

HÁBITOS DE ESTUDIO Y TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Lenin Lara Lomas¹; Nathaly Venturini Dutan²; Pamela Rubio León³

(Recibido en febrero del 2025, aceptado en mayo del 2025)

¹Máster Universitario en Psicopedagogía, Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Educativa y Orientación, y maestrante en Neuropsicología del Aprendizaje. Docente Investigador Tiempo Completo en la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, <https://orcid.org/0009-0008-8740-701X>. ²Licenciada en Psicología. Analista DECE en la Unidad Educativa Academia Militar Miguel Iturralde N°2. <https://orcid.org/0003-0488-9417>. ³Licenciada en psicología. <https://orcid.org/0009-0001-8211-3636>

llara@ups.edu.ec; nventurini@ups.edu.ec; prubio1@est.ups.edu.ec

Resumen: La tolerancia a la frustración es la capacidad de manejar adversidades sin reacciones emocionales desproporcionadas. Los hábitos de estudio comprenden el entorno, rutinas y estrategias para el aprendizaje. El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre las variables en estudiantes universitarios. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de alcance correlacional y descriptivo. Se utilizaron dos instrumentos: el Inventario de Hábitos de Estudio y la Escala de Tolerancia a la Frustración. La muestra incluyó 195 estudiantes del primer semestre de una universidad privada en Quito, con edades desde los 18 años en adelante. Se realizaron análisis descriptivos y correlacionales. Los resultados muestran una correlación moderada entre la dimensión condiciones ambientales del estudio y la tolerancia a la frustración, mientras que en las demás dimensiones la relación fue débil pero significativa ($.322^*$). Los estudiantes destacan en el uso de materiales para el estudio, pero tienen dificultades en la asimilación de contenidos. La mayoría presenta baja tolerancia a la frustración, evidenciando la necesidad de fortalecer estas competencias.

Palabras clave: Tolerancia, frustración, hábitos de estudio, condiciones ambientales.

STUDY HABITS AND FRUSTRATION TOLERANCE IN UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: Frustration tolerance is the ability to handle adversities without disproportionate emotional reactions. Study habits include the environment, routines, and learning strategies. The objective of the research was to analyze the relationship between these variables in university students. A quantitative approach was used, with a non-experimental design and a correlational and descriptive scope. Two instruments were used: the Study Habits Inventory and the Frustration Tolerance Scale. The sample included 195 first-semester students from a private university in Quito, aged 18 and older. Descriptive and correlational analyses were conducted ($.322^*$). The results show a moderate correlation between the environmental study conditions dimension and frustration tolerance, while in other dimensions, the relationship was weak but significant. Students excel in using study materials but struggle with content assimilation. Most have low frustration tolerance, highlighting the need to strengthen these competencies.

Keywords: Tolerance, frustration, study habits, environmental conditions.

HÁBITOS DE ESTUDO E TOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Resumo: A tolerância à frustração é a capacidade de lidar com adversidades sem reações emocionais desproporcionais. Os hábitos de estudo incluem o ambiente, as rotinas e as estratégias de aprendizado. O objetivo da pesquisa foi analisar a relação entre essas variáveis em estudantes universitários. Foi utilizado um enfoque quantitativo, com um desenho não experimental e um alcance correlacional e descriptivo. Foram utilizados dois instrumentos: o Inventario de Hábitos de Estudo e a Escala de Tolerância à Frustração. A amostra incluiu 195 estudantes do primeiro semestre de uma universidade privada em Quito, com idade a partir de 18 anos. Foram realizadas análises descritivas e correlacionais ($.322^*$). Os resultados mostram uma correlação moderada entre a dimensão das condições ambientais de estudo e a tolerância à frustração, enquanto nas demais dimensões a relação foi fraca, mas significativa. Os estudantes se destacam no uso de materiais de estudo, mas têm dificuldades na assimilação de conteúdos. A maioria apresenta baixa tolerância à frustração, evidenciando a necessidade de fortalecer essas competências.

Palavras-chave: Tolerância, frustração, hábitos de estudo, condições ambientais.

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria implica enfrentar una serie de desafíos, tales como exigencias académicas, exámenes complejos y un nuevo estilo de vida, los mismos que pueden generar sentimientos de frustración a lo largo de una carrera profesional. Comprender la tolerancia a la frustración en la etapa inicial de una formación académica puede tener beneficios a largo plazo para el éxito académico. Por otro lado, los hábitos de estudios son una herramienta esencial e incluso uno de los posibles factores protectores en el contexto educativo debido a que ayudan al proceso de interiorizar los conocimientos e incluso influye significativamente en el rendimiento académico. Los hábitos están conectados por una serie de factores como puede ser las costumbres y la cultura que van a diferir de cada individuo.

El presente estudio analizó la relación entre los hábitos de estudio y la tolerancia a la frustración en estudiantes universitarios de primer semestre de una universidad privada ubicada en Quito. Para ello, ha sido necesario examinar cada variable de acuerdo a las dimensiones y a partir de los resultados más significativos se evaluó la relación con los datos sociodemográficos, lo que permitió comprender cómo los estudiantes abordan los estudios y cuáles son los factores que afectan la capacidad para aprender, recordar y aplicar conocimientos, además de indagar en la manera en que afrontan los desafíos académicos, ya sea de forma positiva o negativa.

En el contexto actual, las instituciones de educación superior como las universidades se ven obligados a ser conscientes y abordar los factores que influyen tanto en el rendimiento académico como en el bienestar emocional de los estudiantes (Montalván-Espinoza et al., 2023). El acompañamiento estudiantil es determinante en la salud mental, incluso puede servir como medida preventiva ante el abandono estudiantil. (Ramos et al., 2021). Asimismo, el comportamiento académico, el cual refiere al conjunto de normas que rigen la convivencia en la institución, denota la importancia de establecer reglas para mantener un orden colectivo, lo que permite crear un ambiente adecuado y armonía para el estudiantado. (Arguello et al., 2022).

Para González-Aguilar (2021) los estudiantes universitarios deben poseer altas capacidades para recuperarse de situaciones estresantes que inciden en el bienestar y salud mental. Vences Camacho et al., (2023) señalan que el bienestar psicológico puede reducir niveles de estrés, ansiedad y depresión, mejorando el rendimiento académico en estudiantes de primeros niveles de educación superior. Por otro lado, los problemas de salud mental pueden afectar de manera directa en el rendimiento académico de jóvenes universitarios, por lo que es importante mantener programas de acompañamiento permanente en esta población (Vergara Darré, 2023). Senescyt (2020) presenta que en el año 2019 existió un 18,38 % en la tasa de deserción en el primer año de estudiantes en Instituciones de Educación Superior debido a factores multicausales.

Los hábitos se desarrollan al repetir la conducta varias veces hasta que el comportamiento lo realice de forma cotidiana, sin la necesidad de pensar. Para Boraita et al. (2022) la adolescencia es una etapa clave para la adquisición de rutinas y estas mantienen una amplia relación con el estado de salud. Por otro lado, al referirse al concepto de estudio, la RAE (2024) lo define como el "Esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a conocer algo" queriendo decir que la persona debe realizar el esfuerzo que se manifiesta en determinadas acciones para poder adquirir el conocimiento de un tema específico. Según Muñoz (2020) el rendimiento en las condiciones ambientales de los hábitos de estudio es la habilidad para reaccionar de manera efectiva a los estímulos educativos, que puede ser evaluada con base en los objetivos o metas educativas establecidas previamente.

Los hábitos de estudio desde la perspectiva del modelo cognitivo conductual, es definido como el conjunto de comportamientos adaptados al aprendizaje, acompañadas de una carga cognitiva emocional y elaborada voluntariamente (Bedolla, 2018). Esto resalta la importancia de adquirir hábitos saludables ya que permite el desarrollo de comportamientos que se convierten en factores protectores del bienestar integral de la persona

(Vila Suarez et al., 2021). Según Pozar (2002) autor del Inventario de Hábitos de Estudio *ETAF*, coloca como principales dimensiones a evaluar: las condiciones ambientales que según Terry Advíncula y Tucto Aguirre (2021) define como las condiciones físicas, tiempo y distracciones de las personas que determinan la disposición para dedicarse al estudio, influyendo en la resistencia y la capacidad de concentración.

Asimismo, una dimensión necesaria es la capacidad de planificación. Para Gutiérrez et al. (2020) es una habilidad propia de las funciones ejecutivas que en los hábitos de estudio podría permitir que el estudiante programe actividades diarias, semanales y semestrales y disponga de franjas horarias para acceder a la información de manera que pueda programar y cumplir con los deberes académicos. Por otro lado, es importante mencionar las habilidades de utilización de materiales, para Pacheco-Anchundia y Arroyo-Vera (2022) permiten conectar los temas con la realidad y los intereses de los alumnos, lo que ayuda a que estos últimos puedan desarrollar su propio proceso de aprendizaje. Finalmente contamos con la asimilación de contenidos donde la memoria juega también un papel crucial, como lo menciona Demera-Zambrano et al., (2020) sin memoria, el ser humano no podría experimentar, adquirir conocimiento, reflexionar ni recordar, ya que esta facultad es fundamental para la construcción de la identidad y la comprensión del mundo. Esta última dimensión define como las formas de adquirir los conocimientos son decisión y de control del aprendiz, determinando que se hace y cómo se llevará a cabo el estudio.

Como variable independiente se establece a la tolerancia a la frustración, según Cervantes Chávez y Bruggo Apaza (2024) mantiene una relación significativa y estrecha con las reacciones emocionales y manteniendo correlaciones significativas con la resiliencia. Para Hidalgo y Soclle (2011) las dimensiones que se han indagado en el presente estudio con respecto a la tolerancia a la frustración constan dimensiones a nivel personal, familiar, laboral y social, las cuales conforman la Escala de Tolerancia a la frustración *ETAF*. En

el análisis de Valiente-Barroso (2021) resaltó la correlación significativa existente entre los niveles de tolerancia a la frustración con las habilidades de planificación y toma de decisiones en adolescentes españoles, mencionando la importancia de implementar en las aulas el apoyo necesario para un desarrollo positivo, previniendo las conductas de riesgo. Solano et al. (2022) mencionaron la importancia de tomar la variable de hábitos de estudio como parte de diversas investigaciones enfocadas al rendimiento académico y bienestar del estudiante.

El estudio de Trigos-Tapia et al. (2022), evaluó los hábitos de estudio en estudiantes de la carrera de Terapia Ocupacional en una muestra de 105 estudiantes en Lima, identificando que en condiciones ambientales el nivel *malo* se presentó con 6,67 %, *no satisfactorio* en 28,57 %, *norma* con el 45,71 %, *bueno* siendo el 16,19 % y *excelente* con 2,86 %, encontrando porcentajes mayoritarios en la media de puntuaciones. En cuanto a un estudio realizado por Soto y Rocha (2020) que analiza los hábitos de estudio como un factor crucial para el buen rendimiento académico, aplicado a estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en Perú, demostró que el 83.1% de estudiantes presenta hábitos de estudio adecuados, mientras que 16.9%, inadecuados. Terry Advíncula y Tucto Aguirre (2021) en una Universidad Privada de Lima en las carreras de Administración y Negocios internacionales, obtuvo como resultado que el 55,6 % carece de hábitos de estudio, mientras que el 30,0 % está en el nivel medio y solo el 14,4 % tiene un elevado dominio. En el estudio de Vidal Gutiérrez et al. (2022) del total de la muestra evaluada, el 50% de estudiantes universitarios mencionan dedicar entre 30 y 60 minutos diarios al estudio, de esto se resaltan porcentajes minoritarios de estudiantes que presentan resultados positivos en la preparación de exámenes, sueño y uso adecuado de redes sociales.

Almaida y Bieberach (2020) estudiaron los niveles de tolerancia a la frustración con estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá, revelando que la mayoría de los participantes presentaban niveles entre *medio* o *bajo* de

tolerancia a la frustración, siendo una minoría quienes presentan dominio en estas habilidades. En investigaciones como los de Basal et al., (2022) se identifica igualmente un porcentaje mayoritario con 52,3 % de estudiantes universitarios con hábitos normales de condiciones ambientales de estudio, planificación y utilización de materiales.

Por otro lado, Vázquez y Mobili (2021), analizaron la relación entre Distorsiones Cognitivas y Tolerancia a la Frustración, partiendo de una muestra estuvo conformada por 190 estudiantes universitarios, donde se encontraron niveles *altos* con el 1,30 %, *medios* con el 44.16 % y *bajos* con el 54,55 %, demostrando una mayoría con baja tolerancia a la frustración. Baquero Tapia et al. (2023) plantearon identificar los niveles de ansiedad y la tolerancia a la frustración en jóvenes deportistas, considerando a esta práctica habitual como un factor protector, encontrando una correlación significativa entre ambas variables. Por otro lado, Ruiz-Segarra (2021) analizó la ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en estudiantes de educación superior de un instituto tecnológico privado en la ciudad de Quito, los resultados muestran una deficiencia significativa en habilidades de búsqueda de información, resaltando la importancia significativa de implementar hábitos y técnicas de estudio de manera inmediata.

El propósito de la presente investigación consiste en entender y explorar la relación entre los hábitos de estudio y tolerancia a la frustración en estudiantes universitarios, considerando los respectivos acuerdos de confidencialidad y consentimiento informado. Los datos se tomaron en cuenta para comprender los factores protectores psicosociales asociados. Para la sistematización de la información recolectada a partir de los instrumentos aplicados. El Inventario de Hábitos de Estudio *IHE* y la Escala de Tolerancia a la Frustración *ETAF* permitieron la obtención de los respectivos datos cuantitativos para el análisis estadístico, identificando los grados de correlación entre las variables de estudio.

MÉTODO

Para el actual proyecto se ha decidido elegir una metodología cuantitativa, fundamentada en

elementos numéricos que permitieron investigar, analizar y verificar los datos recopilados, siendo su característica fundamental la utilización de la estadística para la comprensión de un determinado fenómeno. Se recolectaron los datos de forma estandarizada, tomando en cuenta las características que se alinean con los objetivos que se han planteado en el proyecto. Mantuvo un alcance correlacional y descriptivo que buscó demostrar una conexión entre las variables en un marco específico. Asimismo, se logró describir las cualidades y características de las variables presentadas con el fin de tener un mejor entendimiento. En cuestión de la muestra, se obtuvo de manera no probabilística, siendo un proceso que no sigue un método mecánico ni aplica determinadas fórmulas de probabilidad, sino que se adapta a los criterios de inclusión especificados por los investigadores quienes seleccionaron la muestra a conveniencia. (Hernández et. Al, 2014)

Participantes

Se decidió enfocarse en los estudiantes de primer nivel que asisten a una universidad privada, con edades desde los 18 años en adelante, que proporcionen el consentimiento informado y mantengan una participación activa a lo largo de la investigación, con una muestra de 195 estudiantes, entre ellos: 97 mujeres y 98 varones, que se encuentran legalmente matriculados en las siguientes carreras: psicología clínica , arquitectura, administración de empresas, ingeniería industrial, pedagogía del deporte, odontología y derecho; las mismas que se encuentran actualmente ofertadas por la institución durante el periodo marzo-junio del 2024

Instrumentos

En el contexto de la presente investigación, las variables establecidas son los hábitos de estudio y la tolerancia a la frustración, que a través del análisis de los resultados que se han obtenido por la implementación del inventario de hábitos de estudio *I.H.E* con un Alpha de Cronbach de 0,93 y adaptado al contexto ecuatoriano con 0,86, presenta dimensiones como: condiciones ambientales del estudio, planificación del estudio, utilización de material y asimilación de contenido, estas

dimensiones se trabajan en 90 ítems en escala de tipo Likert. En cuanto a la Escala de tolerancia a la frustración *ETAF* según el manual de aplicación presenta un Alpha de Cronbach de 0,77 y de acuerdo al análisis tomado con la muestra de estudio alcanzó el 0,72, otorgando la fiabilidad respectiva para su aplicación. Esta escala tiene dimensiones a nivel personal, social, familiar y laboral, contando con 24 ítems en total y la aplicación es de tipo cuestionario con escala Likert.

La aplicación se llevó a cabo de manera grupal distribuidos por los cursos de cada carrera. Se trabajaron todos los temas de confidencialidad mencionando que los datos proporcionados no se divulgarán ya que tiene únicamente fines académicos de la investigación. Se solicitó igualmente los datos sociodemográficos que abarca la edad, estado civil, género, carrera, semestre y matrícula que cursa, esto permite realizar de manera exhaustiva el análisis de la información. Para la correlación de las variables se utilizó el Software IBM SPSS que “ofrece análisis estadístico avanzado, una amplia biblioteca de algoritmos de aprendizaje automático, análisis de texto...” (IBM SPSS, 2024), en donde se subió la información respectiva a las dos variables de estudio, utilizando la correlación de Spearman. Finalmente se generó una tabla de resultados precisos y confiables, en la que se incluye el coeficiente de correlación de Spearman (ρ), los niveles de significancia (p-valores) y el tamaño de la muestra (N).

RESULTADOS

En la tabla 1 se muestran los resultados obtenidos sobre la tolerancia a la frustración de los participantes, donde se observa que la mayoría de los encuestados, el 55 % de la muestra, presentan un nivel bajo de tolerancia a la frustración, el 39 % tiene un nivel medio de tolerancia, mientras que solo el 6 % del total de participantes cuenta con un nivel alto de tolerancia a la frustración. Así, se infiere que el índice de tolerancia a la frustración en la población es de un nivel bajo, denotando que los estudiantes pueden llegar a mantener dificultades en adaptarse a las exigencias, manifestando emociones como el enfado o la tristeza ante el mínimo inconveniente que

se evidencie en su esfera social, familiar, personal y laboral.

Tabla 1. Nivel de tolerancia

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	108	55
Medio	75	39
Alto	12	6
Total	195	100

En la tabla 2, se presentan las dimensiones del Inventario de Hábitos de Estudio donde se presentan las estadísticas descriptivas de las condiciones ambientales del estudio. Se obtuvo que el 49 % de la población mantiene condiciones ambientales de estudio normales, por otro lado, 3 % de los participantes considera que tiene malas condiciones ambientales, el 20% las considera como no satisfactorias, mientras que el 25 % como buenas y por último el 3% las considera excelentes, reflejando una variabilidad significativa en las percepciones de los estudiantes sobre sus entornos de estudio. Manifestando que un número considerable de la población cuenta con condiciones ambientales que fomentan el aprendizaje, esto quiere decir que los estudiantes cuentan con buenos hábitos como son buena alimentación, un descanso óptimo y un lugar sin distracciones e incluso en el lugar de estudio mantienen un comportamiento académico óptimo, también que cuentan con personas allegadas que influyen positivamente al estudio.

Tabla 2. Estadísticas descriptivas de Condiciones ambientales del estudio

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Mal	6	3
No satisfactorio	38	20
Normal	96	49
Bien	49	25
Excelente	6	3

La tabla 3 presenta las estadísticas descriptivas de la dimensión planificación del estudio, donde se muestra que, el 2 % de los participantes presenta una mala planificación del estudio, mientras que el 10 % la considera no satisfactoria. El mayor porcentaje de la población, 60% percibe su planificación del estudio

como normal, el 23 % como buena y solo el 5 % como excelente. Los datos indican que, aunque existe una tendencia positiva en la calidad de la planificación de estudio entre los participantes, la mayoría considera que la organización del tiempo del estudio se lo realiza de manera óptima y eficiente, por medio de horarios que se adaptan a las tareas diarias como a su momento de estudio de esta forma obteniendo resultados satisfactorios a la hora del aprendizaje.

Tabla 3. Estadísticas descriptivas de Planificación de estudio

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Mal	5	2
No satisfactorio	20	10
Normal	117	60
Bien	44	23
Excelente	9	5

La tabla 4 determina la utilización de materiales de estudio por parte de los participantes, se observa que el 6 % de la población manifiesta un mal uso de materiales de estudio, el 28 % considera no satisfactoria, el 36 % como normal, el 27 % evaluaron su uso de materiales como bueno y por último el 3% cómo excelente, lo que refleja una variabilidad significativa negativa en cómo los estudiantes perciben su aprovechamiento de las herramientas y recursos materiales disponibles para el estudio, que puede dificultar la asimilación de los aprendizajes.

Tabla 4. Estadísticas descriptivas de utilización de materiales

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Mal	11	6
No satisfactorio	54	28
Normal	71	36
Bien	52	27
Excelente	7	3

La tabla 5 presenta la dimensión asimilación de contenido, donde se puede observar que el 4 % de la muestra califican su asimilación de contenido como mala, el 23 % consideran su asimilación como no satisfactoria, el 54 % que corresponde a la mayoría de la población presenta una asimilación de

contenido normal y el 19 % buena, lo que indica que, aunque existe una mayoría que percibe la capacidad para asimilar el contenido como adecuada queriendo decir con ello que los estudiantes comprenden, integran y retienen los aprendizajes que adquieren para posteriormente se transformen en parte del conocimiento y puedan ejercerse como habilidades permanentes, sin embargo un porcentaje significativo considera que podría mejorarse.

Tabla 5. Estadísticas descriptivas de asimilación de contenido

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Mal	7	4
No satisfactorio	45	23
Normal	105	54
Bien	37	19
Excelente	1	0

Como se pudo identificar en las tablas presentadas, la dimensión que destaca con mayores índices, entre bien y excelente, es la de Utilización de Materiales, la cual presenta un 30% entre estas dos respuestas. Las dimensiones que le siguen son Condiciones Ambientales del Estudio y Planificación del Estudio con una suma total de 28 % en las opciones bien y excelente respectivamente. Para finalizar la dimensión que presenta menor porcentaje es Asimilación de contenidos con un total de 19% en la sumatoria total en los índices ya mencionados. Por lo tanto, se puede determinar que, Asimilación de Contenidos es la dimensión menos fortalecida en los estudiantes, lo que puede afectar la forma en que, en la eficiencia y efectividad de la retención y comprensión de los contenidos, lo que puede gestión ineficiente del tiempo e incluso a utilizar materiales y técnicas de estudio ineficientes. Cabe resaltar que todas las dimensiones presentan un porcentaje significativo en la categoría normal que significa que los estudiantes tienen un método de estudio adecuado, sin embargo, esto no los libera de la responsabilidad de seguir mejorando sus hábitos de estudio; por el contrario, deben usar los conocimientos adquiridos en su carrera profesional y aplicarlos en la vida académica diaria.

Tabla 6. Matriz de correlación entre Hábitos de estudio y tolerancia a la frustración

			C.A.E	P.E	U.M	A.C	
Rho de Spearman	Tolerancia a la frustración	Coefficiente de Spearman	1.000	,322"	,294"	,225"	,293"
		Sig. (bilateral)		<,001	<,001	,002	<,001
		N	195	195	195	195	195

De acuerdo con la tabla 6, se puede observar que la significación al correlacionar las dimensiones de inventario de hábitos de estudio *IHE* con la escala tolerancia a la frustración *ETAF*, dio como resultado una correlación significativa en el nivel <0,01 (bilateral), en C.A.E, P.E y A.C se obtuvo <,001, mientras que en U.M presentó ,002; es decir una valoración inferior al 0.005 por lo que se utilizó el coeficiente de correlación de Rha de Spearman. Los resultados obtenidos en la correlación de Rha de Spearman con la variable tolerancia a la frustración y la dimensión C.A.E, es de ,322", lo que se interpreta como una relación positiva, moderada y estadísticamente significativa, esto sugiere que cuando las condiciones ambientales del estudio son satisfactorias, aumenta la tolerancia a la frustración.

Mientras que para la relación de la variable tolerancia a la frustración y la dimensión P.E, el resultado es de 294", comprendiéndose como una relación positiva débil y estadísticamente significativa, lo que insinúa que a medida que mejora la planificación del estudio, la tolerancia a la frustración aumenta. Por otro lado, en la correlación de la variable tolerancia a la frustración y la dimensión Utilización de Materiales, se obtuvo un puntaje de ,225", lo cual se puede analizar como una relación positiva débil y estadísticamente significativa, lo que indica que el mayor uso de utilización de materiales está relacionado con el aumento de la tolerancia a la frustración. Finalizando, la asociación entre la variable tolerancia a la frustración y la dimensión de asimilación de contenidos alcanzó un puntaje de ,293", lo cual se puede considerar como una relación positiva débil y estadísticamente significativa, lo que revela que a medida que esta dimensión mejora, la tolerancia a la frustración también lo hace.

Con los resultados obtenidos es pertinente resaltar la correlación de las variables basándose

en el resultado de la dimensión de condiciones ambientales del estudio, debido a que presenta una relación moderada y por ende es la más fuerte en el estudio; mientras que el resto de las dimensiones del Inventario de Hábitos de Estudio *IHE*, se interpretan con una correlación débil pero significativa con la variable de tolerancia a la frustración

DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación revelan hallazgos importantes sobre las variables estudiadas, destacando que más de la mitad de los estudiantes presentó niveles bajos de tolerancia a la frustración. En cuanto a los hábitos de estudio, la utilización de materiales fue la estrategia más efectiva, mientras que la dimensión de asimilación de contenidos mostró mayores dificultades. Estos resultados pueden compararse con investigaciones previas, resaltando tanto las similitudes como las diferencias. Respecto a la variable de tolerancia a la frustración, se utilizó la misma escala que en el estudio de Vasquez & Mobili (2021), quienes trabajaron con una población similar. En su investigación, el 1,30 % presentó una tolerancia alta, el 44,16 % una media y el 54,55 % una baja. Este patrón coincide con los resultados obtenidos en el presente estudio, donde también se observa que los jóvenes adultos tienden a tener una baja tolerancia a la frustración. Esta tendencia podría explicarse por diversos factores, como el incremento de responsabilidades a lo largo de la vida, que dificulta el manejo adecuado de esta habilidad.

Al comparar los hábitos de estudio, se observó que la dimensión de condiciones ambientales mostró resultados similares a los encontrados por Trigos-Tapia et al. (2022), quienes informaron que el 6,67 % calificó sus condiciones como malas, el 28,57 % como no satisfactorias, el 45,71 % como normales, el 16,19 % como buenas y el 2,86 % como

excelentes. Aunque no hubo diferencias notables entre ambos estudios, ambos coinciden en que los estudiantes perciben las condiciones ambientales como un factor crucial para un aprendizaje eficaz, independientemente del contexto en el que se encuentren.

Cuando se examina la dimensión de planificación del estudio, los resultados de Basal et al. (2022) en su investigación en Argentina también reflejan que el 52,3 % de los estudiantes calificaron su planificación como normal, lo cual coincide con los hallazgos. Esto sugiere que los estudiantes tienden a mantener una organización adecuada a la hora de estudiar. En cuanto a la utilización de materiales, los resultados de Basal et al. (2022) mostraron que el 56,05 % de los estudiantes calificaron su uso de materiales como normal. Sin embargo, los resultados difieren, ya que la mayoría de los participantes evaluaron esta dimensión como baja. Esta discrepancia sugiere que los estudiantes no están utilizando los materiales de manera eficiente, lo que podría impactar su rendimiento académico. Las diferencias en las muestras así como el contexto pueden ser factores que probablemente influyeron en estos resultados.

En la dimensión de asimilación de contenidos, los resultados obtenidos en la presente investigación son similares a los de Trigos-Tapia et al. (2022), quienes también encontraron niveles normales de asimilación. Un aspecto destacable es que en ambos estudios no se registró ningún caso en la categoría *excelente*, lo que sugiere que, aunque los estudiantes logran procesar y retener la información de manera adecuada, aún hay margen de mejora. Los resultados también coinciden en las categorías *bueno y alto*, lo que refuerza la idea de que es necesario investigar otros factores que puedan influir en las dimensiones de los hábitos de estudio.

CONCLUSIÓN

Para finalizar la investigación, se ha demostrado la existencia de una correlación entre los hábitos de estudio y la tolerancia a la frustración, cumpliendo así con el objetivo principal de la investigación. Los métodos utilizados para alcanzar los hallazgos fueron altamente eficaces, ya que los test aplicados a los

estudiantes confirmaron con éxito la correlación ya mencionada. En los hábitos de estudio el análisis por dimensiones reveló que la utilización de materiales es el aspecto mejor desarrollado por los estudiantes universitarios, mientras que la asimilación de contenidos presentó mayores dificultades, lo que advierte complicaciones en la comprensión y asimilación de los temas.

Respecto a la tolerancia a la frustración, se verificó que más de la mitad de los participantes presentan un nivel bajo en esta variable, mientras que solo un pequeño porcentaje demuestra una tolerancia alta. De la misma forma, se determinó que cada dimensión de los hábitos de estudio presenta una correlación estadísticamente significativa pero débil con la tolerancia a la frustración, a excepción de la dimensión de condiciones ambientales, que mostró una correlación moderada. Esto indica que la forma en que los estudiantes organizan y ejecutan los estudios está relacionada con la capacidad para manejar la frustración, aunque en un nivel relativamente bajo.

REFERENCIAS

- Almaida, L., & Bieberach, A. (2020). Nivel de tolerancia a la frustración en estudiantes que cursan la asignatura Proyecto de Graduación de la Licenciatura de Psicología en la ULAT. *Conducta Científica*, 3(2), 40-57. <https://revistas.ulatina.edu.pa/index.php/conductacientifica/article/view/148>
- Baquero Tapia, R. M., Santos Pazos, D. A., Álvarez Maldonado, M. A., & Guijarro Orozco, C. A. (2023). Ansiedad y tolerancia a la frustración en equipos profesionales de fútbol de la ciudad de Riobamba. *Revista Eugenio Espejo*, 17(3), 1-9. <https://doi.org/10.37135/ee.04.18.01>
- Basal, R. L., Pilone, L. S., Paleo, M. A. C., Bander, M. P., Dorati, P. J., Astudillo, L., Suárez, S. A., Serrano, V. C., & Degaetano, S. (2022). Análisis de los hábitos de estudio en alumnos universitarios de primer año. *Repositorio SEDICI*. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/153517>
- Bedolla Solano, R. (2018). Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista Iberoamericana de*

- Educación*, 76(2), 73-94. <https://doi.org/10.35362/rie7622959>
- Boraita, R. J., Alsina, D. A., Ibort, E. G., & Torres, J. M. D. (2022). Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: Diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos. *Anales de Pediatría*, 96(3), 196-202. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.11.022>
- Cervantes Chávez, L. K., & Bruggo Apaza, K. Y. (2024). Tolerancia a la frustración y resiliencia en estudiantes universitarios de Lima, Perú, 2023. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 6(2). <https://doi.org/10.37711/rpcs.2024.6.2.457>
- Demera-Zambrano, K. C., López-Vera, L. S., Zambrano-Romero, M. G., Alcívar-Vera, N. M., & Barcia-Briones, M. F. (2020). Memorización y pensamiento crítico-reflexivo en el desarrollo del aprendizaje. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 474-495. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1294>
- González-Aguilar, D. W. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 4(1), 43-58. <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>
- Gutiérrez García, A. G., Huerta Cortés, M., & Landeros Velázquez, M. G. (2020). Relación entre funciones ejecutivas y hábitos de estudio con la procrastinación académica de estudiantes de bachillerato. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23(4), 1741-1767. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=98412>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación (6.ª ed., pp. 152-180). México: INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hidalgo, N. & Socle, F. (2011). Manual de Escala de Tolerancia a la frustración ETAF. Universidad Peruana Unión.
- IBM. (2024). IBM SPSS Statistics: Powerful statistical analysis software. IBM. <https://www.ibm.com/products/spss-statistics>
- Meza Arguello, D. M., Meza Arguello, H. L., Vera Solórzano, J. L., Sabando García, A. R., Arguello Saltos, A. M., & Meza Arias, A. M. (2022). Influencia del comportamiento escolar en el rendimiento académico de los estudiantes en la educación a distancia-virtual. *Revista Cognosis*, 7(4), 107-124. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v7i4.4890>
- Montalván-Espinoza, J. A., Pilco-Parra, M. H., Viteri-Vera, M. del P., & Constantine-Castro, J. A. (2023). Importancia del bienestar estudiantil y la seguridad en los estudiantes de la Universidad de Guayaquil. *Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y Empresa REICOMUNICAR*, 6(12), 267-279. <http://reicomunicar.org/index.php/reicomunicar/article/view/146>
- Muñoz, S. T. (2020). Estrategias para mejorar el rendimiento académico de la asignatura de matemáticas. *Revista Iberoamericana de Educación*, 3(3). <https://doi.org/10.31876/ie.v3i3.43>
- Pacheco-Anchundia, S. M., & Arroyo-Vera, Z. J. (2022). Materiales didácticos concretos para favorecer las nociones lógico-matemáticas en los niños de educación inicial. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 6(11), 14. <https://editorialibkn.com/index.php/Yachasun/article/view/227>
- Pozar F. (2002). Manual Inventario de Hábitos de Estudio (IHE). Novena ed. Madrid, España: Té Ediciones SA
- Ramos, J. H., Uribio, M. A., & Castaño, G. M. (2021). Recuperación de alumnos en situación de deserción sobre final de estudios. *Actas de Diseño*, 36, 236-238. ISSN 1850-2032.
- Real Academia Española. (2014). Estudio. En Diccionario de la lengua española (23.ª ed.). Recuperado el [20/02/2025], de <https://dle.rae.es/estudio?m=form>
- Ruiz-Segarra, M. I. (2021). Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en educación superior. Horizontes. *Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 4(16), 461-468. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.129> (Original work published 26 de diciembre de 2020)
- Secretaría de educación superior, tecnología e innovación. (2020). Indicadores de educación superior, ciencia, tecnología e innovación plan de creación de oportunidades 2021-2025. En Secretaría de Educación Superior, Ciencia, Tecnología E Innovación Accesibilidad Transparencia
- Solano, O., Salas, B., Manrique, S., & Núñez, L. (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). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Soto, W., & Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 431–445. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>
- Terry Advíncula, S. G., & Tucto Aguirre, S. D. (2021). Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. *Revista EDUCACIÓN UMCH*, (17), 121–133. <https://revistas.umch.edu.pe/index.php/EducaUMCH/article/view/167>
- Trigos-Tapia, P. G., Espinoza-Alvarado, J. M., & Céspedes-Chauca, M. de J. (2022). Evaluación de hábitos de estudio en estudiantes de la carrera profesional de Terapia Ocupacional. *Revista Herediana de Rehabilitación*, 2, 38-44. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RHR/article/view/4362>
- Valiente-Barroso, C., Marcos-Sánchez, R., Arguedas-Morales, M., & Martínez-Vicente, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(1), 1-19. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077>
- Vázquez, F., & Mobili, E. (2022). Distorsiones cognitivas y tolerancia a la frustración en estudiantes universitarios venezolanos. *Educación en Contexto*, 8(15), 86-115. <https://educacionencontexto.net/journal/index.php/una/article/view/173>
- Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. RIDE. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26), e006. <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>
- Vergara Darré, M. V. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista científica Ciencias De La Salud*, 5, 01–09. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5113>
- Vidal Gutiérrez, D., Foreman Higuera, S. N., & Molina Romero, B. P. (2022). Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile. *Perspectivas: Revista de Trabajo Social*, 39, 107-126. <https://doi.org/10.29344/07171714.39.2987>
- Vila Suarez, H., Ayán, C., Gutiérrez-Santiago, A., & Cancela, J. M. (2021). Evolución de hábitos saludables en estudiantes universitarios en ciencias del deporte [Evolution of healthy habits in undergraduate students in sports sciences]. *Retos*, 41, 524–532. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83313>