UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

MODALIDAD PRESENCIAL

Proyecto de Investigación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicopedagogía

TEMA:

"LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO"

AUTOR: William Adrián Mena Mayorga

TUTOR: Dr. Héctor Gómez Alvarado

Ambato - Ecuador

Marzo – Julio 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA

Yo, Dr. Héctor Fernando Gómez Alvarado, con C.C. 1103474589, en calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: "LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO", desarrollado por el señor William Adrián Mena Mayorga, egresado de la carrera de Psicopedagogía, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios necesarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Firmado electrónicamente por:
HECTOR FERNANDO GOMEZ ALVARADO
Validar únicamente con FirmaEC

……..

Dr. Héctor Gómez Alvarado

C.I. 1103474589

DOCENTE TUTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, William Adrián Mena Mayorga, con C.I. 1804419164, mediante el presente trabajo de titulación con el tema: "LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO", dejo constancia que, en la investigación, la cual está basada en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, investigaciones bibliográficas y estudios de campo, ha obtenido las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación.

Las ideas, opiniones y recomendaciones son exclusiva responsabilidad del autor.



Mena Mayorga William Adrián

C.I. 1804419164

AUTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos patrimoniales de mi Proyecto de Investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



Mena Mayorga William Adrián

C.I. 1804419164

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: "LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO", presentado por el Señor William Adrián Mena Mayorga, egresado de la carrera de Psicopedagogía, una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, APRUEBAN el referido trabajo, en razón que reúne los requerimientos básicos tanto técnico, como científicos y reglamentos establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el organismo correspondiente para los trámites.

COMISIÓN





…… **……**

Dra. Carmita del Rocío Núñez López **Lic. Lourdes Elizabeth Navas Franco, Mg.**

C.I. 1801908490 **C.I. 1803124963**

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mi abuela paterna Rosa Medina por siempre aconsejarme y estar siempre presente, a mi abuelo paterno Humberto Mena que, aunque no estés presente físicamente sé que me cuidas desde el cielo y estás muy orgulloso porque cumplí la promesa que te hice antes de que seas un angelito más.

A mi abuela Enma Maroto que aunque jamás me conociste sé que estarás orgullosa de mí, a mi abuelo Alberto Mayorga gracias por todos tus conocimientos y enseñanza que me has impartido siempre.

A todos mis angelitos que están en el cielo que me hubiera encantado que me vean cumpliendo mis sueños.

A toda mi familia paterna y materna muchas gracias por toda su ayuda y esfuerzo gracias a ustedes volví a renacer y tener una segunda oportunidad de vida que no la pienso desaprovechar.

William Mena

AGRADECIMIENTO

Les agradezco a mis padres, Danilo Mena y Narcisa Mayorga por su apoyo incondicional en todo momento sin ustedes quizá yo no estaría aquí presente, su amor y esfuerzo me han impulsado a cumplir mis metas y seguir adelante.

A mi hermano por siempre sacarme una sonrisa en los momentos más duros que pasé.

A mis primos que son como mis hermanos en especial a mi primo Oscar que ha estado presente en los momentos más difíciles de mi vida.

A mis tíos, tías y demás familiares por ser un gran apoyo cuando todo el mundo se me vino encima.

A Geovany Llerena por todo su apoyo, por ser un gran ser humano y mirarme con el cariño como si fuera papá Humberto

William Mena

ÍNDICE

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN II

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR..... III

DERECHOS DE AUTOR..... IV

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO V

DEDICATORIA II

AGRADECIMIENTO..... III

ÍNDICE IV

ÍNDICE DE TABLAS IX

ÍNDICE DE FIGURAS..... XI

RESUMEN EJECUTIVO XII

ABSTRACT..... XIII

CAPÍTULO I..... 1

MARCO TEÓRICO..... 1

1.1. Antecedentes Investigativos..... 1

1.2. Marco Teórico..... 5

1.2.1. Variable Independiente: Hábitos de Estudio..... 5

Hábito..... 5

Estudio..... 6

Hábito de estudio..... 6

Teorías relacionadas 7

Características de los hábitos de estudio 9

Importancia de los Hábitos de Estudio 10

Elementos de los Hábitos de Estudio 10

Factores de los Hábitos de Estudio 11

Beneficios de los Hábitos de Estudio 11

Tipos de Hábitos de Estudio 12

¿Cómo construir buenos hábitos de estudio? 13

Técnicas de estudio 13

1.2.2. Variable dependiente: Estrés académico 15

Estrés 15

Tipos de estrés 16

Etapas del estrés 16

Estrés académico 17

Estresores académicos 18

Síntomas ante el estrés académico 18

Estrategias de afrontamiento 19

Características del estrés académico 19

Niveles del estrés académico 20

1.3. Objetivos 22

1.3.1. Objetivo General 22

1.3.2. Objetivos Específicos....22
CAPÍTULO II....23
METODOLOGÍA....23
2.1. Materiales....23
2.2. Metodología....24
2.2.1. Enfoque de Investigación....24
Enfoque Mixto....24
2.2.2. Nivel de la Investigación....24
Nivel Descriptivo....24
Nivel Correlacional....25
2.2.3. Diseño de la Investigación....25
Diseño Transversal....25
2.2.4. Modalidad de Investigación....25
Modalidad Bibliográfica – Documental....25
Modalidad de Campo....26
2.3. Descripción del Modelo de Investigación....26
2.3.1. Población....26
2.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información....26
2.4.1. Instrumentos de Evaluación....26
Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio....27
Inventario SISCO SV – 21....27

2.5. Plan de recolección de información 28

2.5.1. Procesamiento y análisis de la información 29

2.6. Planteamiento de la Hipótesis 29

Hipótesis 29

Hipótesis Alterna 29

Hipótesis Nula 29

CAPÍTULO III 30

RESULTADOS Y DISCUSIÓN 30

3.2. Plan de recolección de información 30

3.2.1. Análisis y discusión variable independiente (Hábitos de Estudio) 31

Dimensión 1. Actitud general hacia el estudio 31

Dimensión 2. Lugar de estudio 33

Dimensión 3. Estado físico 35

Dimensión 4. Plan de trabajo 37

Dimensión 5. Técnicas de Estudio 39

Dimensión 6. Exámenes y ejercicios 41

Dimensión 7. Trabajos 43

Dimensión 1: Estresores 47

Dimensión 2: Síntomas (reacciones) 50

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento 53

3.3. Verificación de hipótesis 56

Hipótesis 56

3.4. Chi Cuadrado 58

3.5. Discusión 58

CAPÍTULO IV 60

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 60

4.1. Conclusiones 60

4.2. Recomendaciones 61

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 62

ANEXOS 76

ANEXO 1. Carta compromiso 76

ANEXO 2. Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) 77

ANEXO 3. Inventario Sistémico Cognoscitivo (SISCO SV – 21) 79

ANEXO 4. Evidencia fotográfica 80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Tipos de hábitos de estudio* 12

Tabla 2. *Técnicas de estudio* 14

Tabla 3. *Tipos de estrés* 16

Tabla 4. *Etapas del estrés* 16

Tabla 5. *Recursos* 23

Tabla 6. *Descripción de la población* 26

Tabla 7. *Dimensiones CHTE* 27

Tabla 8. *Baremos para el Inventario SISCO SV-21* 28

Tabla 9. *Plan de recolección de información* 28

Tabla 10. *Resultados D1* 31

Tabla 11. *Resultados D2* 33

Tabla 12. *Estado físico* 35

Tabla 13. *Resultados D4.* 37

Tabla 14. *Resultados D5* 39

Tabla 15. *Resultados D6* 41

Tabla 16. *Resultados D7* 43

Tabla 17. *Pregunta filtro Inventario SISCO* 45

Tabla 18. *D1. Estresores* 47

Tabla 19. *D2. Síntomas (reacciones)* 50

Tabla 20. *D3. Estrategias de afrontamiento* 53

Tabla 21. *Coeficientes de correlación*..... 57

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. *Resultados D1* 31

Figura 2. *Resultados D2* 33

Figura 3. *Resultados D3* 35

Figura 4. *Resultados D4* 37

Figura 5. *Resultados D5* 39

Figura 6. *Resultados D6* 41

Figura 7. *Resultados D7* 43

Figura 8. *Pregunta filtro Inventario SISCO* 45

Figura 9. *D1. Estresores* 48

Figura 10. *D2. Síntomas (reacciones)* 51

Figura 11. *D3. Estrategias de afrontamiento* 54

RESUMEN EJECUTIVO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Tema: "Los hábitos de estudio y el estrés académico"

Autora: William Adrián Mena Mayorga

Tutor: Dr. Héctor Gómez Alvarado

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto de investigación acerca de "Los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Tercero y Cuarto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato" tuvo como objetivo establecer la incidencia de los hábitos de estudio en el estrés académico en una población de 65 estudiantes. En cuanto a la metodología, se aplicó un enfoque mixto que permitió determinar características y dimensiones relacionadas a las variables y comprobar de forma numérica los datos obtenidos, además, tuvo un alcance exploratorio, descriptivo y correlacional, con modalidad bibliográfica y documental y de corte transversal. Los instrumentos de evaluación empleados fueron el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) para la variable independiente y el Inventario Sistémico Cognoscitivo (SISCO SV – 21) para la variable dependiente. De igual forma, para la comprobación del estudio se aplicó el programa estadístico SPSS mediante la prueba de Pearson, se encuentra una correlación negativa perfecta de -1, es decir que a medida que los estudiantes cuentan con mejores hábitos de estudio, el nivel de estrés tiende a disminuir, y viceversa.

Palabras clave: Hábitos de estudio; Estrés académico; Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio; CHTE; Inventario SISCO.

ABSTRACT

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION

CAREER OF PSYCHOPEDAGOGY

Topic: "Study habits and academic stress"

Author: William Adrián Mena Mayorga

Tutor: Dr. Héctor Gómez Alvarado

ABSTRACT

The present research project about "Study habits and academic stress in third and fourth semester students of the Psychopedagogy Career of the Technical University of Ambato" had the objective of establishing the incidence of study habits on academic stress in a population of 65 students. Regarding the methodology, a mixed approach was applied, which allowed determining characteristics and dimensions related to the variables and numerical verification of the data obtained, in addition, it had an exploratory, descriptive and correlational scope, with bibliographic and documentary modality and cross-sectional. The evaluation instruments used were the Study Habits and Techniques Questionnaire (CHTE) for the independent variable and the Systemic Cognitive Inventory (SISCO SV-21) for the dependent variable. Likewise, for the verification of the study, the SPSS statistical program was applied by means of Pearson's test, and a perfect negative correlation of -1 was found, that as students have better study habits, the level of stress tends to decrease, and vice versa.

Keywords: Study habits; Academic stress; Study Habits and Techniques Questionnaire; CHTE; SISCO Inventory.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1.Antecedentes Investigativos

Para el desarrollo de la presente investigación se aplicó una búsqueda de información en diferentes sitios científicos como papers, tesis en repositorios universitarios nacionales e internacionales, revistas, artículos científicos y otras bases de datos indexados, búsqueda que se aplicará para el desarrollo de antecedentes investigativos y componentes importantes para las variables de estudio.

Así mismo, en la ciudad de Portoviejo – Ecuador, se desarrolló la investigación "Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí" en el que se pretendió determinar los hábitos de estudio que aplican 113 estudiantes de dicha institución y el impacto que produce en su rendimiento académico mediante un estudio de tipo descriptivo y bibliográfico, con enfoque mixto, a través del método Desh Research, que implicó el uso de datos ya existentes, los que se recopilaron, analizaron y se resumieron para incrementar la eficacia general de la investigación y se pudo identificar varios factores que intervienen en el proceso educacional, siendo uno principal los hábitos de estudio ya que les permite explorar varios tipos de aprendizaje y se encontró una relación positiva en cuanto a las variables con un puntaje más alto en el género femenino (Cedeño Meza et al., 2020).

En la misma línea, se presentó el estudio "Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes" con una metodología que se centra en la revisión de la literatura basada en la búsqueda y recolección de información para una fundamentación teórica que identificó distintas técnicas y metodologías utilizados por los estudiantes para definir conceptos que les permita responder varias preguntas de investigación y encontrando deficiencia en la implementación de hábitos de estudio individual que beneficie el rendimiento académico, además, no existen espacios propicios dedicados al estudio dentro del centro educativo. Finalmente, se presenta algunas herramientas como técnica de repetición y lectura activa, que les permitió la comprensión lectora profunda y retención de información (Pallo Pilalumbo et al., 2024).

Carpio Huamani & Huamani Collantes 2021), ejecutaron una investigación titulada “Estilos de aprendizaje, inteligencia emocional y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Arequipa, 2021”. El presente estudio tuvo como propósito determinar la relación entre los estilos de aprendizaje, inteligencia emocional y hábitos de estudio en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria. La tipología del estudio corresponde a un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y correlacional y se recogió información con la aplicación del Cuestionario de los estilos de aprendizaje CHAEA de Honey y Alonso, el Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85, y EQ-I Bar0n Emotional Quotient Inventory; mediante la técnica de la encuesta. Se identificaron relaciones significativas y positivas entre los estilos de aprendizaje, la inteligencia emocional y los hábitos de estudio, lo que sugiere que el desarrollo de una de estas variables contribuye favorablemente al fortalecimiento de las otras.

Prada Núñez et al. (2020), desarrollaron en Colombia un artículo denominado “Hábitos de estudio y ambiente escolar: determinantes del rendimiento académico en estudiantes de básica secundaria”. En el cual indago, la relación entre los hábitos de estudio, el ambiente escolar y el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica secundaria en una institución educativa pública. El estudio tiene un enfoque cuantitativo-descriptivo. Se aplicaron dos instrumentos para la recolección de información el primero evalúa los factores asociados con el ambiente escolar (Cuestionario de factores asociados al ambiente escolar) y el segundo se relaciona a los hábitos y técnicas de estudio (CHTE). Se puede concluir que a los estudiantes les gustan ir al colegio, pueden planificar sus horarios y tiempos de trabajo utilizando técnicas adecuadas para la ejecución de tareas y realización de exámenes.

Rodríguez Escaleras (2022), realizó una investigación en Ecuador denominada “Estilos de Aprendizaje y su Relación con los Hábitos de Estudio en los Estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso”, tuvo como objetivo general determinar la relación entre los estilos de aprendizaje y los hábitos de estudio en estudiantes de edades entre 12 a 14 años de Octavos y Novenos sección vespertina. El trabajo de investigación es de tipo cuantitativa, de alcance correlacional y descriptivo y se aplicó el instrumento de estilos de Aprendizaje (CHAEA Junior) y el CHTE para los hábitos de estudio, indicando una preferencia por el aprendizaje reflexivo y dando importancia a la ejecución de exámenes y ejercicios.

El trabajo titulado “El estrés académico en los estudiantes universitarios” recolectó información para analizar como el estrés afectará a su desempeño académico, formativo y social a través de una observación y entrevista, con estudio mixto y experimental en una muestra estándar que va de los 18 a 28 años, se determinó que se puede ver afectada tanto la salud mental como física por lo que se percibió la necesidad de conocer las causas y efectos que el estrés conlleva para poder afrontar el problema en toda la institución educativa, además de presentar técnicas como manejo de estrés, organización y cuidado personal (Parra Vacacela y Pino Loza, 2024).

En Colombia se llevó a cabo la investigación “Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira” donde se planteó analizar los niveles estrés que puede causar el ámbito educativo a los individuos y se aplicó un enfoque cuantitativo, estudio de tipo descriptivo, no experimental, de campo y un cuestionario con 12 ítems previamente validado por docentes expertos en una población conformada por 840 estudiantes quienes mostraron un nivel moderado en estrés con algunos efectos que podrían desencadenarlo como asignación de responsabilidades, miedo al fracaso académico, carga de trabajo y cambio el algunos hábitos (Pinto Aragón et al., 2022).

En la investigación *“*Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*”*, publicada en Argentina, se estudió el estrés académico con una metodología de tipo descriptivo-comparativo y una muestra de 163 estudiantes universitarios entre 17 y 38 años. Su propósito fue analizar el estrés académico entre los estudiantes universitarios de primer año y los de los últimos años. Para la recolección de información se empleó el Inventario SISCO, cuyos resultados evidencian un nivel de estrés académico moderado en la mayoría de los estudiantes. Los principales factores de estrés identificados son la sobrecarga de trabajos académicos, seguido de las evaluaciones y el escaso tiempo para realizar las tareas. Además, en la investigación sobresale que los estudiantes de primer semestre poseen un nivel de estrés académico superior a los que se encuentran en semestres finales (Kloster Kantlen & Perotta, 2019).

Mientras que, en la investigación “Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería” realizada en la ciudad de Arequipa, Perú. Se estudió la variable independiente estrés académico en un grupo de 126 estudiantes, cuyo objetivo fue determinar la relación entre

el estrés académico y la autoestima en dicha población. Se trata de una investigación descriptiva, correlacional, de corte transversal, en la cual se empleó el Inventario SISCO y la escala de autoestima de Rosenberg, cuyos datos revelan que solamente el 24,6% obtuvieron un nivel bajo de estrés académico. Mientras que, en la autoestima, el 24,6% de los participantes experimentan un nivel bajo. Estos resultados revelan la existencia de estrés académico en los estudiantes y una relación inversa entre las variables de estudio, ya que, al aumentar el estrés académico, la autoestima disminuye considerablemente (Chávez Parillo & Peralta Gómez, 2019).

El argumento evidenciado en la investigación *"*El estrés académico en la atención en los estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Americano International School*"* realizada en la ciudad de Riobamba, en una población de 65 estudiantes. Para recopilar información se aplicó el Inventario SISCO, los resultados evidencian que el nivel de estrés académico que predomina en los estudiantes es moderado, siendo los principales estresores que sobresalen la sobrecarga de trabajos, tareas, de igual manera las evaluaciones y el limitado tiempo que los docentes les proporcionan para presentar los trabajos. Como respuesta a estos estresores, los evaluados manifestaron signos físicos como el morderse las uñas, somnolencia o por el contrario un aumento de la necesidad de dormir, en cuanto a la parte psicológica presentan irritabilidad, agresividad. Este estudio es relevante para la presente tesis, debido a que resalta la conexión que existe entre las variables y la necesidad de abordar al estrés para mejorar el bienestar de los estudiantes universitarios (Bazantes Flores, 2023).

El estudio "Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios en Psicopedagogía" se desarrolló considerando la necesidad de determinar factores de riesgo en relación con el estrés académico y hábitos de estudio, los cuales influyen en el proceso de aprendizaje. Se trabajó con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo correlacional. El muestreo definido fue no probabilístico-intencional teniendo una muestra de 50 estudiantes. Los participantes aportaron mediante sus respuestas a través de los cuestionarios "Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85" y el "Inventario SISCO". El procedimiento del trabajo y los resultados obtenidos permitieron evidenciar que existe la presencia de signos o síntomas de estrés académico, siendo los estresores principales la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo que solicitan los profesores y el tiempo asignado para cumplir con los trabajos (Hernández Páliz, 2024).

En la investigación realizada por Zárate et al. (2019) con el tema “Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud”. En el cual tuvo como objetivo analizar los hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes del área de salud. Para ello se realizó un estudio cuantitativo, correlacional transversal, con una muestra de 741 estudiantes a quienes se les aplico el inventario de hábitos de estudio de Vicuña y el inventario de estrés académico de Barraza. Como resultados se muestra que el 36.82% de los estudiantes sí tienen hábitos de estudio, es decir subrayan, leen, parafrasean repiten acciones que los conducen a la memorización y autoalimentan su aprendizaje diariamente. Se concluye de esta manera que sí existe relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico.

Finalmente, la investigación “Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Institución Educativa de Ica” tuvo como objetivo determinar la relación en las variables planteadas en una población de 148 estudiantes de entre 14 y 15 años, se aplicó como instrumentos el Inventario SISCO y CASM 85 arrojando como resultado una relación inexistente entre hábitos de estudio y las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (Dueñas Ramírez et al., 2023).

1.2.Marco Teórico

1.2.1. Variable Independiente: Hábitos de Estudio

Hábito

Un hábito es una acción que se repite en respuesta a una experiencia vivida generada en un contexto determinado e incluye la motivación, conciencia, automatización y algunas metas que se propone el individuo en el momento que, según el nivel de complejidad, adaptar un nuevo hábito podría tomar desde 18 a 250 días según un estudio de la Universidad de London, además, consta de dos fases: la formación que será adquirir el hábito; y la estabilidad para aplicarlo de manera habitual, automática y con facilidad (Carpio Nieto, 2020).

De acuerdo con Duhigg (2013), al aplicar la misma señal, inicio y recompensa se puede cambiar por completo una rutina o un hábito identificando signos que inciten algún comportamiento que en un principio se puede no darle importancia, pero con el tiempo tendrá un impacto en la salud, felicidad, condición mental y en todos los ámbitos del individuo.

Existen hábitos positivos que mejorarán la productividad y salud de la persona como planificar y organizar el tiempo, culminar alguna tarea, hacer ejercicio, mantener la limpieza e higiene que mejorará el aspecto y condición personal, momentos de ocio saludable y comunicación asertiva y respetuosa, o hábitos negativos que pueden ser perjudiciales en el bienestar de la persona como fumar, mala alimentación, sedentarismo, pocas horas de sueño, altas horas en el uso de celulares o redes sociales o incluso una autocrítica constante (Roncancio, 2021).

Estudio

El estudio es un procedimiento que se da de manera individual y por el cual los estudiantes tienen la capacidad de adquirir nuevos conocimientos y destrezas para un desempeño académico significativo dentro del proceso de aprendizaje, de tal manera que se cumplan los objetivos establecidos durante el periodo académico (Choque & Zanga, 2021).

Por otro lado, para que se dé un estudio organizado y eficaz el docente debe implementar una serie de estrategias didácticas, metodológicas y tecnológicas dentro del horario de clases, también, el estudio ayuda a fomentar la participación, la construcción de nuevos saberes y el aprendizaje autónomo de los estudiantes.

Hábito de estudio

Los hábitos de estudio son un conjunto de prácticas y estrategias utilizadas por un estudiante que repetirá a diario y aplicará durante su proceso de aprendizaje en cualquier nivel de educación con el objetivo de adaptar su conocimiento y ponerlo en práctica cuando lo necesite, sin embargo, no siempre pueden ser efectivos ya que dependerá netamente del esfuerzo, entrenamiento y constancia del propio educando para garantizar resultados positivos (Hernández Páliz, 2024).

Desde la perspectiva de María Montessori, un hábito de estudio puede entenderse como la capacidad del niño para concentrarse, trabajar de manera independiente, y desarrollar un compromiso continuo con su propio proceso de aprendizaje, guiado por el interés interno y favorecido por un ambiente estructurado que respeta su libertad y fomenta su autodisciplina por lo que creía que el niño, cuando es libre para elegir su trabajo y se le proporciona un entorno

adecuado, desarrolla naturalmente hábitos de orden, concentración, y constancia, que son fundamentales para el estudio (Montessori, 2007).

Para desarrollar buenos hábitos de estudió se requiere ciertas condiciones ambientales como contar con un espacio con buena iluminación, libre de ruido y sin distracciones y es fundamental implementar algunas condiciones personales que incluye la dedicación constante, el manejo del tiempo, voluntad y motivación ya que estudiar implica utilizar técnicas de manera frecuente para completar tareas específicas que poco a poco generarán confianza y seguridad a sí mismo, facilitando el logro de las metas propuestas con disciplina, responsabilidad y éxito (Guevara Llerena et al., 2022).

Una investigación desarrollada en la Pontificia Universidad Javeriana en Colombia asegura que una algunas de las principales dificultades que se presentan en los estudiantes en el proceso de aprendizaje es la falta de hábitos adecuados de estudio, la falta de comprensión de nuevos conceptos, poca capacidad de concentración, mala gestión del tiempo, la falta de motivación y métodos de enseñanza poco adaptados (Gómez, 2020).

Es así que las técnicas de estudio permitirá a todos los estudiantes obtener resultados positivos a partir de la aplicación y descubrimiento de nuevas habilidades, capacidades y aptitudes que podrán ser aplicadas no solo en la escuela si no en cualquier ámbito de su vida donde se desenvuelva gracias a la práctica constante, orden y desarrollo de hábitos para estar preparados frente a nuevos retos o problemáticas y resolución de las mismas afrontando y culminando con éxito las actividades y tareas académicas propuestas por el maestro.

Teorías relacionadas

Varios psicólogos han abordado la forma en cómo se da el aprendizaje según sus bases teóricas enfocadas en la educación teniendo en cuenta las características y contextos en que se encuentre el estudiante, así mismo, las técnicas que apliquen para su proceso de estudio (Montagud Rubio, 2025).

Corriente conductista. Esta corriente se centró en aspectos observables de la conducta bajo aspectos controlados como la adquisición, refuerzo y aplicación de estímulos del entorno y las respuestas, dentro del cual se destacan los aportes de Skinner, Thorndike y Watson.

- Frederic Skinner: El aprendizaje se refuerza mediante refuerzos positivos o recompensas, y refuerzos negativos o eliminación de consecuencias, es decir, si el individuo recibe una recompensa puede mejorar su estudio o por el contrario algún castigo por bajas calificaciones conducirá a efectos negativos (Figueroa, 2025).
- Edward Thorndike: Mediante el refuerzo positivo de una respuesta frente a un estímulo se volverá más fuerte mediante el ejercicio, por lo que los hábitos de estudio pueden mejorar gracias a la repetición de estos y el aprendizaje se dará mediante ensayo y error hasta ver resultados positivos (López Cruz, 2021)**.**
- John Watson: Todos los comportamientos del ser humano podrían ser explicados mediante respuestas observables ya que el aprendizaje se dará por el resultado de varias interacciones entre el entorno y el comportamiento, por ejemplo, estudiar lleva a una recompensa como un tiempo libre haciendo que la actividad de estudio tenga una sensación de disfrute (López Cruz, 2021).

Corriente Cognitivista. La teoría cognitiva asegura que los humanos actúan como procesador y almacenamiento de información y conforme a los hábitos de estudio. Esta corriente se centrará en como el estudiante aprende, organiza y aplica la información en su conocimiento, atención, motivación, memoria y resolución de conflictos dentro de su proceso de aprendizaje (Marcillo, 2021).

- Jean Piaget: Se enfocaba en como los niños desarrollan durante su crecimiento habilidades cognitivas que los permita convertirse en personajes activos de su propio aprendizaje siendo capaces de aplicar estrategias complejas para la resolución de conflictos y a medida que el estudiante avanza en su vida académica adquiere nuevas habilidades mejoradas para planificar y organizar su estudio (Regader, 2025).
- Lev Vygotsky: Destacó la importancia del entorno sociocultural dentro del aprendizaje mediante la zona de desarrollo próximo mediante el cual, los estudiantes alcanzarían un gran potencial con ayuda de docentes o compañeros de clase aplicando hábitos en equipo como grupos de estudio y retroalimentación mediante evaluaciones aplicadas por sus maestros (Álvarez Pacheco, 2024).
- Jerome Bruner: Inicia con la idea de un estudiante activo en su propio aprendizaje construyendo su propio conocimiento mediante el descubrimiento, interactuando con

el entorno y a su vez desarrollando estrategias de estudio para promover la investigación.

Corriente Humanista. La teoría humanista se enfoca en el autoconocimiento, crecimiento personal y el potencial que el humano puede llegar a tener destacando la autonomía, autorrealización, investigación y en dar sentido a su propia vida mediante el descubrimiento, experiencias y crecimiento, por lo que algunos autores han centrado su interés en el desarrollo de dicha corriente (Cabrera, 2023).

- Abraham Maslow: A través de su teoría de la pirámide de necesidades plantea una jerarquía en la que un individuo debe satisfacer algunos niveles básicos antes de alcanzar los niveles superiores de desarrollo personal donde se encuentra en la base las necesidades fisiológicas como descanso, alimentación y salud, seguido de seguridad y estabilidad personal y la autorrealización se encontrará en la punta. Es así como a un estudiante le será difícil concentrarse o rendir de forma adecuada si presenta miedo, estrés, hambre o cansancio.
- Carl Rogers: Afirmó que el aprendizaje del individuo puede ser positivo en gran medida cuando este se basa en la experiencia personal, de ahí, el autor crea la teoría del aprendizaje centrado en la persona mediante un entorno que permita dar paso a la auto exploración, la autonomía y el autodescubrimiento, aprendiendo a su propio ritmo, en un ambiente de apoyo con aceptación y enfoque personalizado con hábitos de estudio favorecidos ya que el proceso educativo se adaptará a las propias necesidades e intereses individuales del estudiante.

Características de los hábitos de estudio

Por características se refiere a dimensiones y aspectos específicos que pueden ser evaluadas o medidas, las cuales permitirán entender como influyen y de qué manera se manifiestan los hábitos de estudio en cada individuo entendiendo que cada uno contará con capacidades y técnicas diferentes según su propio ritmo de aprendizaje (Fenker y Mulling, 1984).

Se considera también que los hábitos de estudio son patrones de comportamiento que permitirá incrementar en los estudiantes la capacidad de desarrollar la facilidad para manejar su ritmo de aprendizaje de manera autónoma y mejorar su rendimiento escolar para lo cual

existen diferentes tipos de hábitos que serán decisivos al momento de desarrollar estrategias efectivas para potenciar este proceso (Uvidia Álvarez & Rivera Flores, 2024).

Importancia de los Hábitos de Estudio

Los hábitos de estudio son un factor importante en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, debido a que promueven el desarrollo de las capacidades, habilidades cognitivas y la obtención de un desempeño académico positivo, ya que hay estudiantes que conocen los diversos hábitos, pero no los aplican de manera adecuada en la ejecución de sus actividades académicas.

Además, es fundamental que los agentes educativos conozcan y apliquen los hábitos de estudio al momento de impartir los conocimientos e información de las unidades de aprendizaje en el horario establecido para clases y los padres de familia los potencien y practiquen en el hogar, ya que si el estudiante los aplica de manera correcta se verán reflejados en el desempeño académico (Bustillos Bustillos, 2021).

Elementos de los Hábitos de Estudio

(Martínez & Hernández, 2021), indican que los elementos principales de los hábitos de estudio son:

- La planificación incluye la distribución del tiempo de estudio y la identificación de objetivos y metas a largo y corto plazo.
- La organización se refiere al manejo y organización de los materiales de estudio.
- La motivación es la fuerza interna que impulsa al estudiante a estudiar y aprender.
- La concentración se relaciona con la capacidad de enfocar la atención en una tarea específica.
- La memorización es la capacidad de retener información en la memoria a largo plazo.

Adquirir hábitos de estudio efectivos puede ser clave para el éxito académico y la adquisición de conocimientos. Por lo tanto, es importante que los estudiantes aprendan a identificar y desarrollar estos elementos para optimizar su proceso de aprendizaje.

Factores de los Hábitos de Estudio

Para tener un buen y adecuado habito de estudio se debe a que varios factores influyen a los estudiantes o al individuo y así a la formación de su vida estudiantil, algunos de estos factores se deben a su entorno (Aldás Cárdenas, 2023).

- Lugar de estudio
- Temperatura del entorno
- El silencio
- La iluminación
- El mobiliario
- La postura
- Organización y planificación
- Materiales por utilizar
- Retroalimentación de los contenidos vistos en clase
- Relajación, la concentración y atención

Beneficios de los Hábitos de Estudio

Es importante que se dé un adecuado desarrollo de hábitos de estudio para que así ayude a activar su capacidad de aprender en los alumnos. El presentar unos correctos hábitos de estudio en la vida estudiantil de los alumnos les ayudara a tener unos grandes beneficios (Enríquez Tocto, 2022).

- Promover el desarrollo de capacidades lingüísticas y cognitivas como es la atención y la memoria.
- Se refuerzan los valores como son la disciplina y la constancia.
- Facilita el planteamiento y adquisición de metas a corto como a largo plazo.
- Aumenta la seguridad y la autoestima, y así sentirse capaz de enfrentar las diferentes exigencias escolares.
- Le ayuda al desarrollo de habilidades como organizar el tiempo, planificación, y técnicas.
- Le favorecen el éxito y la felicidad en distintas áreas de su vida.

Tipos de Hábitos de Estudio

Tabla 1.

Tipos de hábitos de estudio

Hábito	Descripción	Ejemplo
Organización	Incluye estructurar, planificar y optimizar el tiempo y los materiales que se utilizarán de manera eficaz para realizar tareas o actividades escolares.	- Horarios - Calendarios - Agendas
Lectura	Trata de abordar la lectura y comprensión de algunos materiales académicos como textos para retener y analizar la información recibida para conectar ideas.	- Técnica de subrayado - Formulación de preguntas - Toma de notas
Toma de notas	Permitirá registrar, procesar y organizar la información relevante para recordar puntos calve para una revisión posterior de forma estructurada.	- Resúmenes - Formular preguntas - Esquemas o diagramas
Revisión	Revisar y analizar activamente la información de temas aprendidos para reforzar la retención a largo plazo y detección de información faltante.	- Autoevaluación - Reescribir notas - Simulación de exámenes.
Ambiente de estudio	Contar con un ambiente ordenado, libre de distracciones puede influir en la eficacia al momento de estudiar favoreciendo la concentración.	- Materiales necesarios - Herramientas digitales - Iluminación y ventilación
Salud y bienestar	El bienestar físico y mental influye sobre la capacidad del individuo por aprender para mantener energía, motivación y atención al momento del estudio	- Ejercicios para la concentración - Manejo de estrés - Pausas activas - Hidratación

Nota. Consejos que mejorarán las estrategias de estudio (Mondragón Albarrán et al., 2019).

¿Cómo construir buenos hábitos de estudio?

Para empezar a crear hábitos de estudio útiles, la persona deberá ser constante al ponerlos en práctica, establecer metas alcanzables, crear un plan organizado de estudio e identificando aquellas técnicas que servirán para cumplir los objetivos de aprendizaje, incluyendo revisiones de la clase diaria para retener y fijar la información. Es importante mencionar que la diferencia entre un estudiante notable y uno regular, será el provecho que saque cada una de las horas de estudio, en este caso, el provecho será mayor del primero (Archundia Rodríguez et al., 2022).

Planificación y distribución del tiempo. Organizar el tiempo y establecer horarios para las distintas actividades y tareas, crear un plan de trabajo que englobe una idea de todo el trabajo a realizar y distribuir el tiempo según la dificultad, repasar a la misma hora, de preferencia en la que se cree que se va a rendir mejor para tener mayor motivación y se debe procurar jerarquizar la elaboración de un plan de estudio según la dificultad de la asignatura, la cantidad de actividades o el tiempo con el que se cuenta para la entrega.

Condiciones ambientales y personales. El lugar destinado al estudio debe contar con mobiliario cómodo y adecuado para la actividad, evitar distracciones, ruidos externos, buena iluminación y ventilación. Es necesario tener todo el material que se va a utilizar al alcance y estar consciente de sus propias habilidades que ayudará a la motivación para visualizar el éxito.

Estrategias de aprendizaje. Adoptar métodos y técnicas de estudio le permitirá al individuo comprender, recordar y asimilar el contenido revisado durante clases para lograr la culminación de las metas propuestas, es importante realizar una autoevaluación para verificar si las técnicas elegidas han funcionado, caso contrario se deberá optar por otros métodos.

Técnicas de estudio

Son un conjunto de procedimientos y herramientas dentro de la educación que permite la organización de estudios para conseguir eficacia en el proceso de aprendizaje, dichas estrategias podrían ser brindadas por parte y con ayuda del docente en el aula de clase y puestas en práctica en casa para optimizar el aprendizaje, además, mejorará la comprensión, manejo del tiempo y material para fomentar el autoconocimiento y pensamiento crítico evitando el fracaso escolar que conlleva algunas consecuencias como ansiedad, estrés académico y bajas calificaciones (Delgado Álvarez & Palacios Peña, 2020).

Tabla 2.

Técnicas de estudio

Técnica	Descripción	Pasos
Técnica Pomodoro	Estructura el estudio en periodos cortos de tiempo, pero intensos, acompañados de algunos descansos. Se necesitará un reloj o cronómetro.	1. Identificar las tareas y hacer una lista según la importancia o dificultad. 2. Dividir el tiempo en bloques de estudio de 25 minutos y 5 de descanso entre cada uno. 3. Al culminar 4 "pomodoros" se tendrá un descanso de 20 o 30 minutos.
Técnica Feyman	Método de memorización rápida que consiste explicar de forma sencilla a otra persona el contenido para asimilar los conceptos.	1. Seleccionar la temática y escribirlo en una hoja. 2. Escribir lo que se recuerde del tema en una hoja y explicarlo en voz alta. 3. Completar la información que aún no esté clara. 4. Repetir la escritura en otra hoja de papel con la información reforzada.
Técnica SQR4	Se enfoca en la memorización comprensiva de información extensa. - Survey (inspeccionar) - Question (preguntar) - Read (leer) - Recite (recitar) - Relate (relacionar) - Review (revisar)	1. Idea general del tema a estudiar, usar esquemas con títulos y palabras importantes de cada párrafo. 2. Pensar en posibles preguntas de prueba. 3. Responder las preguntas con información recopilada en textos. 4. Responder a las preguntas con ideas propias. 5. Unir las ideas nuevas con otras ya conocidas. 6. Revisar todo lo leído para asegurarse de entender la temática.
Técnica Leitner	Recordar información mediante el uso de tarjetas en las que se escriben preguntas o palabras puntuales de un lado, y del otro las respuestas.	1. Recortar tarjetas y escribir preguntas a un lado, y al reverso las respuestas. 2. Colocar en 4 cajas pequeñas las tarjetas y revisar por tiempo, una a diario, luego a los 7 días, a los 15 días y por último a los 30 días. 3. Colocar las tarjetas en la primera caja, escoger una y si acierta, colocarla en la siguiente caja. 4. Repetir el procedimiento con todas las cajas.

Nota. Se presentan algunos métodos efectivos para el estudio (Gallardo Ponce, 2024)

1.2.2. Variable dependiente: Estrés académico

Estrés

La Organización Mundial de la Salud define al estrés como un estado de alerta o tensión de la mente que inicia por una situación complicada generada como respuesta natural por alguna amenaza o estímulos negativos. Se considera que todas las personas poseen un cierto grado de estrés que afectará a cada uno según su reacción ante situaciones determinadas (Lagos, 2023).

El estrés, según el enfoque de Abraham Maslow, puede comprenderse como una reacción emocional y psicológica que surge cuando las necesidades humanas fundamentales como la seguridad, pertenencia o autorrealización se ven amenazadas o insatisfechas, impidiendo al individuo alcanzar su pleno desarrollo.

Cuando un individuo pasa por situaciones que superen su capacidad para afrontarla se activa un mecanismo conocido como estrés, ya que encuentra dificultades al tratar de cumplir con demandas que el medio le exige en el que experimenta situaciones negativas que afecten su bienestar físico y mental y su entorno social, personal, académico y laboral (Gallardo Ponce, 2024).

La forma en que el cuerpo reaccione ante una situación de peligro define la respuesta que se genera, por lo que se experimenta distintos tipos de estrés, el primero será el eustrés o estrés positivo que genera una motivación en el sujeto para seguir con su trabajo y mejorará su productividad, este se produce frente a situaciones que necesiten una respuesta inmediata como un reto que mejore la actividad cognitiva y tendrá como resultado un logro personal o bienestar. Por el contrario, el distrés o estrés negativo se presenta como una situación que exceda el límite de lo requerido y lo prolonga por más tiempo de lo requerido, siendo una amenaza que ocasione frustración o ansiedad y síntomas físicos o emocionales que conlleven a un desgaste e interfiere con la rutina de la persona (Navas, 2022).

Muchas actividades diarias realizadas en el entorno personal se pueden ver alteradas a causa del estrés, actividades como socializar, estudiar, trabajar o practicar algún deporte se relacionan con el eustrés debido a que estas fortalecerán algunas habilidades sociales como el afrontamiento de estrés y la autoestima, y por otro lado, malos hábitos alimenticios, problemas

de salud o actividades monótonas están ligados al distrés, ocasionando algunos trastornos u otras consecuencias.

Tipos de estrés

El estrés se podrá clasificar dependiendo de aspectos como la duración, origen o efectos, cada uno con sus causas y síntomas, de igual forma, según las características que presenten puede generar reacciones positivas o negativas en el organismo (Medina, 2024).

Tabla 3.

Tipos de estrés

Tipo	Descripción	Causas
Estrés agudo	Se presenta como una respuesta inmediata ante una amenaza o evento repentino, tiene corta duración y se considera que al resolver la situación desaparecerá.	- Discusión - Accidentes - Exámenes - Problemas laborales o académicos
Estrés agudo episódico	Es el estrés agudo, pero con más frecuencia en personas que tienden a preocuparse de forma excesiva, presentan sensación de apuro y dificultad para relajarse.	- Falta de organización - Competitividad - Impaciencia - Sensibilidad
Estrés crónico	Es más perjudicial, ya que tendrá duración de periodos más largos y causa problemas continuos en la salud física y mental, y en caso de persistir, ocasiona trastornos cardiovasculares o emocionales.	- Conflictos prolongados - Enfermedades - Dificultades económicas

Nota. El estrés se puede presentar de forma combinada en una misma persona (Gallardo Ponce, 2024).

Etapas del estrés

El estrés se reconoce como un proceso en constante cambio y continuo por lo que se logra identificar algunas etapas de adaptación que están directamente relacionadas con la manera en cómo una persona percibe, interpreta y reacciona frente a una situación en específico que lo puede afectar directamente (Olmedo Gordón & Cabezas Mejía, 2021).

Tabla 4.

Etapas del estrés

Etapa	Descripción
Alarma	Se presenta como una respuesta inmediata ante un estresor presente, el sistema se activa.
Resistencia	El cuerpo trata de adaptarse con un nivel alto de alerta, pero de forma controlada.
Agotamiento	Si no se maneja bien, el estrés se prolonga y aumenta enfermedades físicas o mentales.

Nota. Pueden varias según la intensidad o naturaleza del estresor (Olmedo Gordón & Cabezas Mejía, 2021).

Estrés académico

El estrés académico es una reacción física, cognitiva, emocional y conductual que se da por consecuencia de varios agentes estresores relacionados con la educación y el proceso de aprendizaje y se considera una de las alteraciones más comunes en los estudiantes que se encuentran en constante presión debido a varias causas como extensas jornadas de estudio, frustración por bajas calificaciones, carga de trabajos o actividades fuera de la institución que demandará mayor esfuerzo (Zambrano Bermeo et al., 2023).

En la actualidad, el estrés académico ha cobrado mayor relevancia debido al creciente interés en el bienestar integral del estudiante a lo largo de sus etapas educativas. Se ha observado un aumento en el porcentaje de deserción escolar y niveles de frustración que ha llevado a los departamentos de consejería estudiantil, autoridades educativas y padres de familia a identificar estos factores a tiempo para que puedan implementar herramientas y estrategias que favorezcan el proceso del estudiante (Rivera Flores et al., 2025).

Resulta un tema de importancia debido al aumento de exigencias que el ámbito educativo y el impacto que tendrán en el bienestar de los estudiantes ya que la preocupación por factores como la deserción escolar o frustración sugiere la necesidad de enfocar la atención en la salud emocional de los educandos, debido a que al estar expuesto a presiones académicas como evaluaciones, altas cargas de trabajo o expectativas es necesario promover espacios de apoyo emocional y estrategias de manejo de estrés para equilibrar las demandas de la institución con el desarrollo general de los estudiantes.

Estresores académicos

En el contexto escolar se presentan varias etapas de transición entre los distintos niveles educativos que se ven acompañados por responsabilidades, además, los estudiantes se enfrentan a situaciones tanto académicas como personales, sociales y económicas generando un entorno abrumador con nuevos desafíos que los llevará a experimentar ciertos niveles de estrés afectando su bienestar en general, a estos aspectos se los conoce como estresores entre los que se puede mencionar acumulación de tareas, exámenes, mala relación con entre compañeros o docentes, falta de recursos o apoyo familiar, siendo la universidad donde los jóvenes presentan más estas alteraciones por el incremento de exigencia y autonomía para la formación profesional (Zambrano Bermeo et al., 2023).

- Sobrecarga de tareas y trabajos académicos, o falta de tiempo para terminarlos.
- Evaluaciones, ensayos, trabajos de investigación
- Problemas de adaptación en la transición de niveles
- Relación entre pares y con docentes
- Participación en clase, exposiciones

Síntomas ante el estrés académico

Al ser el estrés una respuesta generada por parte de los estudiantes ante altas demandas académicas por gestión de responsabilidad y tiempo se entiende que los síntomas serán reacciones provocadas por distintas situaciones que ocasionen un desequilibrio en el sistema del individuo como respuesta fisiológica y mental por situaciones difíciles de manejar y reconocerlos permitirá promover estrategias de afrontamiento que favorezca el proceso de aprendizaje (Gil Álvarez y Fernández Becerra, 2021).

Respuestas cognitivas. Dificultad para toma de decisiones o concentración, poca capacidad de razonamiento y análisis, falta de resolución de conflictos.

Respuestas emocionales. Irritabilidad, mal humor, frustración, desmotivación.

Respuestas conductuales. Disminución o aumento de apetito, aislamiento social, bajo rendimiento académico, alteración del sueño, consumo de sustancias.

Respuestas sociales. Poca comunicación, desinterés ante actividades, poca empatía, conflictos con su entorno.

Respuestas físicas. Dolores constantes de cabeza, fatiga, tención muscular, alteración del sueño, aumento del ritmo cardíaco.

Estrategias de afrontamiento

Algunos elementos que influyen en el estrés académico contienen estrategias de afrontamiento que son ciertos comportamientos que las personas podrán poner en práctica para manejar situaciones que generen estrés o malestar que les permitirá adaptarse al problema, resolverlo, e incluso reducir el impacto emocional. Estos pueden ser de forma consciente o inconsciente, sin embargo, pueden existir estrategias de afrontamiento poco saludables que en lugar de ayudar pueden perjudicar el bienestar del individuo (Estrada Araoz et al., 2024).

- Planificación, organización y establecer prioridades
- Apoyo familiar y social
- Sentido del humor o distracción evasiva
- Búsqueda de información sobre la situación
- Práctica de un deporte
- Algunas negativas como consumo de alcohol, uso de sustancias, mala alimentación o inactividad física.

Características del estrés académico

El estrés académico se define como una respuesta psicofisiológica que se genera ante las demandas del entorno educativo, cuando estas son percibidas por el estudiante como agobiantes respecto a sus capacidades y recursos personales. Esta forma de estrés se caracteriza por un conjunto de manifestaciones que afectan de manera integral al individuo, tanto a nivel físico como emocional, cognitivo y conductual (Guerrero García, 2019).

- Situacional: El estrés académico tiene su origen en factores propios del contexto escolar, tales como la carga excesiva de tareas, evaluaciones constantes, presión por alcanzar altos niveles de rendimiento, competencia entre pares, y expectativas familiares o sociales. Estas exigencias pueden desencadenar diversas reacciones

fisiológicas, como fatiga, insomnio, dolores de cabeza, palpitaciones, tensión muscular o malestares gastrointestinales.

- Emocional: El estudiante puede experimentar ansiedad, irritabilidad, frustración, tristeza o inseguridad, lo que a su vez puede deteriorar su autoestima y su motivación hacia el aprendizaje. A nivel cognitivo, el estrés académico interfiere con la concentración, la memoria y la capacidad para tomar decisiones adecuadas, afectando de manera directa el desempeño académico. Asimismo, se observan conductas disfuncionales como la procrastinación, el aislamiento social, la evasión de responsabilidades o, en casos más graves, el consumo de sustancias como mecanismo de afrontamiento.
- Subjetivo: No todos los estudiantes reaccionan de la misma forma ante los mismos estímulos. La percepción individual de las demandas y la valoración que se hace de los recursos personales para enfrentarlas determinan la intensidad de la respuesta estresante. Además, la duración del estrés puede variar, manifestándose de manera aguda, por ejemplo, durante épocas de exámenes, o prolongada, cuando se mantiene a lo largo del tiempo sin una gestión adecuada.

El nivel de estrés académico está directamente relacionado con el uso o la ausencia de estrategias de afrontamiento. Los estudiantes que no poseen habilidades socioemocionales o mecanismos adecuados para regular sus emociones tienden a desarrollar mayores niveles de estrés, lo que repercute negativamente en su bienestar y en su proceso educativo.

Niveles del estrés académico

Analizar los distintos niveles de estrés académico permite reconocer cómo varía su intensidad según factores individuales, sociales e institucionales. Esta diferenciación es clave para identificar a tiempo situaciones de riesgo, prevenir consecuencias negativas como la desmotivación, el ausentismo o incluso el abandono escolar, y promover ambientes educativos más saludables. En este sentido, establecer y describir los niveles de estrés académico en una población estudiantil constituye un paso esencial para la toma de decisiones informadas en el ámbito pedagógico y psicológico (Silva Ramos et al., 2020).

- Leve: Este nivel de estrés académico puede presentarse en la cotidianidad del diario vivir del estudiante, es tratable, manejable y común se manifiesta por las exigencias

y presiones del pasado reciente que se anticipan al futuro cercano. Este tipo de estrés es necesario para enfrentar las exigencias comunes, por ejemplo, el plazo de entrega que deben cumplir para presentar un trabajo, los problemas ocasionales en la universidad, en otras palabras, todos los aspectos que se pueden solucionar en corto plazo, este estrés no causa daños importantes peor aún un desequilibrio del organismo.

Las manifestaciones psicosomáticas que se presentan en este nivel son menos intensas y no trascienden en su frecuencia, entre las reacciones físicas más comunes esta la preocupación y el nerviosismo, además se debe tener presente que el estudiante durante este tipo de estrés puede desarrollarse adecuadamente e incluso aprovechar los beneficios de la exigencia cognitiva

- Moderado: Este nivel de estrés académico es tratable, manejable, pero puede presentarse en estudiantes desordenados, acompañado de caos y crisis, generalmente las personas que lo padecen suelen estar muy a menudo apuradas, pero siempre llegan tarde o incumplen sus actividades académicas, si algo puede salir mal justo es a ellos. Esta condición se presenta en alumnos que se comprometen en varias actividades, la mayor parte son extracurriculares llevando a una sobrecarga personal para poder sobrellevar los diferentes accesos mentales entre las reacciones más comunes están la falta de concentración y la fatigabilidad que tienen por las abundantes demandas del exterior.

  Las manifestaciones psicosomáticas pueden aparecer con dolor de cabeza, problemas de digestión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca, en el área psicológica mal carácter, irritabilidad, ansiedad y tensión. Su comportamiento se caracteriza por la hostilidad, enfado, poca comunicación, ansiedad, culpan a otras personas y hechos externos de sus males.

- Grave o crónico: Este nivel de estrés académico necesita intervención, este se caracteriza por ser agotador y desgasta a los estudiantes que lo padecen, afectando a todo el organismo, las reacciones psicológicas, físicas y comportamentales se asocian mucho con el nerviosismo y surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación, generalmente se manifiesta en toda su intensidad frente a presiones

académicas implacables durante períodos de evaluaciones, exámenes finales y se presenta de tal manera que el estudiante que lo padece abandona toda opción de afrontamiento.

Las reacciones psicológicos presentes son: inquietud, intranquilidad, depresión, tristeza, ansiedad, angustia, desesperanza, problemas de concentración y agresividad; en las comportamentales el estudiante es conflictivo, polemiza o discute, se aísla de los demás y tiene desgano para realizar las labores escolares.

1.3.Objetivos

1.3.1. Objetivo General

- Determinar la incidencia de los hábitos de estudio sobre el estrés académico de los estudiantes de tercero y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Fundamentar teórica – científica de los tipos de hábitos de estudio, y las causas y consecuencias del estrés académico de los estudiantes de tercero y cuarto semestre de psicopedagogía.
- Identificar los tipos de hábitos de estudio de los estudiantes de tercero y cuarto semestre de psicopedagogía mediante el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) y test SISCO SV 21.
- Establecer la correlación entre los hábitos de estudio y el estrés académico de los estudiantes de tercero y cuarto semestre de psicopedagogía.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1.Materiales

Para la elaboración del trabajo de investigación se empeló varios recursos institucionales, humanos, materiales y financieros.

Tabla 5.

Recursos

Recursos	Cantidad	Valor
Institucionales		
Biblioteca Universidad Técnica de Ambato	-	$0.00
Oficina tutor Universidad Técnica de Ambato	-	$0.00
Aulas Universidad Técnica de Ambato	-	$0.00
Humanos		
Estudiantes carrera de Psicopedagogía	65	$0.00
Tutor Universidad Técnica de Ambato	1	$0.00
Revisores Universidad Técnica de Ambato	2	$0.00
Estudiante investigador	1	$0.00
Materiales		
Cuestionario CHTE	1	$0.00
Inventario SISCO SV – 21	1	$0.00
Computador	1	$0.00
Microsoft Office	1	$0.00
Google Forms	2	$0.00
Financieros		
Imprevistos	-	$40
TOTAL		$40

Nota. Todos los recursos serán solventados por el investigador.

2.2.Metodología

Desde la posición de Cohen & Gómez Rojas (2019), la metodología se conforma por *método* que se refiere a la "forma de cumplir un objetivo" y *logos* que significa "estudio de", uniendo ambos términos se entiende por metodología a estudios o conjunto de estrategias para poder alcanzar un objetivo propuesto.

2.2.1. Enfoque de Investigación

Enfoque Mixto

El enfoque mixto en una investigación hace referencia a la recolección de información tanto cuantitativa a través de pruebas estadísticas o experimentales que arrojan resultados numéricos, como resultados cualitativos mediante la descripción de varios conceptos o características (Abad Cisneros, 2020).

Este proyecto de investigación tiene carácter mixto, ya que busca relacionar los hábitos de estudio con el nivel de estrés académico de los estudiantes de Tercero y Cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato, la descripción de varios aspectos que involucran las variables, además se obtendrá datos numéricos mediante la aplicación del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) y la aplicación del Inventario SISCO SV – 21.

2.2.2. Nivel de la Investigación

Nivel Descriptivo

Para Hernández Sampieri et al. (2020), un estudio descriptivo pretende analizar elementos importantes que se encuentren en el campo de estudio, sea personas o grupos de personas para evaluar sus características, componentes o dimensiones.

El trabajo de investigación presenta un carácter descriptivo ya que detalla, analiza y especifica características de las propiedades que influyen en el fenómeno de estudio. En esta ocasión se pretende describir el estrés académico, sus componentes y como podrían afectar a los hábitos de estudio de los educandos, analizando las dificultades que pueden ocasionar en su desarrollo integral a nivel escolar, familiar o social.

Nivel Correlacional

El tipo de investigación correlacional mide dos o más variables, las cuales podrían llegar a influir una sobre otra, así como la relación de causa y efecto, algunos valores y resultados que se compararán entre sí (Caballero, 2024).

El presente trabajo es de tipo correlacional debido a que se desea determinar el grado de interacción existente entre ambas variables de estudio planteadas con anterioridad, los hábitos de estudio y el estrés académico.

2.2.3. Diseño de la Investigación

Diseño Transversal

De acuerdo con Cvetković Vega et al. (2021), una investigación de corte transversal es un estudio observacional que posibilita la relación de variables, efectos y análisis de grupos o poblaciones con sus características en un contexto determinado, sin necesidad de seguimiento o carácter retrospectivo.

En esta ocasión, la investigación mantiene un diseño transversal debido a que se realizó una sola vez en un periodo de tiempo determinado.

2.2.4. Modalidad de Investigación

Modalidad Bibliográfica – Documental

Una estudio bibliográfico – documental permite realizar investigaciones en diferentes fuentes bibliográficas acerca del tema de interés, además, serán publicados con anterioridad (Arias Odón, 2023).

El presente trabajo cuenta con carácter bibliográfico y documental debido a que toma información científica publicada en revistas, estudios previos y libros como sustento teórico que demuestre evidencia sobre los hábitos de estudio y el estrés académico de los estudiantes de la carrera de psicopedagogía.

Modalidad de Campo

Esta modalidad permite una interacción directa entre el investigador y el individuo observado, es así que la modalidad de la investigación se considerará de campo porque será desarrollada en las aulas de clase de la Universidad Técnica de Ambato, siendo los estudiantes de tercer y cuarto semestre de la carrera de psicopedagogía los principales actores (Cohen & Gómez Rojas, 2019).

2.3. Descripción del Modelo de Investigación

2.3.1. Población

La población son los elementos o componentes de un estudio que pertenecen a un contexto en específico donde se desenvolverá el estudio.

El presente estudio utilizará una población previamente establecida en el planteamiento del problema y se enfocará en los estudiantes de Tercer y Cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía, que se encuentra ubicada en el cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Tabla 6.

Descripción de la población

Curso	N° de estudiantes	Porcentaje
3er semestre	35	53.85%
4to semestre	30	46.15%
TOTAL	65	100%

Nota. Información otorgada por secretaria de carrera.

2.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

2.4.1. Instrumentos de Evaluación

Los instrumentos de evaluación son herramientas que permiten analizar el objeto de estudio durante el desarrollo de una investigación, obteniendo datos y resultados para un análisis estadístico y presentación. En este caso se implementará un cuestionario y un inventario.

Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio

El Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio es una encuesta compuesta por 56 ítems divididos en siete dimensiones como la actitud en general al estudio, el lugar de estudio, estado físico, plan de trabajo, técnicas, exámenes, ejercicios y trabajos. Es de fácil aplicación, corrección e interpretación de resultados, proporcionando puntajes parciales por cada aspecto o puntaje total.

Tabla 7.

Dimensiones CHTE

Dimensión	Descripción
Actitud general hacia el estudio	Se refiere a la actitud, motivación, interés y predisposición por parte del estudiante hacia el estudio.
Lugar de estudio	Es el espacio o la ubicación física del lugar donde desarrolla actividades académicas y podría contribuir a mejorar la concentración y rendimiento.
Estado físico del escolar	Estado físico, mental y condiciones personales referentes al organismo del educando, mejorando su bienestar académico.
Plan de trabajo	Incluye la planificación, estructuración y organización del tiempo dedicado al estudio, tomando en cuenta las asignaturas y dificultad de cada una.
Técnicas de estudio	Pautas o estrategias que reúne los pasos a seguir para completar el estudio de un tema determinado.
Exámenes y ejercicios	Es el proceso por seguir cuando se va a presentar un examen o ejercicio, como el material, tiempo y presentación.
Trabajos	Esquema que se tiene en cuenta para realizar un trabajo, fuentes de información, ejecución y presentación.

Nota. Recuperado de TEA Ediciones

Inventario SISCO SV – 21

En cuanto a la segunda variable, estrés académico, se utilizó el Inventario de Sistema Cognoscitivo (SISCO) conformado por 45 ítems y dividido en 3 dimensiones, con 15 preguntas cada una y tiene como objetivo identificar los niveles de estrés que pueden presentar los estudiantes, así como detectar las fuentes que lo originan, síntomas y reacciones ante esta

presión, permitiendo que el docente comprenda la manera en que los educandos se enfrentan a las situaciones académicas y como las manejan.

Tabla 8.

Baremos para el Inventario SISCO SV-21

Baremo normativo		**Baremo indicativo**	
0% a 48%	Nivel leve de estrés	**0% a 33%**	Nivel leve de estrés
49% a 60%	Nivel moderado de estrés	**34% a 66%**	Nivel moderado de estrés
61% a 100%	Nivel severo de estrés	**67% a 100%**	Nivel severo de estrés

Nota. Resultados del Inventario SISCO SV-21.

2.5. Plan de recolección de información

Tabla 9.

Plan de recolección de información

Preguntas Básicas	**Explicación**
¿Para qué?	Para dar cumplimiento a los objetivos que se planteó al inicio de la investigación.
¿De qué personas u objetos?	Estudiantes de 3er y 4to semestre de psicopedagogía
¿Sobre qué aspectos?	Hábitos de estudio y estrés académico
¿Quién?	El investigador, William Mena
¿A quiénes?	Estudiantes de 3er y 4to semestre de psicopedagogía
¿Cuándo?	Periodo académico Febrero – Julio 2025
¿Dónde?	Universidad Técnica de Ambato
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Qué técnicas de recolección?	Cuestionario estructurado e inventario
¿Con qué?	Cuestionario CHTE e inventario SISCO.

Nota. Respuesta según las necesidades del investigador.

2.5.1. Procesamiento y análisis de la información

Para levantar la información y obtener datos verídicos, de manera presencial se acudió a la Universidad Técnica de Ambato, que de manera muy amable convocó a los estudiantes, quienes recibieron una inducción clara y concisa sobre el cuestionario que se les iba aplicar individualmente y con criterio propio.

Se presentó la técnica de evaluación que era la encuesta que ayuda y permite recoger y recabar información sobre las variables de la investigación el cual será un cuestionario los hábitos de estudio denominado Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) y el segundo, tiene como nombre Inventario SISCO versión 21.

Aplicando un estudio correlacional, los datos cuentan con un margen de error del 5%. La muestra se conforma por 65 estudiantes que representa el 100% de los participantes para poder determinar la relación entre ambas variables.

Luego de la información recopilada, se procede a un análisis e interpretación de la problemática en la población de estudio, para lo cual se utilizó la prueba estadística de Chi Cuadrado para la verificación de hipótesis.

2.6. Planteamiento de la Hipótesis

Hipótesis

Los hábitos de estudio inciden en el nivel de estrés académico de los estudiantes de tercer y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Hipótesis Alterna

Los hábitos de estudio **SI** inciden en el nivel de estrés académico de los estudiantes de tercer y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Hipótesis Nula

Los hábitos de estudio **NO** inciden en el nivel de estrés académico de los estudiantes de tercer y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Plan de recolección de información

Para la recolección de resultados y discusión de la presente investigación se consideró la participación de 65 estudiantes de Tercer y Cuarto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, cuyas edades oscilan entre los 18 a 25 años y su horario de clases inicia desde las 7h00 am y culmina a las 13h00 pm, completando un total de 6 horas de estudio diarias.

El instrumento de evaluación aplicado fue la encuesta, por lo que se aplicó el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) para la recolección de información necesaria para la variable independiente "Técnicas de Estudio" con respuestas entre sí / no y consta de 56 ítems divididos en 7 dimensiones: actitud general al estudio (10), lugar de estudio (10), estado físico del estudiante (6), plan de trabajo (10), técnicas de estudio (9), exámenes y ejercicios (5) y trabajos (6). Presenta una confiabilidad global con un Alfa de Cronbach de 0.84, y niveles aceptables en sus dimensiones internas y en cuanto a la validez, ha demostrado validez de contenido mediante juicio de expertos, validez de constructo a través de análisis factoriales que confirman su estructura teórica, y validez de criterio, al evidenciar correlaciones significativas.

Para el caso de la variable dependiente "Estrés Académico" se utilizó el Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISC) que consta de 36 ítems con escala de tipo Likert con alternativas de respuesta desde 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = raras veces, 3 = algunas veces, 4 = casi siempre, 5 = siempre y subdivididos en tres dimensiones: estresores (9), síntomas o reacciones (18) y estrategias de afrontamiento (9). Ha demostrado una alta confiabilidad, con un Alfa de Cronbach global entre 0.87 y 0.89, presenta validez de contenido verificada por expertos en psicología educativa, validez de constructo comprobada mediante análisis factorial exploratorio y validez de criterio, evidenciada por su capacidad para discriminar niveles de estrés.

Todos los participantes tenían conocimiento acerca de la confidencialidad del estudio para el uso de los resultados únicamente con fines académicos e investigativos y su participación fue de manera voluntaria. Las respuestas otorgadas por los estudiantes se detallarán mediante la

elaboración de gráficos estadísticos con un análisis y discusión de los resultados para una comprensión completa de cada una de las variables y sus dimensiones.

3.1.1. Análisis y discusión variable independiente (Hábitos de Estudio)

En el apartado se describe las dimensiones evaluadas mediante el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) indicando resultados parciales.

Dimensión 1. *Actitud general hacia el estudio*

Tabla 10.

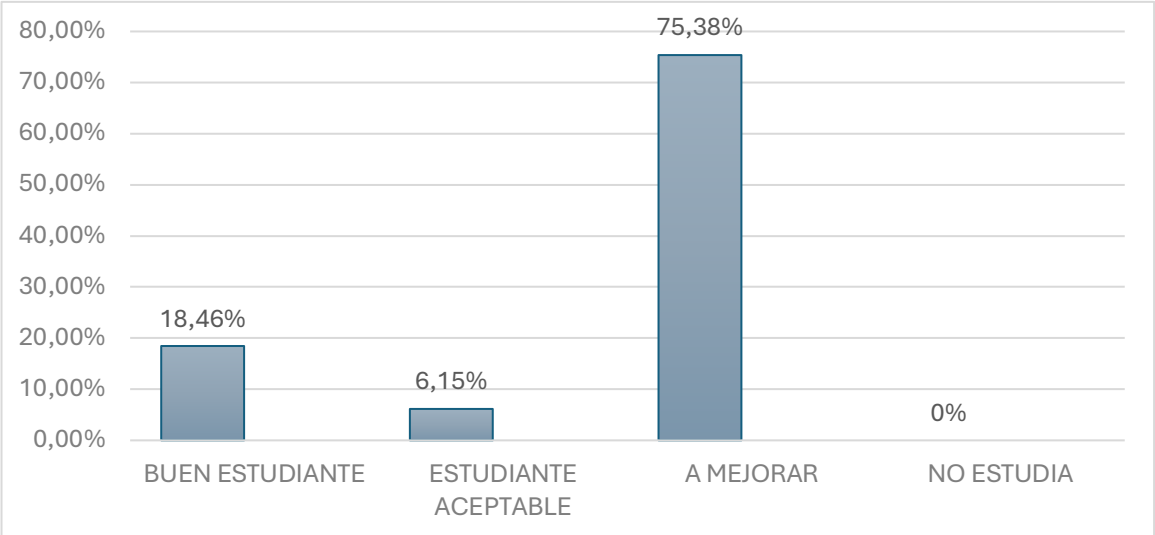
Resultados D1

Criterio	Buen Estudiante	Estudiante Aceptable	A Mejorar	No Estudia	Total
Valor	12	4	49	0	65
Porcentaje	18,46%	6,15%	75,38%	0%	100%

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 1.

Figura 1.

Resultados D1.



Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 1.

Análisis

Del 100% de la población total que equivale a 65 estudiantes, se identifica que: 12 individuos, equivalente al 18,46 % llegan al porcentaje de “buen estudiante”, mientras que 4 personas equivalente al porcentaje mayoritario con 6,15% presentan un nivel de “estudiante aceptable, 49 estudiantes que equivale al 75,38% necesitan mejorar sus actitudes ante el estudio y ningún estudiante pertenece al último nivel de no estudiar.

Interpretación

En su mayoría, los estudiantes deben tener en cuenta varios aspectos a mejorar en relación con su actitud frente al estudio, lo que significa que, aunque cumplen con lo básico, su desempeño académico podría verse afectado por el uso de técnicas de estudio inadecuadas, la priorización de otras actividades no académicas, o una falta de motivación y predisposición hacia el aprendizaje. Según Mondragón Albarrán et al. (2019), la actitud hacia el estudio es un componente esencial de los hábitos de estudio, y una actitud negativa puede disminuir la eficacia del proceso de aprendizaje, incluso en estudiantes con capacidades adecuadas. Por otro lado, solo un pequeño porcentaje demuestra el nivel de “buen estudiante”, caracterizado por una mejor organización del tiempo, constancia en sus tareas, y la capacidad de plantearse metas claras. Esto concuerda con lo planteado por autores como Gómez (2020), quien afirma que los estudiantes autorregulados, es decir, aquellos que planifican, monitorean y evalúan su propio aprendizaje, tienden a obtener mejores resultados académicos debido a su capacidad para dirigir activamente su comportamiento hacia objetivos académicos. Finalmente, la minoría que presenta niveles bajos de desempeño podría estar enfrentando barreras personales, como problemas emocionales, escaso apoyo familiar o escolar, o la ausencia de hábitos de estudio consolidados. En este sentido, Roncancio (2021), señala que los factores contextuales y afectivos tienen un papel determinante en el desarrollo de hábitos de estudio, y su falta puede convertirse en un obstáculo significativo para el rendimiento académico.

Dimensión 2. *Lugar de estudio*

Tabla 11.

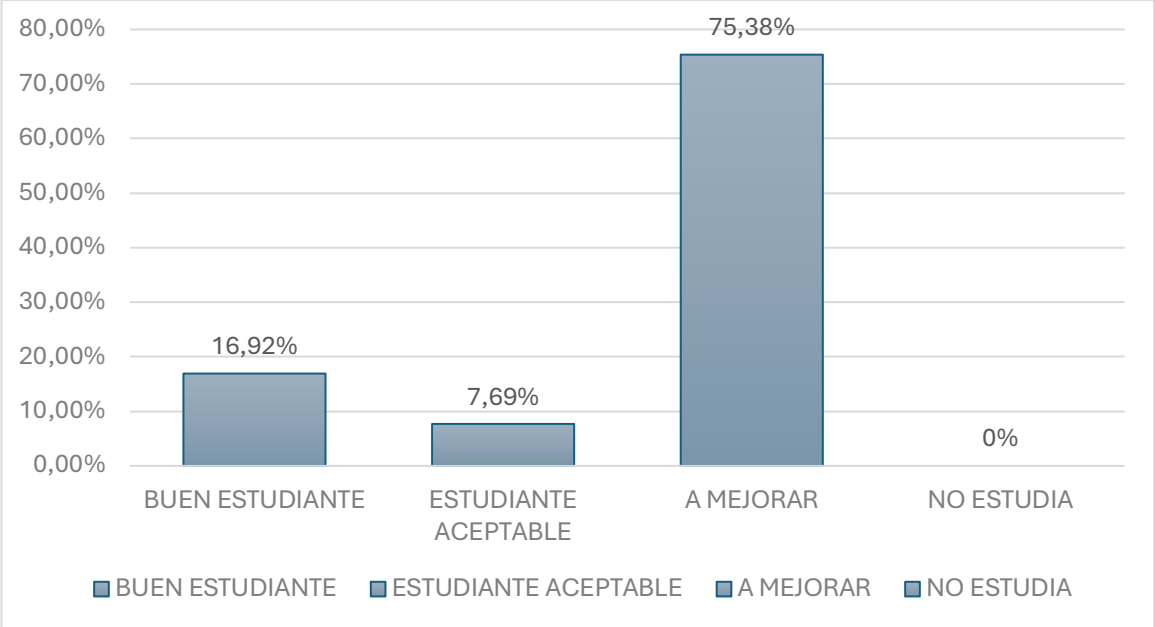
Resultados D2

Criterio	Buen Estudiante	Estudiante Aceptable	A Mejorar	No Estudia	Total
Valor	11	5	49	0	65
Porcentaje	16,92%	7,69%	75,38%	0%	100%

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 2.

Figura 2.

Resultados D2



Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 2.

Análisis

Del 100% de la población total que equivale a 65 estudiantes, se identifica que: 11 individuos, equivalente al 16,92 % llegan al porcentaje de “buen estudiante”, mientras que 5 personas equivalente al porcentaje mayoritario con 7,69% presentan un nivel de “estudiante aceptable”, 49 estudiantes que equivale al 75,38% necesitan mejorar su lugar de estudio y ningún estudiante pertenece al último nivel de no estudiar.

Interpretación

Los estudiantes indican que cumplen con el nivel de “estudiante aceptable” en cuanto a la ubicación física destinada al estudio, seguido de una proporción menor que alcanza el nivel de “buen estudiante”. Sin embargo, la mayoría refleja la necesidad de mejorar su ambiente de estudio, lo cual evidencia condiciones poco adecuadas que afectan la concentración, el bienestar y la motivación para aprender. Esta situación puede representar un riesgo de estancamiento educativo, convirtiéndose en un reto tanto para los docentes como para la institución educativa. Según Baque Reyes & Portilla Faican (2021), el entorno físico donde se estudia influye directamente en los procesos de atención y memoria, esenciales para un aprendizaje efectivo. De igual forma, destacan que un ambiente cómodo, bien iluminado, sin ruidos y con los recursos adecuados favorece la motivación intrínseca del estudiante. La falta de estas condiciones puede derivar en desinterés, fatiga cognitiva y bajos niveles de rendimiento académico, lo que refuerza la necesidad de intervenir desde la orientación educativa y la gestión institucional para garantizar espacios propicios para el estudio.

Dimensión 3. *Estado físico*

Tabla 12.

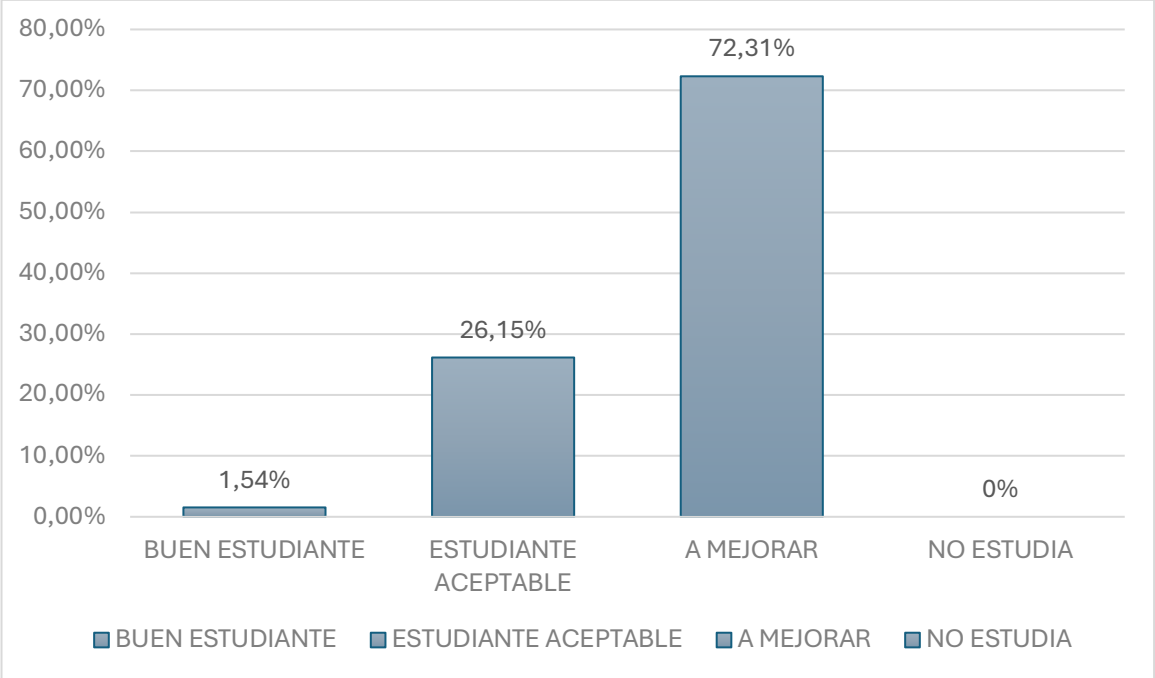
Resultados D3

Criterio	Buen Estudiante	Estudiante Aceptable	A Mejorar	No Estudia	Total
Valor	1	17	47	0	65
Porcentaje	1,54%	26,15%	72,31%	0%	100%

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 3.

Figura 3.

Resultados D3



Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 3.

Análisis

Del 100% de la población total que equivale a 65 estudiantes, se identifica que: 1 individuo, equivalente al 1,54% llega al porcentaje de “buen estudiante”, mientras que 17 personas equivalente al porcentaje mayoritario con 26,15% presentan un nivel de “estudiante aceptable” 47 estudiantes que equivale al 72,31% necesitan mejorar su lugar de estudio y ningún estudiante pertenece al último nivel de no estudiar.

Interpretación

Según las respuestas de los encuestados, esta dimensión presenta una problemática significativa, ya que solo un estudiante alcanza el nivel “bueno” en cuanto a su estado físico. Aunque un grupo cumple con un nivel “aceptable”, lo cual puede ser beneficioso para reducir el estrés y aumentar la energía y el rendimiento académico, la mayoría muestra la necesidad de mejorar su condición física, la cual está directamente relacionada con la disciplina educativa y la capacidad de organización. De acuerdo con Archundia Rodríguez et al. (2022), un adecuado estado físico no solo contribuye a la salud general del estudiante, sino que también mejora su rendimiento cognitivo y su disposición para el aprendizaje. Asimismo, la actividad física regular ayuda a gestionar el estrés académico, favorece la autorregulación y fortalece los hábitos responsables. Por tanto, la mejora del estado físico representa una oportunidad clave para las instituciones educativas al promover rutinas saludables como parte del desarrollo integral del estudiante.

Dimensión 4. *Plan de trabajo*

Tabla 13.

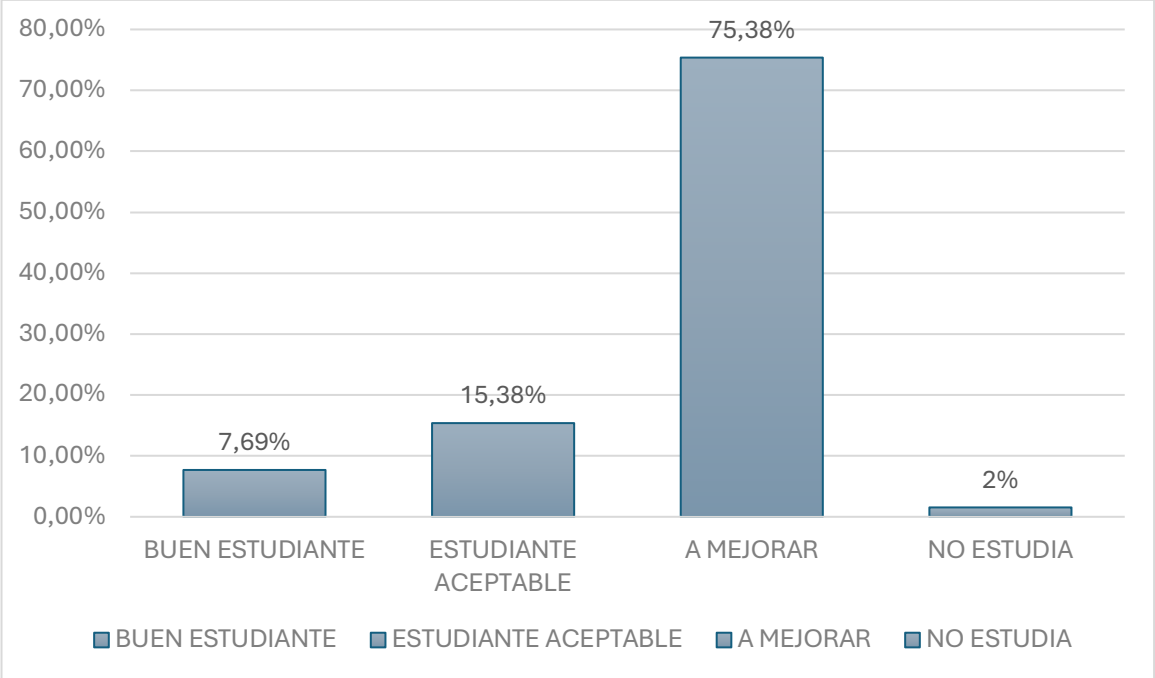
Resultados D4.

Criterio	Buen Estudiante	Estudiante Aceptable	A Mejorar	No Estudia	Total
Valor	5	10	49	1	65
Porcentaje	7,69%	15,38%	75,38 %	1,54%	100%

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 4.

Figura 4.

Resultados D4



Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 4.

Análisis

Del 100% de la población total que equivale a 65 estudiantes, se identifica que: 5 individuos, equivalente al 7,69% llega al porcentaje de “buen estudiante”, mientras que 10 personas equivalente al porcentaje mayoritario con 15,38% presentan un nivel de “estudiante aceptable” y 49 estudiantes que equivale al 75,38% necesitan mejorar su lugar de estudio y 1 estudiante igual al 1,54% pertenece al último nivel de no estudiar.

Interpretación

Los resultados obtenidos indican que una parte de los encuestados cumple con el nivel de “buen estudiante” y “aceptable” en cuanto a la ejecución de su plan de trabajo para cumplir con tareas y actividades escolares. Esto sugiere que estos estudiantes logran organizar adecuadamente su tiempo, materiales y aplicar técnicas de estudio efectivas. Sin embargo, también se identifica un grupo significativo que presenta áreas de mejora. La falta de planificación y la escasa utilización de estrategias de estudio pueden limitar su rendimiento académico y reducir su capacidad para gestionar de forma autónoma su proceso de aprendizaje. Según Pallo Pilalumbo et al. (2024), los estudiantes que desarrollan habilidades de autorregulación, incluyendo la planificación, monitoreo y evaluación de sus tareas, muestran un mayor compromiso con su aprendizaje y mejores resultados académicos. De igual manera, una adecuada organización del tiempo y el uso de estrategias cognitivas y metacognitivas son claves para un aprendizaje significativo. Por tanto, la ausencia de estas prácticas puede impactar negativamente no solo en el rendimiento, sino también en la motivación y el sentido de responsabilidad académica.

Dimensión 5. *Técnicas de Estudio*

Tabla 14.

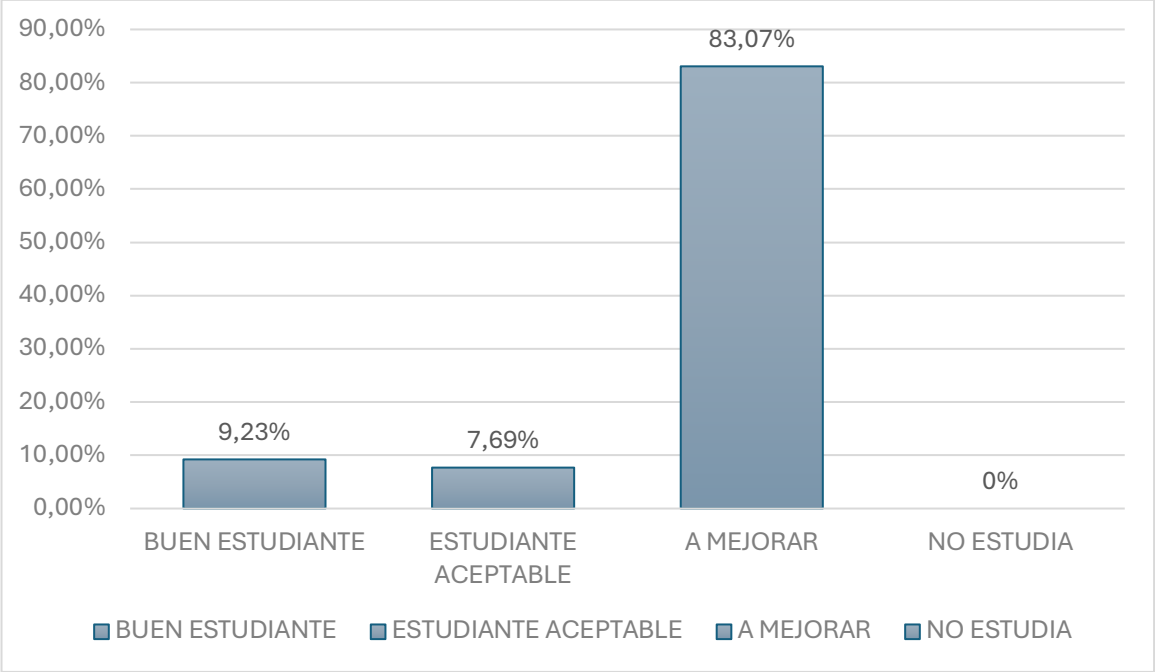
Resultados D5.

Criterio	Buen Estudiante	Estudiante Aceptable	A Mejorar	No Estudia	Total
Valor	6	5	54	0	65
Porcentaje	9,23%	7,69%	83,07%	0%	100%

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 5.

Figura 5.

Resultados D5



Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 5.

Análisis

Del 100% de la población total que equivale a 65 estudiantes, se identifica que: 6 individuos, equivalente al 9,23 % llega al porcentaje de “buen estudiante”, mientras que 5 personas equivalente al porcentaje mayoritario con 7,69% presentan un nivel de “estudiante aceptable”, 54 estudiantes que equivale al 83,07% necesitan mejorar su lugar de estudio y ningún estudiante pertenece al último nivel de no estudiar.

Interpretación

Los datos obtenidos muestran que una pequeña parte de los estudiantes cuenta con técnicas de estudio propias que emplean en su proceso académico, cumpliendo con los niveles de “aceptable” y “buen estudiante”. Sin embargo, la mayoría aún necesita adquirir y fortalecer hábitos de estudio que les permitan establecer rutinas efectivas, optimizar su aprendizaje y reducir los niveles de estrés asociados al ámbito escolar. Según Martínez & Hernández (2021), el uso consciente de técnicas de estudio, como la elaboración, organización de la información y autorregulación, facilita un aprendizaje significativo y sostenido en el tiempo. Por su parte, la ausencia de rutinas de estudio puede generar desorganización, ansiedad y menor rendimiento académico, mientras que el desarrollo de hábitos estructurados favorece la concentración, la planificación y la autoestima del estudiante. Estos hallazgos sugieren la importancia de que la institución educativa refuerce programas de orientación que promuevan el aprendizaje autónomo y la formación de hábitos desde etapas tempranas.

Dimensión 6. *Exámenes y ejercicios*

Tabla 15.

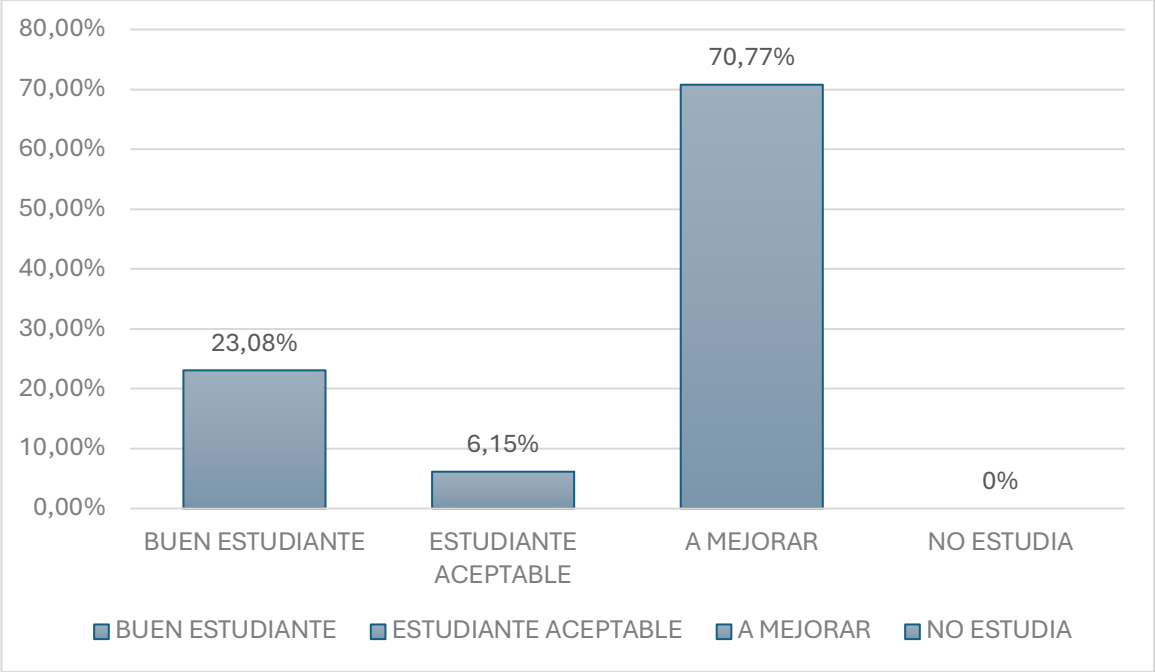
Resultados D6.

Criterio	Buen Estudiante	Estudiante Aceptable	A Mejorar	No Estudia	Total
Valor	15	4	46	0	65
Porcentaje	23,08 %	6,15%	70,77%	0%	100%

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 6.

Figura 6.

Resultados D6



Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 6.

Análisis

Del 100% de la población total que equivale a 65 estudiantes, se identifica que: 15 individuos, equivalente al 23,08% llega al porcentaje de “buen estudiante”, mientras que 4 personas equivalente al porcentaje mayoritario con 6,15% presentan un nivel de “estudiante aceptable”, 46 estudiantes que equivale al 70,77% necesitan mejorar su lugar de estudio y ningún estudiante pertenece al último nivel de no estudiar.

Interpretación

Los resultados obtenidos demuestran que la mayoría de los estudiantes mantiene un nivel adecuado en el seguimiento de pasos para completar un examen o resolver ejercicios, lo que indica cierto dominio en la planificación y ejecución de tareas académicas bajo presión. No obstante, un porcentaje menor de estudiantes no logra cumplir cabalmente con este proceso, debido a una preparación deficiente y a la falta de estrategias estructuradas. Esta situación puede derivar en una mala organización, aumento del estrés académico, e incluso en temor al fracaso, motivado por el miedo a cometer errores o no cumplir con las expectativas personales, familiares o escolares. Al respecto, Hernández Páliz (2024), sostiene que una adecuada preparación previa y la capacidad de seguir procedimientos ayudan a reducir la ansiedad ante evaluaciones y fortalecen la autoconfianza del estudiante. Por otro lado, la presión por alcanzar altos rendimientos académicos puede generar estrés emocional significativo cuando no se cuenta con las herramientas necesarias para afrontarlo, lo cual afecta directamente la autoestima y el rendimiento. Esto resalta la importancia de fomentar habilidades metacognitivas y estrategias de afrontamiento para mejorar tanto el desempeño académico como el bienestar emocional.

Dimensión 7. *Trabajos*

Tabla 16.

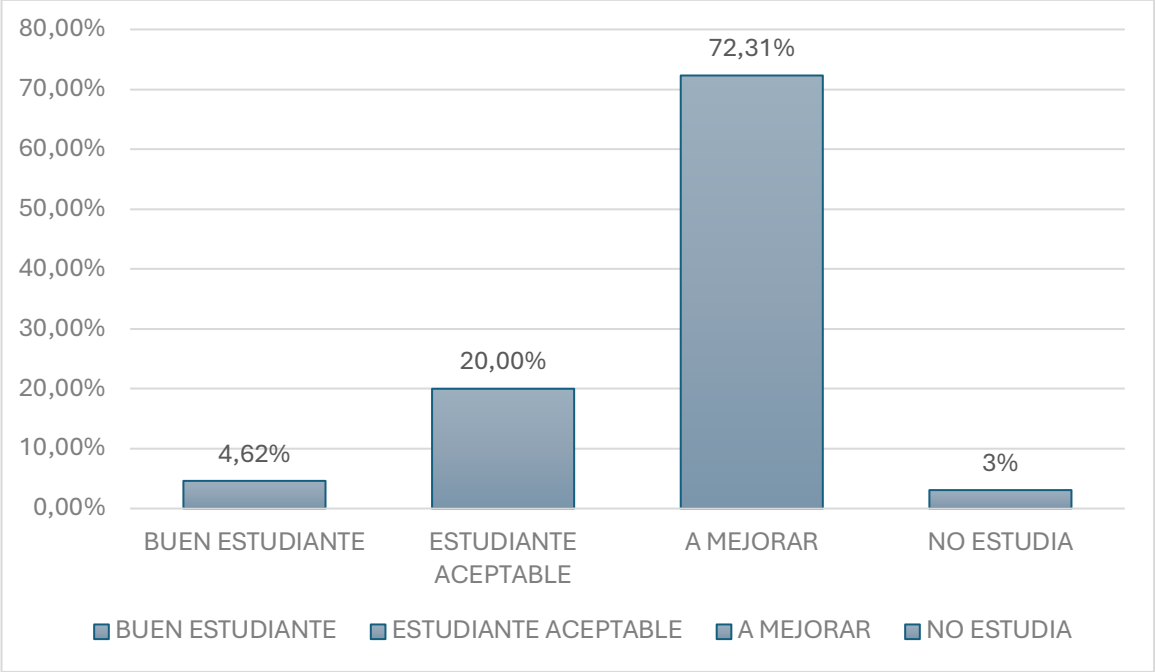
Resultados D7.

Criterio	Buen Estudiante	Estudiante Aceptable	A Mejorar	No Estudia	Total
Valor	3	13	47	2	65
Porcentaje	4,62 %	20%	72,31%	3,08%	100%

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 7.

Figura 7.

Resultados D7



Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de CHTE, dimensión 7.

Análisis

Del 100% de la población total que equivale a 65 estudiantes, se identifica que: 3 individuos, equivalente al 4,62% llega al porcentaje de “buen estudiante”, mientras que 13 personas equivalente al 20%% presentan un nivel de “estudiante aceptable”, 47 estudiantes que equivale al 72,31% necesitan mejorar su lugar de estudio y 2 estudiantes igual al 3,08% pertenece al último nivel de no estudiar.

Interpretación

En la última dimensión se observa que la mayoría de los estudiantes cumple con una correcta ejecución de trabajos escolares, lo que implica que toman en cuenta las fuentes de información utilizadas, así como el desarrollo y la presentación de los mismos, alcanzando niveles “aceptables” o “buenos”. Este resultado refleja una comprensión básica de la planificación y responsabilidad académica. Sin embargo, también se identifica un grupo de estudiantes que no otorga suficiente importancia al proceso de elaboración de sus tareas, mostrando deficiencias en su compromiso y responsabilidad frente a las actividades encomendadas por el docente. Según Carpio Nieto (2020), la responsabilidad personal es un componente esencial en el desarrollo de hábitos efectivos, y se refleja en la capacidad de planificar, ejecutar y reflexionar sobre las acciones realizadas. Además, enfatiza que la calidad del trabajo académico no solo depende del contenido, sino también de la actitud del estudiante hacia el proceso, incluyendo la selección de fuentes, el orden lógico de las ideas y la presentación. La falta de compromiso en este aspecto puede estar vinculada a una baja motivación intrínseca o a un estilo de aprendizaje más pasivo, lo cual requiere intervención desde la orientación educativa para promover mayor autonomía y sentido del deber académico.

- Análisis y discusión de la variable dependiente “Estrés Académico”

En el apartado se describe las dimensiones evaluadas mediante Inventario Sistémico Cognoscitivo (SISCO - 21) indicando resultados parciales.

Tabla 17.

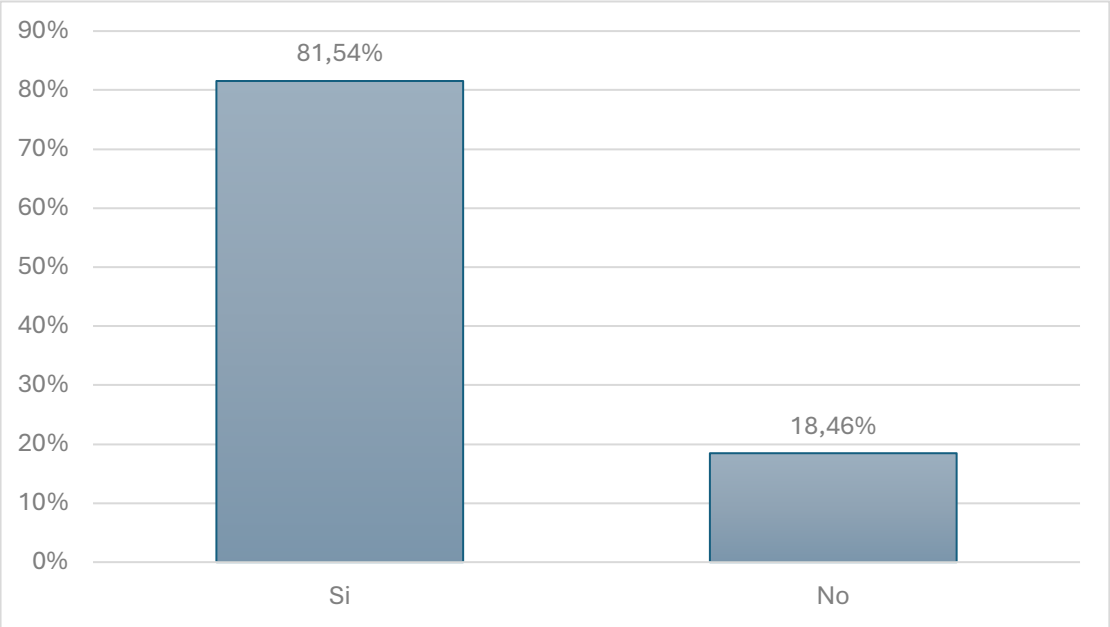
Pregunta filtro Inventario SISCO

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?		
Respuesta	**Estudiantes**	**Porcentaje**
Si	53	81,54%
No	12	18,46%
Total	**65**	**100%**

Nota. Datos obtenidos de la pregunta filtro del Inventario SISCO.

Figura 8.

Pregunta filtro Inventario SISCO



Nota. Datos obtenidos de las respuestas de pregunta filtro del Inventario SISCO.

Análisis

De una población total de 65 estudiantes equivalente al 100%, se obtiene que 53 estudiantes u 81,54% si han experimentado momentos de preocupación o nerviosismo en el transcurso del semestre, mientras que 12 estudiantes equivalente a 18,46% no han presentado estos sentimientos.

Interpretación

La primera pregunta del Inventario permite identificar que un alto porcentaje de la población ha experimentado momentos de preocupación o nerviosismo durante el periodo académico. Esta tendencia mayoritaria puede estar relacionada con diversas causas, como la exigencia académica por parte de los docentes, la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado para rendir exámenes o factores de índole familiar y personal. Estas situaciones generan un impacto directo en el bienestar emocional del estudiante y, en consecuencia, en su rendimiento académico. Según Gil Álvarez & Fernández Becerra (2021), el estrés académico es una respuesta psicológica a demandas educativas que exceden los recursos percibidos del estudiante, generando tensión emocional, ansiedad y disminución del desempeño. Resalta que el entorno escolar debe promover el desarrollo de la educación emocional como parte integral del currículo, para que los estudiantes aprendan a reconocer, expresar y regular sus emociones. Por ello, resulta fundamental que las instituciones implementen programas de apoyo emocional, estrategias de afrontamiento y manejo del estrés, a fin de fortalecer la salud mental y la resiliencia estudiantil.

Dimensión 1: *Estresores*

Tabla 18

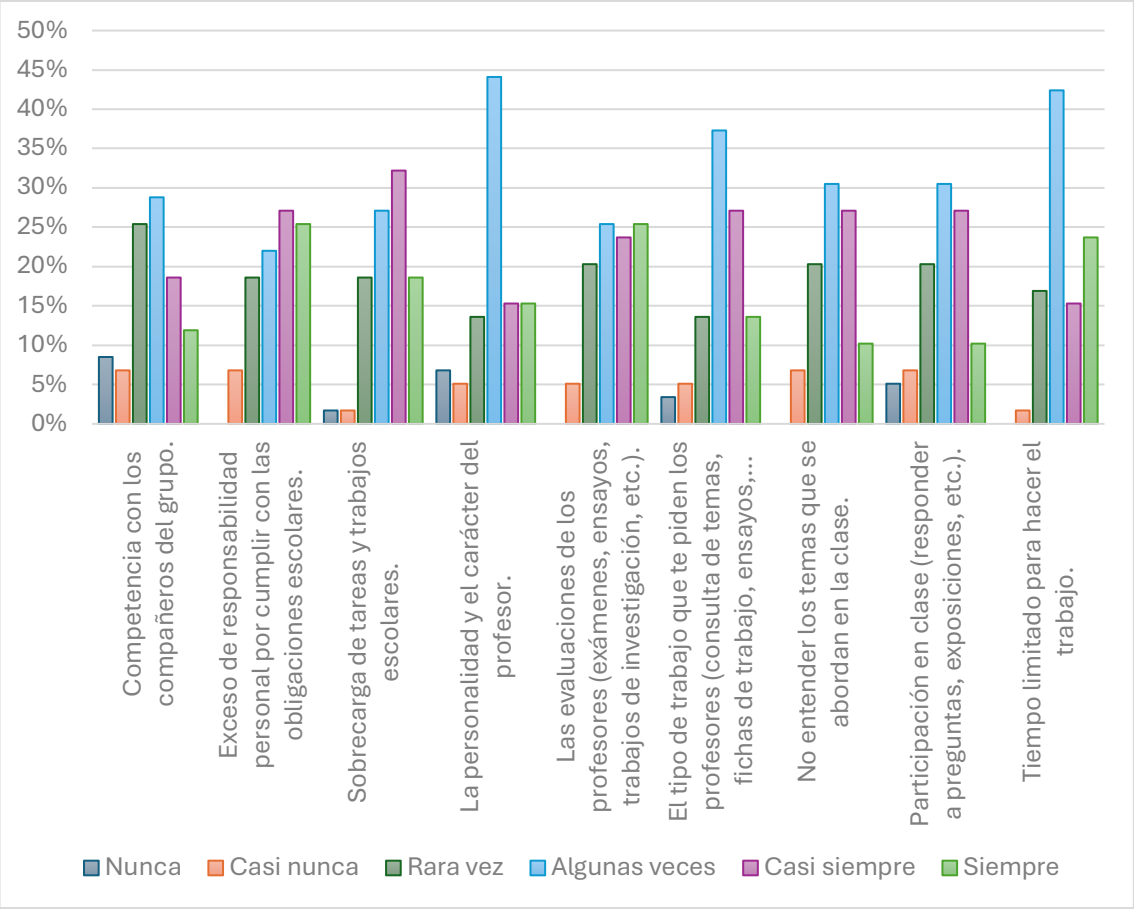
D1. Estresores

Pregunta	Nunca	Casi nunca	Rara Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Competencia con los compañeros del grupo.	8,5%	6,8%	25,4%	28,8%	18,6%	11,9%
Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares.	0%	6,8%	18,6%	22%	27,1%	25,4%
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	1,7%	1,7%	18,6%	27,1%	32,2%	18,6%
La personalidad y el carácter del profesor.	6,8%	5,1%	13,6%	44,1%	15,3%	15,3%
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).	0%	5,1%	20,3%	25,4%	23,7%	25,4%
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	3,4%	5,1%	13,6%	37,3%	27,1%	13,6%
No entender los temas que se abordan en la clase.	0%	3,4%	27,1%	42,4%	15,3%	11,9%
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	5,1%	6,8%	20,3%	30,5%	27,1%	10,2%
Tiempo limitado para hacer el trabajo.	0%	1,7%	16,9%	42,4%	15,3%	23,7%

Nota. Datos obtenidos de los estresores a los que están expuestos los estudiantes.

Figura 9.

D1. Estresores



Nota. Datos obtenidos de los estresores a los que están expuestos los estudiantes.

Análisis

Al contar con 9 ítems, se menciona los tres literales que presentan mayor problemática, los cuales corresponden a “exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares” con 25,4% que equivale a 15 estudiantes en siempre, de igual forma “las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)” con 25,4% y finalmente “tiempo limitado para hacer el trabajo” con 23,7% que corresponde a un total de 14 encuestados.

Interpretación

En la primera dimensión, *estresores*, se analizan los ítems con mayor impacto en los estudiantes al presentar niveles elevados de estrés. Uno de los factores más destacados es el "exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares", lo cual puede estar asociado a una inadecuada gestión del tiempo que lleva a la acumulación de tareas, proyectos y evaluaciones. Este escenario genera una sobrecarga que afecta tanto el rendimiento como el bienestar psicológico del estudiante. Según Cárdaba García et al. (2021), una planificación deficiente del tiempo académico incrementa la percepción de sobrecarga y se relaciona directamente con niveles más altos de estrés académico y síntomas de agotamiento emocional. Otro estresor clave identificado es la presión asociada a las "evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)". Esta puede desencadenar un temor significativo a no cumplir con las expectativas de padres, docentes e incluso del propio estudiante, el miedo al fracaso y la autoexigencia desmedida pueden distorsionar la percepción del rendimiento académico y disminuir la confianza en las propias capacidades, afectando negativamente la salud emocional. Finalmente, el ítem "tiempo limitado para hacer el trabajo" también se destaca como un factor de estrés considerable. La alta demanda de tareas a entregar en plazos breves genera presión constante, lo cual no solo incrementa el estrés, sino que también reduce la calidad de las producciones académicas. Los periodos cortos de entrega sin una adecuada gestión del tiempo son una fuente importante de estrés crónico en el entorno escolar, especialmente cuando coinciden con múltiples evaluaciones o actividades extracurriculares.

Dimensión 2: *Síntomas (reacciones)*

Tabla 19

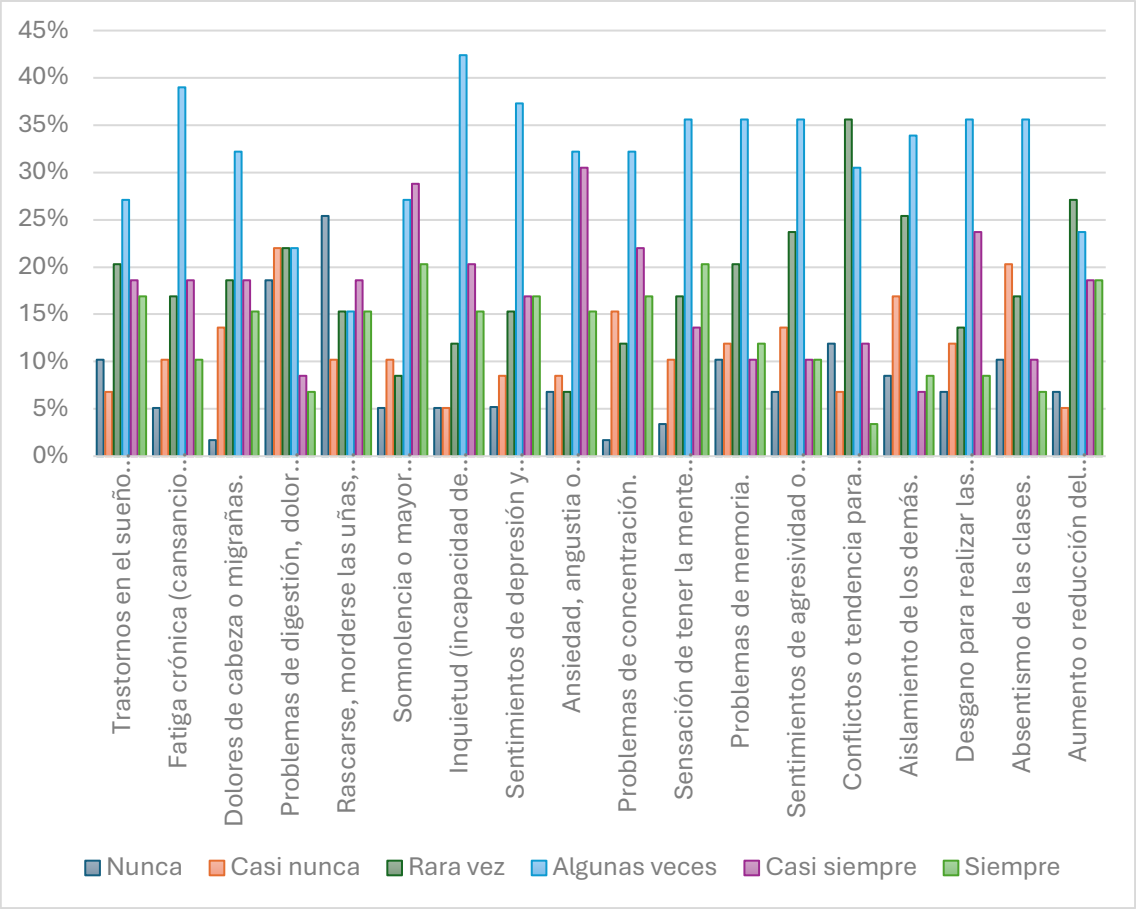
D2. Síntomas (reacciones)

Pregunta	Nunca	Casi Nunca	Rara Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	10,2%	6,8%	20,3%	27,1%	18,6%	16,9%
Fatiga crónica (cansancio permanente).	5,1%	10,2%	16,9%	39%	18,6%	10,2%
Dolores de cabeza o migrañas.	1,7%	13,6%	18,6%	32,2%	18,6%	15,3%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	18,6%	22%	22%	22%	8,5%	6,8%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse.	25,4%	10,2%	15,3%	15,3%	18,6%	15,3%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	5,1%	10,2%	8,5%	27,1%	28,8%	20,3%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	5,1%	5,1%	11,9%	42,4%	20,3%	15,3%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	5,2%	8,5%	15,3%	37,3%	16,9%	16,9%
Ansiedad, angustia o desesperación.	6,8%	8,5%	6,8%	32,2%	30,5%	15,3%
Problemas de concentración.	1,7%	15,3%	11,9%	32,2%	22%	16,9%
Sensación de tener la mente vacía.	3,4%	10,2%	16,9%	35,6%	13,6%	20,3%
Problemas de memoria.	10,2%	11,9%	20,3%	35,6%	10,2%	11,9%
Sentimientos de agresividad o irritabilidad.	6,8%	13,6%	23,7%	35,6%	10,2%	10,2%
Conflictos o tendencia para polemizar o discutir.	11,9%	6,8%	35,6%	30,5%	11,9%	3,4%
Aislamiento de los demás.	8,5%	16,9%	25,4%	33,9%	6,8%	8,5%
Desgano para realizar las labores escolares.	6,8%	11,9%	13,6%	35,6%	23,7%	8,5%
Absentismo de las clases.	10,2%	20,3%	16,9%	35,6%	10,2%	6,8%
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	6,8%	5,1%	27,1%	23,7%	18,6%	18,6%

Nota. Datos obtenidos acerca de los síntomas a los que están expuestos los estudiantes.

Figura 10.

D2. Síntomas (reacciones)



Nota. Datos obtenidos de los síntomas a los que están expuestos los estudiantes.

Análisis

Luego de un análisis completo de los 18 ítems con los que cuenta la dimensión síntomas, se menciona los tres literales que presentan mayor problemática, que corresponden a "somnolencia o mayor necesidad de dormir" con 20,3% que equivale a 12 estudiantes en siempre, de igual forma "sensación de tener la mente vacía" con el mismo porcentaje, y finalmente "aumento o reducción del consumo de alimentos" con 18,6% que corresponde a un total de 11 estudiantes.

Interpretación

En la segunda dimensión, *síntomas o reacciones*, se analiza el impacto de los niveles elevados de estrés en los estudiantes, reflejado en manifestaciones físicas, cognitivas y conductuales. Uno de los ítems más destacados es la presencia de "somnolencia o mayor necesidad de dormir", que puede derivar en trastornos del sueño como insomnio o pesadillas frecuentes. Estos problemas afectan directamente la calidad del descanso, disminuyen la capacidad de concentración y deterioran el rendimiento académico. Según Romero Blanco et al. (2020), el estrés académico está significativamente relacionado con una mala calidad del sueño, lo que se traduce en menor atención, bajo rendimiento y mayor fatiga diurna. Asimismo, la "sensación de tener la mente vacía" refleja un síntoma claro de sobrecarga cognitiva o fatiga mental, fenómeno que compromete la habilidad del estudiante para procesar, retener y aplicar nueva información. Otro síntoma reportado es el "aumento o reducción del consumo de alimentos", indicador de alteraciones en el apetito asociadas con la activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal en situaciones de estrés. Esta respuesta hormonal no solo afecta la ingesta, sino que puede provocar problemas gastrointestinales, como gastritis funcional, así como fluctuaciones en el peso corporal. En este sentido, la investigación de Juárez Loya et al. (2022) indica que el estrés prolongado en estudiantes universitarios impacta negativamente en su conducta alimentaria, provocando tanto atracones como restricciones, con consecuencias para la salud física y emocional.

Dimensión 3: *Estrategias de afrontamiento*

Tabla 20.

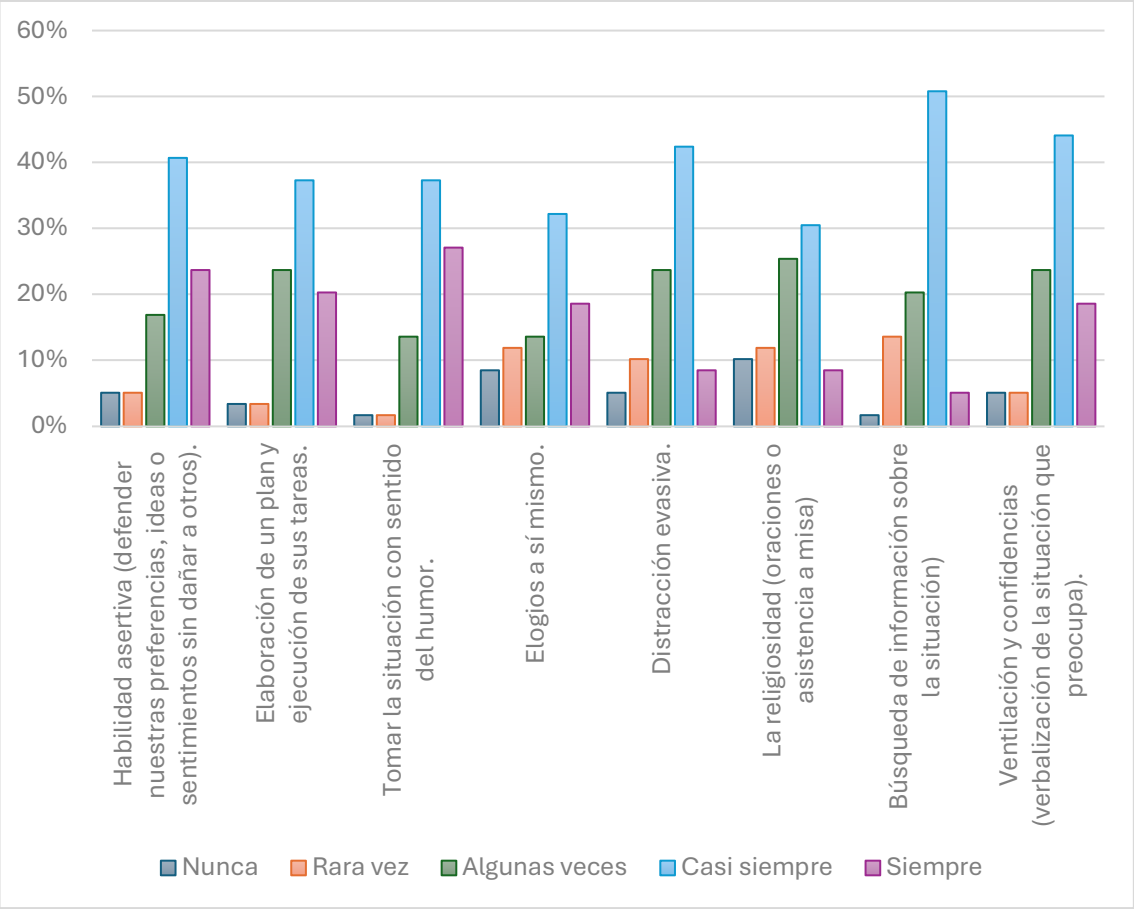
D3. Estrategias de afrontamiento

Pregunta	Nunca	Casi Nunca	Rara Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	5,1%	5,1%	16,9%	40,7%	23,7%	8,5%
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	3,4%	3,4%	23,7%	37,3%	20,3%	11,9%
Tomar la situación con sentido del humor.	1,7%	1,7%	13,6%	37,3%	27,1%	18,6%
Elogios a sí mismo.	8,5%	11,9%	13,6%	32,2%	18,6%	15,3%
Distracción evasiva.	5,1%	10,2%	23,7%	42,4%	8,5%	10,2%
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	10,2%	11,9%	25,4%	30,5%	8,5%	13,6%
Búsqueda de información sobre la situación)	1,7%	13,6%	20,3%	50,8%	5,1%	8,5%
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	5,1%	5,1%	23,7%	44,1%	18,6%	3,4%

Nota. Datos obtenidos acerca de las estrategias por las que potan los estudiantes.

Figura 11.

D3. Estrategias de afrontamiento



Nota. Datos obtenidos de las estrategias a las que recurren los estudiantes.

Análisis

Posterior al análisis de la tercera dimensión que cuenta con 8 ítems se indican los tres literales que presentan mayor problemática, que corresponden a “tomar la situación con sentido del humor” con 18,6% que equivale a 11 estudiantes en siempre, de igual forma “elogios a sí mismo” con 15,3% o 9 encuestados, y finalmente “la religiosidad (oraciones o asistencia a misa)” con 13.6% que corresponde a un total de 8 estudiantes.

Interpretación

En la tercera y última dimensión, estrategias de afrontamiento, se analizan los ítems que evidencian un mayor impacto positivo en los estudiantes al enfrentar situaciones de estrés. Uno de los mecanismos más destacados es **"**tomar la situación con sentido del humor**"**, el cual ofrece diversos beneficios para la salud mental. El humor permite reinterpretar situaciones difíciles desde una perspectiva más ligera, reduciendo la intensidad emocional negativa. Además, promueve el buen ánimo, estimula la creatividad, la flexibilidad cognitiva y la resolución de conflictos interpersonales. En este sentido, estudios recientes como el de (Fernández Martínez et al., 2022) confirman que el uso del humor como estrategia de afrontamiento reduce la percepción de estrés y actúa como un regulador emocional eficaz en contextos académicos exigentes. Otra estrategia identificada es "elogiarse a sí mismo", una forma de *autoafirmación* que fortalece la confianza personal y promueve el reconocimiento de los logros, habilidades y esfuerzos individuales, asociada con un aumento en la autoeficacia y en la resiliencia ante desafíos académicos. De acuerdo con Pacheco Neiva et al. (2021), el refuerzo positivo interno ayuda a los estudiantes a mantenerse motivados, enfrentar mejor las críticas o fracasos, y sostener una visión más compasiva y realista de sí mismos. Finalmente, también se observa la aplicación de estrategias de tipo espiritual como "la religiosidad (oraciones o asistencia a misa)", que se convierte en un recurso emocional importante. Estas prácticas permiten a los estudiantes crear espacios de calma, reflexión y conexión, en los cuales pueden liberar tensiones y encontrar consuelo ante situaciones difíciles. Estos hallazgos resaltan la importancia de valorar y fomentar estrategias de afrontamiento variadas y adaptativas dentro del entorno escolar, integrando la educación emocional, el autocuidado y el respeto por las creencias personales como pilares del bienestar estudiantil.

3.2. Verificación de hipótesis

Al finalizar con la recolección de datos, se establece la relación entre ambas variables de estudio mediante el programa estadístico SPSS, con un nivel de correlación entre los hábitos de estudio y el estrés académico de los estudiantes de Tercer y Cuarto Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Hipótesis

Los hábitos de estudio influyen en el nivel de estrés académico de los estudiantes de tercer y cuarto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Para analizar la relación entre las variables del estudio se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov–Smirnov, recomendada cuando el tamaño muestral supera los 50 participantes (Field, 2013). Esta prueba permitió determinar que los datos de las variables "hábitos de estudio" y "estrés académico" presentan una distribución normal, lo cual justifica el uso de métodos estadísticos paramétricos. En consecuencia, se utilizó la correlación de Pearson para medir el grado de asociación entre ambas variables, dado que este coeficiente es adecuado para variables cuantitativas continuas con distribución normal y relación lineal.

Figura 12.

Prueba de Kolmogorov - Smirnov

			HÁBITOS_ESTUDIO	ESTRÉS_ACADÉMICO
N			65	65
Parámetros normales[a,b]	Media		1,74	2,26
	Desv. estándar		,538	,538
Máximas diferencias extremas	Absoluta		,379	,379
	Positivo		,267	,379
	Negativo		-,379	-,267
Estadístico de prueba			,379	,379
Sig. asin. (bilateral)[c]			<,001	<,001
Sig. Monte Carlo (bilateral)[d]	Sig.		<,001	<,001
	Intervalo de confianza al 99%	Límite inferior	,000	,000
		Límite superior	,000	,000

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. El método de Lilliefors basado en las muestras 10000 Monte Carlo con la semilla de inicio 2000000.

Nota. Información generada por IBM SPSS por el investigador.

Para analizar la correlación entre las variables se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson que oscila de -1 y +1 donde, un valor menor que 0 indica una correlación negativa y si tiene valor -1 significa una correlación negativa perfecta, si es mayor que 0 indica una correlación positiva, mientras más se acerque a +1 tiene mayor correlación entre las variables

Tabla 21.

Coeficientes de correlación

Rango	Grado de Correlación
1	Correlación perfecta
0,80 – 0,99	Correlación muy alta
0,60 – 0,79	Correlación alta
0,40 – 0,59	Correlación moderada
0,20 – 0,39	Correlación baja
0,01 – 0,20	Correlación muy baja
0	Correlación nula

Nota. Elaborado por el investigador.

Gracias al análisis mediante el programa estadístico IBM SPP y la aplicación del coeficiente correlacional de Pearson, se indican los siguientes resultados.

Figura 13.

Correlación

		HÁBITOS_ESTUDIO	ESTRÉS_ACADÉMICO
HÁBITOS_ESTUDIO	Correlación de Pearson	1	-1,000**
	Sig. (bilateral)		<,001
	N	65	65
ESTRÉS_ACADÉMICO	Correlación de Pearson	-1,000**	1
	Sig. (bilateral)	<,001	
	N	65	65

Nota. Información generada por IBM SPSS por el investigador. / La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Las variables analizadas de hábitos de estudio y estrés académico poseen una correlación negativa perfecta de -1, es decir que a medida que los estudiantes cuentan con mejores hábitos de estudio, el nivel de estrés tiende a disminuir, y viceversa.

3.3. Chi Cuadrado

Figura 14.

Prueba de Chi Cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)	Probabilidad en el punto
Chi-cuadrado de Pearson	130,000[a]	4	<,001	<,001		
Razón de verosimilitud	102,285	4	<,001	<,001		
Prueba exacta de Fisher-Freeman-Halton	89,602			<,001		
Asociación lineal por lineal	64,000[b]	1	<,001	<,001	<,001	,000
N de casos válidos	65					

Nota. El nivel de significancia bilateral asintótica es de 0.001 < 0.005.

3.4.Discusión

Los resultados obtenidos reflejan una relación significativa y negativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes analizados. La prueba de correlación de Pearson arrojó un coeficiente de -1,000 con un nivel de significancia de $p < 0,001$**,** lo que indica que a medida que los hábitos de estudio son más adecuados y constantes, los niveles de estrés académico tienden a disminuir. Esta relación inversa sugiere que una adecuada planificación, técnicas efectivas de estudio y el manejo del tiempo pueden ser factores protectores frente a situaciones estresantes en el contexto académico y se procedió con la prueba paramétrica de Pearson, comúnmente aceptada en estudios sociales con muestras mayores a 30 casos.

Los resultados de la prueba chi-cuadrado de Pearson ($\chi^2 = 130,000$; $p < 0,001$) y la prueba exacta de Fisher-Freeman-Halton revelan una asociación estadísticamente significativa entre las dos variables, confirmando que el patrón de respuestas no es aleatorio. La prueba de asociación lineal por lineal refuerza la hipótesis de que existe una tendencia fuerte: mejores hábitos de estudio se vinculan con menores niveles de estrés.

Estos hallazgos son consistentes con estudios previos que destacan el impacto de los hábitos de estudio en la salud mental y el rendimiento académico.

Investigaciones como las de Pallo Pilalumbo et al. (2024)) y Zárate et al. (2019) mencionados con anterioridad en los antecedentes investigativos, han señalado que los estudiantes que aplican rutinas estructuradas, descansos planificados y métodos efectivos de aprendizaje experimentan menos síntomas de ansiedad, presión académica o agotamiento.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- El estudio de carácter bibliográfico realizado mediante revisiones de varias fuentes científicas de consulta permitió identificar tipos, etapas, características y corrientes psicológicas, resaltando la importancia de la adquisición de hábitos de estudio para un correcto desarrollo integral del estudiante en su rendimiento académico para evitar situaciones estresantes que perjudique su bienestar.
- Gracias a los datos obtenidos por el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE), se pudo evidenciar que el mayor porcentaje de la población encuestada presenta problemas en la tercera dimensión, estado físico del escolar y la última dimensión de trabajos, dificultando la concentración, estado anímico, capacidad cognitiva, organización, planificación y responsabilidad de la persona, no solo en el ámbito escolar, si no familiar y social.
- En cuanto a la segunda variable, los datos obtenidos mediante el Inventario Sistémico Cognoscitivo (SISCO SV – 21) se evidencia un gran porcentaje con un nivel moderado de estrés académico, sin embargo, es preocupante que una proporción de considerable presentan un nivel severo de estrés debido a que siente una carga alta de responsabilidad personal, evaluación de docentes y poco tiempo para ejecución de sus actividades, presentando síntomas como somnolencia o mayor necesidad de dormir, pesadillas prevalentes, sensación de tener la mente vacía y aumento o reducción del consumo de alimentos.
- A través de la correlación de Pearson se indica un coeficiente de correlación negativa perfecta de -1, es decir que a medida que los estudiantes cuentan con mejores hábitos de estudio, el nivel de estrés tiende a disminuir, y viceversa, rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna.

4.2. Recomendaciones

- Fomentar activamente la adquisición consciente de hábitos de estudio desde edades tempranas para fortalecer el rendimiento académico, desarrollo integral, social y emocional. Es crucial que padres de familia, maestros y comunidad educativa esté presente en el proceso del estudiante, promoviendo rutinas organizadas, tiempos de descanso y apoyo para generar entornos de aprendizaje activos, organizados y positivos para prevenir situaciones de estrés.
- Implementar programas diseñados para una intervención educativa que promueva el bienestar físico, mental y emocional del estudiante donde se incluya actividades físicas, pautas para una adecuada rutina alimenticia y de sueño y estrategias de organización para equilibrar todos sus procesos.
- Crear estrategias de apoyo emocional y espacios seguros para expresar sentimientos y frustraciones mediante talleres con técnicas de relajación, afrontamiento de estrés, gestión de tiempo y organización. Es importante que los docentes tengan en cuenta la carga de tareas para que sea equilibrada y permita fomentar el aprendizaje activo del estudiante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abad Cisneros, A. (2020, mayo 15). *Análisis de contenidos con enfoque cuantitativo*. https://www.ucuenca.edu.ec/comunicacion/blogs/analisis-de-contenidos-con-enfoque-cuantitativo/.

Aldás Cárdenas, S. (2023). *"LAS HABILIDADES SOCIALES Y LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ALUMNOS DE DECIMOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA GONZÁLEZ SUÁREZ"*. Universidad Técnica de Ambato.

Álvarez Pacheco, A. (2024, noviembre 25). *Lenguaje, pensamiento y educación: el impacto de Vygotsky*. https://observatorio.tec.mx/lev-vygotsky/.

Archundia Rodríguez, A., Furiati Orta, A., García Flores, I., & Bautista Velasco, J. (2022, septiembre). *Orientación Educativa: Hábitos de estudio*. https://dgetaycm.sep.gob.mx/storage/recursos/2022/08/Urd7RTkm0r-2%20H%C3%A1bitos%20de%20estudio.pdf.

Arias Odón, F. (2023). Investigación documental, investigación bibliométrica y revisiones sistemáticas. *REDHECS*, *31*(22).

Ballesteros, B., Sánchez, M., & Sebastián, A. (2020). Técnicas de Estudio. *Universidad Nacional de Educación a Distancia*, 4–15.

Baque Reyes, G., & Portilla Faican, G. (2021). El aprendizaje significativo como estrategia didáctica para la enseñanza – aprendizaje. *Polo del Conocimiento*, *6*(5), 75–86.

Bazantes Flores, J. V. (2023). *El estrés académico en la atención en los estudiantes de la Unidad Educativa "Pensionado Americano International School."* Universidad Nacional de Chimborazo.

Bustillos Bustillos, S. (2021). *Hábitos de estudio y el desempeño académico de los Estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa "Leonardo Murialdo" del cantón Ambato.* Universidad Técnica de Ambato.

Caballero, C. (2024, febrero 29). *Investigación correlacional: qué es y cómo se realiza*. https://tesisdoctoralesonline.com/investigacion-correlacional-que-es-y-como-se-realiza/#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20correlacional%20es%20un,sin%20influencia%20de%20variables%20extra%C3%B1as.

Cabrera, R. (2023, octubre 18). *Educación humanista como mejora de nuestra sociedad*. https://www.rededuca.net/blog/educacion-y-docencia/educacion-humanista.

Cárdaba-García, R. M., Pérez Pérez, L., Niño Martín, V., Cárdaba-García, I., Durantez-Fernández, C., & Olea, E. (2021). Evaluation of the Risk of Anxiety and/or Depression during Confinement Due to COVID-19 in Central Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(11), 5732. https://doi.org/10.3390/ijerph18115732

Carpio Huamani, C., & Huamani Collantes, S. (2021). Estilos de aprendizaje, inteligencia emocional y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Arequipa. *CONCYTEC*.

Carpio Nieto, S. (2020). Técnicas y hábitos de estudio para obtener buenos resultados académicos en la universidad. *Universia*.

Cedeño Meza, J., Alarcón Chávez, B., & Mieles Vélez, J. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de Piscología de la Universidad Técnica de Manabí. *Dominio de las Ciencias*, *6*(3), 276–301.

Chávez Parillo, J., & Peralta Gómez, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, *25*(1), 384–399.

Choque, E., & Zanga, M. (2021). Técnicas de estudio y rendimiento académico. . *Scientia*, *3*(1), 5–26.

Cohen, N., & Gómez Rojas, G. (2019). *La producción de los datos y los dieños* (Vol. 2). Editorial Teseo.

Cvetković Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & Correa López, L. E. (2021). Cross-sectional studies. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, *21*(1), 164–170. https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i1.3069

Delgado Álvarez, C., & Palacios Peña, P. (2020). *Técnicas Educativas*. Universidad del Azuay.

Dueñas Ramírez, R., López Valentino, L., & Palomino Perales, J. (2023). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica*. Universidad Continental de Perú.

Duhigg, C. (2013). *El poder de los hábitos*. Red Summa.

Enríquez Tocto, J. I. (2022). Análisis de caso: Estudio de los aspectos que influyen en los hábitos de estudio y rendimiento académico para plantear alternativas que ayuden a mejorar el rendimiento de los estudiantes. *Innovación en Educación*, 32–99.

Estrada Araoz, E. G., Ayay Arista, G., Cruz Laricano, E. O., & Paricahua Peralta, J. N. (2024). Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública (Academic stressors and the lifestyles of university students: A predictive study at a public university). *Retos*, *59*, 1132–1139. https://doi.org/10.47197/retos.v59.109410

Fenker, R., & Mulling, R. (1984). *Cómo estudiar y aprender más y mejor en menos tiempo*. EDAF.

Fernández Martínez, M., Andrade, C., & Calvete, E. (2022). Humor as a coping strategy and its protective role against academic stress. *Current Psychology*, 6828–6836.

Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics.*

Figueroa, A. (2025, febrero 16). *La enseñanza programada según B.F. Skinner*. https://psicologiaymente.com/desarrollo/ensenanza-programada-skinner.

Gallardo Ponce, I. (2024, octubre 7). *Estrés*. https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html.

Gil Álvarez, J. A., & Fernández Becerra, C. O. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EDUMECENTRO*, *13*(1), 16–31.

Gómez, A. (2020). *Hábitos de estudio: ¿Cuánto tarde en adquirir un nuevo hábito?* https://www.uhipocrates.edu.mx/bibliotecavirtual/Tecnicas-habitos-estudio-universidad-.pdf.

Guerrero García, G. C. (2019). *EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU CORRELACIÓN CON LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA CIUDAD DE AMBATO*. Pontifica Universidad Católica del Ecuador.

Guevara Llerena, M. E., Reales Chacón, L. J., Molina Guevara, G. E., & Peñafiel Luna, A. C. (2022). HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DE NUEVO INGRESO AL NIVEL SUPERIOR. *Enfermería Investiga*, *7*(4), 29–37. https://doi.org/10.31243/ei.uta.v7i4.1865.2022

Hernández Páliz, D. C. (2024a). HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN PSICOPEDAGOGÍA. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, *7*(16), 54–68. https://doi.org/10.56124/tj.v7i16.004

Hernández Páliz, D. C. (2024b). HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN PSICOPEDAGOGÍA. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, *7*(16), 54–68. https://doi.org/10.56124/tj.v7i16.004

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2020). *Metodología de la Investigación* (J. Mares Chacón, Ed.; Quinta Edición). McGraw Hil.

Juárez Loya, A., Rivera Cisneros, A., & Garza Alanís, L. (2022). Estrés académico y su relación con los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. *evista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Sociales*, *13*(1), 29–42.

Kloster Kantlen, G., & Perotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* . Pontificia Universidad Católica Argentina.

Lagos, M. (2023, febrero 21). *Estrés*. https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress.

López Cruz, R. (2021). Edward Lee Thorndike y John Broadus Watson: Dos explicaciones del aprendizaje. *Educere: Revista Venezolana de Educación*, *25*(81), 647–656.

Marcillo, F. (2021). *Aprendizaje cognitivo: qué es y cuáles son sus beneficios?* https://innovaschools.edu.mx/blog/aprendizaje-cognitivo-que-es-y-cuales-son-sus-beneficios/#:~:text=Este%20tipo%20de%20aprendizaje%20se,a%20conclusiones%20por%20s%C3%AD%20mismo.

Martínez, M., & Hernández, E. (2021). Hábitos de estudio en estudiantes universitarios: Revisión de la literatura. *REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, *1*(23), 1–19.

Medina, C. (2024, noviembre 25). *Los distintos tipos de estrés*. https://centromedicoabc.com/revista-digital/tipos-de-estres/.

Mondragón Albarrán, C. M., Cardoso Jiménez, D., & Bobadilla Beltrán, S. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016 / Study habits and academic performance: A research study of Business Administration undergraduate students at the Tejupilco Professional Academic Unit, 2016. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, *8*(15), 661–685. https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315

Montagud Rubio, N. (2025, marzo 6). *Las teorías del aprendizaje más importantes*. https://psicologiaymente.com/desarrollo/teorias-aprendizaje.

Montessori, M. (2007). *La mente absorbente del niño*. Editorial Diana.

Navas, I. (2022, junio 1). *El estrés no siempre es malo: diferencia entres estrés y distrés*. https://www.ineco.org.ar/novedades/el-estres-no-siempre-es-malo-cual-es-la-diferencia-entre-distres-y-eustres/.

Olmedo Gordón, R., & Cabezas Mejía, E. (2021). Los niveles de estrés: diagnóstico teórico - práctico en los alumnos de la carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional, en tiempos de Covid - 19. *Revista Científica: Dominio de las Ciencias*, *7*(4), 781–796.

Pacheco Neiva, Y., Rabelo Bezerra Ferreira, H., Moran, V. E., & Guimaraes Cardoso de Sa, L. (2021). Adaptação Brasileira do Teste de Ansiedade Social para Universitários (TASU). *Revista Iberoamericana de Psicología*, *14*(1), 47–58. https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.14105

Pallo Pilalumbo, S., Mayorga Ases, M., Hernández Del Salto, S., & Melo Fiallos, D. (2024). Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes. *593 Digital Publisher CEIT*, *9*(1–1), 187–198. https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2271

Parra Vacacela, A. E., & Pino Loza, E. D. (2024). EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, *7*(13), 31–47. https://doi.org/10.56124/tj.v7i13.003

Pinto Aragón, E., Villa Navas, A., & Pinto Aragón, H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, *28*(5), 87–99.

Prada Núñez, R., Aloiso, A., & Avendaño Castro, W. (2020). Hábitos de estudio y ambiente escolar: determinantes del rendimiento académico en estudiantes de básica secundaria. . *Espacios*, *35*(41), 160–169.

Regader, B. (2025, febrero 11). *La teoría del aprendizaje de Jean Piaget*. https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-del-aprendizaje-piaget.

Rivera Flores, D. G., Caizaluisa Herrera, C. B., & Guerrero Paredes, A. E. (2025). Impacto del estrés académico en la atención selectiva de los estudiantes universitarios. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, *22*(43), 62–78. https://doi.org/10.29197/cpu.v22i43.645

Rodríguez Escaleras, K. (2022). *Estilos de Aprendizaje y su Relación con los Hábitos de Estudio en los Estudiantes de 8vos. y 9nos. Sección Vespertina de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso*. Universidad Estatal de Milagro.

Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. del C., & Hernández-Martínez, A. (2020). Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(14), 5222. https://doi.org/10.3390/ijerph17145222

Roncancio, L. (2021). *Hábitos de estudio*. https://www.uniciso.com/info/ESTUDIO.pdf.

Silva Ramos, M., López, C. J., & Meza Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Ciencias Sociales y Humanidades*, *28*(79), 75–83.

Uvidia Álvarez, J., & Rivera Flores, D. (2024). *Atención y hábitos de las estudiantes de primer semestre de la carrera de Psicopedagogía*. Universidad Técnica de Ambato.

Zambrano Bermeo, R. N., Londoño Chamorro, K. A., Bolaños Manchabajoy, W., Arocemena Acosta, K., & Estrada González, C. (2023). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN SITUACIONES DE CRISIS Y EMERGENCIAS. *Enfermería Investiga*, *8*(3), 77–85. https://doi.org/10.31243/ei.uta.v8i3.2123.2023

Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R., & López, N. (2019). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Médica*, *3*(21), 153–157.

Abad Cisneros, A. (2020, mayo 15). *Análisis de contenidos con enfoque cuantitativo*. https://www.ucuenca.edu.ec/comunicacion/blogs/analisis-de-contenidos-con-enfoque-cuantitativo/.

Aldás Cárdenas, S. (2023). *"LAS HABILIDADES SOCIALES Y LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ALUMNOS DE DECIMOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA GONZÁLEZ SUÁREZ"*. Universidad Técnica de Ambato.

Álvarez Pacheco, A. (2024, noviembre 25). *Lenguaje, pensamiento y educación: el impacto de Vygotsky*. https://observatorio.tec.mx/lev-vygotsky/.

Archundia Rodríguez, A., Furiati Orta, A., García Flores, I., & Bautista Velasco, J. (2022, septiembre). *Orientación Educativa: Hábitos de estudio*. https://dgetaycm.sep.gob.mx/storage/recursos/2022/08/Urd7RTkm0r-2%20H%C3%A1bitos%20de%20estudio.pdf.

Arias Odón, F. (2023). Investigación documental, investigación bibliométrica y revisiones sistemáticas. *REDHECS*, *31*(22).

Ballesteros, B., Sánchez, M., & Sebastián, A. (2020). Técnicas de Estudio. *Universidad Nacional de Educación a Distancia*, 4–15.

Baque Reyes, G., & Portilla Faican, G. (2021). El aprendizaje significativo como estrategia didáctica para la enseñanza – aprendizaje. *Polo del Conocimiento*, *6*(5), 75–86.

Bazantes Flores, J. V. (2023). *El estrés académico en la atención en los estudiantes de la Unidad Educativa "Pensionado Americano International School."* Universidad Nacional de Chimborazo.

Bustillos Bustillos, S. (2021). *Hábitos de estudio y el desempeño académico de los Estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa "Leonardo Murialdo" del cantón Ambato.* Universidad Técnica de Ambato.

Caballero, C. (2024, febrero 29). *Investigación correlacional: qué es y cómo se realiza*. https://tesisdoctoralesonline.com/investigacion-correlacional-que-es-y-como-se-realiza/#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20correlacional%20es%20un,sin%20influencia%20de%20variables%20extra%C3%B1as.

Cabrera, R. (2023, octubre 18). *Educación humanista como mejora de nuestra sociedad*. https://www.rededuca.net/blog/educacion-y-docencia/educacion-humanista.

Cárdaba-García, R. M., Pérez Pérez, L., Niño Martín, V., Cárdaba-García, I., Durantez-Fernández, C., & Olea, E. (2021). Evaluation of the Risk of Anxiety and/or Depression during Confinement Due to COVID-19 in Central Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(11), 5732. https://doi.org/10.3390/ijerph18115732

Carpio Huamani, C., & Huamani Collantes, S. (2021). Estilos de aprendizaje, inteligencia emocional y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Arequipa. *CONCYTEC*.

Carpio Nieto, S. (2020). Técnicas y hábitos de estudio para obtener buenos resultados académicos en la universidad. *Universia*.

Cedeño Meza, J., Alarcón Chávez, B., & Mieles Vélez, J. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de Piscología de la Universidad Técnica de Manabí. *Dominio de las Ciencias*, *6*(3), 276–301.

Chávez Parillo, J., & Peralta Gómez, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, *25*(1), 384–399.

Choque, E., & Zanga, M. (2021). Técnicas de estudio y rendimiento académico. . *Scientia*, *3*(1), 5–26.

Cohen, N., & Gómez Rojas, G. (2019). *La producción de los datos y los dieños* (Vol. 2). Editorial Teseo.

Cvetković Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & Correa López, L. E. (2021). Cross-sectional studies. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, *21*(1), 164–170. https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i1.3069

Delgado Álvarez, C., & Palacios Peña, P. (2020). *Técnicas Educativas*. Universidad del Azuay.

Dueñas Ramírez, R., López Valentino, L., & Palomino Perales, J. (2023). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica*. Universidad Continental de Perú.

Duhigg, C. (2013). *El poder de los hábitos*. Red Summa.

Enríquez Tocto, J. I. (2022). Análisis de caso: Estudio de los aspectos que influyen en los hábitos de estudio y rendimiento académico para plantear alternativas que ayuden a mejorar el rendimiento de los estudiantes. *Innovación en Educación*, 32–99.

Estrada Araoz, E. G., Ayay Arista, G., Cruz Laricano, E. O., & Paricahua Peralta, J. N. (2024). Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública (Academic stressors and the lifestyles of university students: A predictive study at a public university). *Retos*, *59*, 1132–1139. https://doi.org/10.47197/retos.v59.109410

Fenker, R., & Mulling, R. (1984). *Cómo estudiar y aprender más y mejor en menos tiempo*. EDAF.

Fernández Martínez, M., Andrade, C., & Calvete, E. (2022). Humor as a coping strategy and its protective role against academic stress. *Current Psychology*, 6828–6836.

Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics.*

Figueroa, A. (2025, febrero 16). *La enseñanza programada según B.F. Skinner*. https://psicologiaymente.com/desarrollo/ensenanza-programada-skinner.

Gallardo Ponce, I. (2024, octubre 7). *Estrés*. https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html.

Gil Álvarez, J. A., & Fernández Becerra, C. O. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EDUMECENTRO*, *13*(1), 16–31.

Gómez, A. (2020). *Hábitos de estudio: ¿Cuánto tarde en adquirir un nuevo hábito?* https://www.uhipocrates.edu.mx/bibliotecavirtual/Tecnicas-habitos-estudio-universidad-.pdf.

Guerrero García, G. C. (2019). *EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU CORRELACIÓN CON LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA CIUDAD DE AMBATO*. Pontifica Universidad Católica del Ecuador.

Guevara Llerena, M. E., Reales Chacón, L. J., Molina Guevara, G. E., & Peñafiel Luna, A. C. (2022). HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DE NUEVO INGRESO AL NIVEL SUPERIOR. *Enfermería Investiga*, *7*(4), 29–37. https://doi.org/10.31243/ei.uta.v7i4.1865.2022

Hernández Páliz, D. C. (2024a). HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN PSICOPEDAGOGÍA. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, *7*(16), 54–68. https://doi.org/10.56124/tj.v7i16.004

Hernández Páliz, D. C. (2024b). HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN PSICOPEDAGOGÍA. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, *7*(16), 54–68. https://doi.org/10.56124/tj.v7i16.004

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2020). *Metodología de la Investigación* (J. Mares Chacón, Ed.; Quinta Edición). McGraw Hil.

Juárez Loya, A., Rivera Cisneros, A., & Garza Alanís, L. (2022). Estrés académico y su relación con los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. *evista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Sociales*, *13*(1), 29–42.

Kloster Kantlen, G., & Perotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* . Pontificia Universidad Católica Argentina.

Lagos, M. (2023, febrero 21). *Estrés*. https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress.

López Cruz, R. (2021). Edward Lee Thorndike y John Broadus Watson: Dos explicaciones del aprendizaje. *Educere: Revista Venezolana de Educación*, *25*(81), 647–656.

Marcillo, F. (2021). *Aprendizaje cognitivo: qué es y cuáles son sus beneficios?* https://innovaschools.edu.mx/blog/aprendizaje-cognitivo-que-es-y-cuales-son-sus-beneficios/#:~:text=Este%20tipo%20de%20aprendizaje%20se,a%20conclusiones%20por%20s%C3%AD%20mismo.

Martínez, M., & Hernández, E. (2021). Hábitos de estudio en estudiantes universitarios: Revisión de la literatura. *REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, *1*(23), 1–19.

Medina, C. (2024, noviembre 25). *Los distintos tipos de estrés*. https://centromedicoabc.com/revista-digital/tipos-de-estres/.

Mondragón Albarrán, C. M., Cardoso Jiménez, D., & Bobadilla Beltrán, S. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016 / Study habits and academic performance: A research study of Business Administration undergraduate students at the Tejupilco Professional Academic Unit, 2016. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, *8*(15), 661–685. https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315

Montagud Rubio, N. (2025, marzo 6). *Las teorías del aprendizaje más importantes*. https://psicologiaymente.com/desarrollo/teorias-aprendizaje.

Montessori, M. (2007). *La mente absorbente del niño*. Editorial Diana.

Navas, I. (2022, junio 1). *El estrés no siempre es malo: diferencia entres estrés y distrés*. https://www.ineco.org.ar/novedades/el-estres-no-siempre-es-malo-cual-es-la-diferencia-entre-distres-y-eustres/.

Olmedo Gordón, R., & Cabezas Mejía, E. (2021). Los niveles de estrés: diagnóstico teórico - práctico en los alumnos de la carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional, en tiempos de Covid - 19. *Revista Científica: Dominio de las Ciencias*, *7*(4), 781–796.

Pacheco Neiva, Y., Rabelo Bezerra Ferreira, H., Moran, V. E., & Guimaraes Cardoso de Sa, L. (2021). Adaptação Brasileira do Teste de Ansiedade Social para Universitários (TASU). *Revista Iberoamericana de Psicología*, *14*(1), 47–58. https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.14105

Pallo Pilalumbo, S., Mayorga Ases, M., Hernández Del Salto, S., & Melo Fiallos, D. (2024). Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes. *593 Digital Publisher CEIT*, *9*(1–1), 187–198. https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2271

Parra Vacacela, A. E., & Pino Loza, E. D. (2024). EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, *7*(13), 31–47. https://doi.org/10.56124/tj.v7i13.003

Pinto Aragón, E., Villa Navas, A., & Pinto Aragón, H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, *28*(5), 87–99.

Prada Núñez, R., Aloiso, A., & Avendaño Castro, W. (2020). Hábitos de estudio y ambiente escolar: determinantes del rendimiento académico en estudiantes de básica secundaria. . *Espacios*, *35*(41), 160–169.

Regader, B. (2025, febrero 11). *La teoría del aprendizaje de Jean Piaget*. https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-del-aprendizaje-piaget.

Rivera Flores, D. G., Caizaluisa Herrera, C. B., & Guerrero Paredes, A. E. (2025). Impacto del estrés académico en la atención selectiva de los estudiantes universitarios. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, *22*(43), 62–78. https://doi.org/10.29197/cpu.v22i43.645

Rodríguez Escaleras, K. (2022). *Estilos de Aprendizaje y su Relación con los Hábitos de Estudio en los Estudiantes de 8vos. y 9nos. Sección Vespertina de la Unidad Educativa del Milenio Bernardo Valdivieso*. Universidad Estatal de Milagro.

Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. del C., & Hernández-Martínez, A. (2020). Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(14), 5222. https://doi.org/10.3390/ijerph17145222

Roncancio, L. (2021). *Hábitos de estudio*. https://www.uniciso.com/info/ESTUDIO.pdf.

Silva Ramos, M., López, C. J., & Meza Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Ciencias Sociales y Humanidades*, *28*(79), 75–83.

Uvidia Álvarez, J., & Rivera Flores, D. (2024). *Atención y hábitos de las estudiantes de primer semestre de la carrera de Psicopedagogía*. Universidad Técnica de Ambato.

Zambrano Bermeo, R. N., Londoño Chamorro, K. A., Bolaños Manchabajoy, W., Arocemena Acosta, K., & Estrada González, C. (2023). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN SITUACIONES DE CRISIS Y EMERGENCIAS. *Enfermería Investiga*, *8*(3), 77–85. https://doi.org/10.31243/ei.uta.v8i3.2123.2023

Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R., & López, N. (2019). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Médica*, *3*(21), 153–157.

ANEXOS

ANEXO 1. Carta compromiso

Universidad Técnica de Ambato

Consejo Académico Universitario

Av. Colombia 02-11 y Chile (Cdla. Ingahurco) – Teléfonos: 593 (03) 2521-081 / 2822-960; correo-e: hcusecregeneral@uta.edu.ec

Ambato – Ecuador

ANEXO 03

FORMATO DE LA CARTA DE COMPROMISO.

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 26/03/2025

Licenciada Magister.
Ximena Alexandra Calero Sánchez
Presidente
Unidad de Titulación
Carrera de Psicopedagogía
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Yo, Psc. Edu. Danny Gonzalo Rivera Flores en mi calidad de Decano de la Facultad de "Ciencias Humanas y de la Educación", me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del trabajo de titulación: Los habitos de estudio y el estrés academico en estudiantes de 3 y 4 semestre de Psicopedagogía en la "Universidad Tecnica de Ambato" propuesto por el estudiante William Adrián Mena Mayorga, portador de la cédula de ciudadanía No. 1804419164, estudiante de la carrera de Psicopedagogía, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

Psc. Edu. Danny Gonzalo Rivera
C. I. 1804012969
Telf.: (03)1410021-103
Cel.: 0984425320
Correo:dannygriveraf@uta.edu.ec

ANEXO 2. Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE)

CHTE Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio

Apellidos y nombre _____ Edad _____

Sexo V M Centro _____ Curso _____

A continuación encontrarás unas preguntas que se refieren a tu forma de estudiar. Léelas con detenimiento y contéstalas marcando el espacio del:

SÍ, si lo que se dice coincide **SIEMPRE** o **CASI SIEMPRE** con tu forma de estudiar.
NO, si lo que se dice coincide **NUNCA** o **CASI NUNCA** con tu forma de estudiar.

En caso de duda, contesta **SÍ** o **NO** teniendo en cuenta lo que te ocurre con más frecuencia. Recuerda que solo debes dar una respuesta a cada pregunta. Si te equivocas, debes borrar cuidadosamente la marca antes de señalar la otra.

Debes ser sincero y contestar a todas las preguntas, pues estos datos servirán para conocer cuál es tu situación en el estudio personal y mejorar, si es necesario, aquellos aspectos que lo requieran. Si no has comprendido algo puedes preguntarlo ahora.

NO COMIENCES A CONTESTAR HASTA QUE TE LO INDIQUEN.

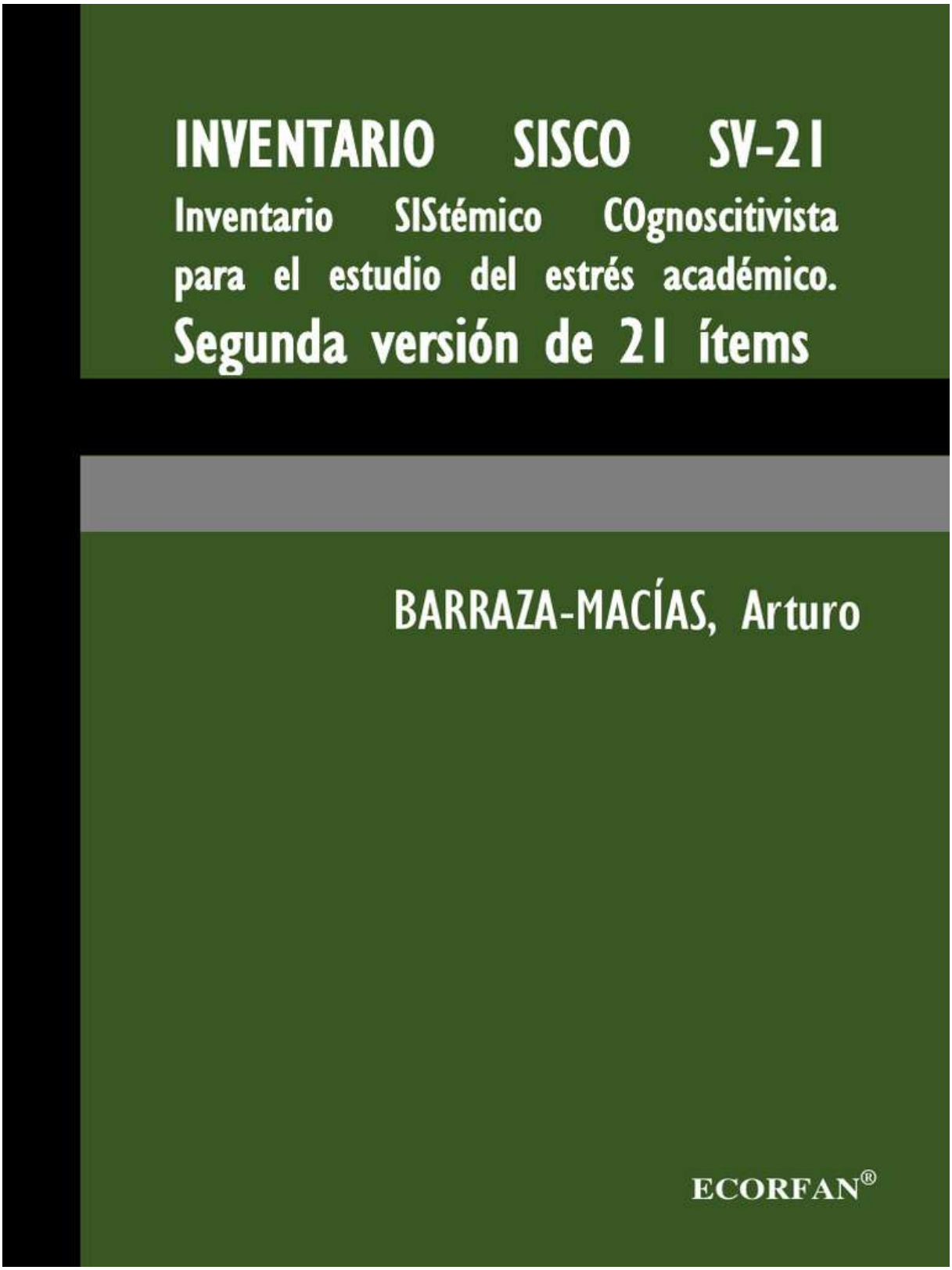
1.	¿Tienes claras las razones por las que estudias?	SÍ NO
2.	¿Sueles cambiar con cierta frecuencia el lugar donde estudias en tu casa?	SÍ NO
3.	¿Procuras estudiar en aquellas horas en que te encuentras en mejores condiciones para aprender?	SÍ NO
4.	¿Te has parado a pensar sobre el número de actividades que realizas cada día y el tiempo que le dedicas a cada una de ellas?	SÍ NO
5.	¿Acostumbras a mirar el índice y los apartados más importantes de un tema antes de comenzar a estudiar?	SÍ NO
6.	¿Tomas nota de las explicaciones de los profesores?	SÍ NO
7.	¿Lees con detenimiento los enunciados de las preguntas?	SÍ NO
8.	¿Consideras el estudio una ocasión para aprender?	SÍ NO
9.	¿Tu lugar de estudio está alejado de ruidos y otras cosas que impidan concentrarte?	SÍ NO
10.	Antes de empezar un trabajo, ¿haces un esquema de los aspectos más importantes que vas a desarrollar?	SÍ NO
11.	¿Sueles dormir, por lo menos, 8 horas cada día?	SÍ NO
12.	¿Tienes una idea general de lo que vas a estudiar a lo largo del curso en cada materia o asignatura?	SÍ NO
13.	Antes de estudiar el tema con profundidad, ¿realizas una lectura rápida del mismo para hacerte una idea general?	SÍ NO
14.	Antes de escribir la respuesta, ¿piensas detenidamente lo que vas a contestar y cómo lo vas a hacer?	SÍ NO
15.	Cuando comienzas a estudiar, ¿tardas bastante tiempo en concentrarte?	SÍ NO
16.	En el lugar donde estudias habitualmente, ¿hay personas o cosas que distraen tu atención?	SÍ NO
17.	Cuando tomas notas, ¿sueles copiar al pie de la letra lo que dice el profesor?	SÍ NO
18.	¿Sueles dormir mal y por la mañana te sientes cansado y poco reparado?	SÍ NO
19.	¿Has elaborado un plan de trabajo en función del tiempo de que dispones y de las asignaturas que tienes?	SÍ NO

NO TE DETENGAS. CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE.

20.	Cuando has de hacer un trabajo, ¿sueles comentar con tu profesor el esquema y desarrollo del mismo?	SÍ	NO
21.	Después de una primera lectura del tema, ¿haces una lectura lenta y reposada para buscar las ideas más importantes?	SÍ	NO
22.	Cuando faltas a clase, ¿sueles informarte a través de un compañero o del profesor de lo que se ha realizado y se ha de realizar?	SÍ	NO
23.	En un examen o ejercicio, ¿repartes el tiempo para cada pregunta?	SÍ	NO
24.	Cuando no comprendes algo, ¿lo anotas para luego consultarlo?	SÍ	NO
25.	¿Tienes luz suficiente (luz natural o lámpara) para estudiar sin forzar la vista?	SÍ	NO
26.	¿Combinas el tiempo que dedicas al estudio con el tiempo de descanso?	SÍ	NO
27.	¿Dedicas a cada asignatura el tiempo necesario que pueda asegurarte un buen resultado?	SÍ	NO
28.	¿Subrayas las ideas más importantes a medida que vas estudiando un tema?	SÍ	NO
29.	¿Sueles abrir un poco la puerta o la ventana de tu habitación de estudio para que se ventile?	SÍ	NO
30.	En el caso de que necesites información para hacer un trabajo, ¿sabes cómo encontrarla?	SÍ	NO
31.	¿Cuidas de que tu expresión escrita sea clara, ordenada y comprensiva?	SÍ	NO
32.	¿Tratas de estudiar solo lo justo para una prueba o control?	SÍ	NO
33.	¿Has notado que los resultados en tus estudios son bajos cuando tienes el tiempo demasiado ocupado en otras cosas?	SÍ	NO
34.	¿Sigues el plan de trabajo que te has propuesto desde el principio de curso?	SÍ	NO
35.	En tu lugar de estudio, ¿dispones de suficiente espacio para tener organizado y a mano todo el material que necesitas?	SÍ	NO
36.	Antes de empezar a estudiar, ¿piensas lo que vas a hacer y cómo vas a distribuir el tiempo?	SÍ	NO
37.	¿Resumes lo más importante de cada uno de los apartados del tema, para elaborar después una síntesis general?	SÍ	NO
38.	En tu mesa, ¿cabe todo lo que necesitas para el estudio?	SÍ	NO
39.	Cuando buscas información en Internet o en un libro, enciclopedia, etc., para realizar un trabajo, ¿te limitas a copiar al pie de la letra lo que lees?	SÍ	NO
40.	¿Sueles interrumpir tus sesiones de estudio en casa?	SÍ	NO
41.	¿Te has acostumbrado a hacer esquemas, croquis, cuadros, gráficos, etc., cuando estudias un tema?	SÍ	NO
42.	¿Intentas sobreponerte con interés, con ánimo, ante un bajón en las notas?	SÍ	NO
43.	¿A tu silla de estudio le falta respaldo?	SÍ	NO
44.	¿Tienes organizado todo el material que se ha trabajado en cada materia?	SÍ	NO
45.	¿La altura de tu silla de estudio te permite apoyar bien los pies en el suelo?	SÍ	NO
46.	Cuando terminas tu sesión de estudio personal, ¿sueles acabar las tareas que te habías propuesto?	SÍ	NO
47.	¿La altura de la mesa está proporcionada a la de la silla?	SÍ	NO
48.	¿Tienes la costumbre de preparar los exámenes con poco tiempo de antelación?	SÍ	NO
49.	¿Relacionas el tema estudiado con lo aprendido anteriormente?	SÍ	NO
50.	¿Descuidas la redacción y la presentación del trabajo?	SÍ	NO
51.	¿Acostumbras a memorizar las ideas más importantes que has resumido en un tema o lección?	SÍ	NO
52.	¿Pones de tu parte todo lo que puedes para asegurarte unos buenos resultados en tu tarea escolar?	SÍ	NO
53.	¿Te acercas excesivamente sobre el libro cuando estudias?	SÍ	NO
54.	¿Aprovechas algún momento del fin de semana para repasar aquellos temas que te han quedado más flojos?	SÍ	NO
55.	Si te sobra tiempo, ¿entregas el examen inmediatamente sin repasar de nuevo las respuestas?	SÍ	NO
56.	¿Sueles indicar el nombre de todos aquellos materiales (libros, enciclopedias, revistas, Internet, etc.) que has utilizado en el trabajo?	SÍ	NO

COMPRUEBA SI HAS CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS.

ANEXO 3. Inventario Sistémico Cognoscitivo (SISCO SV – 21)



ANEXO 4. Evidencia fotográfica



