



Artículo de Investigación

DOI: <https://doi.org/10.56124/tj.v7i16.004>

HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN PSICOPEDAGOGÍA

STUDY HABITS AND ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS IN PSYCHOPEDAGOGY

Denise Carolina Hernández Páliz

<https://orcid.org/0000-0002-9535-3786>

Universidad Nacional de Chimborazo - UNACH

denise.hernandez@unach.edu.ec

Resumen

El presente estudio se desarrolló considerando la necesidad de determinar factores de riesgo en relación al estrés académico y hábitos de estudio, los cuales influyen en el proceso de aprendizaje. El objetivo general fue determinar la influencia del estrés académico en la aplicación de hábitos de estudio en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba – Ecuador. Se trabajó con un enfoque cuantitativo. El diseño de la investigación es no experimental, descriptivo correlacional. El muestreo definido en esta investigación 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 del Estrés Académico”. 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. Se identificaron las tendencias de los alumnos en relación a sus hábitos de estudio, las cuales en su mayoría están enfocadas a las categorías que comprenden aspectos “positivos”. Finalmente se determinó que existe correlación entre el rendimiento académico de los estudiantes y los hábitos de estudio empleados, a pesar de que en su mayoría mantienen categorías enfocadas a lo “positivo”, se debe considerar que cada categoría mantiene características diferentes y recomendaciones de mejora para la



aplicación de los hábitos de estudio.

Palabras clave: estrés académico, hábitos de estudio, rendimiento académico.

Abstract

The present study was developed considering the need to determine risk factors in relation to academic stress and study habits, which influence the learning process. The general objective was to determine the influence of academic stress on the application of study habits in students of the Psychopedagogy Career of the National University of Chimborazo, Riobamba – Ecuador. We worked with a quantitative approach. The research design is non-experimental, descriptive correlational. The sampling defined in this research was non-probabilistic-intentional, having a sample of 50 students. The participants contributed through their responses through the "CASM-85 Study Habits Inventory" and the "Sisco Academic Stress Inventory" questionnaires. The work procedure and the results obtained made it possible to show that there is the presence of signs or symptoms of academic stress, the main stressors being the overload of homework and schoolwork, the teachers' evaluations, the type of work requested by the teachers and the time allocated to complete the work. The students' tendencies were identified in relation to their study habits, which are mostly focused on the categories that include "positive" aspects. Finally, it was determined that there is a correlation between the academic performance of the students and the study habits used, although most of them maintain categories focused on the "positive", it must be considered that each category maintains different characteristics and recommendations for improvement to the application of study habits.

Keywords: *academic stress, academic performance, study habits*

Introducción

“Las aproximaciones teóricas al estudio del aprendizaje tienen sus raíces en la filosofía de René Descartes” (Domjam, 2009). En los estudios de este gran filósofo se puede observar el interés sobre la educación. Como lo manifiesta Pacheco (2014), en base a un análisis de los trabajos del filósofo en mención, el aprendizaje surge a partir de las experiencias previas; para Descartes, el aprendizaje no es únicamente intelectual, sino que está expuesto a la multiplicidad de situaciones de la vida cotidiana a las que se enfrenta una persona en proceso de aprendizaje. En este sentido, los conocimientos previos permitirán responder ante cualquier circunstancia con un enfoque teórico, acompañado de una visión analítica y práctica.



Con esta breve reseña se puede identificar que el proceso de aprendizaje y su éxito tienen relación con el momento en el que se da, los factores que influyen y las estrategias que se consideran necesarias para interiorizarlo y posteriormente ser llevado a la práctica. De tal manera, el presente estudio ha considerado necesario analizar uno de los factores principales influyentes en el aprendizaje de los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba- Ecuador; el mismo que corresponde al estrés académico; un tema de gran interés social, ya que, si no es atendido a tiempo puede desencadenar en alteraciones patológicas. Asimismo, la otra variable que se estudiará es los hábitos de estudio considerados por los estudiantes para desarrollar sus actividades académicas y trabajo autónomo.

Al hacer referencia al estrés académico se puede revisar una gran variedad de estudios en relación al tema, es así que Alfonso et al. (2015), en su estudio afirman la presencia de estrés académico en estudiantes universitarios. Debido al impacto que tiene la presencia del mismo en el desenvolvimiento de los estudiantes y posteriormente en su desempeño profesional, es necesario en este estudio analizar dicho factor y su estado actual, puesto que, la población de estudio está en proceso de formación. Además, es importante tener en cuenta que la institución debe garantizar el desarrollo de habilidades y aptitudes de autocontrol y afrontamiento, las cuales facilitarán un estilo de vida saludable a nivel personal y laboral, fundamentalmente en la orientación de temáticas similares dirigidas a la población que atiende el Psicopedagogo.

Existen investigaciones exclusivas sobre estrés académico en estudiantes universitarios. Así, por ejemplo, Martín (2007), en su estudio concluye que existe la presencia de estrés académico principalmente en época de exámenes, convirtiéndose los mismos en los estresores más comunes en la vida estudiantil. También subraya el papel que juega el estrés académico en la salud de los alumnos en su etapa estudiantil. Otros estudios se han desarrollado en el mismo marco de educación superior enfocados a las relaciones sociales, salud mental y rendimiento académico en población venezolana. Feldman et al. (2008) concluyen que los resultados de estrés académico obtenido se relacionan en mayor porcentaje a situaciones de evaluación, organización



del tiempo y la gran cantidad de material para el estudio. Además, investigaciones relacionadas al estrés académico han considerado como población de estudio a alumnos universitarios, determinando diversos niveles de estrés, diferencias en relación al género y a aportan con bases para futuros estudios relacionados.

La importancia que adquiere el tema de los hábitos de estudio a nivel de educación superior ha sido atendida desde la perspectiva de diferentes autores, es así que con base a la investigación de Mondragón Albarrán et al. (2017), se puede señalar que a nivel de educación superior existe un alto componente de competencias complejas que para su correcto desarrollo requieren de una planificación de estudio bien definida, que aporte positivamente a la aprehensión del conocimiento por parte de los estudiantes, por lo tanto, se hace referencia a los hábitos de estudio como base esencial para un adecuado desenvolvimiento y resultados óptimos de aprendizaje tanto dentro como fuera del aula.

Con base en esta temática, fundamental en el proceso de aprendizaje, gracias al aporte de Hernandez-Herrera et al. (2012) se evidencia una investigación de hábitos de estudio relacionada con la motivación en carreras de ingeniería a nivel tecnológico en la ciudad de México. A partir del trabajo citado, se conoce que existen resultados bajos en la aplicación de algunos hábitos de estudio que al no ser atendidos pueden ocasionar incluso, abandono escolar. Se presenta también un estudio relacionado con una población universitaria, en el cual se manifiesta interés con el tema de hábitos de estudio, considerando que existen tasas altas de fracaso escolar y trasciende, puesto que, valora la labor de los futuros profesionales educadores (Martínez et al., 2005). También, es importante referenciar un trabajo realizado sobre el comportamiento de los estudiantes en función a sus hábitos de estudio, en el cual se concluye y se resalta la importancia de que el docente conozca los hábitos de estudio de sus estudiantes para garantizar el aprendizaje y acentúa la relevancia que tiene la organización del tiempo por parte de los estudiantes para alcanzar resultados efectivos en su aprendizaje (Escalante et al., 2008).

“Nuestros alumnos, como todos nosotros, están cada vez más saturados de



información a la que no siempre logran dar sentido u ordenar” (Marín, 2009). La edad en la que se ubica la población de estudio, aproximadamente entre los 17 y 20 años, comprende cierta complejidad, partiendo desde el cambio de educación media a educación superior, nuevos retos, indecisión de la carrera elegida, nuevas amistades, distinta metodología de enseñanza y de aprendizaje, independencia, tecnología, entre otros aspectos, los cuales pueden ser factores que influyen en el desarrollo de estrés académico y, por consiguiente, generan dificultades en la organización de actividades académicas y de ocio. Es así que, surge la necesidad de buscar nuevas alternativas para motivar y orientar a los estudiantes a la resolución asertiva de sus problemas y a la planificación y ejecución ordenada de las tareas que forman parte de su etapa académica.

La multiplicidad de trabajos investigativos relacionados al tema de hábitos de estudio, pretenden llevar a cabo procesos de reflexión y conocimiento a fondo, sobre cómo generar aprendizajes significativos mediante el manejo adecuado de dichos hábitos. Según Bedolla Solano (2018) en su Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio ha identificado conocimientos superficiales relacionados al tema, y posterior a la ejecución de su programa concluye que existe la necesidad de fomentar estas temáticas, puesto que, sin duda mantener un adecuado manejo de la planificación de estudios será un determinante que fortalecerán el aprendizaje y rendimiento académico.

Haciendo una breve referencia de las variables estudiadas, El Sahili (2010) resalta que etimológicamente la palabra estrés “proviene del latín, *stringere*, que significa apretar u oprimir” (p. 75). Haciendo un análisis desde las experiencias de la vida cotidiana en relación a este término se puede manifestar que es una reacción del organismo frente una determinada situación que genera cansancio, debilidad, presión y tensión.

Como se mencionó, el estrés genera presión en el cuerpo frente a la diversidad de situaciones que exponen el equilibrio del individuo. A pesar de ser una señal de alerta, si no es controlado puede desatar en graves problemas de salud.

Los diferentes estudios sobre el estrés en los diferentes ámbitos como la salud,



educación, etc., aportan con datos que permiten realizar un análisis desde su historia. En cuanto al ámbito de la salud, el médico y fisiólogo francés Claude Bernard, incluyó en el siglo XIX el concepto sobre "la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente" (Román et al., 2011). Con este aporte se clarifica el término estrés desde el punto de vista médico, resumiéndolo como un desafío propio del cuerpo para enfrentarse a un peligro y generar protección.

Por otra parte, Román et al. (2011) manifiestan que a finales del siglo XX se reconoce que el estrés está implicado como un factor desencadenante de enfermedades a largo o medio plazo. Con estas bases el estudio del estrés va cobrando gran importancia y despertando el interés de múltiples investigadores desde diferentes ámbitos y enfoques, por ejemplo: Hans Selye desde un enfoque positivista inicia su estudio del estrés como estímulo y posteriormente como respuesta e incluye el término "agentes estresores".

Tomando en consideración el estudio de El Sahili (2010), se señala que los signos y síntomas del estrés se agrupan en tres áreas: físico, emocional y conductual. A continuación, se describen los mismos:

Físicos: Se refiere a las reacciones fisiológicas que manifiesta el cuerpo. Se puede dar opresión en el pecho, problemas respiratorios, cansancio, fatiga, sudoración, deshidratación, alteraciones en la alimentación, pérdida o aumento de peso, problemas sexuales, dolores corporales, etc.

Emocionales: ansiedad, trastornos del sueño, irritabilidad, problemas de memoria, aprendizaje, concentración; entre otros.

Conductuales: problemas motores, insomnio o exceso de sueño, uso de sustancias psicotrópicas, trastornos alimenticios, dependencia del uso de tecnologías, etc.

Al analizar el tema de los hábitos de estudio, se cuenta con un gran número de estudios que aportan al presente. En este sentido, Cruz et al. (2011) en su trabajo afirman que "los fundamentos teóricos que sustentan los hábitos de estudio están enmarcados dentro del cognoscitivismos, constructivismo y la teoría ecléctica de Gagné,



que centran su atención en cómo perciben, interpretan, almacenan y recuerdan la información los sujetos" (p.2). Para los representantes de las teorías en mención, la persona que aprende se convierte en un ente activo del proceso de aprendizaje, puesto que es quien simplifica, procesa, construye, crea, transforma y busca las condiciones necesarias para lograr el resultado de aprendizaje.

El alumno al seleccionar una determinada manera de aprender, ya sea en el espacio educativo o en su hogar, está creando un hábito o hábitos en su estudio, los cuales pueden ser positivos o negativos dependiendo de cómo sean empleados.

Además, Obiols (2007) señala que el estudio "es un proceso mediante el cual llegamos a comprender algo, a saber, a conocer, esto es, a representarnos intelectualmente un objeto o una serie de objetos, su estructura interna y sus relaciones con otros objetos" (p.13). Mediante el estudio se fortalece el conocimiento previo que el sujeto posee sobre determinada situación o contenido, mediante el mismo se procesa la información que es captada a por medio de los sentidos y es dirigida hacia la memoria para posteriormente ser evocada y aplicada.

Con base a lo expuesto, se puede acotar que los hábitos de estudio son las prácticas cotidianas que un estudiante lleva a cabo durante su proceso de aprendizaje, con la finalidad de apropiarse del conocimiento, el mismo que será empleado para la resolución de situaciones en la vida diaria o cuando sea requerido. No obstante, la práctica de hábitos de estudio no siempre tendrá la efectividad esperada, ya que, dependerá del entrenamiento y de diferentes condiciones necesarias para garantizar su eficacia.

En cuanto al proceso de adquisición de los hábitos de estudio, Hernández (2015) señala que consta de dos pasos, que se detallan a continuación:

Formación: corresponde al periodo en el que se está adquiriendo el hábito.

Estabilidad: sucede una vez que se ha conseguido y se realizan los actos de forma habitual y de manera automática.

Para generar y fortalecer un hábito se atraviesa por un período de adaptación, en el cual una actividad determinada requiere esfuerzo para su ejecución frecuente; una



vez superada esta fase el cerebro y cuerpo automatizan la actividad y la vuelven parte de la rutina diaria, convirtiéndola así en un hábito, de modo que para su práctica no requiere esfuerzo ni motivación.

Una vez expuestos los referentes teóricos que sustentan este estudio, se visiona como objetivo determinar la influencia del estrés académico en la aplicación de hábitos de estudio en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Metodología

En fundamentación con Hernández Sapieri et al. (2014), el presente estudio se desarrolló con un enfoque cuantitativo, se consideró un diseño no experimental, descriptivo, correlacional. La población participante estuvo constituida por los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. El muestreo definido en esta investigación fue, no probabilístico-intencional teniendo una muestra de 50 estudiantes.

Como técnica de recolección de datos se empleó el Inventario Sisco del Estrés Académico el cual está estructurado por 31 ítems; entre ellos 1 ítem filtro con una escala dicotómica para identificar la predisposición al desarrollo del instrumento y 30 ítems en escala tipo Likert con valores numéricos y categoriales. El autor del presente inventario, Marín (2009) señala que el objetivo principal del instrumento es reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media, superior y posgrado durante sus estudios. Para la evaluación integra tres componentes: estresores, los cuales están relacionados con las situaciones que generan estrés entre los cuales se consideran las tareas, exámenes; los síntomas que se relacionan con las manifestaciones de estrés como ansiedad, irritabilidad, problemas de atención, concentración y finalmente las estrategias de afrontamiento consideradas como los mecanismos que emplean los estudiantes para manejar el estrés académico.

Por otra parte, para la variable hábitos de estudio se aplicó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. De acuerdo con el autor Vicuña (1999) "el presente



inventario permite identificar los hábitos adecuados o inadecuados al momento de estudiar” (p.4). este inventario evalúa cinco dimensiones de los hábitos de estudio: forma de organización para el estudio, estrategias para la resolución de tareas, preparación para los exámenes, estrategias de escuchar las clases y formas de estudio en casa.

Para el procesamiento y análisis de los datos obtenidos se tomaron en cuenta los criterios de calificación definidos por los instrumento aplicados y se manejó el Software SPSS para el análisis estadístico.

Resultados y discusión

Una vez recopilados los datos, entre los resultados que conllevan mayor atención, se refleja que los informantes casi en su totalidad han experimentado sintomatología como ansiedad y preocupación, lo que conlleva a ser un dato importante a tener en cuenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje. También se evidencia que la presencia de estrés académico en los estudiantes se manifiesta, de acuerdo con las escalas de valoración, en niveles medianamente alto y alto.

Entre los estresores académicos que resaltan en los resultados obtenidos, se encuentran la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo que solicitan los profesores y el tiempo limitado para hacer el trabajo.

Respecto a la variable hábitos de estudio en lo que refiere a la tendencia a su aplicación se ubican de acuerdo con las escalas del inventario, en la tendencia positiva, sin embargo, también se resalta una tendencia negativa; manteniendo una mayor tendencia a lo negativo al momento de preparar los exámenes y seguida por la forma de estudiar por parte de los estudiantes.

Los resultados obtenidos en este estudio señalan la presencia significativa de una correlación entre la aplicación ineficiente de hábitos de estudio y el estrés académico que conlleva como resultado. El Sahili (2010), afirma que los signos y



síntomas del estrés se agrupan en tres áreas: físico, emocional y conductual, en este sentido el estudio reveló que los síntomas a nivel físico, más frecuentes en los alumnos son: la somnolencia, aumento de sueño, insomnio, pesadillas y dolores de cabeza. En el área emocional se acentúan sentimientos de depresión y tristeza, inquietud acompañada de la imposibilidad de mantener el equilibrio de relajación y manifestaciones de ansiedad, angustia o desesperación. Y en el área conductual se puede observar el aumento o reducción del consumo de alimentos, conflictos o tendencia a polemizar o discutir y desgano para realizar las labores escolares.

En concordancia con Martín (2007), respecto a los hábitos de estudio y estrés académico los hallazgos demuestran que los exámenes o la temporada de exámenes se convierte en uno de los estresores más comunes en la población estudiada, generando una mayor predisposición a la tendencia negativa para la aplicación de los hábitos de estudio.

Lo expuesto, resalta la necesidad imperante de tomar acciones psicopedagógicas que permitan abordar de manera integral la aplicación de hábitos de estudio. Es fundamental también considerar que el impacto que genera el rendimiento académico, puede incrementar signos y síntomas de estrés, determinando la calificación final de los estudiantes, por esta razón el docente en su noble labor debe tener en cuenta estos aspectos para fortalecer la calidad de la educación y el alcance de resultados de aprendizaje, mediante metodologías que favorezcan a la disminución del estrés académico. Al considerar estas dinámicas se podría favorecer a la educación integral en todas dimensiones y el bienestar de los estudiantes.

Describiendo brevemente los datos obtenidos sobre los hábitos de estudio aplicados, se tiene para cada área con base en el inventario aplicado:

en relación a ¿cómo estudian? Se han identificado los hábitos: Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo; luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido y trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.

En relación a ¿cómo hacen sus tareas? Los hábitos más empleados son: Leo la



pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro; leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido; cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.

Para el área ¿cómo preparan sus exámenes? Se emplean con frecuencia los hábitos: Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar; repaso momentos antes del examen y/o cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.

Para el área ¿Cómo escucha las clases? los hábitos más empleados son: Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor; solo tomo apuntes de las cosas más importantes y/o inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.

Finalmente, para el área ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? En base a los resultados se ha identificado que los hábitos empleados con regularidad corresponden a: Requiere de música sea del radio o equipo de audio; requiero de tranquilidad y silencio y/o requiero de algún alimento para comer mientras estudio.

Los resultados vinculados a los hábitos de estudio con mayor aplicabilidad en la población estudiada, según Obiols (2007) permite reforzar el aprendizaje de acuerdo con los estilos de aprendizaje propios de cada ser humano.

No existen hábitos de estudio buenos o malos, la efectividad de cada hábito empleado, depende de la preferencia del estudiante, por lo tanto, es fundamental orientar y reorientar en su uso, promoviendo una autoevaluación en los estudiantes que permita prepararlos para los desafíos educativos.

Conclusiones



Los resultados obtenidos en el presente estudio indican que en el transcurso del proceso académico los alumnos de la carrera de Psicopedagogía, en su mayoría manifiestan signos y síntomas de preocupación y nerviosismo en constante frecuencia. Haciendo una comparación entre hombres y mujeres en relación a los niveles de preocupación manifestados, se ha identificado una mayor predisposición de las mujeres para presentar sintomatología de estrés y en niveles más frecuentes, en relación al grupo de hombres.

En relación a los estresores académicos influyentes en los alumnos informantes y en base al inventario Sisco del Estrés Académico, se han identificado los predominantes, tales como: 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. En este sentido, la capacidad de reacción de los alumnos frente a dichos estresores se manifiesta de manera física a través de somnolencia, insomnio o pesadillas y dolores de cabeza. Como reacciones psicológicas se ha identificado la predominancia de sentimientos de depresión y tristeza, inquietud, ansiedad, angustia o desesperación y finalmente como producto de los estresores en el comportamiento de los informantes se observa en base a los resultados manifestaciones como aumento o reducción de consumo de alimentos, tendencia a discutir y desgano para desarrollar las actividades académicas.

Como un complemento del estudio se han identificado las estrategias de afrontamiento frente a las situaciones que generan estrés académico. Las estrategias empleadas con mayor frecuencia se refieren a la habilidad asertiva para resolver un problema, la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas y la concentración en resolver la situación generadora de preocupación. En este punto es importante resaltar que, no existen estrategias de afrontamiento buenas, ni malas, simplemente se relacionan a las reacciones adaptativas del ser humano para encarar una situación de estrés.

Como se mencionó en el diseño de la investigación, para el análisis de los



hábitos de estudio se empleó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, mediante el cual se identificaron las tendencias de los alumnos en relación a sus hábitos de estudio. En este sentido, se puede mencionar que las tendencias en su mayoría están enfocadas a lo "positivo", esto representa en la categoría "muy positivo" en la cual se aplican hábitos de estudio adecuados, los cuales, si se fortalecen, favorecerán al desarrollo académico exitoso. En la categoría "positivo" se puede mencionar que la mayoría de hábitos de estudio aplicados son adecuados, sin embargo se podría mejorar y finalmente en la categoría "tendencia a positivo" se señala que existe la aplicación de hábitos relativamente adecuados, no obstante es importante mejorar principalmente en los hábitos que permiten la recolección y procesamiento de información y en base ello establecer acciones correctivas que garanticen resultados positivos con la práctica de hábitos de estudio.

Una vez identificados y analizados los aspectos mencionados se puede determinar que la presencia de signos y síntomas de preocupación relacionados con el estrés académico, generan en los alumnos diferentes alteraciones que manifiestan de manera física, psicológica y/o comportamental, por lo tanto, al interrumpir la homeostasis, influyen en la toma de decisiones frente a los procesos de estudio, los cuales requieren mantener una adecuada organización, planificación y desarrollo. En este punto se hace referencia a los hábitos de estudio como una estrategia que, al ser trabajadas de manera adecuada de acuerdo a las necesidades de los alumnos, facilitará el alcance del éxito académico esperado.

Además, los resultados obtenidos en el presente estudio permitieron conocer que existe correlación entre el desempeño académico de los estudiantes y los hábitos de estudio empleados. A pesar de que las tendencias de hábitos de estudio, en su mayoría responden a categorías enfocadas a lo "positivo", se debe considerar que cada categoría mantiene características diferentes y recomendaciones de mejora para la aplicación de los hábitos de estudio. Se considera que lo ideal es mantener el rango de desempeño "muy bueno". Sin embargo, más de la mitad de la población estudiada alcanza el desempeño "bueno", lo que representa que se debe mejorar o mantenerse en



el rango y también indica que se están alcanzando los aprendizajes de manera adecuada.

Asimismo, haciendo un análisis comparativo entre el rendimiento de los cursos estudiados, se concluye que existe un mejor rendimiento académico del primer nivel en relación al quinto nivel (semestres considerados para la recolección de datos). Por lo expuesto, es recomendable analizar los factores influyentes en este aspecto, considerando que los alumnos de quinto nivel han tenido una trayectoria educativa más avanzada, por lo tanto, su manejo de hábitos de estudio y resultados académicos, se supone que deberían enmarcarse cerca de lo ideal. Además, el perfil de egreso de la carrera de Psicopedagogía en su ejercicio profesional, se enfoca a responder de forma adecuada a la orientación frente a situaciones de bajo rendimiento escolar y exige la preparación integral de los futuros profesionales para lograr el éxito en su desempeño.

Con los datos recopilados en este trabajo también se identifica la necesidad de a futuro hacer un análisis a fondo con los diferentes aspectos que a breves rasgos han sido revisados, con el propósito de gestionar una propuesta que responda a la orientación del manejo del estrés generado en el ámbito educativo y sobre la aplicación de los hábitos de estudio de acuerdo a los estilos de aprendizaje del alumnado.

Referencias

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163–178. <https://summa.upsa.es/high.raw?id=0000033512&name=00000001.original.pdf>
- Bedolla Solano, R. (2018). Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista Iberoamericana de Educación*, 76(2), 73–94. <https://doi.org/10.35699/1982-3053.2020.26475>
- Cruz Núñez, F., y Quiñones Urquijo, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz México. *Actualidades Investigativas En Educación*, 11(3), 1–17. <https://doi.org/10.15517/aie.v11i3.10219>
- Domjam, M. (2009). *Principios de aprendizaje y conducta* (5th ed.). Paraninfo.
- El Sahili, L. (2010). Trastornos neurológicos, hormonales y psicológicos. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (1st ed.). Universidad de Guanajuato.



- http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/TrastornosNeurologicos.pdf
- Escalante, L., Escalante, Y., Linzaga, C., y Merlos, M. E. (2008). Comportamiento de los estudiantes en función a sus hábitos de estudio. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas En Educación,"* 8(2), 1–15. <http://revista.inie.ucr.ac.cr>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica,* 7(3), 739–751.
- Hernández-Herrera, C. A., Perego-Rodríguez, N., y Garza-Vargas, Á. E. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de La Educación Superior,* 41(163), 67–87. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=60425380005>
- Hernández, M. (2015). Unitec/Blog. Recuperado el 12 de octubre de 2019 de <https://blogs.unitec.mx/vida-universitaria/habitos-estudio-influencia-aprendizaje>.
- Marín, D. (2009). *Psicología del aprendizaje universitario. La formación en competencias:* Vol. XXXIII. Morata. <http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=v5lyAgAAQBAJ&pgis=1>
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología,* 25(1), 87–99. <https://doi.org/10.14201/eks.5789>
- Mondragón Albarrán, C. M., Cardoso Jiménez, D., y Bobadilla Beltrán, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo,* 8(15), 661–685. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Obiols, G. (2007). *Cómo estudiar* (1st ed.). Novedades Educativas.
- Pacheco, N. (2014). LA EDUCACIÓN EN EL DISCURSO DEL MÉTODO DE R. DESCARTES. *Cuadernos Salmantinos de Filosofía,* 41, 295–310. <https://summa.upsa.es/high.raw?id=0000033512&name=00000001.original.pdf>
- Román, C., Hernández, Y., y Escuela Latinoamericana de Medicina. (2011). EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala.,* 14(2), 1–14.
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85*. Lima-Perú: CEDEIS.