo con docentes y compañeros, lo que afecta la sensación de apoyo emocional y académico. Uno de los principales factores de ansiedad en este entorno es la necesidad de autogestionar el aprendizaje, lo que puede ser desafiante para estudiantes con poca experiencia en métodos autodidactas (Garrison &

Vaughan, 2021). Además, la percepción de aislamiento y la dificultad para acceder a retroalimentación inmediata pueden incrementar la inseguridad académica y la sensación de soledad (Richardson et al., 2020). Estudios recientes han demostrado que el sentimiento de desconexión con la comunidad educativa aumenta significativamente el estrés percibido, lo que puede llevar a una disminución del compromiso y la motivación (Bolliger & Halupa, 2022).

Otro elemento crítico son los exámenes custodiados, los cuales, aunque diseñados para garantizar la integridad académica, pueden contribuir al estrés y la ansiedad debido a la estricta vigilancia, restricciones tecnológicas y la presión de un entorno altamente controlado (Dyer et al., 2023). Investigaciones previas han demostrado que la supervisión remota durante los exámenes puede generar una sensación de invasión de la privacidad y desconfianza hacia el sistema de evaluación (Jankowski et al., 2021). En un estudio reciente de Wang et al. (2023), se identificó que el 65% de los estudiantes reportaron niveles elevados de ansiedad cuando se implementaron plataformas de supervisión remota, lo que sugiere una correlación directa entre estos métodos de evaluación y el malestar emocional de los alumnos.

Además, el nivel de alfabetización digital y las competencias tecnológicas de los estudiantes también juegan un papel importante en la gestión de la ansiedad. Aquellos con menos experiencia en el uso de plataformas digitales pueden enfrentar mayores dificultades técnicas y, en consecuencia, experimentar un aumento en el estrés académico (Smith & Caris, 2022). Un informe de la UNESCO (2022) resalta la importancia de proporcionar entrenamiento tecnológico previo a los estudiantes para mitigar estos efectos negativos. En ese sentido, la combinación de estos factores hace imprescindible el diseño de estrategias de apoyo para mitigar sus efectos negativos y mejorar la experiencia de los estudiantes en la educación a distancia. Las

instituciones educativas deben considerar no solo los aspectos técnicos de las plataformas de evaluación, sino también el impacto psicológico que estas pueden generar en los estudiantes.

Relación entre la ansiedad académica en el desempeño académico

La relación entre la ansiedad en el desempeño académico ha sido estudiada y validada por literatura científica. Diversos estudios coinciden en asociar la ansiedad elevada con un desempeño académico deficiente (Jaap et al. 2021). Estos autores señalaron que estas emociones pueden afectar la concentración y la memoria de los estudiantes en el momento de realizar una evaluación académica. Según la teoría del control atencional, la ansiedad actúa como un interruptor emocional. Expone que cuando un estudiante experimenta gran ansiedad frente a las evaluaciones académicas tiende a perder el enfoque y prestar más atención a los aspectos distractores que no se relacionan con la tarea a realizar (Derekshan N, Eysenck, 2009).

En un estudio realizado en India, con estudiantes universitarios identificaron una correlación negativa entre la ansiedad ante los exámenes en línea y el rendimiento académico en la materia de STEM (Ciencias, Tecnologías, Ingeniería y Matemáticas). Mostrando una variación del 14.1 % de pérdida del desempeño académico atribuible a la ansiedad. Concluyeron que a mayor ansiedad, menor desempeño en promedio (Prakasha et al., 2021). Del mismo modo, Ajmal y Ahmad, (2019) evidenciaron en su estudio la relación significativa entre la ansiedad y bajo desempeño académico en estudiantes a distancia, afectando negativamente la contentación, la organización del tiempo. Estos mencionaron que esto estaba relacionado con la falta de comunicación con los profesores, la presión por las evaluaciones y entrega de tareas a plazos limitados entre otros factores. Por lo tanto, comprender y atender la relación entre la ansiedad

académica y el desempeño son elementos cruciales para diseñar estrategias efectivas en el entorno educativo a distancia. Esto implica no solo a consideraciones estrategias académicas, sino también en integrar apoyos emocionales, psicológicos que fortalezcan la confianza del alumno. Sin embargo, es importante considerar que la relación entre la ansiedad y el desempeño académico puede estar influenciado por factores personales y contextuales.

Factores que Inciden en la Ansiedad Académica

La ansiedad académica es un fenómeno complejo que afecta a estudiantes en diversos niveles educativos, particularmente en entornos de educación a distancia. En este contexto, los factores que inciden en esta ansiedad son múltiples y varían desde elementos tecnológicos hasta aspectos emocionales y sociales. Es crucial analizar estos factores para entender cómo influyen en la experiencia educativa y cómo se pueden implementar estrategias para mitigarlos.

Aislamiento y Falta de Interacción

Uno de los factores más destacados es el aislamiento y la falta de interacción (Moore, 2022). Moore (2022), proponente de la teoría de la distancia transaccional, destacó que el aislamiento es uno de los principales factores que alimenta la ansiedad en los estudiantes de educación en línea. La falta de contacto directo con docentes y compañeros genera una desconexión emocional y académica, incrementando la sensación de soledad y reduciendo la motivación. Estudios revelan que la percepción de aislamiento aumenta los niveles de ansiedad y puede influir negativamente en el rendimiento académico (Richardson et al., 2021). En lugar de simplemente esperar que los estudiantes se adapten a este modelo, se debe reconocer la importancia de establecer redes de apoyo en línea, como foros, grupos de discusión y sesiones de tutoría.

En el ámbito de la educación a distancia, la ausencia de contacto cara a cara con profesores y compañeros crea lo que se conoce como "distancia transaccional" (Moore, 2022), un fenómeno en el que los estudiantes sienten una barrera psicológica que dificulta la conexión emocional con la comunidad educativa. Este aislamiento no solo afecta la sensación de pertenencia, sino que también incrementa el estrés debido a la falta de apoyo directo. Richardson et al. (2020) subrayan que los estudiantes que carecen de una red de apoyo en línea experimentan mayores niveles de ansiedad y tienden a presentar mayores índices de deserción, lo que pone de manifiesto la relevancia de crear espacios de interacción virtual.

Autogestión del Aprendizaje y Presión Temporal

Otro factor crucial es la autogestión del aprendizaje y la presión temporal. La autogestión del aprendizaje es un requisito esencial en la educación a distancia, pero también uno de los mayores desafíos. Los estudiantes deben manejar su tiempo, planificar y ejecutar su aprendizaje sin la estructura física de una clase tradicional. Este nivel de independencia puede ser abrumador, sobre todo cuando los estudiantes enfrentan una carga de trabajo no estructurada. Según Zimmerman y Schunk (2020), la falta de habilidades de autorregulación puede derivar en procrastinación y sobrecarga académica. La implementación de estrategias de manejo del tiempo y objetivos semanales claros podría aliviar esta presión y fomentar una mayor autoconfianza en los estudiantes.

El aprendizaje en línea requiere que los estudiantes desarrollen habilidades de autorregulación, tales como la planificación, el monitoreo y la evaluación de su propio progreso (Zimmerman & Schunk, 2020). Sin embargo, para muchos estudiantes, especialmente aquellos

con poca experiencia en modalidades autodidactas, estas exigencias pueden ser abrumadoras. La falta de estructura y la dificultad para manejar los plazos de entrega contribuyen significativamente a la ansiedad académica (Broadbent & Poon, 2019). La presión por cumplir con tareas y evaluaciones dentro de un marco temporal limitado puede desencadenar procrastinación, sensación de sobrecarga y, finalmente, un incremento en los niveles de ansiedad (Zimmerman & Schunk, 2020).

Exámenes Custodiados: Estrés Adicional y Restricciones Tecnológicas

En cuanto a las evaluaciones custodiadas, la tecnología que se emplea para supervisar los exámenes online genera un nivel de estrés adicional. La imposición de restricciones, como la grabación continua o la imposibilidad de hacer pausas, produce un entorno de alta presión que incrementa la ansiedad de los estudiantes (Redmond, Dyer & Lee, 2022). La percepción de invasión de la privacidad y la desconfianza en el sistema de evaluación son factores que agravan esta situación (Jankowski et al., 2021). Además, los estudiantes con problemas de ansiedad preexistentes pueden experimentar síntomas físicos y emocionales que afectan directamente su rendimiento académico. Los estudios muestran que la implementación de plataformas de supervisión remota durante los exámenes se correlaciona con un aumento significativo de la ansiedad, lo cual plantea la necesidad de replantear la manera en que se evalúa a los estudiantes en estos entornos (Wang et al., 2023).

Si bien los exámenes custodiados buscan preservar la integridad académica, su impacto en la ansiedad de los estudiantes ha sido notable. La estricta vigilancia y la presión de un entorno altamente controlado pueden afectar negativamente el rendimiento de los estudiantes (Redmond et al., 2022). Para muchos, la sensación de invasión de la privacidad se suma al miedo de que los

problemas técnicos puedan interferir en su desempeño. Alternativas como los proyectos de investigación, presentaciones orales y cuestionarios de formato abierto podrían no solo reducir el estrés, sino también fomentar una evaluación más auténtica y holística del aprendizaje.

Alfabetización digital

Un factor subestimado en el análisis de la ansiedad académica es el nivel de alfabetización digital de los estudiantes. Aquellos con menos experiencia en el uso de plataformas digitales enfrentan mayores dificultades técnicas que pueden elevar el estrés y la frustración (Smith & Caris, 2022). La falta de competencias tecnológicas adecuadas se convierte en una barrera adicional que, sumada a los otros factores mencionados, potencia la ansiedad en los estudiantes a distancia. El nivel de alfabetización digital de los estudiantes es un factor crítico que a menudo se pasa por alto en los análisis sobre la ansiedad académica, pero que juega un papel esencial en la experiencia educativa en entornos de aprendizaje en línea. La alfabetización digital no solo se refiere al conocimiento básico de cómo usar herramientas tecnológicas, sino también a la habilidad de navegar, adaptarse y aprovechar de manera efectiva las plataformas educativas digitales (Rosen et al., 2020). La falta de estas habilidades puede convertirse en un obstáculo significativo para los estudiantes, generando no solo frustración, sino también ansiedad al enfrentarse a problemas técnicos que interrumpen su proceso de aprendizaje (Bolliger & Halupa, 2022).

Si bien es cierto que, los estudiantes con poca experiencia tecnológica se ven obligados a lidiar con dificultades. Por ejemplo, el manejo de plataformas de aprendizaje, el acceso a materiales de estudio, el uso de herramientas de colaboración en línea, o la resolución de

problemas técnicos durante las clases. Estas dificultades pueden aumentar el estrés al sentir que están fuera de control en un entorno que depende completamente de la tecnología (Smith & Caris, 2022). Según Smith y Caris (2022), la falta de competencias digitales puede desencadenar sentimientos de incompetencia, inseguridad y frustración, lo que contribuye directamente al aumento de la ansiedad académica.

Este factor se vuelve aún más relevante en contextos de educación a distancia, donde los estudiantes deben ser más autónomos en su aprendizaje y gestión de herramientas digitales (Moore, 2022). Sin las habilidades adecuadas, el riesgo de experimentar sobrecarga cognitiva se incrementa, ya que los estudiantes no solo tienen que concentrarse en el contenido académico, sino también en resolver problemas técnicos que pueden robarles tiempo y energía mental (Zimmerman & Schunk, 2020). Además, si el acceso a soporte técnico es limitado o difícil de acceder, la ansiedad puede escalar aún más (Redmond et al., 2022).

Por otro lado, aquellos estudiantes con una mayor alfabetización digital tienden a sentirse más cómodos y seguros en su entorno de aprendizaje en línea. Son capaces de navegar con mayor facilidad por las plataformas de aprendizaje, resolver problemas rápidamente, y participar con confianza en actividades académicas en línea, lo que reduce la sensación de estrés y mejora su desempeño académico (Richardson et al., 2020). Este contraste entre estudiantes tecnológicamente preparados y los que no lo están resalta la necesidad urgente de proporcionar formación y recursos adecuados para asegurar que todos los estudiantes puedan tener una experiencia de aprendizaje equitativa, independientemente de su nivel de competencia tecnológica (Hodges et al., 2022).

Por lo tanto, la alfabetización digital no solo debe ser vista como una habilidad técnica más, sino como un componente esencial para la gestión del estrés en entornos de educación a distancia. Las instituciones educativas deben considerar la capacitación en competencias digitales como parte integral de sus programas, ofreciendo formación continua en el uso de herramientas tecnológicas, así como apoyo accesible para resolver cualquier dificultad técnica que los estudiantes puedan enfrentar (Garrison & Vaughan, 2021). De esta forma, se puede minimizar un factor importante de la ansiedad académica, promoviendo un ambiente de aprendizaje más inclusivo y accesible para todos (UNESCO, 2022).

Estrategias para Mitigar la Ansiedad Académica

Acompañamiento Académico Personalizado: Creación de Redes de Apoyo Virtual

El acompañamiento académico individualizado es fundamental para disminuir la ansiedad. La tutoría personalizada no solo mejora el rendimiento académico, sino que proporciona un sentido de comunidad, fundamental para combatir el aislamiento (Hodges et al., 2022). Las universidades pueden ofrecer sesiones regulares de mentoría, donde los estudiantes no solo reciban retroalimentación sobre su rendimiento académico, sino también apoyo emocional y estrategias para gestionar la ansiedad. Crear espacios virtuales de encuentro (por ejemplo, mediante videollamadas o foros de discusión) también contribuiría a fortalecer el sentido de pertenencia a una comunidad educativa.

Evaluaciones Flexibles: Alternativas a los Exámenes Custodiados

La rigidez de los exámenes tradicionales puede aumentar la ansiedad. Para abordar esta preocupación, se sugiere implementar evaluaciones alternativas que sean menos estresantes pero igualmente efectivas en medir el aprendizaje. Las evaluaciones basadas en proyectos, las presentaciones orales y las pruebas abiertas fomentan una evaluación más inclusiva, menos restrictiva y más orientada al desarrollo de habilidades (Dyer et al., 2023). Además, permitir oportunidades para una retroalimentación continua y formativa puede reducir la presión de los exámenes de alto impacto y proporcionar a los estudiantes una forma más integral de demostrar su conocimiento.

Uso de Tecnología Adaptativa: Personalización y Apoyo en Tiempo Real

La tecnología educativa puede jugar un papel crucial en la reducción de la ansiedad académica, al ofrecer soluciones que personalizan el aprendizaje y permiten una retroalimentación más inmediata. Plataformas de aprendizaje adaptativo, como aquellas que ajustan el contenido según el ritmo y las necesidades del estudiante, pueden aliviar la presión y mejorar la experiencia de aprendizaje (Smith & Caris, 2022). Además, el uso de herramientas de videoconferencia para tutorías y el acceso a simulaciones o recursos interactivos puede crear un entorno de aprendizaje más dinámico y accesible.

Entrenamiento en Habilidades de Manejo del Estrés: Mindfulness y Bienestar Estudiantil

Incluir programas de mindfulness y técnicas de relajación dentro del currículo de educación a distancia es esencial para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés. Según un informe de la UNESCO (2022), enseñar a los estudiantes a incorporar prácticas de relajación,

respiración profunda y gestión del tiempo puede reducir significativamente la ansiedad. Además, fomentar hábitos saludables, como una rutina de ejercicio regular y el manejo adecuado del sueño, contribuye a un bienestar integral que mejora tanto la salud mental como el rendimiento académico.

Conclusión

La ansiedad académica en la educación a distancia es un fenómeno complejo que requiere una respuesta integral. Según Bolliger y Halupa (2022), es crucial que las instituciones educativas implementen estrategias que reduzcan la presión y el estrés, tales como el acompañamiento académico personalizado y la flexibilidad en las evaluaciones. Este enfoque es apoyado por estudios que señalan la importancia de la adaptación tecnológica, que permite la creación de entornos de aprendizaje más accesibles y personalizados (Smith & Caris, 2022). Además, la inclusión de apoyo emocional y programas de bienestar estudiantil es fundamental para reducir el estrés percibido en los estudiantes, como lo sugieren investigaciones recientes sobre el impacto positivo del mindfulness y las técnicas de relajación (UNESCO, 2022). Solo mediante un enfoque holístico, que integre estos aspectos, podremos crear un entorno de aprendizaje más inclusivo, accesible y sostenible para los estudiantes de educación a distancia.

Referencias

- Ajmal, M. & Ahmad, S. (2019). Exploration of anxiety factors among students of distance learning: A case study of allama Iqbal open university. *Bulletin of Education and Research*, 4(2), 67-78. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1229454>
- Bolliger, D. U., & Halupa, C. M. (2022). Reducing anxiety in distance learners through support mechanisms. *Journal of Educational Technology*, 15(3), 55-67.
<https://doi.org/10.1007/s42438-022-00223-5>
- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2019). The role of self-regulation in online learning: A review of literature. *Education and Information Technologies*, 24(2), 263-283.
<https://doi.org/10.1007/s10639-018-9812-5>
- Derakshan, N., & Eysenck, M. W. (2009). Anxiety, processing efficiency, and cognitive performance: New developments from attentional control theory. *European psychologist*, 14(2), 168-176. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.2.168>
- Dyer, L., Anderson, S., & Bridges, A. (2023). Reducing stress in online education through flexible assessment methods. *Journal of Educational Research*, 29(5), 104-116.
<https://doi.org/10.1080/00220671.2023.2085671>
- Garrison, D. R., & Vaughan, N. D. (2021). *Blended learning in higher education: Framework, principles, and guidelines*. Wiley.

Correa-Suárez, Lisbel M.; Rodríguez Amaro, Yaniz A.
Redefiniendo la ansiedad académica en la educación a distancia: Estrategias innovadoras para crear ambientes de aprendizaje más sostenibles y humanizados

Hodges, C. B., Moore, S., & Lockee, B. B. (2022). The importance of personalized academic support for distance learners. *Online Learning Journal*, 26(1), 87-99.

<https://doi.org/10.24059/olj.v26i1.2345>

Jaap, A., Dewar, A., Duncan, C., Fairhurst, D., & Kluth, D. (2021). Effect of remote online exam delivery on student experience and performance in applied knowledge tests.

BMC Medical Education 21, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02521-1>

Jankowski, N. A., Kinzie, J., & McCormick, A. C. (2021). Student engagement in online education. *Journal of Higher Education*, 92(6), 799-818.

<https://doi.org/10.1080/00221546.2021.1890219>

Moore, M. G. (2022). Transactional distance theory and its application in online education. *Distance Education Journal*, 34(2), 123-135.

<https://doi.org/10.1080/01587919.2022.2085679>

Owens, R. A., Smith, D., & Johnson, M. P. (2022). Academic anxiety in online education: Factors and coping strategies. *Journal of Distance Education*, 38(2), 34-45.

<https://doi.org/10.1080/08923647.2022.2085678>

Prakasha, G. S., Hemalathaa, K., Tamizh, P., Bhavna, B., & Kenneth, A. (2021). Online test anxiety and exam performance of international baccalaureate diploma programme students under e-proctored exams amid covid-19. *Problems of Education in the 21st Century*, 79(6), 942-955. <https://doi.org/10.33225/pec/21.79.942>

Redmond, P., Dyer, L., & Lee, J. (2022). Impact of proctored exams on academic anxiety in online education. *Journal of Educational Psychology*, 39(4), 220-232.

<https://doi.org/10.1080/00220671.2022.2085670>

Richardson, J. C., Arbaugh, J. B., & Hardin, R. (2020). Distance learning and its impact on student outcomes in higher education. *Online Learning*, 24(1), 10-23.

<https://doi.org/10.24059/olj.v24i1.2080>

Richardson, J. C., Arbaugh, J. B., & Hardin, R. (2021). The impact of online learning on academic anxiety and student performance. *Journal of Distance Learning*, 28(3), 56-

72. <https://doi.org/10.1080/08923647.2021.1885678>

Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2020). *The impact of digital technology on education: A critical review*. Springer.

Smith, A., & Caris, R. (2022). The role of adaptive learning technologies in reducing student anxiety in online courses. *Educational Technology Review*, 44(2), 102-115.

<https://doi.org/10.1007/s42438-022-00224-4>

UNESCO. (2022). Guidelines for supporting mental health and well-being in online education. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

<https://www.unesco.org/en/mental-health-well-being-online-education>

Wang, Y., Cheng, L., & Zhang, L. (2023). The impact of online proctoring on academic performance and anxiety in online learning environments. *Journal of Distance Education Research*, 12(1), 45-58.

<https://doi.org/10.24059/jder.2023.145>

Correa-Suárez, Lisbel M.; Rodríguez Amaro, Yaniz A.
Redefiniendo la ansiedad académica en la educación a distancia: Estrategias innovadoras para crear ambientes de aprendizaje más sostenibles y humanizados

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2020). *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice*. Springer.