



Influencia de los hábitos de estudio, la autoestima y el autocontrol en el rendimiento académico universitario

Influence of study habits, self-esteem and self-control on university academic performance

Influência dos hábitos de estudo, autoestima e autocontrole no desempenho acadêmico universitário

ARTÍCULO ORIGINAL



Analy Solange Matos Juarez¹ 
amatos@une.edu.pe

Vivian Collahua Rupaylla¹ 
amatos@une.edu.pe

Sarita Silvia Condor Surichaqui² 
scondors@undac.edu.pe

Eva Elsa Condor Surichaqui² 
econdors@undac.edu.pe

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i38.1056>

¹Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú

²Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Lima, Perú

Artículo recibido 5 de febrero 2025 | Aceptado 17 de marzo 2025 | Publicado 1 de abril 2025

RESUMEN

El desarrollo del estudio planteó como objetivo determinar la influencia de los hábitos de estudio, autoestima y autocontrol en el rendimiento académico en estudiantes universitarios, para ello la investigación aplicó un método cuantificable, descriptivo a nivel correlacional causal aplicando un diseño que no interviene en las variables de manera intencional, trabajando con una muestra de 126 estudiantes de la facultad de educación de una universidad de Lima. En cuanto a los hábitos de estudio, el 59,5 % presentó un nivel medio, el 23,0 % un nivel alto y el 17,5 % un nivel bajo. De igual manera según los hábitos de estudio, el 59,5 % presentó un nivel medio, el 23,0 % un nivel alto y el 17,5 % un nivel bajo. Asimismo, en referencia al nivel general de autocontrol, el 57,9 % de los estudiantes se ubicó en el nivel medio, seguido por el 24,6 % en el nivel alto y el 17,5 % en el nivel bajo. En relación con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, el 46,8 % presentó un nivel medio, seguido por el 32,5 % que alcanzó un nivel alto y el 20,6 % que se ubicó en un nivel bajo. Se concluyó que los hábitos de estudio, autoestima y autocontrol influyen significativamente en un 80,2 % según el coeficiente de Nagelkerke con el rendimiento académico.

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

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the influence of study habits, self-esteem and self-control on academic performance in university students, for this purpose the research applied a quantifiable, descriptive method at a causal correlational level, applying a design that does not intervene in the variables intentionally, working with a sample of 126 students from the faculty of education of a university in Lima. Regarding study habits, 59.5 % presented a medium level, 23.0 % a high level and 17.5 % a low level. Similarly, according to study habits, 59.5 % presented a medium level, 23.0 % a high level and 17.5 % a low level. Likewise, in reference to the general level of self-control, 57.9 % of the students were at the medium level, followed by 24.6 % at the high level and 17.5 % at the low level. In relation to the academic performance of university students, 46.8 % presented a medium level, followed by 32.5 % who reached a high level and 20.6 % who were at a low level. It was concluded that study habits, self-esteem and self-control significantly influence academic performance by 80.2% according to the Nagelkerke coefficient.

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

RESUMO

O objetivo foi avaliar e comparar o nível de desenvolvimento da competência Explique o mundo físico com base no conhecimento científico no eixo de Meteorologia, em alunos do 1º e 5º ano do ensino médio da instituição educacional Proyecto Integral Chavarría, em Los Olivos, Lima Metropolitana, 2024. O estudo foi quantitativo, básico, descritivo e de corte transversal. A amostra incluiu 140 alunos, aos quais foi aplicado um teste de conhecimento. Os resultados indicam um desempenho superior na 5ª série: 49% obtiveram pontuação acima de 10 pontos, em comparação com 20% na 1ª série. Além disso, 37% dos meninos obtiveram pontuações de aprovação, em comparação com 32% das meninas. Sessenta e dois por cento dos alunos têm pais com ensino médio completo; desses, 60% estavam no nível "no início". Conclui-se que o desenvolvimento da competência melhora com o nível da série e é influenciado por fatores individuais e contextuais.

Palavras-chave: Competência explicativa; Meteorologia; Alunos do ensino médio

INTRODUCCIÓN

En el ámbito de la educación superior, el rendimiento académico representa uno de los principales indicadores del desarrollo formativo y de la calidad educativa. Este no depende exclusivamente de las capacidades cognitivas del estudiante, sino que está influido por una combinación de factores personales, emocionales y conductuales que afectan directamente su desempeño. A nivel internacional, diversos estudios coinciden en que el éxito académico está determinado en gran medida por variables como los hábitos de estudio, la autoestima y el autocontrol, las cuales configuran el marco de competencias internas con el que los estudiantes enfrentan los desafíos académicos (Gutiérrez et al., 2021). En esta línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que cerca del 25 % de los jóvenes entre 7 y 17 años presentan baja autoestima, una condición asociada a síntomas de depresión, ansiedad y estrés postraumático. En una encuesta aplicada a 25,000 estudiantes, el 51 % manifestó tener un círculo social reducido, el 32 % carecía de pensamientos positivos, el 28 % no se sentía satisfecho consigo mismo y el 23 % expresó el deseo de volver al pasado para cambiar sus emociones (Bocanegra, 2022).

A nivel latinoamericano, estudios recientes han evidenciado que los universitarios enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad y desmotivación, lo cual impacta en su salud mental y su rendimiento

académico. En el contexto peruano, el Ministerio de Educación (MINEDU) reportó que el 85 % de la comunidad universitaria —incluyendo estudiantes, docentes y personal administrativo— presenta problemas de salud mental, destacando la ansiedad (82 %), el estrés (79 %) y la violencia (52 %) como las principales afecciones (El Peruano, 2020). Complementariamente, una investigación realizada en Arequipa reveló que el 66 % de los estudiantes del octavo semestre experimentaba estrés moderado y un 30 %, estrés severo; porcentajes que aumentaron significativamente en el décimo semestre, donde el 93 % manifestó estrés moderado (Sánchez y Talavera, 2021). Esta situación subraya la necesidad de abordar el bienestar emocional como parte fundamental del proceso educativo.

En este marco, los hábitos de estudio emergen como un factor decisivo para el aprendizaje. Se definen como estrategias que el estudiante aplica de forma constante para organizar su tiempo, evitar distracciones y concentrarse en la asimilación de contenidos académicos, implicando disciplina, esfuerzo y motivación personal (Román et al., 2020). La falta de conocimiento sobre técnicas efectivas de estudio genera dificultades en la consolidación de aprendizajes duraderos, lo que se traduce en un bajo rendimiento académico (Bouchrika, 2023).

Por su parte, la autoestima es un componente esencial en la formación de los estudiantes, al estar vinculada a su percepción personal y

autovaloración (Giraldo y Holguín, 2020). Esta valoración incluye tanto cualidades cognitivas como físicas (Tabares et al., 2020), y tiene un rol crucial en la forma en que los universitarios enfrentan sus aspiraciones, metas y frustraciones. Un nivel elevado de autoestima se asocia con una mejor gestión emocional, mayor tolerancia a la crítica y una actitud proactiva ante los retos académicos (Zapata et al., 2024). En este sentido, se ha identificado que una autoestima equilibrada contribuye a la estabilidad emocional y cognitiva, mientras que su deficiencia puede generar dificultades personales, sociales y académicas (Kärchner et al., 2021; Zhao y Ngai, 2022).

El autocontrol, finalmente, se entiende como la capacidad del individuo para regular sus emociones y comportamientos de manera voluntaria, especialmente en contextos de tensión o conflicto sostenido (Canet et al., 2020). Esta autorregulación emocional permite suprimir impulsos no apropiados con base en objetivos personales definidos (Celaya et al., 2021). Estudios han mostrado que un adecuado nivel de autocontrol está relacionado con la reducción de conductas agresivas y reacciones impulsivas, mientras que un bajo nivel de esta capacidad se vincula con respuestas violentas, ya sea físicas o verbales (Cho et al., 2019; Fimbres et al., 2021).

El rendimiento académico, por su parte, constituye la síntesis del proceso de aprendizaje y se evidencia principalmente a través de las

calificaciones obtenidas, aunque sin siempre reflejar el esfuerzo invertido (Gutiérrez et al., 2021). Este indicador es afectado por factores pedagógicos, institucionales, sociodemográficos y psicosociales, y se manifiesta no solo en los resultados cuantitativos, sino también en la forma en que el estudiante se desenvuelve en su entorno educativo (Torres, 2023).

En este sentido, la interacción entre los hábitos de estudio, la autoestima y el autocontrol representa un eje clave en la comprensión del rendimiento académico universitario. Una autoestima baja afecta la motivación y la confianza personal, mientras que la ansiedad interfiere con la concentración y el procesamiento de información. No obstante, el desarrollo de hábitos de estudio eficaces y de autocontrol puede mitigar estos efectos negativos, favoreciendo el logro académico (La Serna et al., 2023).

Por ello, el objetivo del presente estudio fue determinar la influencia de los hábitos de estudio, la autoestima y el autocontrol en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Se reconoce que estas variables psicológicas y conductuales desempeñan un papel fundamental en el desempeño estudiantil y que su análisis conjunto puede aportar a una comprensión más integral del fenómeno.

Desde el plano teórico, esta investigación se apoya en enfoques psicológicos y pedagógicos que resaltan la importancia del aprendizaje

autorregulado, el autoconcepto y la regulación emocional como elementos centrales del rendimiento académico. Las teorías del desarrollo cognitivo y los modelos motivacionales plantean que la autoestima y el autocontrol son determinantes en la manera en que los estudiantes enfrentan la presión académica, organizan su tiempo y responden a la frustración. A diferencia de estudios previos que han abordado estas variables de forma aislada, este trabajo propone una mirada integradora que permita comprender su interdependencia.

Desde una justificación práctica, los hallazgos de este estudio permitirán a las instituciones educativas diagnosticar debilidades en los hábitos de estudio y en las habilidades personales del alumnado. Esto facilitará el diseño de programas de orientación académica y psicológica ajustados a las necesidades reales del estudiante, con el fin de prevenir el bajo rendimiento, la deserción y el deterioro emocional. Además, promoverá un entorno educativo más motivador, empático y centrado en el estudiante.

Finalmente, desde la perspectiva social, mejorar el rendimiento académico mediante el fortalecimiento de habilidades emocionales y conductuales es una contribución directa al desarrollo humano y profesional de los jóvenes universitarios. Al formar estudiantes con mayor autoestima, autodisciplina y autonomía, se promueve la construcción de una ciudadanía más

comprometida, resiliente y preparada para enfrentar los retos del futuro. De este modo, la investigación adquiere una importancia significativa al integrar dimensiones personales, conductuales y académicas en favor de una educación superior de calidad y con enfoque integral.

MÉTODO

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, orientado a medir las variables mediante técnicas estadísticas. Se desarrolló bajo un nivel correlacional causal, con el objetivo de identificar cómo una o más variables influyeron sobre otra (Hernández y Mendoza, 2018). Asimismo, se empleó un diseño no experimental, dado que no se manipularon intencionalmente las variables, sino que se observaron tal como se presentaban en su contexto natural (Arias, 2012).

La población estuvo conformada por 188 estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad ubicada en la ciudad de Lima. A partir de esta población, se seleccionó una muestra probabilística aleatoria simple de 126 estudiantes, conforme a criterios de inclusión previamente establecidos.

Para la recolección de datos, se utilizó como técnica la encuesta y el registro de notas. En cuanto a los instrumentos, para evaluar los hábitos de estudio se empleó el Inventario de Hábitos de Estudio de Gilbert Wrenn, compuesto por 28 ítems distribuidos en cuatro dimensiones: hábitos de

lectoescritura (5 ítems), hábitos de concentración (4 ítems), hábitos de organización del tiempo (8 ítems) y hábitos de cumplimiento de trabajo (11 ítems). Los ítems fueron presentados en formato tipo Likert con cuatro alternativas: Rara vez o nunca (1), A veces (2), A menudo (3), y Siempre (4). Este instrumento fue validado en el contexto peruano por Troya (2023).

La autoestima fue medida mediante un cuestionario de 25 ítems, estructurado en cuatro dimensiones: académico (6 ítems), afectiva (6 ítems), social (6 ítems) y ética (7 ítems). Se utilizó una escala tipo Likert de cinco puntos: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4), y Siempre (5). El instrumento fue validado por Alvarado y Alvarado (2024).

Para evaluar el autocontrol, se utilizó un cuestionario que comprendió tres dimensiones: control de impulsos (10 ítems), control de emociones (10 ítems) y control de movimientos (10 ítems), con la misma escala de respuesta Likert de cinco puntos que el instrumento anterior. Este cuestionario fue validado por Navarro (2023).

En el caso del rendimiento académico, se recurrió al registro de notas del último trimestre de los estudiantes, como medida objetiva del nivel de rendimiento alcanzado.

La aplicación de las encuestas se realizó en las instalaciones de la universidad, siguiendo los protocolos éticos y administrativos

correspondientes. Los cuestionarios se aplicaron en grupos pequeños, con el fin de evitar aglomeraciones y garantizar condiciones adecuadas para la recolección de datos. Paralelamente, se recopilaron las calificaciones académicas, consolidándose toda la información en una base de datos. El procesamiento estadístico se llevó a cabo mediante los programas SPSS versión 25.0 y Microsoft Excel, aplicándose análisis descriptivos y la técnica de regresión ordinal para los resultados inferenciales.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la Tabla 1, se destaca que, el 59,5 % presentó un nivel medio, el 23 % un nivel alto y el 17,5 % un nivel bajo. Respecto a los hábitos de lectoescritura, el 45,2 % se ubicó en un nivel medio, el 29,4 % en un nivel alto y el 25,4 % en un nivel bajo. En relación con los hábitos de concentración, el 59,5 % manifestó un nivel medio, el 20,6 % un nivel bajo y el 19,8 % un nivel alto. En cuanto a los hábitos de organización del tiempo, el 50,8 % se situó en un nivel medio, el 27,0 % en un nivel alto y el 22,2 % en un nivel bajo. Finalmente, en los hábitos de cumplimiento de trabajo, el 70,6 % presentó un nivel medio, el 15,9 % un nivel bajo y el 13,5 % un nivel alto.

Tabla 1. Distribución de datos según la variable hábitos de estudio y sus dimensiones.

Niveles	Hábitos de estudio		Hábitos de lectoescritura		Hábitos de concentración		Hábitos de organización de tiempo		Hábitos de cumplimiento de trabajo	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	22	17.5	32	25.4	26	20.6	28	22.2	20	15.9
Medio	75	59.5	57	45.2	75	59.5	64	50.8	89	70.6
Alto	29	23.0	37	29.4	25	19.8	34	27.0	17	13.5
Total	126	100.0	126	100.0	126	100.0	126	100.0	126	100.0

En la Tabla 2 se evidencia en cuanto a la variable autoestima y sus dimensiones. El nivel general de autoestima, el 63,5 % de los estudiantes se ubicó en el nivel medio, el 21,4 % en el nivel alto, y el 15,1 % en el nivel bajo. En la dimensión académica, el 52,4 % presentó un nivel medio, el 26,2 % un nivel alto, y el 21,4 % un nivel bajo. Respecto a la dimensión afectiva, el 61,9 % mostró

un nivel medio, el 19,8 % un nivel bajo, y el 18,3 % un nivel alto. En cuanto a la dimensión social, el 46,0 % se ubicó en un nivel medio, el 30,2 % en un nivel alto, y el 23,8 % en un nivel bajo. Finalmente, en la dimensión ética, el 67,5 % presentó un nivel medio, el 18,3 % un nivel alto, y el 14,3 % un nivel bajo.

Tabla 2. Distribución de datos según la variable autoestima y sus dimensiones.

Niveles	Autoestima		Académico		Afectiva		Social		Ética	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Baja	19	15.1	27	21.4	25	19.8	30	23.8	18	14.3
Media	80	63.5	66	52.4	78	61.9	58	46.0	85	67.5
Alta	27	21.4	33	26.2	23	18.3	38	30.2	23	18.3
Total	126	100.0	126	100.0	126	100.0	126	100.0	126	100.0

En la Tabla 3, en un total de 126 estudiantes universitarios, se observó la siguiente distribución respecto a la variable autocontrol y sus dimensiones. En cuanto al nivel general de autocontrol, el 57,9 % de los estudiantes se ubicó en el nivel medio, seguido por el 24,6 % (31) en el nivel alto y el 17,5 % (22) en el nivel bajo. En la dimensión control de impulsos, el 54,0 % (68) presentó un nivel medio,

el 29,4 % (37) un nivel alto, y el 16,7 % (21) un nivel bajo. En cuanto a la dimensión control de emociones, el 58,7 % (74) de los estudiantes se encontró en el nivel medio, el 23,0 % (29) en el nivel alto, y el 18,3 % (23) en el nivel bajo. Finalmente, en la dimensión control de movimientos, el 62,7 % (79) mostró un nivel medio, el 22,2 % (28) un nivel alto, y el 15,1 % (19) un nivel bajo.

Tabla 3. Distribución de datos según la variable autocontrol y sus dimensiones.

Niveles	Autocontrol		Control de impulsos		Control de emociones		Control de movimientos		Ética	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Baja	22	17.5	21	16.7	23	18.3	19	15.1	18	14.3
Media	73	57.9	68	54.0	74	58.7	79	62.7	85	67.5
Alta	31	24.6	37	29.4	29	23.0	28	22.2	23	18.3
Total	126	100.0	126	100.0	126	100.0	126	100.0	126	100.0

La finalizar, en la Tabla 4 se destaca la relación del rendimiento académico de los estudiantes universitarios, donde el 46,8 % presentó un nivel medio, seguido por el 32,5 % que alcanzó un nivel alto y el 20,6 % que se ubicó en un nivel bajo.

Tabla 4. Distribución de datos según la variable rendimiento académico.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	26	20,6
Medio	59	46,8
Alto	41	32,5
Total	126	100,0

Resultados inferenciales

Ha: Los hábitos de estudio, autoestima y autocontrol influyen en el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Ho: Los hábitos de estudio, autoestima y autocontrol no influyen en el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Tabla 5. Modelo de incidencia de ajuste R² entre los hábitos de estudio, autoestima y autocontrol en el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Información de ajuste de los modelos					Pseud. R ²	
Modelo	Logarit. Verosimilit.-2	Chi ²	G.L.	Signif.	Cox y Snell	,703
Solo intersec.	188,247				Nagelkerke	,802
Final	35,268	152,979	6	,000	McFadden	,580

En la Tabla 5 se destacan los resultados acerca de que hay incidencia de las variables independientes (hábitos de estudio, autoestima y autocontrol) en la dependiente (rendimiento académico), siendo significativo ($\chi^2=152,979$; $p<0,05$); dependencia de Nagelkerke de 80.2%.

En la Tabla 6 se puede observar que $\chi^2=19,396$; $p>0,05$, encontrando incidencia según el modelo aplicado entre las variables analizadas.

Tabla 6. Bondad de ajuste entre la gestión del talento humano y la calidad de servicio del personal de salud.

	Bond. de ajust.		
	Chi ²	G.l.	Signif.
Pears.	134,320	22	,000
Desvianz.	19,396	22	,621

Func. Enlac.: Log.

Discusión

Este estudio tuvo como eje el análisis del impacto de los hábitos de estudio, la autoestima y el autocontrol en el rendimiento académico de estudiantes universitarios, teniendo como punto de partida el hallazgo principal del estudio, que indica que estas tres variables influyen significativamente en un 80.2% en dicho rendimiento. Este resultado reafirma la relevancia de las variables psicoeducativas en el contexto universitario, lo que se ve respaldado por diversas investigaciones recientes tanto a nivel nacional como internacional. Yue et al., (2024) por ejemplo, demostraron una correlación negativa significativa entre el autocontrol y la procrastinación académica, subrayando que un mayor autocontrol reduce comportamientos de postergación y, por ende, mejora el rendimiento académico.

Xiang et al., (2024) también aportan a esta comprensión al mostrar que intervenciones educativas centradas en el bienestar psicológico y el autocontrol logran mejorar significativamente ambas variables, ratificando su influencia directa en el rendimiento académico. En Perú, estudios como el de Flores (2024) en Tacna evidenciaron que los hábitos de estudio deficientes afectan la autoeficacia académica, encontrando una correlación positiva entre ambas variables. De igual manera, Guevara (2024) en Loreto identificó niveles bajos generalizados en los distintos componentes de los hábitos de estudio, lo cual repercute negativamente en la capacidad del estudiante para organizar y optimizar su aprendizaje.

Otros autores peruanos, como Herrera y Herrera (2024) y Ramos (2024), confirman relaciones significativas entre los hábitos de estudio y la autoeficacia, y entre estos y el rendimiento académico. Estos hallazgos son coherentes con los resultados del presente estudio, reforzando la idea de que el desarrollo de buenos hábitos de estudio, sumado al fortalecimiento del autocontrol y la autoestima, son determinantes para alcanzar logros académicos. Pardo et al., (2023) y Benites et al., (2025) coinciden en señalar que una autoestima adecuada favorece la motivación y el equilibrio emocional del estudiante, condiciones necesarias para un desempeño académico eficiente.

Desde un enfoque contextual y sociocultural, autores como Mestre (2024), La Serna et al., (2023) y Torres et al., (2025) destacan que factores institucionales y sociales también modulan la relación entre las variables estudiadas. Los hábitos de estudio son prácticas que se aprenden, y su eficacia depende del entorno educativo y familiar. Además, el autocontrol y la autoestima no sólo se desarrollan individualmente, sino también en función del acompañamiento emocional y académico del entorno. Esto está en línea con teorías como la del constructivismo sociocultural de Vygotsky y el capital cultural de Bourdieu, que resaltan la influencia del contexto en la formación académica.

Por lo tanto, los resultados en consonancia con la literatura revisada, permiten afirmar que los hábitos de estudio, la autoestima y el autocontrol influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Así, se cumple con el objetivo general planteado, al evidenciar la necesidad de fortalecer estos tres componentes a través de intervenciones psicoeducativas integrales que promuevan el bienestar y el desarrollo académico de los estudiantes en el nivel superior. Esto no solo buscará mejorar el rendimiento académico, sino también fomentar una educación emocional y cognitiva más sólida y sostenible.

CONCLUSIONES

El presente estudio permitió evidenciar que los hábitos de estudio, la autoestima y el autocontrol constituyen factores clave en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Estas variables, al actuar de forma conjunta, explican buena parte del desempeño académico, lo que refuerza la necesidad de considerarlas dentro de las estrategias de apoyo y acompañamiento educativo.

Se observó que la mayoría de los estudiantes presenta niveles intermedios en sus hábitos de estudio, lo cual sugiere una base sobre la que pueden desarrollarse mejores prácticas de organización, concentración y cumplimiento

académico. Este hallazgo indica que, si bien los estudiantes no presentan deficiencias graves en sus hábitos, existe un margen importante para fortalecerlos con intervenciones pedagógicas específicas.

En relación con la autoestima, los resultados reflejan que los estudiantes tienden a mantener una percepción moderada de sí mismos, lo cual puede incidir tanto en su motivación como en su autoconfianza. Este aspecto cobra especial relevancia en contextos académicos exigentes, donde la seguridad personal y la autorregulación emocional influyen directamente en la forma de afrontar los retos del aprendizaje.

Respecto al autocontrol, se identificó que la mayoría de los estudiantes logra un manejo aceptable de sus impulsos y emociones, aunque aún se presentan casos donde estas habilidades requieren fortalecimiento. Dado que el autocontrol es esencial para sostener la atención, manejar el estrés y persistir en los objetivos académicos, su desarrollo debería ser una prioridad dentro de los programas de orientación y desarrollo personal en el entorno universitario.

En conjunto, los hallazgos del estudio confirman la relevancia de integrar componentes emocionales y conductuales en la evaluación del rendimiento académico. Promover el fortalecimiento de hábitos de estudio efectivos, una autoestima saludable y una adecuada autorregulación permitirá mejorar las trayectorias educativas y favorecer una formación integral del estudiante universitario.

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

REFERENCIAS

- Alvarado, C., y Alvarado, E. (2024). *Autoestima y rendimiento escolar en estudiantes de inglés del tercer grado de Secundaria de la IE 0051 Lima* [Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/repositorio.une.edu.pe>
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica* (6a ed.). Editorial Episteme, C.A.
- Benites, R. M., Díaz, G. M. F., Fonseca, D. G. B., y Fonseca, D. A. B. (2025). Autoconcepto, autoestima y rendimiento académico en estudiantes de Odontología de la Universidad UNIANDÉS. *Correo Científico Médico*, 29, e5243–e5243. <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/5243>
- Bocanegra Chuquizuta, R. K. (2022). *Autoestima en estudiantes de psicología de una Universidad Pública de Amazonas, Chachapoyas—2021* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas]. <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/2825>
- Bouchrika, I. (2023, marzo 2). *Habits of Highly Effective Students and How to Develop Them in 2024*. Research.com. <https://research.com/education/habits-of-highly-effective-students>
- Canet, L., Ignacio, J., y Zaidan, C. (2020). Autocontrol y desempeño escolar en lengua y matemática. *ResearchGate*, 24(1), 35–42. <https://doi.org/10.32824/investigpsicol.a24n1a12>
- Celaya, D. F., Vázquez, F. I. G., Cuervo, A. A. V., y Parada, M. D. L. (2021). Autocontrol y Agresión Reactiva en Adolescentes Mexicanos. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.32457/ejpad.v9i1.1406>
- Cho, S., Glassner, S., & Min, J. (2019). Impact of low self-control, parental involvement, and peer relationships on changes of bullying perpetration over time: A latent growth curve model of a sample of South Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*,

- 104(1), 104397. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104397>
- El Peruano (2020). *Ansiedad, violencia y estrés en universidades*. <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>
- Flores Huanca, E. E. (2024). Hábitos de estudio y autoeficacia académica en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Francisco de Paula Gonzales Vigil, Tacna 2022. *Repositorio Institucional - UPT*. <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/3461>
- Giraldo, K. P., y Holguín, M. J. A. (2020). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), Article 14. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Guevara Salazar, H. Y. (2024). *Hábitos de estudio en estudiantes del ciclo avanzado de un centro de educación básica alternativa en Nauta—Loreto*. <https://hdl.handle.net/20.500.14597/8564>
- Gutiérrez-Monsalve, J. A., Garzón, J., Segura-Cardona, A. M., Gutiérrez-Monsalve, J. A., Garzón, J., y Segura-Cardona, A. M. (2021). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 14(1), 13–24. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000100013>
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (M. G. H. Education, Ed.).
- Herrera Campos, G. E., y Herrera Campos, L. S. (2024). *Hábitos de estudios y autoeficacia en estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa Jorge Chávez Dartnell—Carhuamayo*. <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/12268>
- Kärchner, H., Schöne, C., y Schwinger, M. (2021). Beyond level of self-esteem: Exploring the interplay of level, stability, and contingency of self-esteem, mediating factors, and academic achievement. *Social Psychology of Education*, 24(2), 319–341. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09610-5>
- La Serna-Solari, P. B., Castillo-Cornock, T. B., y 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 Odontostomatología*, 39(1), 2–8. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0213-12852023000100002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Mestre Velazquez, D. L. (2024). *Factores y hábitos de estudio que inciden en el rendimiento académico de los alumnos y las alumnas irregulares de la Licenciatura en Trabajo Social, en el periodo julio – diciembre 2023*. <http://200.57.56.70:8080/xmlui/handle/231104/5610>
- Navarro Ponce, A. M. (2023). Influencia del autocontrol en el aprendizaje colaborativo en estudiantes de una institución educativa pública de Cañete, 2023. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/121169>
- Pardo, J. E. P., Acuña, G. R. A., Avila, M. L. F., y Saravia, P. C. C. (2023). Autoestima y autocontrol en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(30), Article 30. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i30.627>
- Ramos, S. Q. (2024). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada en Ayacucho. *Llimpi*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.54943/lree.v4i1.391>
- 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>
- 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>
- Tabares, A. S. G., Núñez, C., Osorio, M. P. A., Caballo, V. E., Tabares, A. S. G., Núñez, C., Osorio, M. P. A., y Caballo, V. E. (2020). Riesgo suicida y su relación con la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 38(3), 403–426. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000300403>

- Torres, L. (2023, noviembre 21). *El rendimiento académico y su relación con los problemas emocionales y conductuales en el aula*. <https://www.isep.es/actualidad/rendimiento-academico-problemas-emocionales-conductuales-aula/>
- Torres-Alcívar, L. L., Siguencia-Vergara, M. de J., y Rodríguez-Revelo, E. (2025). La autoestima y su indecencia en el rendimiento académico de los estudiantes de quinto año de educación básica media. *MQRInvestigar*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.1.2025.e379>
- Troya Valle, P. M. (2023). Hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes de administración de un Instituto Superior Privado, 2022. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/111596>
- Xiang, Y., Shuai, C., Zhang, Y., y Li, Y. (2024). The mental health of college students and the level of academic achievement: Knowledge about psychological well-being, self-control, and college learning. *Československá Psychologie*, 68(1), Article 1. <https://doi.org/10.51561/cpsych.68.1.80>
- Yue, L., Bakar, Z. B. A., y Ashari, Z. B. M. (2024). Relationship between self-control and Academic Procrastination among College Students in China: A General Perspective. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(3), 419–427. <https://kwpublications.com/papers/detail/IJARBSS/9809/Relationship-between-self-control-and-Academic-Procrastination-among-College-Students-in-China-A-General-Perspective>
- Zapata, Á. E. T., Ceballos, J. E. M., y Cruz, T. del J. B. (2024). Autoestima en estudiantes universitarios del área de Nutrición. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i3.4153>
- Zhao, L., y Ngai, S. S.-Y. (2022). Perceived Discrimination at School and Developmental Outcomes among Bai Adolescents: The Mediating Roles of Self-Esteem and Ethnic Identity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 657. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020657>

ACERCA DE LOS AUTORES

Analy Solange Matos Juarez. Maestra en Ciencias de la Educación con mención en Docencia Universitaria por la Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle" y Maestra en Psicología Educativa por la Universidad César. Además, tengo estudios del Máster en Políticas y Prácticas de Innovación Educativa de la Universidad de Almería (España). Cuento con el título profesional de Licenciada en Educación, con especialidad en Lengua Extranjera Inglés y estudios terminados de Doctorado.

Vivian Collahua Rupaylla. Licenciado En Educación En Especialidad Matemática E Informática en Universidad Nacional De Educación "Enrique Guzmán Y Valle" - Doctorado En Ciencias De La Educación - Maestría En Educación Matemática - Segunda Especialidad En Acreditación Y Gestión Educativa. Docente De La Universidad Nacional De Educación "Enrique Guzmán Y Valle".

Sarita Silvia Condor Surichaqui. Doctor en ciencias de la Educación en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, con maestría en Investigación y docencia universitaria. Licenciada en Educación con formación Profesional en Psicología. Docente de la Facultad de Ingeniería de Minas – UNDAC.

Eva Elsa Condor Surichaqui. Licenciada En Educación En La Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Maestría En Psicología En La Universidad San Martín De Porres. Doctor En Ciencias De La Educación En La Universidad Enrique Guzmán Y Valle La Cantuta. Docente De Psicología Educativa E Investigación En La Facultad De Educación De La Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión-Pasco.