

## **Ansiedad como influencia en el rendimiento académico en los adolescentes de nuevo ingreso de preparatoria**

## **Anxiety as an influence on academic performance in adolescents new to high school**

**Karen Alejandra del Carmen Vázquez Sala<sup>1</sup> y Luis Gaspar Ávila Solíz<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Instituto Universitario Metropolitano de Villahermosa de Tabasco, karenvazquezsala@gmail.com, https://orcid.org/0009-0005-1591-693X, México

<sup>2</sup>Secretaría de Educación Pública de Tabasco, blu-rock47@live.com.mx, https://orcid.org/0000-0002-4334-0238, México

---

### **Información del Artículo**

#### **Trazabilidad:**

Recibido 06-12-2025

Revisado 07-12-2025

Aceptado 15-01-2026

---

#### **Palabras Clave:**

Ansiedad de evaluación

Rendimiento académico

Autorregulación emocional

Adolescencia

Aprendizaje.

---

### **RESUMEN**

El presente artículo investiga la relación entre los niveles de ansiedad y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de nuevo ingreso a bachillerato, se reconoce que los estudiantes enfrentan procesos de evaluación en una etapa donde requieren de acompañamiento y orientación de educación emocional. La labor docente contemporánea trasciende la instrucción académica para integrarse en el desarrollo integral del alumno, reconociendo que el rendimiento escolar está profundamente supeditado a factores emocionales. Esta investigación examina cómo la ansiedad, entendida como una respuesta fisiológica y cognitiva ante amenazas percibidas, interfiere en los procesos de atención y concentración, mermando la calidad del aprendizaje. Dado que los adolescentes se encuentran en una etapa de maduración cerebral donde las funciones de gestión emocional aún se están consolidando, la exposición constante a sistemas de evaluación punitivos o altamente competitivos suele desencadenar lo que se denomina "ansiedad de evaluación".

---

### **ABSTRACT**

This article investigates the relationship between anxiety levels and academic performance in first-year high school students, recognizing that students face evaluation processes at a stage where they require support and guidance in emotional education. Contemporary teaching transcends academic instruction to integrate into the student's holistic development, acknowledging that school performance is deeply contingent upon emotional factors. This research examines how anxiety—understood as a physiological and cognitive response to perceived threats—interferes with attention and concentration processes, thereby undermining the quality of learning. Given that adolescents are in a stage of brain maturation where emotional management functions are still consolidating, constant exposure to punitive or highly competitive evaluation systems often triggers what is referred to as 'evaluation anxiety'.

---

### **Keywords:**

Test anxiety

Academic performance

Emotional self-regulation

Adolescence

Learning

---

## **INTRODUCCIÓN**

Hoy en día los maestros se enfrentan a alumnos con necesidades tanto académicas como emocionales, y aunque la parte emocional no es su área de formación para el trabajo, forma parte importante durante los procesos de desarrollo de sus alumnos, pues el rendimiento académico se puede ver influenciado por otros factores, como la ansiedad. Cuestionarnos como la presencia de ansiedad puede afectar el rendimiento académico de los alumnos, nos puede dar indicio de que su calidad de aprendizaje se ve intermedio por problemas emocionales que atraen más su atención y/o concentración lo que abre esta tendencia de investigación para dar más enfoque a lo que actualmente se sigue presentando en nuestros estudiantes; puesto que si queremos mejor calidad en el aprendizaje escolar, debemos atender y entender desde qué estado emocional se evalúan a los alumnos y como se puede ver influenciado su desregulación emocional en el rendimiento académico.

Ante la realidad, al personal docente les toca educar niños y adolescentes que están en una etapa de desarrollo aun en su cerebro, por lo que ciertas ejecuciones en sus cortezas están madurando poco a poco, no teniendo las habilidades para gestionar sus emociones, como sería manifestaciones de ansiedad y que a lo largo de la vida, resulta fundamental saber reaccionar de manera adecuada ante las emociones, gestionándolas efectivamente, puesto que se convierte en un arma muy importante con la que afrontar de manera exitosa la vida y en su caso el estudiante ante los desafíos académicos.

Dentro del campo emocional Gómez-Ortiz, Casas y Ortega-Ruiz (2016) consideran el estado de ansiedad como la respuesta fisiológica que anticipa la amenaza para el bienestar del sujeto. Puede ser de una intensidad variable y constituir un deterioro en las actividades cotidianas, dando paso al inicio de un trastorno emocional y reduciendo el rendimiento del sujeto en múltiples ámbitos.

Por otro lado, se contempla también una relación entre ansiedad y rendimiento académico, dado que este puede llegar a dificultar el desarrollo educativo, influyendo, de forma negativa en el mismo (Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikal, & Rodríguez, 2005), especialmente cuando aparece en niveles altos. Por ello en la presente investigación muestro el interés de saber los niveles de ansiedad que presentan alumnos de nuevo ingreso de preparatoria que presentaron antes su examen de conocimientos.

### **Revisión de literatura**

Cada vez con mayor frecuencia, observamos estudiantes con signos claros de alteraciones emocionales provocados por experiencias de la vida cotidiana dentro y fuera del entorno escolar. Es común encontrarnos con estudiantes que presentan manifestaciones de ansiedad cuando se ven sometidos a diversos procesos de evaluación, síntomas emocionales que pueden ser desde el nerviosismo; síntomas cognitivos como expresiones autodesvalorativas hasta síntomas fisiológicos como sudoración y/o enrojecimiento de las mejillas, llegando incluso a manifestarse conductualmente como la inquietud. A este fenómeno se le ha denominado ansiedad de evaluación, concepto que engloba situaciones percibidas como amenazantes por una persona, las cuales repercuten tanto a nivel cognitivo como a nivel fisiológico y conductual. (Mosqueira & Poblete 2020).

En las escuelas, aunque todos los niños y adolescentes puedan experimentar el mismo patrón o intensidad de las sintomatologías de la ansiedad de evaluación, las reacciones pueden variar en cuanto a su duración, persistencia y fluctuación a lo largo del tiempo (Losada,2022). El ambiente cargado de evaluaciones del sistema escolar contribuye, además, al incremento del temor que puede provocar el contacto interpersonal intraescolar, especialmente cuando el alumno se siente inseguro de sus habilidades sociales y tiene temor a las evaluaciones negativas de sus compañeros, amigos y profesores.

Existen investigaciones que correlacionan el rendimiento académico con los niveles de ansiedad o con la ansiedad de evaluación, debido a que es un factor sí influyente donde puede intervenir al momento de evaluar objetivamente a un alumno por lo que realmente sabe, ya que una sobre demanda del ambiente escolar cargado de evaluaciones constantes, por exigencia académica, además de las preocupaciones fuera y dentro de su entorno escolar por cuestiones emocionales, puede dar desventaja al buen rendimiento académico del alumno(a).

La ansiedad de evaluación que presentan cada vez más los alumnos va desde Sudoración excesiva, temblores, taquicardia, dificultad para respirar, tensión muscular, dolores de cabeza o malestar estomacal como parte de síntomas físicos; de Pensamientos negativos recurrentes, autocritica constante, preocupación excesiva por cometer errores o ser juzgado, anticipación negativa de situaciones evaluativas, dificultad para concentrarse o bloqueo mental, como parte de síntomas cognitivos y de Nerviosismo, inseguridad, vergüenza, baja autoestima, sensación de inferioridad, frustración, tristeza o incluso ataques de pánico en casos más graves como parte de síntomas emocionales.

Estos síntomas ansiosos comúnmente se ven presentes desde las evaluaciones o exposiciones, hasta la presión que sienten los alumnos por obtener un buen rendimiento escolar como en la autoexigencia o ante la alta demanda de tareas por entregar llegando a poder provocar una exacerbación de la ansiedad. Por ello es importante conocer que tan regulados emocionalmente están los alumnos antes de una evaluación académica, ya que niveles de ansiedad moderados a severos pueden influenciar la capacidad de resolución en los exámenes (Mosqueira & Poblete,2020).

La APA (2010) define a la ansiedad como la “emoción que se caracteriza por la aprensión de síntomas somáticos de tensión en que un individuo anticipa un peligro, catástrofe o desgracia inminente” y que aunque estos síntomas no son ante una amenaza real que ponga en riesgo su vida, el cerebro lo percibe como real ante los pensamientos intrusivos, además de la etapa en desarrollo que se encuentre el alumno que no tenga desarrollada la habilidad de gestionar efectivamente sus emociones, podría repercutir en su rendimiento académico.

La ansiedad que ocurre frente a los exámenes es reconocida como un tipo de ansiedad de ejecución y se refiere a lo que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o la correcta ejecución de una tarea, o cuando existe una gran presión por hacer las cosas bien. Por otro lado, el

rendimiento académico es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiesta, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. Cabe destacar que en la mayor parte de las instituciones educativas el rendimiento académico pasa a ser un indicador cuantitativo de la nota o una categoría que evalúa si se aprueba o no la asignatura o el semestre. (Mosqueira & Poblete, 2020)

La ansiedad puede generar efectos adversos en el desempeño académico, así como en la autoestima, las relaciones con los compañeros, el estado de ánimo y la salud mental del estudiante afectado, lo que pudiera desencadenar el fracaso académico.

Es de gran importancia que, en las instituciones educacionales, la evaluación de los procesos de aprendizaje adopte diversas modalidades, ya que independientemente del tipo de evaluación que se utilice, estas originan cierto grado de ansiedad en algunos estudiantes de todos los niveles, lo que provoca una baja del rendimiento en la evaluación de alumnos perfectamente capaces de obtener excelentes resultados académicos. El éxito o fracaso escolar dependen, en gran medida, de la ejecución del estudiante en las evaluaciones y/o le dan un gran peso a ello lo que puede generar síntomas ansiosos en los alumnos. Algunos alumnos pueden sentirse abrumados por las exigencias académicas impuestas sobre él. La competencia por las calificaciones, en un ambiente de iniquidad de oportunidades de aprendizaje, provoca ansiedad en algunos estudiantes.

Si la ansiedad es intensa, el estudiante muestra excesiva sensibilidad y temores, incluyendo temor a la escuela, vergüenza, timidez, sensaciones importantes de inseguridad y síntomas somáticos. Los alumnos intensamente ansiosos padecen de una extraordinaria tendencia a preocuparse excesivamente por su competencia cognoscitiva y rendimiento escolar, exteriorizando intranquilidad, trastornos del sueño, dolores de estómago, alteraciones conductuales, etc. El alumno puede además tener problemas para verbalizar y comunicar sus emociones y sentimientos, lo que supone una dificultad para realizar la evaluación correspondiente a los niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Los muy ansiosos tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad. Utilizan pocas de las claves que se otorgan en las tareas intelectuales.

Por su misma naturaleza, la ansiedad depende del concepto que el alumno tiene de las demandas que se le formulan en relación con la capacidad de comprensión y de control que encuentra en sí mismo. El estudiante enfrenta constantemente situaciones académicas cuyas exigencias debe comparar con sus propios medios. Cuando su evaluación de las demandas de la escuela lo llevan a concluir que son más de lo que él puede rendir, afronta una situación de peligro, de humillación, a veces, suficientes para justificar el rechazo a la escuela.

Por ello, el estimular la motivación intrínseca, es decir, estimular en los alumnos la voluntad de aprender, se logra creando en ellos comportamientos (Losada, 2022):

- a) Que otorguen mayor valor al hecho de aprender que al tener éxito o fracaso.
- b) Que consideren sus capacidades cognitivas y sus habilidades para el estudio como algo modificable.
- c) Que centren más su atención en la experiencia de aprender que en las recompensas externas.
- d) Que faciliten su autonomía y autocontrol. Que reconozcan la relevancia y significado de las tareas académicas.
- e) Que realicen por sí solos o se implemente en aula antes de un examen o exposición una técnica de relajación muscular o de respiración profunda, para regularizar síntomas ansiosos.

Entendiendo lo anterior, es por lo que se apuesta por introducir medidas de variables educativas centradas en el desarrollo académico y en las habilidades comportamentales, junto con aquellas que permiten mejorar la calidad del ambiente de aprendizaje y la salud y las habilidades socio-emocionales (Zhang, 2016), el clima escolar (Zhang, 2016), la motivación (Briggs, 2010) y los intereses del alumnado (Zhang, 2016) y su compromiso con la escuela (Zhang, 2016), entre otros.

Recientemente, Rodas (2018) concluyó en una investigación que la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson disminuye considerablemente los niveles de ansiedad y estrés. Asimismo, Rodríguez (2018) da a conocer que las técnicas de relajación, como la de Jacobson, son eficaces para reducir la ansiedad. Francos (2015) concluyó, de la misma manera, que estar en un estado de relajación contribuye enormemente a la adquisición de nuevos aprendizajes.

Hashim y Zainol (2015) también hallaron efectividad de la relajación para disminuir la ansiedad y la consecuencia de una mejora de la memoria a corto plazo y de la atención sostenida.

Hubbard (2016), trabajando con estudiantes permitió apreciar una correlación inversa entre la ansiedad experimentada y el rendimiento académico (es decir, a más ansiedad, menos rendimiento académico, y

viceversa). Por otro lado, se observó una ligera diferencia entre los promedios de las calificaciones obtenidas por los estudiantes del grupo control y del grupo experimental, siendo superiores aquellas de los alumnos a quienes se les aplicó la técnica de relajación. También se encontraron ligeras diferencias entre hombres y mujeres, siendo más efectiva la técnica en las segundas, quienes presentaron mejores calificaciones ante las evaluaciones.

Es importante considerar factores socioculturales y el estrés académico, implementando estrategias de apoyo en las instituciones educativas. La salud mental debe ser una prioridad en todos los contextos, sobre todo educativos y es fundamental trabajar juntos para garantizar el bienestar dentro del rendimiento académico (Gustafsson et al., 2023).

## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación educativa empleó un enfoque mixto con una muestra de 42 estudiantes (14-16 años) de nuevo ingreso. Se aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) tras la aplicación de un examen de conocimientos, evaluando factores afectivo-cognitivos y somáticos. El rendimiento se categorizó de forma dicotómica como Aprobatorio o Reprobatorio.

El instrumento de tipo abierto y polítómico; el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), con escala de medición ordinal, comprende la medición de dos factores:

Factor 1 Afectivo-cognitivo 'de 7 ítems'

Factor 2 Somático 'de 14 ítems', haciendo un total de 21 ítems, y cada ítem con 4 opciones para responder: Nada=0, Levemente=1, Moderadamente=2, Severamente=3.

Con relación al rendimiento académico se elaboró una matriz donde se recogieron las calificaciones generales del examen, dejándolas de manera dicotómica:

A=Aprobatorio y R=Reprobatorio.

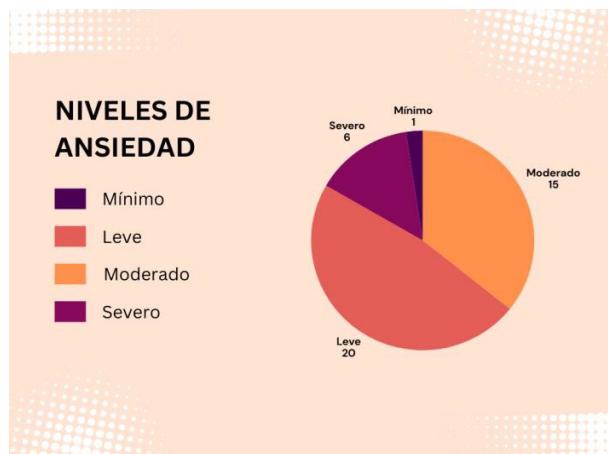
El total de ítems del Inventario de Ansiedad Beck (BAI) de cada alumno fue recabado en una tabla, sumando los totales de los niveles de ansiedad de los alumnos, para poder tener con precisión cuantos alumnos reportan niveles de ansiedad severa, moderada, leve y mínima.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De los 42 Inventarios de ansiedad aplicados después del examen de conocimientos, 5 alumnos de 6 adolescentes que reportan un nivel de ansiedad severo salieron reprobados en el examen; 9 alumnos de 15 que reportan un nivel de ansiedad moderado salieron reprobados, 9 alumnos de 20 adolescentes que reportan un nivel de ansiedad leve fueron reprobados en su examen y 1 adolescentes que reporta un nivel de ansiedad mínimo aprobó el examen.

**Tabla 1:** Resultado obtenido al aplicar el Inventario de Ansiedad de Beck después del examen de conocimientos.

Niveles de ansiedad	Cantidad	Resultado de examen	Cantidad
Severo	6	Aprobatorio Reprobatorio	1 5
Moderado	15	Aprobatorio Reprobatorio	6 9
Leve	20	Aprobatorio Reprobatorio	11 9
Mínimo	1	Aprobatorio Reprobatorio	1
Total	42	Total	42



**Fig. 1:** Representación grafica de los niveles de ansiedad de los alumnos de nuevo ingreso de preparatoria después del examen de conocimientos

De acuerdo a los resultados de los niveles de ansiedad encontrados, se observa que la mayor parte de los alumnos están en un nivel de ansiedad leve y otra cantidad significativa de ansiedad se encuentra en el nivel moderado, esto refuerza la investigación de Hubbard (2016) sobre la correlación inversa entre estrés y memoria de trabajo: a mayor ansiedad, menor capacidad de recuperación de información. Asimismo, la variabilidad en las reacciones observada en la muestra apoya lo expuesto por Losada Puente et al. (2022), respecto a que el bienestar escolar es un constructo dinámico que depende de cómo el alumno gestiona la presión del entorno.

De acuerdo a la información adjuntada por los padres de familia, las observaciones de los resultados del examen de conocimientos y las apreciaciones de los resultados del inventario de ansiedad medidas en mínimo, leve, moderada y severa; la mayoría de alumnos que tuvieron una calificación reprobatoria, reportaban ansiedad severa y leve, agregando que los padres reportaban poco interés en la escuela debido a situaciones familiares y falta de gestión emocional, así como padres que son muy preocupados y exigentes en sus calificaciones pero no acompañan oportunamente sus dificultades en su aprendizaje y regulación emocional, los alumnos que aprobaron el examen, mostraban despreocupación y seguridad desde un inicio a fin del examen, así como reporte de parte de los padres que siempre han estado para ellos presentes emocionalmente y tienen habilidades de gestión del tiempo para estudiar y no someterse a estrés en la realización de actividades académicas, estaban en un nivel de ansiedad leve y mínimo. Estos datos coinciden con lo planteado por Gómez-Ortiz et al. (2016), quienes sostienen que los estados de ansiedad elevada provocan un deterioro en las actividades cotidianas, reduciendo el rendimiento en múltiples ámbitos, siendo el educativo uno de los más vulnerables.

Sigue habiendo correlaciones entre ansiedad y rendimiento académico, como fue en la investigación de Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikal, & Rodríguez en 2005, donde se si influye la ansiedad al grado de dificultar el desarrollo educativo, influyendo de forma negativa en el mismo.

Es necesario establecer estrategias de apoyo para ayudar en la regulación emocional en lo posible antes de cualquier presentación académica, sea un examen o exposición en clase o proyecto, como lo hizo Hubbard en 2016), al observar que después de la aplicación de una técnica de relajación, hubo una ligera diferencia entre los promedios de las calificaciones obtenidas por los estudiantes del grupo control y del grupo experimental, siendo superiores aquellas de los alumnos a quienes se les aplicó dicha técnica; esto razón de una línea de investigación a esta y teniendo un análisis de que a más ansiedad, menos rendimiento académico, y viceversa).

Finalmente, la alta tasa de reprobación en los niveles moderados y severos sugiere que el sistema de evaluación actual puede estar midiendo la capacidad de gestión emocional más que el conocimiento real del estudiante. Como proponen Hashim y Zainol (2015) y Rodríguez (2018), existe una necesidad urgente de integrar técnicas de relajación muscular progresiva, como la de Jacobson, dentro del aula. Estas herramientas no solo reducirían los síntomas somáticos reportados en el BAI, sino que potenciarían la atención sostenida necesaria para un rendimiento académico óptimo.

## CONCLUSIÓN

Después de éstas aplicaciones y conocer los resultados hace analizar que tan bien o mal emocionalmente como sintomáticamente estaba nuestro alumno o alumna en ese momento de respuestas, que cada docente

desconoce en qué condiciones emocionales está evaluando al alumno, que medimos su aprendizaje sin tomar en cuenta este factor influyente y como refirió en los últimos años Losada (2022) de que con mayor frecuencia, observamos en algunos estudiantes signos claros de alteraciones emocionales provocados por experiencias de la vida cotidiana y que aunque no todos los adolescentes experimenten el mismo patrón o intensidad de la sintomatología de ansiedad, las reacciones pueden variar en cuanto a su duración, persistencia y fluctuación a lo largo del tiempo, donde los adolescentes vienen a reaccionar o reportar su estado psicoemocional mediante su rendimiento académico, porque hasta el alumno con mejor promedio puede estar siendo educado con una sobre exigencia, estrés, nivel de ansiedad severo o moderado que afecte otras áreas de su vida, educando para crear números sobresalientes pero no con calidad de bienestar emocional y rendimiento académico.

Los resultados sugieren que niveles elevados de ansiedad actúan como un factor de desventaja que impide una evaluación objetiva del conocimiento real del alumno. Se destaca la necesidad de implementar breves sesiones de respiración profunda antes de exámenes de alto impacto para nivelar el estado emocional de los alumnos y fomentar una motivación intrínseca que priorice el proceso de aprendizaje sobre la calificación. Es imperativo que las instituciones educativas transiten hacia modelos que prioricen el bienestar escolar. Así mismo, se recalca la integración de estrategias de regulación emocional, como la Relajación Muscular Progresiva de Jacobson y técnicas de respiración profunda, antes de evaluaciones de alto impacto para nivelar el estado emocional del alumnado y garantizar un entorno de aprendizaje equitativo y saludable.

## **REFERENCIAS**

- American Psychological Association. (2010). Diccionario conciso de psicología. Definición Ansiedad. Editorial Manual Moderno.
- Briggs, M. K., Gilligan, T. D., Staton, A. R., & Barron, K. E. (2010). A collaborative approach to evaluating well-being in the middle school setting. *Journal of School Counseling*, 8(8), 1-33. <https://eric.ed.gov/?id=EJ885061>
- Contreras, F., Espinosa, J. C., Esguerra, G., Haikal, A., & Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Perspectivas en Psicología*, 1(2), 183-194.
- Francos, V. (2015). Técnicas de relajación en el aula: Propuesta teórica para desarrollar el autocontrol [Tesis de grado inédita]. Universidad de Valladolid. Gómez-Ortiz, O., Casas, J. A., & Ortega-Ruiz, R. (2016). Ansiedad social y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 29-47. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.14271>
- Gutiérrez-Calvo, M., & Avero, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: déficit de procesamiento versus falta de confianza. *Psicothema*, 7(3), 569-578. <https://www.psicothema.com/pdf/998.pdf>
- Hashim, H., & Zainol, N. (2015). Changes in emotional distress, short term memory, and sustained attention following 6 and 12 sessions of progressive muscle relaxation training in 10-11 years old primary school children. *Psychology, Health & Medicine*, 20(5), 623-628. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.1002851>
- Hubbard, K. (2016). The impact of stress and anxiety and effects of progressive muscle relaxation on working memory and academic performance in health science graduate students (Publication No. 10014742) [Doctoral dissertation, Northcentral University]. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering.
- Losada Puente, L., Mendiri, P., & Rebollo-Quintela, N. (2022). Del bienestar general al bienestar escolar: una revisión sistemática. *RELIEVE - Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 28(1), Art. 2. <https://doi.org/10.30827/relieve.v28i1.23956>
- Mosqueira, S., & Poblete, S. (2020). Ansiedad de evaluación en estudiantes de educación secundaria: Una revisión de la literatura. *Enfermería Universitaria*, 17(4), 437-448. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2020.4.1053>
- Pulido Acosta, F., & Herrera Clavero, F. (2019). Influencia de las variables sociodemográficas sobre la ansiedad y el rendimiento académico adolescente: el contexto pluricultural de Ceuta. *Actualidades en Psicología*, 33(126), 1-16. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v33i126.32351>
- Rodas, S. (2018). Técnicas de relajación muscular progresiva y estrés laboral [Tesis de licenciatura inédita]. Universidad Rafael Landívar.
- Rodríguez, E. (2018, mayo). Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad [Ponencia]. XIX Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, España.
- Steinmayr, R., Heyder, A., Naumburg, C., Michels, J., & Wirthwein, L. (2018). School-related and individual predictors of subjective well-being and academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 9, 26-31. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02631>

Tamayo Toro, M. (2019). Relajación de Jacobson para disminuir la ansiedad originada por evaluaciones e incremento del rendimiento académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 27(2), 179-191. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019.v27n2.1795>

Zhang, Y. (2016). Making students happy with wellbeing-oriented education: Case study of a secondary school in China. *Asia-Pacific Education Research*, 25(3), 463-471. <https://doi.org/10.1007/s40299-016-0275-4>