



Ansiedad, autoestima y hábitos de estudio en relación al rendimiento académico en estudiantes universitarios

Anxiety, self-esteem and study habits in relation to academic performance in university students

Ansiedade, autoestima e hábitos de estudo em relação ao desempenho acadêmico de estudantes universitários

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.904>

Ivonne Nohely Quizinga Molina¹ 
ivonne_quizinga@hotmail.com

Mary Hellen Mariela Michca Maguiña¹ 
marymichca@gmail.com

Orlando Juan Márquez Caro² 
omarquez@une.edu.pe

Eva Elsa Cóndor Surichaqui³ 
econdors@undac.edu.pe

¹Universidad César Vallejo. Lima, Perú

²Universidad Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú.

³Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Pasco, Perú

Artículo recibido 8 de noviembre 2023 | Aceptado 4 de diciembre 2023 | Publicado 21 de enero 2025

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación de la ansiedad, la autoestima y los hábitos de estudio con el rendimiento académico de estudiantes universitarios. La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y nivel correlacional causal, con una muestra de 130 estudiantes de una universidad en Lima. Los resultados revelaron que la ansiedad se presentó en un nivel bajo en el 36.9 % de los participantes, en un nivel medio en el 45.4 % y en un nivel alto en el 17.7 %. En cuanto a la autoestima, se observó un nivel bajo en el 28.5 %, un nivel medio en el 52.3 % y un nivel alto en el 19.2 %. Por otro lado, los hábitos de estudio se clasificaron en nivel bajo en el 19.2 %, nivel medio en el 53.8 % y nivel alto en el 26.9 %. Se concluyó que la ansiedad, la autoestima y los hábitos de estudio se relacionan significativamente con el rendimiento académico. Además, los hábitos de estudio mostraron una mayor correlación con el rendimiento académico ($p = 0.000$), seguidos por la autoestima ($p = 0.009$) y la ansiedad ($p = 0.004$).

Palabras clave: Rendimiento académico; Ansiedad; Autoestima; Hábitos de estudio

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between anxiety, self-esteem and study habits and academic performance of university students. The research was quantitative, descriptive and causal correlational, with a sample of 130 students from a university in Lima. The results revealed that anxiety was presented at a low level in 36.9% of the participants, at a medium level in 45.4% and at a high level in 17.7%. As for self-esteem, a low level was observed in 28.5 %, a medium level in 52.3 % and a high level in 19.2 %. On the other hand, study habits were classified as low level in 19.2 %, medium level in 53.8 % and high level in 26.9 %. It was concluded that anxiety, self-esteem and study habits were significantly related to academic performance. In addition, study habits showed a higher correlation with academic performance ($p = 0.000$), followed by self-esteem ($p = 0.009$) and anxiety ($p = 0.004$).

Key words: Academic performance; Anxiety; Self-esteem; Study habits

RESUMO

O objetivo do estudo foi determinar a relação entre ansiedade, autoestima e hábitos de estudo e desempenho acadêmico de estudantes universitários. A pesquisa foi quantitativa, descritiva e correlacional causal, com uma amostra de 130 alunos de uma universidade de Lima. Os resultados revelaram que a ansiedade estava presente em um nível baixo em 36,9% dos participantes, em um nível médio em 45,4% e em um nível alto em 17,7%. Quanto à autoestima, um nível baixo foi observado em 28,5%, um nível médio em 52,3% e um nível alto em 19,2%. Por outro lado, os hábitos de estudo foram classificados como baixos em 19,2%, médios em 53,8% e altos em 26,9%. Concluiu-se que a ansiedade, a autoestima e os hábitos de estudo estavam significativamente relacionados ao desempenho acadêmico. Além disso, os hábitos de estudo apresentaram maior correlação com o desempenho acadêmico ($p = 0,000$), seguidos pela autoestima ($p = 0,009$) e ansiedade ($p = 0,004$).

Palavras-chave: Desempenho acadêmico; Ansiedade; Autoestima; Hábitos de estudo

INTRODUCCIÓN

La interacción entre la ansiedad, la autoestima y los hábitos de estudio constituye un aspecto clave en el análisis del rendimiento académico de los estudiantes universitarios. La ansiedad, al interferir con la concentración y el procesamiento de información, puede disminuir significativamente el desempeño académico. De manera similar, una autoestima baja tiende a afectar negativamente la motivación y la confianza en las capacidades propias, dificultando el alcance de objetivos académicos. Por el contrario, los hábitos de estudio eficaces, como la planificación y el manejo adecuado del tiempo, pueden mitigar los efectos adversos de la ansiedad y potenciar el rendimiento académico. Por tanto, explorar la relación entre estos tres factores es esencial para diseñar estrategias que promuevan el éxito en el entorno universitario.

La autoestima, como componente esencial de la personalidad, influye directamente en la adaptación social y académica de los estudiantes. Este constructo, definido como el conjunto de percepciones y valoraciones que un individuo tiene sobre sí mismo, resulta determinante en su comportamiento y en la manera en que enfrenta desafíos. Según Panesso y Arango (2017), una autoestima saludable, sustentada en la confianza y el respeto propio, es crucial para el desarrollo personal y profesional.

En paralelo, los hábitos de estudio desempeñan un papel decisivo en el éxito académico. Estos

engloban estrategias y rutinas que permiten a los estudiantes gestionar su tiempo, mantener el enfoque y alcanzar sus metas de aprendizaje. Uribe et al., (2023) destacan que los hábitos de estudio eficaces favorecen la comprensión, retención y aplicación del conocimiento, además de fomentar la autorregulación y evitar la procrastinación. De manera complementaria, Román et al., (2020) subrayan que estas prácticas exigen esfuerzo, constancia y disciplina, elementos esenciales para garantizar un aprendizaje efectivo. En este sentido, los hábitos de estudio no solo optimizan el proceso educativo, sino que también contribuyen al desarrollo de competencias fundamentales para el rendimiento académico y el éxito profesional.

En este mismo contexto, el rendimiento académico se define como el nivel de logro que alcanzan los estudiantes en su formación. Varios estudios han evidenciado que la incorporación de métodos de enseñanza basados en herramientas y aplicaciones tecnológicas mejora significativamente el rendimiento académico en comparación con los métodos tradicionales de estudio (Hinojo et al., 2020). Este concepto se entiende como un resultado multifactorial, influido por aspectos cognitivos, afectivos y axiológicos que los docentes consideran en el proceso de evaluación y en el diseño curricular (Huamán et al., 2019). Por tanto, el rendimiento académico no solo refleja el dominio de contenidos, sino también el desarrollo integral del estudiante.

En el ámbito global, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) subraya que la ansiedad es una experiencia común, aunque los trastornos de ansiedad implican un miedo y preocupación excesivos que afectan significativamente la funcionalidad cotidiana. Estos trastornos, caracterizados por síntomas físicos, conductuales y cognitivos, afectan al 4 % de la población mundial, equivalente a 301 millones de personas en 2019, situándose como los trastornos mentales más prevalentes. Sin embargo, solo el 27.6 % de quienes los padecen recibe tratamiento adecuado, debido a factores como la escasa inversión en salud mental, la falta de proveedores capacitados, el estigma social y el desconocimiento sobre las posibilidades de tratamiento (OMS, 2023).

En el ámbito educativo, la ansiedad afecta considerablemente a los estudiantes universitarios. A nivel mundial, aproximadamente el 41.6 % de los estudiantes experimentan síntomas de ansiedad, mientras que en América Latina esta cifra alcanza el 32 %, y en Ecuador, el 19.4 % de los estudiantes reporta niveles elevados de ansiedad, impactando negativamente su calidad de vida y rendimiento académico. Según la Organización Panamericana de la Salud, los adolescentes universitarios presentan tasas de ansiedad superiores a las de la población general, siendo las mujeres las más afectadas en este grupo (Supe y Gavilanes, 2023).

Varios autores coinciden en que las actividades académicas universitarias pueden impactar

negativamente el bienestar físico y psicológico, favoreciendo la aparición de cuadros de ansiedad. En el caso de Perú, un gran porcentaje de estudiantes universitarios se encuentra en la adolescencia tardía, entre los 15 y 20 años, una etapa caracterizada por conflictos emocionales no resueltos. Estos incluyen la búsqueda de identidad e independencia, el desacuerdo con figuras de autoridad familiar, el desarrollo de la autonomía personal, el enamoramiento y la toma de decisiones vocacionales, todos ellos factores que pueden intensificar el estrés y la ansiedad (La Serna et al., 2023).

En Perú, el Ministerio de Educación (MINEDU) reveló que el 85 % de la comunidad educativa universitaria, incluyendo estudiantes, docentes y personal administrativo, enfrenta problemas relacionados con la salud mental. Entre los casos más frecuentes se encuentran la ansiedad (82 %), el estrés (79 %) y situaciones de violencia [52 %] (El Peruano, 2020). Además, un estudio realizado en Arequipa en 2021 evidenció que el 66 % de los estudiantes de octavo semestre presentaba niveles de estrés moderado, mientras que un 30 % sufría de estrés severo. En el caso de los estudiantes de décimo semestre, esta cifra aumentó significativamente, con el 93 % reportando estrés moderado (Sanchez y Talavera, 2021).

En este contexto, muchos estudiantes universitarios enfrentan altos niveles de ansiedad, autoestima reducida y hábitos de estudio ineficaces,

lo que repercute negativamente en su rendimiento académico. La presión derivada de las expectativas académicas, personales y sociales, combinada con una gestión ineficiente del tiempo y técnicas de estudio inadecuadas, puede intensificar la ansiedad y disminuir la confianza en sus capacidades, generando un ciclo negativo que afecta su desempeño. Esta problemática resalta la importancia de identificar cómo interactúan estos factores y desarrollar estrategias efectivas que promuevan el bienestar y optimicen el rendimiento académico en el entorno universitario.

Sánchez et al., (2024), en un estudio realizado en Cuba, investigaron la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico. Los resultados indicaron que el 65.28 % de los estudiantes alcanzó un rendimiento académico alto, con una ligera predominancia del sexo femenino, y no se identificaron hábitos de estudio inadecuados. Las dimensiones “espacio y ambiente de estudio” y “motivación por el estudio” destacaron con un 82.98 % y un 80.85 % de estudiantes en la categoría “muy adecuada”, respectivamente. En conclusión, el estudio evidenció una relación significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de medicina, específicamente en la asignatura de fisiología.

Por su parte, Salamea et al., (2024) realizaron un estudio en Ecuador con una muestra de 162 estudiantes universitarios de la provincia de El Oro. Este análisis abordó las dimensiones de los hábitos

de estudio y la motivación, evaluando las diferencias entre hombres y mujeres mediante la prueba U de Mann-Whitney. Los resultados revelaron diferencias significativas en estas dimensiones, con puntuaciones superiores en las mujeres para algunos hábitos de estudio y en la motivación hacia el aprendizaje. Estos hallazgos subrayan la importancia de las diferencias de género en los hábitos y actitudes académicas.

En Guatemala, Galeano (2020) examinó la presencia de depresión y ansiedad en una muestra de 359 estudiantes mediante un estudio descriptivo basado en la recopilación de datos a través de boletas de calificaciones. Los hallazgos mostraron que el 68 % de los participantes presentaba ansiedad leve y el 66 % depresión leve. Entre aquellos con ambos trastornos, el 41 % padecía ansiedad severa y el 57 % depresión moderada. La mayoría de los encuestados, el 58 %, tenía entre 16 y 20 años, y el 65 % eran mujeres. Además, el 11 % admitió fumar, el 31 % consumía bebidas alcohólicas con frecuencia y el 58 % había repetido al menos un año académico. Estos resultados destacan la interacción entre factores emocionales y conductuales en el contexto educativo.

Investigar la relación entre ansiedad, autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico resulta crucial, ya que estos factores están interconectados y tienen un impacto directo en el éxito educativo de los estudiantes universitarios. La comprensión de estas dinámicas

permite diseñar intervenciones más eficaces para mejorar tanto el bienestar emocional como el desempeño académico. Por ejemplo, estudios como el de Guerra (2024), que empleó el Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (1997) y demostró una fuerte correlación entre inteligencia emocional y hábitos de estudio, y el de Cunza (2024), que relaciona directamente los hábitos de estudio con la autoeficacia, evidencian la importancia de fortalecer las habilidades emocionales y cognitivas en el ámbito educativo.

Además, los hallazgos de Olascoaga y Revollo (2024) subrayan la relevancia de considerar variables como la edad y su influencia en la relación entre ansiedad y hábitos de estudio. Estos resultados resaltan la necesidad de intervenciones ajustadas a las características individuales de los estudiantes, promoviendo ambientes de aprendizaje que mitiguen los niveles de ansiedad y fomenten prácticas de estudio adecuadas.

Por otro lado, es fundamental que las instituciones educativas diseñen programas que no solo aborden los desafíos académicos, sino también los emocionales y sociales que enfrentan los estudiantes. Un enfoque integral que combine el fortalecimiento de la autoestima, la reducción de la ansiedad y el desarrollo de hábitos de estudio eficaces puede contribuir significativamente a un mejor rendimiento académico y a una experiencia universitaria más enriquecedora.

En este contexto, el rol de los educadores y profesionales de la salud mental es clave para guiar

a los estudiantes hacia el logro de sus objetivos, implementando estrategias que promuevan un aprendizaje autónomo y resiliente. De este modo, se crea un entorno educativo más inclusivo y favorable al éxito académico y personal de los estudiantes universitarios.

MÉTODO

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un nivel correlacional causal y un diseño no experimental. La población estuvo conformada por 195 estudiantes de la Facultad de Educación de una escuela secundaria perteneciente a una universidad de Lima. La muestra se determinó mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple y estuvo integrada por 130 estudiantes que cumplieron con los criterios de selección establecidos.

Se empleó la técnica de la encuesta y el registro de notas de los estudiantes. Para medir la ansiedad, se utilizó como instrumento la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EEA), compuesta por 20 ítems unidimensionales con cuatro alternativas tipo Likert: Nunca o casi nunca (1), A veces (2), Con bastante frecuencia (3) y Siempre o casi siempre (4). Para evaluar la autoestima, se aplicó la Escala de Autoestima de Rosenberg, compuesta por 10 ítems con valores tipo Likert: Muy en desacuerdo (1), En desacuerdo (2), De acuerdo (3) y Muy de acuerdo (4).

Los hábitos de estudio se midieron mediante el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 R-2014,

compuesto por 55 ítems que permitieron evaluar los hábitos de los estudiantes, utilizando una escala dicotómica: Siempre (1) y Nunca (0). Finalmente, para evaluar el rendimiento académico, se utilizó el registro de notas correspondiente al último trimestre académico.

La recolección de datos se llevó a cabo en la universidad, cumpliendo con las normativas establecidas. Los cuestionarios fueron aplicados de manera presencial, y la información obtenida se complementó con las calificaciones de los

estudiantes, las cuales fueron registradas en una base de datos. El procesamiento de los datos se realizó utilizando los programas SPSS 25.0 y Microsoft Excel, determinando las correlaciones entre las variables mediante el coeficiente chi cuadrado.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presenta la distribución de datos obtenidos según los niveles de ansiedad, autoestima y hábitos de estudio en relación con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

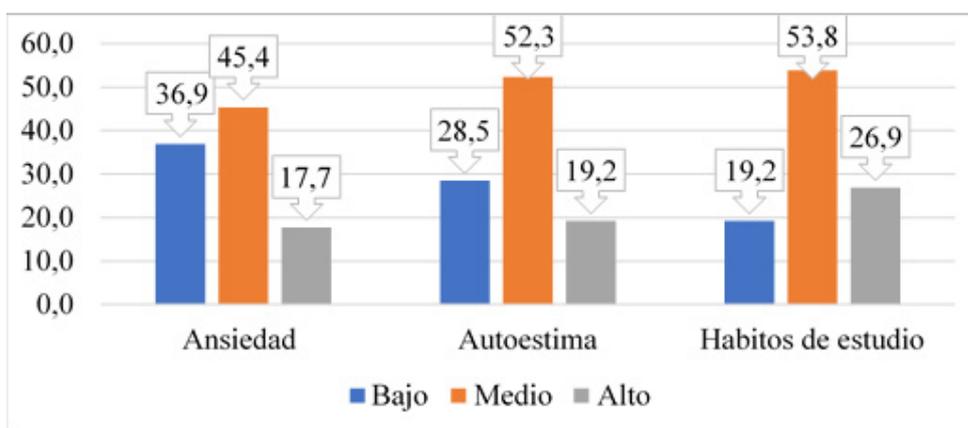


Figura 1. Datos según la variable ansiedad, autoestima y hábitos de estudio.

Los datos reflejan diferencias significativas en los niveles de ansiedad, autoestima y hábitos de estudio en los estudiantes universitarios. La ansiedad presentó un nivel medio en el 45.4% de los casos, lo que sugiere que este grupo de estudiantes enfrenta niveles moderados de tensión emocional relacionados con su desempeño académico. En contraste, los niveles bajos y altos de ansiedad se

distribuyen en un 36.9% y 17.7%, respectivamente, lo que indica una menor prevalencia de estudiantes con ansiedad extrema o ausente.

En cuanto a la autoestima, el 52.3% de los estudiantes se ubicó en un nivel medio, mientras que los niveles bajos y altos representaron un 28.5% y 19.2%, respectivamente. Esto sugiere que, aunque la mayoría de los estudiantes presenta una autoestima

moderada, existe una proporción considerable que podría requerir intervenciones para fortalecer esta dimensión psicológica.

Los hábitos de estudio mostraron un predominio del nivel medio con un 53.8%, seguido del nivel alto con un 26.9%. Esto indica que más de la mitad de los estudiantes mantienen prácticas de estudio adecuadas, aunque con margen de mejora. El nivel bajo, representado por el 19.2%, sugiere que un grupo más reducido podría necesitar apoyo para mejorar sus estrategias de estudio.

De manera general, se observa una tendencia hacia niveles intermedios en las tres dimensiones evaluadas. Esto podría reflejar un equilibrio relativo entre las demandas académicas y los recursos emocionales y conductuales de los estudiantes, aunque también resalta la importancia de intervenciones dirigidas a quienes se encuentran en niveles extremos.

La Tabla 2 presenta la distribución de los niveles de rendimiento académico en los estudiantes

universitarios evaluados. De acuerdo con los datos, el 50% de los estudiantes mostró un rendimiento académico en un nivel regular, lo que indica que la mitad de la muestra alcanza estándares mínimos aceptables, pero con áreas claras de oportunidad para mejorar su desempeño. Por otro lado, el 33.1% de los estudiantes obtuvo un rendimiento académico bueno, lo que sugiere que este grupo tiene un manejo efectivo de las demandas académicas y probablemente mejores estrategias de estudio, gestión del tiempo o recursos emocionales que favorecen su desempeño. El 16.9% restante presentó un rendimiento académico en el nivel malo, reflejando dificultades significativas para cumplir con las expectativas académicas. Este grupo podría estar enfrentando barreras importantes relacionadas con factores como ansiedad elevada, baja autoestima o hábitos de estudio inadecuados, lo cual requeriría atención prioritaria por parte de las instituciones educativas.

Tabla 1. Distribución de datos según la variable rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Niveles	f	%
Malo	22	16.9
Regular	65	50.0
Bueno	43	33.1
Total	130	100.0

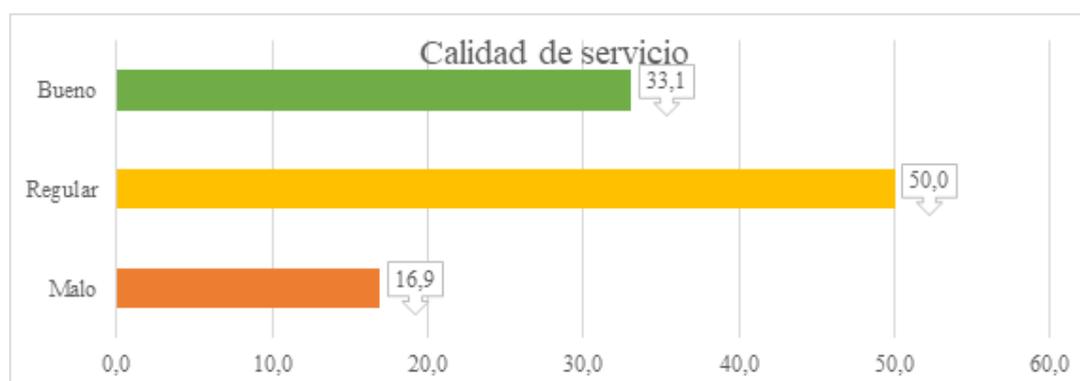


Figura 2. Datos según la variable rendimiento académico.

En general, los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes se encuentra en niveles regulares o buenos de rendimiento académico, aunque una proporción significativa enfrenta desafíos que podrían tener un impacto negativo en su formación profesional y personal. Estos datos refuerzan la necesidad de implementar estrategias que promuevan un rendimiento académico óptimo, incluyendo programas de apoyo emocional, talleres de desarrollo de habilidades de estudio y estrategias de intervención para mejorar la autoestima y la motivación.

Comprobación de hipótesis general.

La Tabla 3 muestra los resultados de la prueba de chi cuadrado para determinar la relación entre ansiedad, autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Según los datos, las significancias asintóticas de las tres variables (ansiedad, autoestima y hábitos de estudio) son menores al

nivel de significancia establecido (0.05), lo que permite rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alternativa (H_a). Esto indica que las tres variables se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico.

Entre las variables analizadas, los hábitos de estudio muestran una relación más fuerte con el rendimiento académico, con un valor de significancia de $p=0.000$. Esto resalta la importancia de fomentar hábitos de estudio adecuados como un factor clave para mejorar el desempeño académico de los estudiantes.

La autoestima, con un valor de $p=0.009$, también se relaciona significativamente con el rendimiento académico. Esto sugiere que una percepción positiva de uno mismo puede contribuir a un mejor desempeño académico, posiblemente debido a una mayor confianza y motivación para enfrentar las exigencias académicas.

Finalmente, la ansiedad presenta una relación significativa con el rendimiento académico ($p=0.004$). Esto implica que niveles elevados de ansiedad podrían impactar negativamente en el desempeño académico, lo que subraya la necesidad de estrategias para la regulación emocional en el ámbito universitario.

Por lo tanto, es importante implementar programas integrales que aborden no solo el desarrollo de habilidades académicas, sino también el fortalecimiento emocional y la promoción de estrategias efectivas de estudio.

Tabla 3. Prueba de chi cuadrado entre ansiedad, autoestima y hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios.

	Chi-cuadrado de Pearson	df	Significación asintótica (bilateral)
Ansiedad	5,864a	1	,004
Autoestima	4,674 a	1	,009
Hábitos de estudio	6,624 a	1	,000

Según lo observado las significancias fueron menores al 0.05, es decir la ansiedad, autoestima y los hábitos de estudio se relacionan de manera significativa con el rendimiento académicos, de igual manera podemos observar que los hábitos estudios tienen una mayor relación con el rendimiento académico ($p=0.000$), seguido de la autoestima ($p=0.009$) y la ansiedad ($p=0.004$).

Discusión

De manera inferencial, se encontró que la ansiedad, autoestima y hábitos de estudio se relacionan significativamente con el rendimiento académico, corroborando lo reportado por Sánchez et al., (2024) en Cuba. Este estudio estableció una relación positiva entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en contenidos de fisiología

en estudiantes de medicina. Igualmente, Salamea et al., (2024) identificaron diferencias significativas en los hábitos de estudio y la motivación para el aprendizaje ($\chi^2=143.72, p=0.000$), revelando además que ciertos hábitos de estudio favorecían más a las mujeres.

Por otro lado, Galeano (2020) observó una prevalencia de ansiedad y depresión leves en estudiantes, siendo la ansiedad severa predominante en el 41% de los casos, especialmente en estudiantes jóvenes de entre 16 y 20 años. Este estudio resalta cómo la ansiedad puede impactar negativamente en el rendimiento académico. Del mismo modo, Olascoaga y Revollo (2024) encontraron que la ansiedad estaba asociada con la edad y los hábitos de estudio ($p=0.018$) =

0.018 $p=0.018$), lo que coincide con la relevancia de estas variables en el desempeño académico.

En línea con los hallazgos actuales, Guerra (2024) reportó una correlación alta entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico ($Rho=0.896$), mientras que Cunza (2024) confirmó una relación significativa entre los hábitos de estudio y la autoeficacia de los estudiantes ($p=0.000$). Estos resultados subrayan la importancia de los hábitos de estudio como factor determinante del éxito académico.

La ansiedad elevada puede obstaculizar la concentración y la retención de información, afectando negativamente el rendimiento académico. De igual manera, la baja autoestima puede disminuir la motivación y la confianza en las propias capacidades, limitando la habilidad de los estudiantes para enfrentar retos académicos. Por el contrario, hábitos de estudio efectivos, como la planificación y el manejo del tiempo, no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también contribuyen a reducir la ansiedad y a fortalecer la autoestima, creando un círculo virtuoso para el aprendizaje.

El presente estudio presentó limitaciones, como la necesidad de coordinación prolongada con los estudiantes para la aplicación de los cuestionarios, lo que prolongó el tiempo de recolección de datos. Asimismo, la muestra estuvo limitada a una especialidad debido a restricciones de recursos. A

pesar de estas limitaciones, los resultados obtenidos aportan evidencia valiosa sobre los factores asociados al rendimiento académico y abren la posibilidad de futuras investigaciones que incluyan una muestra más amplia y diversa.

CONCLUSIONES

El estudio evidenció que la relación significativa entre la ansiedad, la autoestima y los hábitos de estudio con el rendimiento académico trasciende la simple descripción de niveles, señalando dinámicas importantes para la formación integral de los estudiantes. En este sentido, se confirma que los hábitos de estudio constituyen un factor central para optimizar el desempeño académico, lo que sugiere la necesidad de promover estrategias pedagógicas que fomenten la organización, el manejo del tiempo y la disciplina en los estudiantes.

Por otro lado, el impacto de la autoestima y la ansiedad en el rendimiento académico subraya la importancia de abordar dimensiones emocionales y psicológicas en el ámbito educativo. Esto implica la implementación de programas de apoyo emocional y tutorías que permitan a los estudiantes desarrollar confianza en sus capacidades, así como gestionar eficazmente situaciones de estrés y presión académica.

El alcance de este análisis no solo radica en identificar relaciones significativas, sino también en proporcionar lineamientos para diseñar intervenciones que potencien el rendimiento

académico, atendiendo tanto a los aspectos cognitivos como a los emocionales de los estudiantes.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Cunza, K. (2024). *Hábitos de estudio y autoeficacia en estudiantes universitarios iniciales del ámbito de la ciudad de Huancayo 2021*. <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/11182>
- El Peruano. (2020). *Ansiedad, violencia y estrés en universidades*. <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>
- Galeano, R. A. O. (2020). Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 4(2), 15–21. <https://doi.org/10.36314/cunori.v4i2.123>
- Panesso Giraldo, K., y Arango Holguín, M. J. (2017). LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1–9. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Guerra Alarcón, M. G. (2024). Inteligencia emocional y hábitos de estudio en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Tecnológica del Perú, filial Arequipa, 2023. *Escuela de Posgrado Newman - EPN*. <https://repositorio.epnewman.edu.pe/handle/20.500.12892/967>
- Hinojo, F., Aznar, I., Romero, J., & Marín, J. (2020). Influencia del aula invertida en el rendimiento académico: Una revisión sistemática. *Campus Virtuales*, 8(1). <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/184523>
- Huamán, D. R. T., Huamán, A. L. T., & Rodríguez, M. A. A. (2019). Estrategias neurodidácticas, satisfacción y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.18861/cied.2019.10.2.2905>
- La Serna-Solari, P. B., Castillo-Cornock, T. B., & Viera-Quijano, Y. G. (2023). Ansiedad, autoestima y hábitos de estudio en relación al rendimiento académico de estudiantes universitarios peruanos: Contexto Covid-19. *Avances en Odontoestomatología*, 39(1), 2–8. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0213-12852023000100002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Olascoaga Mandujano, A., & Revollo Plasencia, A. S. M. (2024). Asociación entre los malos hábitos de estudio y la presencia de síntomas de ansiedad en estudiantes de medicina de la UPC, Lima Perú. *Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)*. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/673380>
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Trastornos de ansiedad*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Román, J., Franco, R., y Román, R. (2020). Diagnóstico sobre hábitos de estudio en universitarios de nuevo ingreso como herramienta para identificar oportunidades de mejora. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.692>
- Salamea-Nieto, R., Cedillo-Chalaco, L. F., Sánchez-Bracho, A., y Belduma-Cabrera, K. (2024). Hábitos de estudios y motivación para el aprendizaje en universitarios en condición de vulnerabilidad socioeconómica. *INNOVA Research Journal*, 9(3), Article 3. <https://doi.org/10.33890/innova.v9.n3.2024.2557>
- Sánchez, J. A. G., Cabrera, Y. O., Ricardo, E. H. M., Velázquez, M. A. P., Díaz, C. D. P., y González, G. A. (2024). Hábitos de estudio y rendimiento académico en contenidos de fisiología en estudiantes de Medicina. *Revista Científica Estudiantil UNIMED*, 6(2), Article 2. <https://revunimed.sld.cu/index.php/revestud/article/view/384>
- Sanchez-Rodríguez, F. T., y Talavera-Talavera, M. F. (2021). Nivel de estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería durante la pandemia

de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 6(3), Article 3. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n3.38>

Supe, R., y Gavilanes, F. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios: Anxiety and quality of life in university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.774>

Uribe, N., Melchor, B., Mayhua, W., y Suarez, H. (2023). Hábitos de estudio en los universitarios: Consideraciones. *Revista oeconomicus UNH*, 3(2). <https://doi.org/10.54943/revoec.v3i2.302>

ACERCA DE LOS AUTORES

Ivonne Nohely Quizinga Molina. Magíster en estudios de problemas de aprendizaje. Doctorando en educación, Universidad César Vallejo Perú. Experiencia en instituciones educativas, implementando estrategias innovadoras para el abordaje y la solución de problemas de aprendizaje. Publicación de artículos en revistas académicas y la presentación de ponencias en conferencias nacionales e internacionales, Perú.

Orlando Juan Márquez Caro. Doctor en Ciencias de la Educación, Universidad Enrique Guzmán y Valle. Doctor en Administración, Universidad César Vallejo, Perú. Experiencia como docente universitario en pregrado y posgrado en la modalidad virtual, híbrido y presencial; docente Renacyt con capacidad de gestión en diversos niveles educativos en instituciones de EBR y universitarias. Dedicado a la asesoría de proyectos y tesis de investigación.

Mary Hellen Mariela Michca Maguiña. Doctora en contabilidad y finanzas de la USM. Doctora en Administración de la educación Universidad César Vallejo. Experiencia como docente universitaria en pregrado y posgrado en la modalidad virtual, híbrido y presencial; comunicadora asertiva y creativa experta en aprendizaje colaborativo, aula invertida (flipped classroom) y empleo de recursos tecnológicos en los procesos de enseñanza aprendizaje en la Facultad Ciencias Empresariales y Educación.

Eva Elsa Cóndor Surichaqui. Docente en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Doctora en Educación en la Universidad de Educación Enrique Guzmán y Valle. Asimismo, Magister en Psicología en la Universidad San Martín de Porres. Licenciada en Educación: Especialidad Filosofía y Ciencias Biológicas en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Investigador, Perú.