



¿Cómo citar el artículo?

Núñez-Ayllach, S., Cerda-Rojas, C. & Peña-Caldera, V. (2026) Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación. *RIIED*, número 10, 1-13.



Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación

Anxiety in Practical Anatomy Assessments: DASS-21 Analysis and a Focus on Self-Regulation

Ansiedade em Avaliações Práticas de Anatomia: Análise com a DASS-21 e Enfoque na Autorregulação

Artículo de investigación

Recibido: 29/01/2026 Revisado: 10/02/2026 Aceptado: 28/02/2026

Sebastián Núñez Ayllach

Universidad Andrés Bello, Chile

<https://orcid.org/0009-0009-3614-4114>

Nunezkine@gmail.com

Carolina Cerda Rojas

Universidad Andrés Bello, Chile.

<https://orcid.org/0009-0005-2828-4222>

carolina.cerda.rojas@gmail.com

Victoria Peña Caldera

Universidad Andrés Bello, Chile

<https://orcid.org/0000-0002-0456-4677>

vpcaldera@gmail.com

Resumen

Objetivo: analizar los niveles de ansiedad presentes durante las evaluaciones prácticas de anatomía y examinar su relación con la autorregulación emocional en estudiantes de primer año de Kinesiología. Métodos: se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo descriptivo y un diseño no experimental transeccional durante el primer semestre de 2024. Participaron 38 estudiantes, quienes respondieron la subescala de ansiedad del instrumento DASS-21. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva, considerando frecuencias absolutas y relativas. Resultados: mostraron un



¿Cómo citar el artículo?

Núñez-Ayllach, S., Cerda-Rojas, C. & Peña-Caldera, V. (2026) Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación. *RIIED*, número 10, 1-13.



predominio de niveles normales y moderados de ansiedad, con manifestaciones frecuentes de nerviosismo, inquietud y dificultad para relajarse en contextos evaluativos de alta exigencia. Desde una perspectiva pedagógica, se destaca la importancia de la autorregulación emocional para comprender y afrontar estas respuestas, especialmente en actividades prácticas donde el tiempo limitado y la exposición incrementan la activación emocional. Conclusiones: las evaluaciones prácticas tipo gincana generan ansiedad situacional en una parte del estudiantado, lo que refuerza la necesidad de integrar estrategias docentes orientadas al acompañamiento emocional y al fortalecimiento de habilidades autorregulatorias en la enseñanza de la anatomía.

Palabras clave: Ansiedad; educación superior; autorregulación emocional.

Abstract

Objective: To analyze the levels of anxiety present during practical anatomy assessments and examine their relationship with emotional self-regulation in first-year Kinesiology students. **Methods:** A descriptive quantitative approach and a non-experimental, cross-sectional design were used during the first semester of 2024. Thirty-eight students participated, completing the anxiety subscale of the DASS-21 instrument. Data were analyzed using descriptive statistics, considering absolute and relative frequencies. **Results:** Normal and moderate levels of anxiety predominated, with frequent manifestations of nervousness, restlessness, and difficulty relaxing in demanding assessment contexts. From a pedagogical perspective, the importance of emotional self-regulation for understanding and coping with these responses is highlighted, especially in practical activities where limited time and exposure increase emotional arousal. **Conclusions:** Practical assessments of the gymkhana type generate situational anxiety in some students, which reinforces the need to integrate teaching strategies aimed at emotional support and the strengthening of self-regulatory skills in the teaching of Anatomy.

Keywords: Anxiety; higher education; emotional self-regulation.

Resumo

Objetivo: Analisar os níveis de ansiedade presentes durante avaliações práticas de anatomia e examinar sua relação com a autorregulação emocional em alunos do primeiro ano de Cinesiologia. **Métodos:** Foi utilizada uma abordagem quantitativa descritiva e um delineamento transversal não experimental durante o primeiro semestre de 2024. Trinta e oito alunos participaram, preenchendo a subescala de ansiedade do instrumento DASS-21. Os dados foram analisados utilizando estatística descritiva, considerando frequências absolutas e relativas. **Resultados:** Predominaram níveis normais e moderados de ansiedade, com frequentes manifestações de nervosismo, inquietação e dificuldade em relaxar em contextos de avaliação exigentes. De uma perspectiva pedagógica, destaca-se a importância da autorregulação emocional para a compreensão e o enfrentamento dessas respostas, especialmente em atividades práticas onde o tempo e a exposição limitados aumentam a excitação emocional. **Conclusões:** As avaliações práticas



¿Cómo citar el artículo?

Núñez-Ayllach, S., Cerda-Rojas, C. & Peña-Caldera, V. (2026) Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación. *RIIED*, número 10, 1-13.



do tipo gincana geram ansiedade situacional em alguns alunos, o que reforça a necessidade de integrar estratégias de ensino voltadas para o apoio emocional e o fortalecimento das habilidades de autorregulação no ensino de anatomia.

Palavras-chave: Ansiedade; educação superior; autorregulação emocional.

Introducción

La enseñanza de la anatomía y sus evaluaciones prácticas tipo gincana se conocen como instancias de alta exigencia en estudiantes de primer año. En el contexto educativo una gincana se entiende como una actividad que integra pruebas breves, secuenciales y de resolución rápida, organizadas en estaciones que requieren respuestas precisas dentro de un acotado límite de tiempo. Según Brasó y Escriu (2021), las gincanas educativas son “eventos que articulan diversos desafíos en un recorrido programado, movilizandó simultáneamente habilidades cognitivas, motoras y emocionales del estudiantado”. Dichas situaciones pueden incrementar la ansiedad y el nerviosismo especialmente en estudiantes que enfrentan por primera vez este tipo de evaluaciones. El tránsito desde una educación media centrada mayormente en la teoría, hacia un aprendizaje basado en observación, evaluaciones con respuestas rápidas bajo diferentes presiones, genera en muchos casos un impacto emocional negativo. Comprender cómo la ansiedad incide en los procesos evaluativos resulta esencial para diseñar estrategias didácticas más inclusivas y reguladoras en la educación superior.

Para Ali Ahmed & Çerkez (2020) este tipo de transición académica tiende a generar respuestas

emocionales intensas debido al cambio en la metodología y al nivel de exposición que exige la enseñanza práctica. Armenta et al. (2020) describen que las evaluaciones con alta presión temporal, como las gincanas incrementan la ansiedad al exponer al estudiante a la observación docente y al error público. Ambos enfoques permiten comprender que la exposición al error y la exigencia de precisión configuran un contexto de alta demanda emocional donde la ansiedad en contextos evaluativos emerge como una respuesta frecuente. Comprender las emociones de los estudiantes es un valor pedagógico esencial. La ansiedad se entiende como una respuesta anticipatoria frente a ciertas demandas percibidas como amenazantes para el rendimiento o autopercepción del estudiante (Dominguez et al., 2024).

En niveles moderados, esta emoción puede favorecer la atención y la activación fisiológica, potenciando el desempeño. Sin embargo, cuando se intensifica, interfiere en procesos cognitivos como la memoria de trabajo, la concentración y la toma de decisiones, lo que genera un deterioro en el rendimiento académico. En la misma línea, Freire y Ferradás (2020) señalan que los estudiantes con menor percepción de autoeficacia presentan



¿Cómo citar el artículo?

Núñez-Ayllach, S., Cerda-Rojas, C. & Peña-Caldera, V. (2026) Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación. *RIIED*, número 10, 1-13.



mayores dificultades para afrontar el estrés académico, lo que se traduce en una menor autorregulación emocional y un aprendizaje menos efectivo.

Este doble efecto convierte a la ansiedad en un fenómeno complejo, especialmente relevante en contextos de evaluación práctica donde la inmediatez y la exposición son inherentes a la dinámica formativa. En este estudio, la ansiedad se comprende como una respuesta emocional anticipatoria que surge frente a evaluaciones percibidas como amenazantes para el desempeño académico, especialmente en contextos de alta exigencia práctica como evaluaciones prácticas que requieren tiempos de respuestas acotados como la gincana de anatomía. Si bien la escala DASS-21 mide ansiedad de carácter general, en esta investigación se aplica en un contexto evaluativo, interpretándose sus resultados como manifestaciones situacionales de ansiedad vinculadas al aprendizaje y desempeño académico.

Desde una perspectiva psicológica, diversos estudios recientes han evidenciado que la ansiedad en contextos educativos se asocia estrechamente con la autorregulación emocional, la cual es definida por Caqueo-Urizar et al. (2020) como un conjunto de procesos, intrínsecos, extrínsecos y cognitivos que controlan el inicio, mantención y modificación de reacciones emocionales positivas o negativas. Gomis et al. (2025) indica que esta capacidad permite mantener la estabilidad emocional ante la presión

evaluativa y, en consecuencia, sostener el rendimiento académico. Del mismo modo, Zheng et al. (2023) describen que la autorregulación cumple una función mediadora entre el estrés académico y la ansiedad, al facilitar la percepción de control y la autoeficacia emocional.

Musa et al. (2025) destacan que los estudiantes con mayores niveles de regulación emocional muestran respuestas más adaptativas frente al estrés. Contrariamente, İspinar Akçayoglu & Ozer (2024) advierten que quienes carecen de habilidades de regulación tienden a presentar bloqueos cognitivos y emocionales durante las evaluaciones prácticas. A nivel pedagógico, esto implica la necesidad de integrar la dimensión emocional como parte del proceso formativo, especialmente en asignaturas científicas tradicionalmente percibidas como rígidas o distantes (Upsher et al., 2023). Los autores Freire y Ferradás (2020) proponen que el afrontamiento emocional y la percepción de autoeficacia actúan como mediadores entre la ansiedad y la motivación académica. De manera similar, Zheng et al. (2023) demostraron que la autoeficacia emocional cumple un rol protector frente al estrés y la ansiedad de evaluación, favoreciendo la persistencia académica. Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Shareefa et al. (2025), quienes sostienen que la autorregulación y la atención plena (mindfulness) incrementan la autoeficacia y el bienestar estudiantil. Por lo tanto, no podemos separar la comprensión de la ansiedad con los recursos emocionales y



¿Cómo citar el artículo?

Núñez-Ayllach, S., Cerda-Rojas, C. & Peña-Caldera, V. (2026) Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación. *RIIED*, número 10, 1-13.



cognitivos que los estudiantes usan para enfrentarla. Existen estudios que resaltan la autorregulación emocional mediante el aprendizaje colaborativo en diferentes entornos. Tan y Jung (2024) señala que las experiencias educativas que promueven la empatía y la conexión interpersonal reducen la ansiedad y fortalecen la percepción de control en el estudiantado. Además, Wu et al. (2025) identifican que la interacción emocional positiva entre pares y docentes potencia la regulación emocional y la construcción de identidad profesional en contextos formativos exigentes.

Estos planteamientos se relacionan con la propuesta de Lobos et al. (2024), quienes sostienen que la autorregulación se consolida en entornos donde la colaboración y el acompañamiento son parte del proceso de aprendizaje. Con lo anterior, se considera el aprendizaje como un proceso integrador entre cognición, emoción y contexto social en donde la gestión emocional se vuelve una habilidad formativa esencial para el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. En este marco, se debe abordar la enseñanza de la anatomía desde una perspectiva que vincule la evaluación emocional, la autorregulación y la innovación pedagógica. Tal como señalan Lakhal et al. (2021), la ansiedad influye en la persistencia académica y puede ser mitigada mediante entornos formativos flexibles y colaborativos. Esta evidencia respalda el enfoque de considerar la evaluación práctica no solo como una instancia de medición, sino también como una

oportunidad para fortalecer la resiliencia y el autorreflexión emocional del estudiante.

En el contexto de la enseñanza de la anatomía en primer año de Kinesiología, las evaluaciones prácticas tipo gincana representan instancias particularmente demandantes por su carácter rápido, secuencial y altamente expuesto. Este formato evaluativo exige identificar estructuras anatómicas en tiempos breves, lo que incrementa la activación emocional y puede generar ansiedad situacional, especialmente en estudiantes que aún se están adaptando a metodologías prácticas con presión temporal. A fin de comprender esta respuesta emocional en un contexto real de evaluación, se utilizó la escala DASS-21, validada en Chile por Antúnez y Vinet (2012), la cual permite detectar síntomas de ansiedad mediante siete ítems de autoinforme. Su uso ha demostrado utilidad en población universitaria y en áreas de la salud, ya que posibilita identificar perfiles emocionales que orientan intervenciones pedagógicas (Trunce Morales et al., 2020).

La relevancia de este estudio radica en la necesidad de comprender cómo las dinámicas evaluativas propias de la enseñanza de la anatomía, particularmente aquellas que exigen rapidez, precisión y exposición constante, influyen en las respuestas emocionales del estudiantado de primer año. Este grupo se encuentra en un periodo de adaptación académica donde las metodologías prácticas pueden generar mayores niveles de activación emocional y dificultades de autorregulación. Analizar la ansiedad



¿Cómo citar el artículo?

Núñez-Ayllach, S., Cerda-Rojas, C. & Peña-Caldera, V. (2026) Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación. *RIIED*, número 10, 1-13.



experimentada en una evaluación real como la gincana permite obtener información significativa para el diseño de estrategias pedagógicas que favorezcan el acompañamiento emocional y la construcción de un ambiente evaluativo más inclusivo. La viabilidad del estudio se sustenta en el uso de la escala DASS-21, validada en población universitaria chilena, lo que asegura pertinencia contextual y precisión en la identificación de síntomas emocionales relevantes para la formación en ciencias de la salud.

Metodología y métodos

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo descriptivo y un diseño no experimental transeccional. Este tipo de diseño resulta adecuado cuando se busca describir fenómenos psicológicos y académicos en un momento específico sin manipulación de variables. Estudios recientes en población universitaria han empleado este enfoque para evaluar estados emocionales como ansiedad, estrés y depresión, demostrando su pertinencia para caracterizar respuestas psicológicas asociadas a condiciones académicas o situacionales (Hoteit et al., 2024). En esta línea, los diseños transeccionales permiten obtener una “fotografía” del estado emocional del estudiantado inmediatamente después de una experiencia evaluativa, lo cual es coherente con los objetivos de la presente investigación.

La investigación se desarrolló durante el primer semestre académico de 2024 en la asignatura de

En consecuencia, el estudio se propone como objetivo analizar los niveles de ansiedad en estudiantes de anatomía de primer año mediante la escala DASS-21, reflexionando sobre su relación con la autorregulación emocional desde una perspectiva pedagógica. Con ello, se busca aportar evidencia empírica que oriente el diseño de estrategias docentes basadas en el acompañamiento emocional, contribuyendo al desarrollo de competencias socioafectivas que favorezcan el aprendizaje significativo y la formación integral en la educación superior.

Anatomía Humana, perteneciente a la carrera de Kinesiología de una Universidad del Sur de Chile. Esta asignatura se caracteriza por su alta carga práctica y por la aplicación de evaluaciones tipo gincana, donde los estudiantes deben identificar estructuras anatómicas en tiempos breves.

El universo del estudio estuvo conformado por 58 estudiantes de Anatomía Humana durante el primer semestre de 2024. De este total, respondieron 38 estudiantes, lo que representa una tasa de participación del 65,5 %. La muestra, por tanto, fue no probabilística e intencionada, ya que se seleccionaron los participantes que completaron voluntariamente el instrumento aplicado.

Se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes regulares de primer año inscritos en Anatomía Humana



¿Cómo citar el artículo?

Núñez-Ayllach, S., Cerda-Rojas, C. & Peña-Caldera, V. (2026) Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación. *RIIED*, número 10, 1-13.



- Participación en al menos una evaluación práctica durante el semestre
- Se consideraron como criterios de exclusión:
- Estudiantes que hubiese cursado previamente la asignatura
- Participantes que no completaran de forma íntegra el cuestionario DASS-21 por medio de Google form.

Métodos, técnicas e instrumentos

El instrumento principal utilizado fue la escala DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scales), validada para población chilena por Antúnez y Vinet (2012). Esta escala consta de 21 ítems distribuidos en tres dimensiones: depresión, ansiedad y estrés. Para el presente estudio se aplicó exclusivamente la subescala de ansiedad, compuesta por siete ítems. Cada ítem se responde en una escala tipo Likert de cuatro puntos (0 = “no me ha ocurrido” a 3 = “me ha ocurrido mucho”).

La interpretación de los puntajes siguió los puntos de corte establecidos por Antúnez y Vinet (2012), que permiten clasificar los niveles de ansiedad de acuerdo con la siguiente escala:

- Normal: 0 -3
- Leve: 4 -5
- Moderada: 6 -7
- Severa: 8 - 9
- Extrema: ≥10

La escala DASS-21 ha demostrado una consistencia interna adecuada en estudios previos, con valores de Alfa de Cronbach superiores a 0.80 en la subescala de ansiedad, lo que respalda su confiabilidad para ser aplicada en población universitaria (Antúnez y Vinet, 2012).

Procedimiento de recolección y análisis de datos

La recolección de datos se realizó de forma online mediante la plataforma Google Forms, donde se replicó íntegramente la versión validada en Chile de la escala DASS-21. El enlace fue distribuido a los estudiantes durante la primera semana posterior a la primera evaluación práctica, con un tiempo promedio de respuesta de diez minutos. La aplicación fue anónima y voluntaria, y los datos fueron exportados automáticamente a una planilla de cálculo para su posterior análisis.

Los resultados fueron sometidos a un análisis estadístico descriptivo, basado en el cálculo de frecuencias absolutas y relativas para cada ítem de la subescala de ansiedad del instrumento DASS-21. Este procedimiento permitió identificar la distribución de los niveles de ansiedad en la muestra y caracterizar la respuesta emocional del grupo frente al contexto evaluativo práctico.

El estudio respetó los principios éticos de confidencialidad y voluntariedad, en conformidad con las directrices internacionales de investigación en educación y salud. La participación de los estudiantes no implicó riesgo alguno y los datos obtenidos fueron utilizados exclusivamente con fines académicos.



¿Cómo citar el artículo?

Núñez-Ayllach, S., Cerda-Rojas, C. & Peña-Caldera, V. (2026) Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación. *RIIED*, número 10, 1-13.



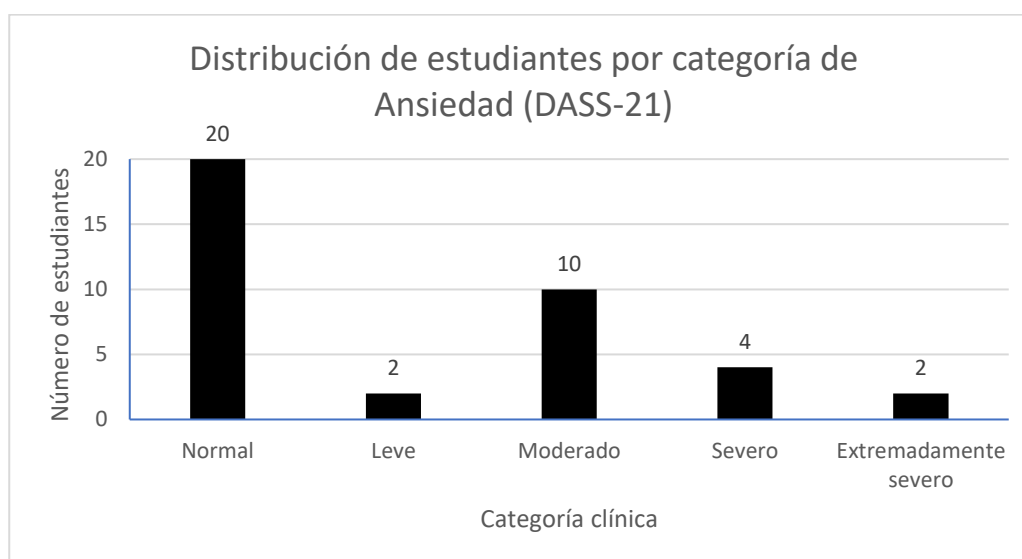
Resultados y discusión

El análisis de los datos obtenidos mediante la subescala de ansiedad del instrumento DASS-21 evidenció niveles variables de ansiedad en los 38 estudiantes participantes. En términos generales, como se observa en la Figura 1 la distribución de las puntuaciones se concentró en los niveles normal y moderado, reflejando una tendencia hacia una activación emocional leve o transitoria (véase Figura 1).

Al clasificar los puntajes de ansiedad según los rangos establecidos por Antúñez y Vinet (2012), se observó que

un 34 % de los estudiantes se ubicó en el nivel normal, un 26 % en el leve, un 29 % en el moderado y un 11 % en el severo o extremo. Estos resultados indican que, si bien la mayoría no presenta síntomas clínicos de ansiedad, cerca de un tercio experimenta reacciones fisiológicas y cognitivas de tensión ante las evaluaciones prácticas (véase Figura 1).

Figura 1. Distribución de niveles de ansiedad según la subescala DASS-21 (n = 38)



Nota: Elaboración propia, los porcentajes corresponden a los rangos establecidos por Antúñez y Vinet (2012) para la interpretación de la subescala de ansiedad.

En complemento, la Tabla 1 muestra las frecuencias absolutas y relativas de cada ítem de la subescala de ansiedad, permitiendo identificar qué síntomas específicos se presentaron con mayor intensidad (véase Tabla 1)



¿Cómo citar el artículo?

Núñez-Ayllach, S., Cerda-Rojas, C. & Peña-Caldera, V. (2026) Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación. *RIIED*, número 10, 1-13.



Tabla 1. Frecuencias absolutas y relativas por ítem – Subescala de Ansiedad (DASS-21)

Ítem	Descripción resumida	Frecuencia absoluta (n=38)	Frecuencia relativa (%)
19	Tuve dificultad para relajarme	10	26%
4	Sentí pánico o miedo sin motivo	1	3%
20	Sentí debilidad o temblores	7	18%
7	Sentí nerviosismo o ansiedad constante	12	32%
9	Sentí aceleración o inquietud	10	26%
15	Me sentí asustado sin motivo	3	8%
2	Me costó respirar sin razón	4	11%

Nota: Elaboración propia, se presentan únicamente los ítems correspondientes a la subescala de ansiedad del instrumento DASS-21, según la adaptación y validación chilena de Antúnez y Vinet (2012).

Los ítems con mayor frecuencia de respuesta positiva correspondieron a “sentir nerviosismo o ansiedad constante” (ítem 7, 32 %), “Tener dificultad para relajarse” (ítem 19, 26 %) y “sensación de aceleración o inquietud” (ítem 9, 26 %). Por el contrario, los ítems 4 y 15, vinculados a sensaciones de pánico o miedo intenso, presentaron las menores frecuencias (3 % y 8 %, respectivamente). Esto sugiere una predominancia de síntomas fisiológicos moderados más que de episodios de ansiedad aguda.

En síntesis, los resultados reflejan una presencia moderada de ansiedad situacional durante las evaluaciones prácticas de anatomía, asociada al tiempo limitado y la exposición. Este patrón coincide con lo planteado por Trunce Morales et al. (2020), que asocian la ansiedad con la disminución del rendimiento en contextos de evaluación práctica.

Los resultados del presente estudio evidencian que los estudiantes de primer año de anatomía presentan niveles de ansiedad predominantemente normales y



¿Cómo citar el artículo?

Núñez-Ayllach, S., Cerda-Rojas, C. & Peña-Caldera, V. (2026) Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación. *RIIED*, número 10, 1-13.



moderados, acompañados de manifestaciones fisiológicas como tensión muscular, nerviosismo y dificultad para relajarse. Este patrón confirma que la ansiedad forma parte intrínseca del proceso evaluativo, pero sin alcanzar niveles clínicos. Estos hallazgos se relacionan con lo propuesto por Freire y Ferradás (2020), quienes indican que las demandas evaluativas pueden generar una activación emocional que, cuando se regula adecuadamente, favorece la concentración y el desempeño; pero cuando supera el umbral de autorregulación, interfiere en la memoria de trabajo y en la toma de decisiones.

Desde una perspectiva pedagógica, los resultados remarcan la necesidad de comprender la ansiedad no solo como una reacción emocional negativa, sino también como una respuesta adaptativa ante situaciones de desempeño. La asociación entre ansiedad y autorregulación emocional observada en este estudio coincide con la evidencia reciente de Zheng et al. (2023), plantean que la autorregulación actúa como un mediador entre el estrés académico y la autoeficacia, permitiendo mantener el control atencional frente a la presión evaluativa. Los estudiantes que implementan estrategias de afrontamiento, como la práctica anticipada o la respiración controlada, logran un equilibrio emocional más estable durante las evaluaciones, en coherencia con Valdés-Sánchez y Sandoval (2024), quienes identificaron en universitarios chilenos el uso de técnicas de respiración, mindfulness y autocompasión como estrategias efectivas de afrontamiento centrado en la emoción. Tales hallazgos refuerzan lo propuesto

por Gomis et al. (2025), al destacar que la ansiedad moderada puede transformarse en un estímulo que impulsa la preparación y el rendimiento cuando se acompaña de estrategias de regulación emocional y apoyo docente orientado a fortalecer la autoconfianza y la inclusión del estudiante.

En el ámbito de la enseñanza de la anatomía, donde la precisión y la velocidad son componentes esenciales de la evaluación, los datos obtenidos invitan a reflexionar sobre el rol docente en la gestión emocional del estudiantado y sientan las bases para futuras intervenciones. Para Lobos et al. (2024), un clima pedagógico basado en la empatía y la colaboración favorece la regulación emocional y reduce la ansiedad anticipatoria. Incorporar espacios de contención y retroalimentación emocional antes y después de las evaluaciones, podría contribuir a disminuir la tensión percibida y mejorar el desempeño.

Se evidencia la relación entre ansiedad y autorregulación en evaluaciones prácticas, aunque con una muestra intencionada y acotada a Kinesiología. El uso de un instrumento auto informado podría implicar sesgos de deseabilidad social. Se sugiere ampliar la muestra, comparar otras carreras y evaluar intervenciones de tutoría o mindfulness académico.

En conjunto, los resultados reafirman que la enseñanza de la anatomía requiere integrar la dimensión emocional en su diseño evaluativo. Abordar la ansiedad desde la autorregulación y la autoeficacia no solo favorece el bienestar estudiantil, sino que también optimiza el aprendizaje significativo y la retención del conocimiento en las ciencias de la salud.



¿Cómo citar el artículo?

Núñez-Ayllach, S., Cerda-Rojas, C. & Peña-Caldera, V. (2026) Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación. *RIIED*, número 10, 1-13.



Conclusiones

La relación entre Ciencia, Tecnología y Sociedad (CTS) constituye un campo de estudio interdisciplinario esencial para examinar los desafíos éticos, sociales y políticos derivados de los avances científico-técnicos, como el empleo de la Inteligencia Artificial y la problemática que representa la desinformación en la sociedad contemporánea. Esta perspectiva reconoce que la ciencia ha evolucionado hacia un proceso social amplio, intrínsecamente vinculado al desarrollo tecnológico en una relación simbiótica que, si bien impulsa el progreso, exige una consideración responsable de sus implicaciones éticas y ambientales, requiriendo para ello marcos regulatorios adecuados y una comunicación científica responsable.

Por otra parte, la integración de la Ciencia, Tecnología e Innovación (CTI) en la Educación Superior se revela como fundamental para formar profesionales capaces de abordar problemas globales. En este marco, las MA

y el enfoque CTS se complementan eficazmente al promover un aprendizaje participativo, crítico y aplicado. Al vincular el aprendizaje con problemas reales y fomentar habilidades críticas, esta integración prepara a los estudiantes para convertirse en ciudadanos informados y profesionales competentes. Aunque en contextos como el cubano esta integración se alinea con objetivos de justicia social, aún persisten desafíos relacionados con la formación inicial y continua de profesionales, especialmente al interior de la carrera Licenciatura en Educación. Pedagogía-Psicología en la Universidad de Matanzas, que deben ser estudiados para su transformación sostenida en función del desarrollo y la contribución a un modelo de Universidad Científica, Innovadora, Humanista y Socialmente responsable.

Referencias bibliográficas

- Ali Ahmed, S. & Çerkez, Y. (2020). The Impact of Anxiety, Depression, and Stress on Emotional Stability among the University Students. *Propósitos y Representaciones*, 8(3).
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.520>
- Antúnez, Z. & Vinet, E.V. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia psicológica*, 30(3), 49-55.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>

- Armenta, L., Quiroz, C. Y., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402-415.
<https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Brasó, J., & Escriu, S. (2021). La inclusión a partir de la autogestión en el aula: una experiencia del ciclo



¿Cómo citar el artículo?

Núñez-Ayllach, S., Cerda-Rojas, C. & Peña-Caldera, V. (2026) Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación. *RIIED*, número 10, 1-13.



- formativo de grado superior de la familia de actividades físicas y deportivas a partir de una gymkhana de animación entre el alumnado de educación primaria y personas con necesidades educativas especiales. *Revista Educación*, 45(2), 442-463. <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.44040>
- Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J. Narea, M., & Irarrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203-222. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Domínguez, J. A., Expósito Duque, V., & Torres Tejera, E. (2024). Epidemiología de la ansiedad y su contexto en atención primaria. *Atención Primaria Práctica*, 6, 100194. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100194>
- Freire, C., & Ferradás, M. M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 133-144. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349863388012>
- Gomis, R., Garcia-Blanc, N., Ros-Morente, A., & Filella, G. (2025). Anxiety, emotional regulation and academic performance in early primary students: Impact of an intervention. *Revista de Psicodidáctica*, 30, 500166. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2025.500166>
- Hoteit, R., Bou-Hamad, I., Hijazi, S., Ayna, D., Romani, M., & El Morr, C. (2024). A cross-sectional study of university students' mental health and lifestyle practices amidst the COVID-19 pandemic. *PLOS ONE*, 19(4), e0302265. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302265>
- Ispinar Akcayoglu, D., & Ozer, O. (2024). Investigating the Impact of Test Anxiety and Self-Regulation on Foreign Language Learning: A Quantitative Correlational Approach. *GIST – Education and Learning Research Journal*, 27. <https://doi.org/10.26817/16925777.1706>
- Lakhal, S., Khechine, H., & Mukamurera, J. (2021). Explaining persistence in online courses in higher education: A difference-in-differences analysis. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 18(19). <https://doi.org/10.1186/s41239-021-00251-4>
- Lobos, K., Cobo-Rendón, R., Bruna Jofré, D. & Santana, J. (2024) New challenges for higher education: self-regulated learning in blended learning contexts. *Front. Educ.* 9, 1457367. doi: 10.3389/feduc.2024.1457367
- Musa, A. N. S. C., Sarjit Singh, A. K., Ishak, C. N. S. H., Shanmugam Sundaram, S. R., Mohd Salleh Sahimi, H., Petrus, C. F., Somasegaran, S., & Nik Jaafar, N. R. (2025). The association between emotional regulation strategies and mental health outcomes among Malaysian undergraduates. *Acta Psychologica*, 259, 105406. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105406>
- Shareefa, M., Moosa, V., Saeed, K., Hassan, V., & Kashif, M. (2025). Impact of students' self-regulation and mindfulness on academic self-efficacy; the mediation effect of mental well-being. *Cogent*



¿Cómo citar el artículo?

Núñez-Ayllach, S., Cerda-Rojas, C. & Peña-Caldera, V. (2026) Ansiedad en evaluaciones prácticas de anatomía: análisis con DASS-21 y enfoque en autorregulación. *RIIED*, número 10, 1-13.



Education, 12(1).

<https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2498183>

Tan, S.E., & Jung, I. (2024). Unveiling the dynamics and impact of emotional presence in collaborative learning. *Int J Educ Technol High Educ* 21, 44
<https://doi.org/10.1186/s41239-024-00477-y>

Trunce Morales, S.T., Villarroel Quinchalef, G.D.P., Arntz Vera, J. A., Muñoz, S.I., & Werner Contreras, K.M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 9(36), 8-16. Epub 09 de diciembre de 2020.
<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>

Upsher, R., Percy, Z., Cappiello, L., Byrom, N., Hughes, G., Oates, J., Nobili, A., Rakow, K., Anaukwu, C., & Foster, J. (2023). Understanding how the university curriculum impacts student wellbeing: A qualitative study. *Higher Education*.
<https://doi.org/10.1007/s10734-022-00969-8>

Valdés-Sánchez, N., & Sandoval, S. (2024). Estrategias de afrontamiento utilizadas por universitarios chilenos para afrontar las principales consecuencias del confinamiento. *Revista de Psicología*, 42(2), 900-938.
<https://doi.org/10.18800/psico.202402.009>

Wu, L., Qiu, C.-A., & Ling, B. (2025). Collaborative emotion regulation and professional development of student language teachers in online teaching: A community of practice perspective. *Teaching and Teacher Education*, 158, 104969.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104969>

Zheng, G., Zhang, Q. & Ran, G. (2023) The association between academic stress and test anxiety in college students: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and the moderating role of parental expectations. *Front. Psychol.* 14, 1008679. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1008679

Contribución autorial:

Sebastián Núñez Ayllach: Conceptualización, curación de datos, investigación, análisis formal, metodología, administración del proyecto, redacción del borrador original.

Carolina Cerda Rojas: Conceptualización, investigación, redacción del borrador original, revisión y edición.

Victoria Peña Caldera: Metodología, visualización, redacción, revisión y edición.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de interés.