

HÁBITOS DE ESTUDIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Study habits and academic stress in students of a public educational institution

Pamela Villegas Chavez¹, Jesslin Racacha Acevedo¹, Paul César Velásquez Porras¹

¹ Universidad César Vallejo, Perú

ABSTRACT

Academic stress is a problem that occurs worldwide, with adolescents being a vulnerable group. This basic research study employed a quantitative approach and a non-experimental design. A non-probabilistic sample of 151 students was used. The CASM-85 and SISCO SV-21 questionnaires were used. The results showed that 53% of students presented moderate stress, while 35.1% maintained positive study habits. No statistically significant relationship was found between the two ($p=0.783$). It was concluded that there is no correlation, due to the students' adaptation to their study habits over the course of the school year in order to pass.

KEYWORDS: School; student; mental stress.

RESUMEN

El estrés académico es una problemática que ocurre a nivel mundial siendo los adolescentes un grupo vulnerable, investigación tipo básica, enfoque cuantitativo, diseño no experimental. Con una muestra no probabilística de 151 alumnos. Se utilizó el cuestionario CASM-85 y el cuestionario SISCO SV-21. Tras los resultados, el 53% presenta un estrés moderado y el 35.1% mantiene hábitos de estudio positivos. Estadísticamente no se encontró relación ($p=0,783$). Se concluyó que no hay relación, debido a la adaptación que van teniendo los estudiantes con sus hábitos de estudio en el transcurso de los meses para aprobar el año escolar.

PALABRAS CLAVE: Escuela; estudiante; estrés mental.

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad el estrés académico es una expresión que sucede frecuentemente, que se evidencia cuando el estudiante siente las exigencias en el entorno educativo y sobrepasa sus recursos personales, por lo que impacta negativamente en sus respuestas emocionales y psicológicas conllevando a tener un bajo rendimiento escolar, ansiedad, desmotivación, etc (AAFS, 2025). Asimismo, los hábitos de estudios es la agrupación de conductas, disposición e interés que el estudiante tiene y enfrenta diariamente en su quehacer académico en la cual permite aprender y replicar habilidades que conllevan a ser una persona eficiente. La carencia de buenos hábitos puede causar una desorganización en el estudiante, procrastinación, bajo rendimiento y estrés académico (Rodríguez et al., 2022).

A nivel mundial, en Ecuador reveló que el 89% reconoce que el estrés académico resulta perjudicial para su rendimiento escolar, el 53% indicó que experimenta estrés en ciertas ocasiones y un 41% lo enfrenta de manera constante (Velasquez et al., 2024). Por otro lado, en Filipinas reveló que el entorno en el que se encuentran influye significativamente en sus hábitos de estudio, lo que a su vez afecta la percepción que tienen sobre su participación académica. Estos hallazgos resaltan la importancia del ambiente físico, emocional y social en el proceso de aprendizaje (Velasquez et al., 2024).

En un estudio realizado en México en educación superior antes y después de la pandemia por COVID-19, el análisis comparativo de los hábitos de estudio no evidenció cambios estadísticamente significativos en los estudiantes; sin embargo, se observó una disminución del 1.3% en la escala de atención durante la pandemia. Ante esta situación, se adoptó la modalidad virtual, en la cual los estudiantes demostraron mayor organización de sus actividades académicas en el hogar en comparación con la modalidad presencial. No obstante, los resultados evidencian que los instrumentos tradicionales utilizados para evaluar los hábitos de estudio no son adecuados para el contexto de educación virtual, por lo que resulta necesario actualizarlos y fortalecerlos, incorporando criterios acordes a las nuevas dinámicas educativas y al uso de las tecnologías de la información y comunicación (Peña et al., 2024).

Un estudio realizado en Filipinas con una muestra de 250 estudiantes reveló que el entorno en el que se encuentran influye significativamente en sus hábitos de estudio, lo que a su vez afecta la percepción que tienen sobre su participación académica. Estos hallazgos resaltan la importancia del ambiente físico, emocional y social en el proceso de aprendizaje. Por lo tanto, se considera fundamental la implementación de estrategias pedagógicas y ambientales que favorezcan un entorno educativo positivo y estimulante, estas estrategias deben estar orientadas a mejorar la concentración, la motivación y el compromiso académico de los estudiantes dentro del aula, promoviendo así un aprendizaje más efectivo y significativo (Burlado et al., 2025).

De igual manera, estudios realizados en un colegio de Lima reflejan que el estrés académico tiene un efecto significativo en el bienestar de los estudiantes, dañando de forma moderada y severa. Esta condición no solo interfiere en el desempeño escolar, sino que también compromete el bienestar integral del estudiante, generando secuelas en su salud física y emocional en corto y largo plazo. Entre las manifestaciones más frecuentes del estrés académico se encuentran las alteraciones del sueño, cansancio persistente, cefaleas persistentes, alteraciones gastrointestinales, así como síntomas de ansiedad, irritabilidad y desmotivación general (Torres et al., 2022).

Asimismo, una investigación ejecutada en una universidad peruana evidenció que el 77% de los estudiantes universitarios reflejan estrés de moderado a profundo, mientras que

el 23% reflejan un estrés leve en el cual se observó que un mayor porcentaje lo reflejan los varones. Además, el estudio señala que el 70.6% de estos estudiantes mantienen una tendencia negativa en los hábitos de estudio, mientras que el 29.4% mantienen tendencia positiva en sus hábitos de estudios (Solano et al, 2022).

Como antecedente, Corrales y Gaibor (2025) determinaron la relación entre el estrés académico y la resiliencia, presentando una correlación positiva leve ($r = 0,231$; $p < 0,05$) Los resultados revelaron que el 46,7 % de los adolescentes tenía un nivel muy bajo de resiliencia, el 18,3 % un nivel bajo, el 19,2 % un nivel medio y solo el 15,8 % alcanzó un nivel alto. Los autores concluyeron que el estrés puede afectar negativamente el aprendizaje y la salud mental, es necesario establecer estrategias de afrontamiento y programas de apoyo psicoeducativo que fortalezcan la resiliencia en los estudiantes.

Corrales et al (2025) identificaron la asociación entre el estrés académico y la salud mental en alumnos de nivel de secundaria, hallando una correlación negativa significativa ($r = -0,661$). Los resultados evidenciaron que el 53,1 % de los alumnos presentó un nivel medio de estrés académico (70–109 puntos), el 43,8 % un nivel bajo (30–69 puntos) y solo el 3,1 % un nivel alto (110–150 puntos). En conclusión, se resalta la implementación de estrategias educativas integrales que promuevan tanto el aprendizaje como la salud emocional en los estudiantes.

Tucto y Terry (2021) analizaron la relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado, hallando una correlación positiva y significativa ($p < 0,004$, $r = 0,890$). Los resultados demostraron que el 55,6 % de los alumnos presenta bajos hábitos de estudio, el 30,0 % un nivel medio y solo el 14,4 % un nivel alto. De manera similar, el 57,8 % carece de una adecuada autorregulación, el 27,8 % la maneja de forma regular y únicamente el 14,4 % alcanza un nivel alto. Concluyeron que los estudiantes con mejores hábitos desarrollan procesos metacognitivos que fortalecen la adquisición de conocimientos, mientras que aquellos con niveles bajos limitan su desempeño académico.

En relación con la teoría del estrés académico, García (2004) lo considera como sucesos que experimentan los estudiantes cuando se enfrentan a demandas específicas por parte de los docentes, o en un sentido más amplio, de la institución, relacionadas con su desempeño académico y proceso de aprendizaje. Asimismo, este autor considera que el estrés es un proceso sistémico, de naturaleza adaptativa y con un componente fundamentalmente psicológico, que puede manifestarse de distintas formas: a) cuando el estudiante se enfrenta a diversas exigencias académicas, las cuales, desde su perspectiva, actúan como estresores; b) cuando estos factores estresantes generan un desajuste en el sistema, el cual se evidencia mediante una variedad de síntomas; y c) cuando esa inestabilidad exige al estudiante emplear recursos de afrontamiento. Por tanto, esta conceptualización brinda un marco teórico útil para estudiar los elementos que contribuyen al estrés estudiantil y su repercusión en la salud del alumno.

Por otro lado, Quintero (2012) menciona que los estudiantes aprenden de manera didáctica, por lo que los educadores deben estar a la vanguardia en sus estrategias además define que los hábitos de estudio son conductas que se desarrollan con práctica y guía adecuada, fundamentales para mejorar el rendimiento académico. En su propuesta, divide estos hábitos en ocho dimensiones: motivación y aprendizaje, administración del tiempo, concentración, memoria comprensiva, lectura y estudio, apuntes en clase, evaluaciones y

redacción. Cada una incluye técnicas y recomendaciones dirigidas a fortalecer competencias motivacionales, lectoras, reflexivas y críticas, presentadas en un lenguaje accesible y aplicable tanto para estudiantes como para docentes.

Así también, se tomó en cuenta el modelo teórico de Callista Roy, en el cual la autora aborda el modelo de adaptación, donde sostiene que en esta etapa los estudiantes se exponen a diversos desafíos que ponen a prueba su capacidad para adaptarse tales como: trabajos académicos, presión estudiantil, exámenes, proyectos, etc. Desde este enfoque estos estudiantes son sistemas vivos por lo que su cuerpo y mente están en constante adaptación en la cual interactúan continuamente en diversos escenarios y deben responder antes diversos estímulos que alteran su equilibrio emocional y físico. Por tanto, es de suma importancia aplicar esta teoría debido a que el objetivo es detectar los diversos motivos que genera el estrés y reforzar su mecanismo de adaptación (Agudelo, 2007)

Como objetivo general se planteó: determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación fue tipo básica, enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de alcance relacional. La población estuvo compuesta por 248 alumnos, con una muestra de 151 alumnos de 4to y 5to año secundaria que cuenten con un registro de matrícula activa y pertenecientes al colegio estatal.

2.1. Criterios de inclusión y exclusión

Se incluyó alumnos que estén cursando la secundaria de los grados de cuarto y quinto año, alumnos con permiso firmado por sus tutores legales, alumnos que deseen participar y contestar el cuestionario de manera voluntaria. Se excluyó a alumnos que no estén matriculados en dicho colegio, alumnos que no vayan de manera regular al colegio y alumnos que tengan habilidades diferentes.

2.2. Técnica e instrumentos

Para la variable hábitos de estudios se midió mediante un cuestionario CASM 85 compuesto por 45 ítems, dividiéndose en 5 dimensiones, tales como: estudios, tareas, examen, clases y momentos. Los rangos que se usaron fueron: muy positivo (37-45), positivo (30-36), tendencia positiva (22-29), tendencia negativa (15-21), negativo (11-14), muy negativo (0-10). El instrumento, validado a través del juicio de expertos por tres especialistas a través de la prueba binomial ($p=0,00$). Para la confiabilidad se realizó una prueba piloto con 20 alumnos, teniendo como resultado un KR-20 de 0,796, lo que evidencia alto índice de confiabilidad.

La variable estrés académico se midió mediante el cuestionario SISCO SV21 compuesto por 21 ítems, dividiéndose en 3 dimensiones, tales como: estresores, síntomas y estrategias. Los rangos que se usaron fueron: estrés leve (38 – 55,90%), estrés moderado (55,91 – 64,84%), estrés severo (64,85 - 74%). El instrumento no fue validado ya que es un cuestionario Gold estándar de acceso libre. Para la confiabilidad se realizó una prueba piloto con 20 alumnos, teniendo como resultado ($=0,981$), lo que evidencia alto índice de confiabilidad.

2.3. Análisis estadístico

Para realizó el procesamiento de datos, utilizando los programas Excel y SPSS versión 24 para su procesamiento estadístico por lo que, fueron analizados y organizados en tablas lo que permitió una interpretación más clara y comprensible de los resultados.

2.4. Aspectos éticos

El comité de ética en investigación de la escuela de enfermería de la Universidad César Vallejo dio un dictamen favorable y de aprobación N°00620-2025 para la continuidad de la investigación.

3. RESULTADOS

En la tabla 1 se observa en los datos presentados entre los hábitos de estudio y estrés académico, que el 21,3 % (32) presentó hábitos de estudio positivo y un estrés moderado, seguido del 9,9% (15) presentaba hábitos de estudio en tendencia positivo y un estrés moderado, el 6,6% (10) refleja hábitos de estudio muy negativo y estrés severo.

Se utilizó una prueba no paramétrica de rho de Spearman con un valor de significancia de 0,783 (>0,05), evidenciándose que no hay relación entre hábitos de estudio y estrés académico. En tal sentido, se descartó la hipótesis alterna y se tomó la hipótesis nula.

Tabla 1 Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución educativa pública, Lima- 2026. (N=151)

Hábitos de estudio	Estrés académico						p	r
	Estrés leve		Estrés moderado		Estrés severo			
	N	%	N	%	N	%		
Muy negativo	2	1.3	9	6	10	6.6		
Negativo	5	3.3	7	4.6	3	2		
Tendencia Negativa	5	3.3	4	2.6	0	0	0,783	-0,023
Tendencia positiva	7	4.6	15	9.9	10	6.6		
Positivo	9	6	32	21.3	12	8		
Muy positivo	3	2	13	8.6	5	3.3		
Total	31	20.5	80	53	40	26.5		

Rho de Spearman p y r

Fuente: Elaboración propia, 2026

En la tabla 2 se observa en los datos presentados sobre estudios y estrés académico, que el 18.5% (28) presentó estrés moderado en estrés académico y muy negativo en sus hábitos de estudio, seguido del 15.9% (24) presentaba estrés moderado en estrés académico y tendencia positiva en sus estudios, el 12.6% (19) refleja tener estrés moderado en estrés académico y negativo en sus hábitos de estudio.

Además, se utilizó una prueba no paramétrica de Spearman con un valor de significancia de 0.740 (>0.05), lo que evidenció estadísticamente que no existe relación entre la dimensión estudios y estrés académico. En tal sentido, se rechazó la hipótesis alterna y se aceptó la hipótesis nula. No se evidencia asociación entre estudios y estrés académico, debido a que podría haber otros factores externos que estaría afectando al estudiante como problemas personales, familiares, laborales y sociales.

Tabla 2 Hábitos de estudio y dimensión estudios en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Lima- 2026. (N=151)

Estudios	Estrés académico						p	r
	Estrés leve		Estrés moderado		Estrés severo			
	N	%	N	%	N	%		
Muy negativo	12	7.9	28	18.5	20	13.2	0.74	0.146
Negativo	3	2	19	12.6	9	6		
Tendencia Negativo	3	2	6	4	3	2		
Tendencia positiva	13	8.6	24	15.9	8	5.3		
Positivo	0	0	3	2	0	0		
Total	31	20.5	80	53	40	26.5		

Rho de Spearman p y r

Fuente: Elaboración propia, 2026

En la tabla 3 se observa en los datos presentados sobre tareas y estrés académico, que el 22.5 % (34) presentó estrés moderado en estrés académico y muy positivo en sus tareas, seguido del 17.9% (27) presentaba estrés moderado en estrés académico y tendencia positivo en sus tareas, el 9.9% (15) refleja tener estrés moderado en estrés académico y tendencia negativo en sus tareas.

Se utilizó una prueba no paramétrica de rho de Spearman con un valor de significancia de 0.526(>0.05), lo que demostró estadísticamente que no existe relación entre la dimensión tareas y estrés académico. En tal sentido, se rechazó la hipótesis alterna y se aceptó la hipótesis nula. Evidenciando que no hay asociación entre tareas y estrés académico.

Tabla 3 Hábitos de estudio y dimensión tareas en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Lima- 2026. (N=151)

Tareas	Estrés académico						p	r
	Estrés leve		Estrés moderado		Estrés severo			
	N	%	N	%	N	%		
Muy negativo	5	3.3	4	2.6	3	2		
Tendencia Negativo	9	6	15	9.9	9	6	0.526	0.052
Tendencia positiva	8	5.3	27	17.9	16	10.6		
Muy positivo	9	6	34	22.5	12	7.9		
Total	31	20.5	80	53	40	26.5		

Rho de Spearman p y r

Fuente: Elaboración propia, 2026

En la tabla 4 se observa en los datos presentados sobre examen y hábitos de estudio, que el 4% (6) presentó estrés leve y positivo en sus exámenes, seguido de 22.5% (34) presentaba estrés moderado y tendencia positivo en sus exámenes, el 4.6% (7) refleja tener estrés leve y negativo en sus exámenes.

Se utilizó una prueba no paramétrica de rho de Spearman con un valor de significancia de $p=0.842$ (>0.05), lo que evidenció estadísticamente que no existe relación entre la dimensión de exámenes y estrés académico. En tal sentido, se rechazó la hipótesis alterna y se aceptó la hipótesis nula. No se evidencia asociación entre ambas variables.

Tabla 4 Hábitos de estudio y dimensión examen en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Lima- 2026. (N=151)

Examen	Estrés académico						p	r
	Estrés leve		Estrés moderado		Estrés severo			
	N	%	N	%	N	%		
Muy negativo	7	4.6	6	4	8	5.3	0.842	-0.016
Negativo	4	2.6	9	6	2	1.3		
Tendencia Negativo	1	0.7	5	3.3	3	2		
Tendencia positiva	10	6.6	34	22.5	10	6.6		
Positivo	6	4	15	9.9	13	8.6		
Muy positivo	4	2.6	15	9.9	5	3.3		
Total	31	20.5	80	53	40	26.5		

Rho de Spearman p y r

Fuente: Elaboración propia, 2026

En la tabla 5 se observa en los datos presentados sobre clases y estrés académico que el 6% (9) presentó estrés moderado y hábitos muy negativos en clases, mientras que el 22.5% (34) presentó estrés moderado y una tendencia positivo en clases y un 9.9% (15) estrés moderado y positivo en clases.

Se utilizó el rho de spearman con un valor de significancia de $p=0.314$ (>0.05), lo que evidenció estadísticamente que no existe relación entre la dimensión clases y estrés académico. En tal sentido, se rechazó la hipótesis alterna y se aceptó la hipótesis nula. Por consiguiente no hay relación entre variables.

Tabla 5 Hábitos de estudio y dimensión clases en estudiantes de secundaria de una Institución educativa pública, Lima- 2026. (N=151)

Clases	Estrés académico						p	r
	Estrés leve		Estrés moderado		Estrés severo			
	N	%	N	%	N	%		
Muy negativo	9	6	9	6	3	2		
Negativo	0	0	1	0.7	2	1.3		
Tendencia Negativo	2	1.3	6	4	7	4.6		
Tendencia positiva	10	6.6	34	22.5	10	6.6	0.314	0.082
Positivo	6	4	15	9.9	13	8.6		
Muy positivo	4	2.6	15	9.9	5	3.3		
Total	31	20.5	80	53	40	26.5		

Rho de Spearman p y r

Fuente: Elaboración propia, 2026.

En la tabla 6 se observa en los datos presentados sobre momentos y estrés académico que el 9.3% (14) presentó un estrés leve y tendencia positivo en momentos, el 10.6% (16) presentó un estrés moderado y tendencia negativo y un 25.8 % (39) presento un estrés moderado y tendencia positivo en los momentos que comparten los estudiantes.

Asimismo, se utilizó una prueba no paramétrica de Spearman con un valor de significancia de $p=0.545$ (>0.05), lo que evidenció estadísticamente que no existe relación entre la dimensión momentos y estrés académico. En tal sentido, se rechazó la hipótesis alterna y se aceptó la hipótesis nula. No se evidencia relación entre ambas variables, se puede deducir que los estudiantes, en los lugares y momentos de estudio, presentaron adecuados hábitos lo que contribuye a evitar el estrés académico, favoreciendo que los alumnos se mantuvieron más concentrados y enfocados en su proceso de estudio.

Tabla 6 Hábitos de estudio y dimensión momentos en estudiantes de secundaria de una Institución educativa pública, Lima- 2026. (N=151)

Estrés académico								
Momentos	Estrés leve		Estrés moderado		Estrés severo		p	r
	N	%	N	%	N	%		
Muy negativo	1	0.7	5	3.3	9	6		
Negativo	0	0	6	4	3	2		
Tendencia Negativo	14	9.3	16	10.6	6	4	0.545	-.050
Tendencia positiva	14	9.3	39	25.8	17	11.3		
Positivo	0	0	10	6.6	2	1.3		
Muy positivo	2	1.3	4	2.6	3	2		
Total	31	20.5	80	53	40	26.5		

Rho de Spearman p y r

Fuente: Elaboración propia, 2026

4. DISCUSIÓN

De acuerdo al objetivo general, los hábitos de estudio no se relacionan con el estrés académico, con un valor de $p = 0,783$; por consiguiente, se evidencia que tener buenos hábitos de estudio es indiferente al estrés académico.

Estos resultados difieren de la investigación realizada por Chile et al. quien analizó la relación entre los hábitos de estudio y estrés académico con una relación significativa e inversa de ($p= 0.002$, $r =-.229$) concluyeron que si se practica correctamente los hábitos de estudios se puede reducir los niveles de estrés y mejorar las calificaciones.

Al confrontar estos resultados muestran que mantener hábitos de estudio adecuados no siempre disminuye el estrés relacionado con lo académico, lo que indica que hay otros elementos que afectan el estrés de los alumnos de la institución educativa, tales como la presión escolar, la cantidad de trabajo, las expectativas de la familia o las técnicas de manejo además esta diferencia de resultados puede deberse al grupo de población en el cual se investigó y debido a las características personales que tuvo cada estudiante a través de los meses de iniciar y finalizar el año académico. Así mismo, en cuanto al primer objetivo específico se evidencia que no hay una relación entre estudios y estrés académico con un valor de $p=0.740$.

Por lo que se opone a la investigación realizada por Amaranto y Espinoza¹⁷ en la cual hallaron una relación inversa entre hábitos de estudio y estrés académico ($p=0.015$, $r=-.267$) y concluyeron que mientras los estudiantes aumenten sus hábitos de estudio disminuye el estrés académico. Los resultados muestran que los estudiantes del centro

educativo experimentan estrés académico; sin embargo, el factor causante no solo es los hábitos de estudio, dado que se notó que la mayoría tiene hábitos apropiados. Este descubrimiento ayuda a entender la situación al indicar que el estrés académico puede ser afectado por diversos factores externos, como la carga de trabajo, la presión educativa, las responsabilidades familiares o laborales y la falta de apoyo social.

Respecto al segundo objetivo específico, se evidencia que no hay una relación estadísticamente significativa entre tareas y estrés académico con un valor de $p=0.740$. Por lo que, se opone a la investigación realizada por de Leiva y Zamora (2021), en la cual identificaron una relación inversa significativa ($r = -.397$; $p < .05$). En tal sentido estos hallazgos muestran que los estudiantes del centro educativo experimentan estrés académico; sin embargo, el factor causante no solo es los hábitos de estudio, dado que se notó que la mayoría tiene hábitos apropiados, viendo que no es suficiente con fomentar buenos hábitos de estudio, sino que es necesario establecer enfoques integrales que se apoyen en la gestión del estrés, el respaldo emocional y el acompañamiento a los estudiantes.

En relación con el tercer objetivo, en la dimensión de exámenes y estrés académico, no se evidenció relación entre ambas variables, presentando un valor de significancia de $p = 0.842$ (> 0.05). Los resultados indican que los exámenes no constituyen un factor desencadenante de estrés académico en los estudiantes.

Estos resultados difieren con los autores Tucto y Terry (2021) donde se analizaron la relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en el cual encontraron una relación significativa ($p < 0,004$, $r = 0,890$) se identificó que los estudiantes presentan una baja cantidad de hábitos de estudio.

En tal sentido se destaca la importancia de contar con adecuados hábitos de estudio durante la etapa de exámenes, evidenciando que los estudiantes de la institución educativa no presentan niveles significativos de estrés académico en el periodo de evaluaciones. Esto les permite afrontar y superar los diversos desafíos que se presentan durante el proceso evaluativo, favoreciendo así un mejor desempeño académico en los estudiantes.

En cuanto al cuarto objetivo en la dimensión clases y estrés académico no se evidenció relación entre ambas variables, presentando un valor de significancia de $p=0.314$ (>0.05). Los resultados mostraron que los estudiantes no han presentado ninguna dificultad al desarrollo de clases siendo este una mayor concentración evitando el estrés académico durante el año escolar.

Estos resultados concuerdan a los autores Tubilla y Vivar (2021) donde buscaba la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de secundaria de Chíncha mostrando que no hay una relación entre ambas variables ($\rho = 0,137$), teniendo como resultados que sólo el 23,2% presentó estrés severo, si bien la procrastinación es asumida por los estudiantes de manera ocasional, no es factor desencadenante para que presenten estrés académico.

Estos resultados demuestran que, a pesar de los distintos distractores que puedan presentarse durante las clases, los estudiantes no evidencian dificultades en el desarrollo de sus actividades académicas, lo que contribuye al fortalecimiento de sus hábitos de estudio.

En el quinto objetivo de la dimensión momentos y estrés académico no se evidenció relación entre ambas variables, presentando un valor de significancia de $p=0.545$ (>0.05) teniendo como resultados en los momentos y lugares de estudios lograron adecuarse lo que ayudó a no presentar estrés académico favoreciendo a que los estudiantes estén más concentrados.

Estos resultados difieren con los autores Corrales et al.¹⁹ lo cual buscó identificar la asociación entre el estrés académico y la salud mental teniendo una correlación negativa significativa ($r = -0,661$) esta investigación presentó un nivel bajo de estrés, aunque los autores sugieren aunque el estrés se presenta en niveles medio-altos, ciertos niveles pueden favorecer la adaptación y el bienestar psicológico además promover el aprendizaje de salud mental.

Los resultados demuestran que es necesaria la adaptación del estudiante frente a los distintos distractores que puedan presentarse durante los momentos de estudio, aunque los estudiantes interactúan con diversos desafíos académicos, estos no constituyen factores que desencadenan estrés académico.

5. CONCLUSIONES

- En el estudio se halló que no hay relación entre los hábitos de estudio y estrés académico $p=0,783$. Por lo cual, estos resultados señalan que los hábitos de estudio no condicionan al estrés académico, debido a las características personales que tuvo cada estudiante a través de los meses de iniciar y finalizar el año escolar. Asimismo, en cuanto a la relación entre estudios y estrés académico estadísticamente no se encontró relación $p=0.740$. No se evidencia asociación entre estudios y estrés académico, debido a que podría haber otros factores externos que estaría afectando al estudiante como problemas personales, familiares, laborales y sociales.

- No se halló relación significativa entre tareas y estrés académico $p=0.526$. No se evidencia asociación entre tareas y estrés académico, debido a que las tareas que se realizaron en el año escolar no desencadenaron la aparición de estrés, siendo la adaptación de los alumnos un rol fundamental para favorecer un mejor desempeño.

- No se encontró relación significativa entre exámenes y estrés académico $p=0.842$. No se evidencia asociación entre ambas variables, debido a que los estudiantes afrontan los exámenes de distintas maneras empleando diversas estrategias para responder a las exigencias académicas durante el desarrollo del año escolar teniendo una percepción y afrontamiento del estrés académico ante las evaluaciones.

- Por otro lado, no se relaciona clases y estrés académico $p=0.314$. No hay relación debido a que los estudiantes no presentaron inconvenientes durante el desarrollo de las clases, afrontando adecuadamente las diversas situaciones en su proceso de aprendizaje, lo cual resultó favorable para que estas no sean las causas para tener estrés académico.

- Finalmente, no se encontró relación entre momentos y estrés académico $p=0.545$. Se puede deducir que los estudiantes, en los lugares y momentos de estudio, presentaron adecuados hábitos lo que contribuye a evitar el estrés académico, favoreciendo que los alumnos se mantuvieron más concentrados y enfocados en su proceso de estudio.

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflictos de interés de tipo personal, económico o profesional que puedan influir en la objetividad y resultados del presente artículo.

Financiamiento: El financiamiento fue dado por los autores.

Agradecimiento: Agradecer a la Institución educativa por permitirnos efectuar este trabajo de investigación, a los padres de familia y a los alumnos por participar en la aplicación de los instrumentos y al asesor Dr. Paul César Velásquez Porras por su orientación, paciencia y valiosas sugerencias a lo largo de este proceso.

REFERENCIAS

- AAFS. (2025, August 20). *Academic Stress and Emotionally Demanding Research*. American Academy of Forensic Sciences. <https://www.aafs.org/article/academic-stress-and-emotionally-demanding-research>
- Bulado, A. M. M., Amper, M. I., Daling, Z. A. A., Entima, D. G. O., Madamba, S. B. L., Millara, L. S., Ombac, C. L. E., Paradiang, G. O., Pedronio, D. E., Semaña, A. M. G., Yucor, M. J. C., Clamares, K. J. M., & Pelandas, A. M. O. (2025). The influence of classroom learning environment and study habits on academic engagement of junior high school students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(3), 1596–1607. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2025.90300126>
- Chile Quinatoa, P. P., Lucero Albán, P. C., Verdezoto García, M. I., Villacís Jácome, J. E., & Willmar Pavoni, S. G. (2025). Estudio correlativo entre el estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de final de carrera. *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3), 4419–4442. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18076
- Corrales Fernández, H. G., & Gaibor González, I. de los Á. (2022). Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10435–10449. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140
- Corrales Lozano, J. A., Leiva Plasencia, E., Rajkovic Rodriguez, M., Solano Huaraca, M., & Villar Aquino, J. J. (2025). El estrés académico y la salud mental en estudiantes de Educación Secundaria. *Ciencia y Reflexión*, 4(1), 1413–1434. <https://doi.org/10.70747/cr.v4i1.132>
- Muñoz García, F. J. (2004). *Teoría del estrés académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Google Books. https://books.google.com.pe/books?id=80PZDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Peña Escalona, F. L., González Garduño, R., & Corchado Navarro, P. (2024). Los hábitos de estudios en educación media superior antes y después del Covid-19. *Diálogos sobre Educación*, 15(31), 1–18. <https://doi.org/10.32870/dse.v0i31.1474>
- Quintero Márquez, L. (2012). *Hábitos de Estudio. Guía práctica de aprendizaje con enfoque de competencias*. Trillas.
- Gutiérrez Agudelo, M. del C. (Coord.). (2007). *Adaptación y cuidado en el ser humano: Una visión de enfermería*. Universidad de La Sabana. https://www.google.com.pe/books/edition/Adaptaci%C3%B3n_y_Cuidado_en_el_Ser_Humano_U/Xt-4quD5lswC?hl=es&gbpv=0
- León Rodríguez, M., & Yslado Méndez, R. (2022). Hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundario de institución educativa de zona sierra (Perú). *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 18(1), 107–122. <https://doi.org/10.18004/riics.2022.junio.107>
- Solano Dávila, O. L., Salas, B. J., Manrique Flores, S. M., & Núñez Lira, L. A. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencias de la Salud*, 20(1), 1–15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Torres Soriano, J. L., & Ayala Mendiivil, R. E. (2022). El estrés académico y su relación en la calidad de vida de estudiantes de un colegio resindentado del Perú. *Revista Cuidado y Salud Pública*, 2(2), 63–68. <https://doi.org/10.53684/csp.v2i2.55>
- Tubilla, J. (2022). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria - Chíncha 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada San Juan Bautista, Chíncha]. <https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/d717d46e-3dbc-4dd9-8c4f-6ec4bf10f727>

- Tucto, D., & Terry, S. (2021). Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. *Revista sobre Educación y Sociedad*, 17(1), 1-14. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202117.167>
- Velásquez Ramírez, D. D., & Porras Mainato, L. K. (2024). El estrés académico en los adolescentes. *Revista Juventud y Ciencia Solidaria: En el camino de la investigación*, (17), 113-123. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/29284>
- Zamora, A., & Leiva, F. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *Academo*, 9(2), 127-138. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.2>