

# Estrés Académico y hábitos de estudio al finalizar la carrera



*El estrés académico está asociado con factores como la carga de trabajo, la preparación del trabajo de titulación, las evaluaciones finales y las expectativas personales y profesionales.*

La investigación surge del interés por comprender cómo el estrés académico influye en los hábitos de estudio de estudiantes universitarios que se encuentran en la etapa final de su carrera. Se busca identificar si existe relación entre ambas variables y cómo esta afecta su rendimiento académico y fundamentalmente en salud mental dentro de su proceso de formación.

El estudio tiene impacto principalmente educativo y social, ya que permite comprender cómo el estrés académico afecta los hábitos de estudio en estudiantes universitarios. Sus resultados contribuyen al desarrollo de estrategias institucionales y pedagógicas que favorezcan el bienestar estudiantil, mejoren el rendimiento académico y promuevan prácticas de estudio saludables.

Los resultados de la investigación evidencian la existencia de una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes

universitarios de una universidad de Quito, que se encuentran en la etapa final de su carrera. Se identificó los niveles de estrés y la dimensión de influencia negativa en la organización del tiempo, la concentración y la planificación de las actividades académicas. De la misma forma, se observó que los estudiantes con hábitos de estudio más estructurados presentan una mejor capacidad para enfrentar las exigencias académicas y manejar situaciones de presión. El estudio también permitió reconocer que el estrés académico está asociado con factores como la carga de trabajo, la preparación del trabajo de titulación, las evaluaciones finales y las expectativas personales y profesionales. Estos elementos generan tensiones que pueden afectar el desempeño académico y el bienestar emocional de los estudiantes. La investigación proporciona evidencia empírica que evidencia la importancia de fortalecer los hábitos de estudio

desde el comienzo de la carrera como una estrategia para reducir los niveles de estrés académico. Además, contribuye al diseño de programas de acompañamiento académico, orientación psicológica y estrategias pedagógicas que promuevan el manejo adecuado del estrés en el contexto universitario.

Los resultados evidencian que los niveles elevados de estrés afectan a la organización del estudio, la concentración y la eficiencia en el aprendizaje. De igual manera, se observa que aquellos estudiantes que desarrollan hábitos de estudio adecuados tienden a enfrentar de mejor manera las demandas académicas propias de esta etapa. En cuanto a la metodología, el estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con diseño correlacional, cuyo objetivo fue analizar la relación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio. Para la recolección de datos se utilizaron cuestionarios estandarizados

como: Inventario de Hábitos de Estudio CASM -85 de Luis Alberto Vicuña Peri (2014), Inventario SISCO para el estrés académico de Arturo Barraza Macías (2009), aplicados a estudiantes universitarios de últimos semestres.

Posteriormente, la información obtenida fue procesada mediante análisis estadístico, lo que permitió determinar el nivel de correlación entre las variables estudiadas. Esta metodología permitió obtener resultados objetivos y confiables, aportando evidencia científica sobre la importancia de promover hábitos de estudio adecuados como estrategia para disminuir el estrés académico en el contexto universitario.

Esta investigación beneficia a la academia y a la educación universitaria en el país al aportar conocimientos sobre los factores que afectan el bienestar académico de los estudiantes universitarios. Sus resultados pueden

aplicarse en universidades e instituciones de educación superior para diseñar programas de orientación académica, apoyo psicológico y estrategias de estudio que ayuden a reducir el estrés académico. De tal manera que permite a docentes y autoridades educativas implementar acciones preventivas que fortalezcan los hábitos de estudio y mejoren el rendimiento académico. El estudio fue desarrollado por investigadores de la Universidad Politécnica Salesiana, la Universidad Central del Ecuador y una investigadora independiente.

La investigación tiene relevancia en el contexto internacional porque el estrés académico es una problemática presente en los sistemas de educación superior de diversos países. Analizar su relación con los hábitos de estudio permite generar conocimiento comparativo y aportar evidencias para el desarrollo de

estrategias educativas que favorezcan el bienestar estudiantil. Como proyección futura, se plantea ampliar la investigación con muestras más grandes, incluir variables como salud mental, rendimiento académico y apoyo institucional, así como desarrollar programas de intervención que contribuyan a mejorar las condiciones de aprendizaje en la educación superior.

Los hallazgos también pueden servir de base para diseñar programas de intervención en las universidades, enfocados en el fortalecimiento de hábitos de estudio, gestión del tiempo, acompañamiento psicopedagógico y educación socioemocional, con el fin de mejorar el manejo del estrés y favorecer el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

Chile et al. (2025)



Foto: <https://share.google/R7p10yzztwjXvxjX>

Sus resultados pueden aplicarse en universidades e instituciones de educación superior para diseñar programas de orientación académica, apoyo psicológico y estrategias de estudio que ayuden a reducir el estrés académico.