



**Ciencia Latina**  
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,  
Volumen 8, Número 4.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4)

**IMPACTO DEL COVID-19 EN EL  
RENDIMIENTO ACADÉMICO Y ESTILOS DE  
VIDA DE LOS ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS**

**IMPACT OF COVID-19 ON ACADEMIC PERFORMANCE AND  
LIFESTYLES OF UNIVERSITY STUDENTS**

**Beatriz Venegas Ruiz**

Universidad de Guadalajara, México

**Claudia Verónica Mederos Torres**

Universidad de Guadalajara, México

**Rosario Lizette Uvalle Navarro**

Universidad de Guadalajara, México

**Yolanda Díaz Burke**

Universidad de Guadalajara, México

**Luz Eduviges Garay Martínez**

Universidad de Guadalajara, México

**Claudia Elena González Sandoval**

Universidad de Guadalajara, México

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.12452](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12452)

## Impacto del COVID-19 en el Rendimiento Académico y Estilos de Vida de los Estudiantes Universitarios

**Beatriz Venegas Ruiz<sup>1</sup>**

[beatriz.venegas@academicos.udg.mx](mailto:beatriz.venegas@academicos.udg.mx)

<https://orcid.org/0009-0008-6439-4340>

Universidad de Guadalajara

México

**Claudia Verónica Mederos Torres**

[claudia.mederos@academicos.udg.mx](mailto:claudia.mederos@academicos.udg.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-6259-8904>

Universidad de Guadalajara

México

**Rosario Lizette Uvalle Navarro**

[rosario.uvalle@academicos.udg.mx](mailto:rosario.uvalle@academicos.udg.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-3566-2579>

Universidad de Guadalajara

México

**Yolanda Díaz Burke**

[yolanda.diaz@academicos.udg.mx](mailto:yolanda.diaz@academicos.udg.mx)

<https://orcid.org/0000-0001-5142-1495>

Universidad de Guadalajara

México

**Luz Eduviges Garay Martínez**

[eduviges.garay@academicos.udg.com](mailto:eduviges.garay@academicos.udg.com)

<https://orcid.org/0000-0002-9172-3073>

Universidad de Guadalajara

México

**Claudia Elena González Sandoval**

[claudia.gsandoval@academicos.udg.mx](mailto:claudia.gsandoval@academicos.udg.mx)

<https://orcid.org/0000-0001-8479-0828>

Universidad de Guadalajara

México

### RESUMEN

Objetivo del trabajo: El objetivo del estudio fue analizar el impacto de la pandemia por COVID-19 en los hábitos de estudio y estilo de vida que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Se buscó proporcionar estrategias para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y la calidad de vida de estos. Metodología: Se diseñó una encuesta para evaluar la relación entre factores sociodemográficos, hábitos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. La encuesta, aplicada a través de Google Forms constó de cinco secciones y 19 ítems. Las secciones incluyeron información sociodemográfica, datos académicos, actividades de recreación, salud mental y física, y hábitos de sueño. Los estudiantes fueron estratificados en dos grupos según su rendimiento académico para análisis estadísticos de asociación. Resultados: Participaron 393 estudiantes, de los cuales el 68.7% eran mujeres y el 60% tenían entre 18 y 20 años. Más del 90% dormía menos de las horas recomendadas. Los problemas emocionales fueron los más prevalentes, seguidos por problemas físicos y escolares. El 73.5% reportó una modificación negativa en sus hábitos de salud mental debido a la pandemia. Cinco factores se asociaron con el rendimiento académico: número de materias, ausentismo, problemas escolares, trabajo y procrastinación.

**Palabras clave-** hábitos de estudio, estilo de vida, rendimiento académico, estudiantes universitarios

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [claudia.mederos@academicos.udg.mx](mailto:claudia.mederos@academicos.udg.mx)

# Impact of COVID-19 on Academic Performance and Lifestyles of University Students

## ABSTRACT

In March 2020, most countries implemented social isolation due to the COVID-19 pandemic, which affected the economy and quality of life in Latin America. Many university students had to work to support their families. Virtual education replaced in-person classes, impacting families, teachers, and students. University students experienced changes in their quality of life and academic performance due to emotional, cognitive, and behavioral factors, as well as unhealthy habits and sedentary lifestyles. The objective of the study was to analyze the impact of the COVID-19 pandemic on study habits and lifestyle that influence the academic performance of university students. The aim was to provide strategies to improve the teaching-learning process and their quality of life. Methodology: A survey was designed to evaluate the relationship between sociodemographic factors, lifestyle habits, and academic performance in university students. The survey, administered through Google Forms, consisted of five sections and 19 items. The sections included sociodemographic information, academic data, recreational activities, mental and physical health, and sleep habits. Students were stratified into two groups according to their academic performance for statistical analysis of associations. Results: A total of 393 students participated, of whom 68.7% were women and 60% were between 18 and 20 years old. More than 90% slept less than the recommended hours. Emotional problems were the most prevalent, followed by physical and academic problems. 73.5% reported a negative change in their mental health habits due to the pandemic. Five factors were associated with academic performance: number of subjects, absenteeism, academic problems, work, and procrastination.

**Keywords:** study habits, lifestyle, academic performance, university students

*Artículo recibido 10 junio 2024*

*Aceptado para publicación: 15 julio 2024*



## INTRODUCCIÓN

En marzo del 2020 la mayoría de los países en el mundo recurrieron al aislamiento social como una medida de emergencia y prevención sanitaria por la pandemia por COVID-19 . Parte de las estrategias de prevención fueron: el aislamiento y distanciamiento social, el cierre inminente se dio en tiendas, escuelas, sitios comerciales, fábricas y cualquier medio de producción. (UNESCO, 2022) Esto produjo cambios en la economía deteriorando la calidad de vida en las familias de Latinoamérica que ya se encontraba de por sí según lo reportado por la CEPAL en condiciones deficientes. (Cabello Cuenca, et al, 2019). Como consecuencia, muchos jóvenes en etapa universitaria sobre todo tuvieron que incorporarse al campo laboral para apoyar a sus familias, mientras otros, debieron estar al cuidado de sus hermanos, familiares enfermos o personas mayores para que sus madres pudieran trabajar y contribuir al gasto familiar. Los jóvenes universitarios, incluso con responsabilidades ajenas a estudiar, pudieron continuar con sus estudios, debido a que uno de los sectores que más cambios presentó, fue el sector educativo.

Ante la suspensión de clases presenciales, el modelo virtual fue trasladado a los hogares de millones de estudiantes en todo el mundo, esto afectó tanto a las familias, docentes y estudiantes, teniendo que hacer de manera abrupta y sin preparación cambios significativos en la forma de enseñar, desarrollar habilidades y actitudes en los estudiantes, los cuales trajeron nuevos aprendizajes y habilidades, pero también afectaciones que hoy en día se observan en las aulas. (Real-Delaour et al, 2024).

Al respecto, en un estudio realizado por Veramendi V. et. al en 2020 que los estudiantes universitarios constituyen uno de los grupos con más afectaciones a consecuencia de la pandemia por COVID-19, entre ellas se pueden identificar alteraciones en su calidad de vida, relacionada con las emociones, cogniciones y conductas, hábitos poco saludables, sedentarismo, siendo estos factores de riesgo de enfermedad, además refieren que el estilo de vida se ve alterado por cambios de clase social, cultural, económico y mental, que pueden presentarse durante su formación académica, convirtiéndose en un importante factor de riesgo en el proceso salud-enfermedad, reflejándose en el estado de salud y el rendimiento académico.



La evidencia sugiere que son múltiples los factores que se asocian con el éxito académico, los cuales incluyen aspectos actitudinales, psicológicos y contextuales (Fenollar et al., 2007; Pérez-López & Ibarrondo-Dávila, 2020; van Herpen et al., 2017).

El rendimiento académico se puede definir como la proporción entre el producto o resultado obtenido y los medios utilizados. (Real Academia Española, 2014). Implica para los docentes y estudiantes la necesidad de cumplir con una serie de metas y objetivos previamente establecidos, los cuales quedan registrados por un sistema de calificación producto de una evaluación, la misma determinará o no la superación de los distintos niveles de educación en el sistema actual. Actualmente este concepto ha ido evolucionado y se puede entender como una medida de las capacidades que se pueden manifestar, en forma estimativa, los conocimientos que una persona ha adquirido como consecuencia de un proceso de formación. (Bordono, 2013)

Los factores asociados al rendimiento académico se pueden dividir en externos e internos. Los factores externos pueden mejorar o limitar la percepción del estudiante, tanto en sus factores sociales como sus factores institucionales; estos se presentan en todo estudiante universitario, entre los factores externos podemos encontrar el entorno familiar, el ambiente institucional, factores económicos como pobreza, falta de inversión en educación, además creencias de la comunidad y calidad de enseñanza de los profesores. (Iglesias-Padras et al, 2021)

Por otro lado, algunos de los aspectos internos que interfieren en el rendimiento académico en estudiantes universitarios son: falta de tiempo para estudiar o hacer tareas escolares, la procrastinación de estas, falta de organización del tiempo y de motivación que pueden ocasionar a su vez ausentismo en las aulas, los cuales tienen que ver con los hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje que implementan.

La falta de tiempo para estudiar debido a que algunos estudiantes trabajan o realizan labores de cuidado en sus hogares reduce el tiempo para realizar tareas escolares. Por otro lado la procrastinación de actividades académicas es uno de los comportamientos que impacta significativamente en el desempeño de los estudiantes universitarios.

La organización del tiempo se relaciona con la falta de tiempo para hacer tareas escolares y la procrastinación de estas, es la organización del tiempo, es una habilidad blanda que hoy en día es muy



valoradora en el campo laboral. La gestión del tiempo es una herramienta de la administración y muy importante en el medio educativo, ya que permite manejar y disponer plenamente del tiempo de trabajo, evitando en lo posible toda interrupción que no aporte nada a sus objetivos académicos. (Garbanzo-Vargas, 2012)

Considerando la motivación como un factor importante, la relación que existe entre el aprendizaje y las emociones juega un papel esencial. (Álvarez-Bolaños, 2020). Cuando el alumno presenta estrés, ansiedad y depresión, el proceso cognitivo del aprendizaje se ve afectado, por lo tanto, la salud mental. González Colchao K, en 2022, reportó que el estado de estrés, ansiedad y depresión se ha incrementado en la población estudiantil en su retorno a la presencialidad, ello ha contribuido a que presenten estados emocionales que afectan sus ganas y motivación de ir incluso a los centros educativos y sumado a la falta de empatía por parte de algunos docentes se convierte en un interés latente en los estudiantes, que en ocasiones puede derivar en ausentismo. (González Colchao K., 2022)

A la par se han identificado otras variables asociadas a los hábitos saludables o estilos de vida, como la calidad del sueño y actividad física, que pueden influir en el desempeño académico de los estudiantes (Adelantado-Renau et al., 2019).

En un estudio realizado por Palomino O, Zevallos Ypanaque & Orizano Quedo en el 2020 sobre la relación entre estilos de vida saludables y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, encontraron como resultado que un 85.99% obtuvieron estilos de vida medianamente saludable y un 67.50% de estudiantes obtuvieron un rendimiento académico promedio o aprendizaje regularmente logrado, lo que indica que la presencia de estilos de vida medianamente saludable en los estudiantes favorece de manera regular su rendimiento académico.

En lo que respecta a la relación entre rendimiento académico y adecuada calidad del sueño en población universitaria, la evidencia señala que entre ambas existe una asociación positiva (Satti et al., 2019; Suardiaz-Muro et al., 2020).

El análisis de todos los aspectos antes mencionados son importantes para que el estudiante tenga un buen rendimiento académico, identificarlos es una labor importante que las instituciones de educación superior deben abarcar para realizar propuestas y llevar a cabo estrategias y programas que puedan contribuir a estilos de vida saludables, así como la adquisición de herramientas de autogestión y

regulación para el aprendizaje de los estudiantes universitarios, y así lograr un mayor rendimiento escolar y obtener indicadores de calidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por lo anterior es necesario analizar el impacto que la Pandemia por COVID-19 ha tenido sobre los hábitos de estudio, estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios, ya que se han visto afectados de manera significativa; con el objetivo de crear estrategias de apoyo que faciliten el aprendizaje y el desarrollo de habilidades y actitudes positivas en los alumnos.

Es por ello por lo que en esta investigación se analizarán factores que intervienen en el rendimiento académico y que se han visto afectados a consecuencia de la Pandemia por COVID-19, tales como: el tiempo que dedican para estudiar y hacer tareas, si presentan procrastinación en la realización de actividades escolares, la organización del tiempo, la motivación, los niveles de ausentismo a clases, la realización de actividad física y percepción de esta, actividades de recreación y la calidad del sueño.

El objetivo fue analizar el impacto de la pandemia por COVID-19 en relación con los hábitos de estudio y estilo de vida que influyen en el rendimiento académico de estudiantes universitarios, para proporcionar estrategias que permitan mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y su calidad de vida de estos.

## **METODOLOGÍA**

Se diseñó una encuesta cuyo objetivo fue evaluar el impacto de COVID-19 sobre la relación de diversos factores sociodemográficos, sociales y hábitos de vida con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. La encuesta fue aplicada mediante formularios de Google y compartida en classroom con los estudiantes. Se compuso de 5 secciones y 19 ítems. La primera sección explica el objetivo y recaba información sociodemográfica del estudiante. La segunda parte se centra en información académica relacionada con el rendimiento académico, donde el rendimiento académico fue considerando el promedio obtenido por los estudiantes durante el ciclo escolar previo a la realización de la encuesta, semestre que cursaba al momento de realizar la encuesta y número de materias que llevaba. En la tercera parte se identificó si trabajaba o no y las actividades de recreación relacionadas, así como indicadores que pueden afectar el rendimiento académico tales como: procrastinación, falta de tiempo para realizar actividades y falta de motivación. La cuarta parte buscó identificar la auto percepción del estudiante sobre los hábitos de estudio, salud y mentales posterior a la pandemia



COVID-19 y en la quinta sección se identificaron los estilos de vida relacionados con hábitos de sueño y actividad física.

Las preguntas se formularon para identificar posibles limitantes u obstáculos para el aprendizaje como: falta de tiempo para estudiar y/o hacer tareas, procrastinación en tareas escolares, falta de organización del tiempo y motivación y ausentismo a clases. Las últimas secciones del formulario abarcan preguntas sobre la autorregulación y el autocuidado de la salud que los estudiantes tienen.

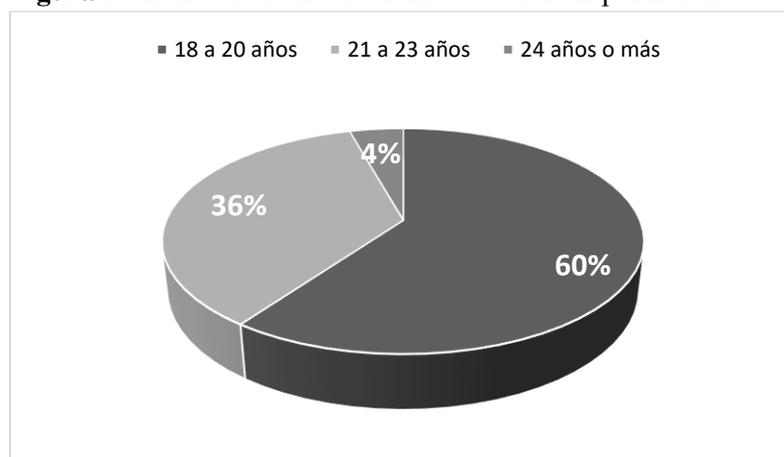
Para poder realizar análisis estadísticos de asociación se estratificaron a los alumnos en aquellos con buen rendimiento académico y aquellos con bajo rendimiento académico. Para ello se determinaron los cuartiles y se seleccionó el cuartil superior como buen rendimiento, dejando un promedio de  $>94$  considerado como buen rendimiento académico y menos a este como un bajo rendimiento académico.

El diseño del estudio fue trasversal. Se invitó a estudiantes de la Licenciatura en Químico Farmacéutico Biólogo (QFB) durante los calendarios escolares 2023 A y 2023 B, a participar de manera voluntaria en la investigación, bajo consentimiento informado, posteriormente se les dio a conocer el objetivo del estudio. A aquellos estudiantes que aceptaron, se les proporcionó en línea el instrumento de evaluación a través de la plataforma de Classroom, dando una semana como plazo para responder.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

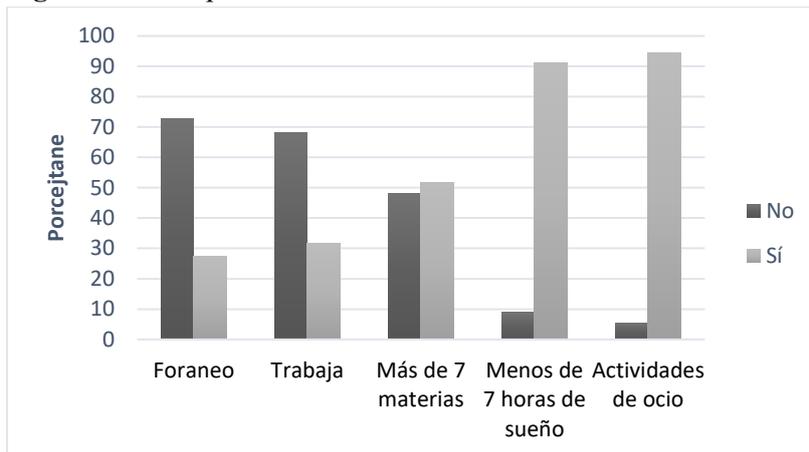
Se incluyeron un total de 393 estudiantes que respondieron el instrumento de análisis de este estudio. De estos 123 (31.3%) son hombres y 270 mujeres (68.7%). En cuanto a la distribución de edad, se observa que el grupo más prevalente fue el de 18 a 20 años con el 60% de la población, como se muestra en la figura 1.

**Figura 1.** Gráfica de la distribución de edad de la población



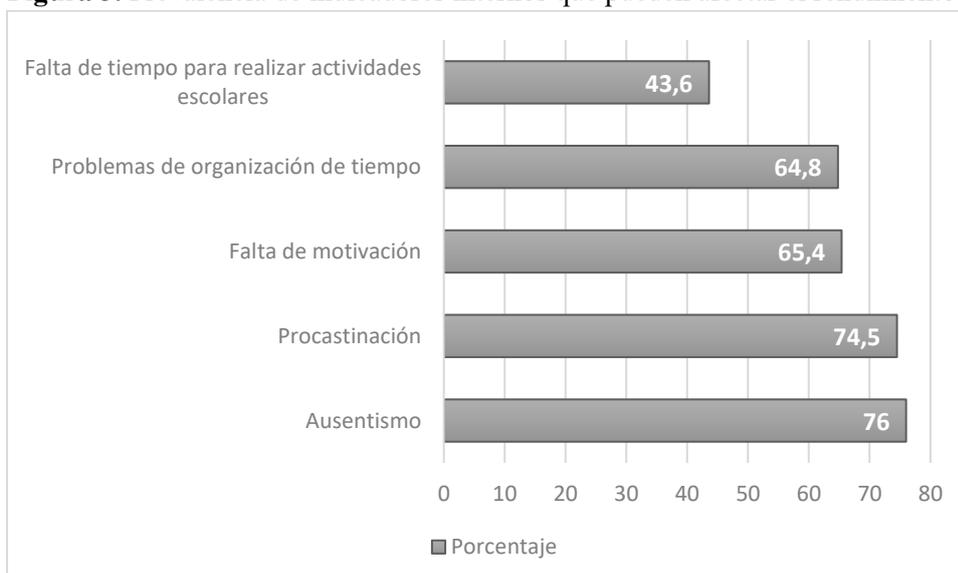
Se analizó la frecuencia y se calcularon los porcentajes de factores en los estudiantes como el ser foráneo, trabajar, llevar una carga horaria de más de 7 materias, dormir menos de 7 horas y si realizaba o no actividades de recreación. Se puede observar en la figura 2 que tanto el ser foráneo como trabajar no existió llegó ni al 50% de la población, sin embargo la proporción de personas que tenía menos horas de sueño que las recomendadas fue de más del 90%.

**Figura 2.** Descripción de factores internos del estudiante



De los indicadores que pueden afectar el rendimiento académico de los estudiantes se analizó de que manera se presentaba en nuestro grupo de estudio después de la pandemia, se realizó en análisis descriptivo de las mismas en primera instancia. Se muestran los resultados en la figura 3, donde podemos identificar que el ausentismo fue el factor que se presentó en mayor proporción y la falta de tiempo para realizar actividades escolares como el que menos se observó.

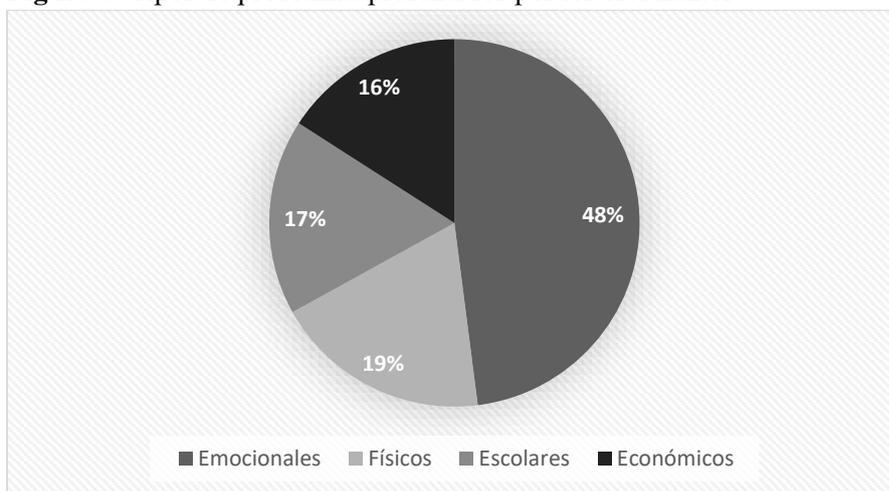
**Figura 3.** Prevalencia de indicadores internos que pueden afectar el rendimiento académico.



Se realizó el análisis de la proporción de los tipos de problemas presentados por los estudiantes y se graficaron en la figura 3. La mayoría de los estudiantes reportaron problemas emocionales como ansiedad y depresión, lo que concuerda con otros estudios que han señalado un aumento en los problemas de salud mental durante la pandemia. Estos problemas emocionales pueden interferir con la capacidad de concentración y el desempeño académico de los estudiantes.

Los problemas físicos, aunque menos prevalentes que los emocionales, también tuvieron un impacto significativo. La falta de actividad física regular y el sueño inadecuado fueron problemas comunes entre los estudiantes, afectando negativamente su bienestar general y su capacidad para rendir académicamente.

**Figura 3.** Tipos de problemas presentados por los estudiantes



Como parte de la encuesta también se les preguntó a los voluntarios acerca de si tuvieron problemas relacionados con la pandemia de COVID-19, en la siguiente tabla se muestran los resultados:

**Tabla 1.** Hábitos que se modificaron a consecuencia de la pandemia de COVID-19

Pregunta	Prevalencia
¿Consideras que después de la Pandemia por Covid-19 tus hábitos de salud física se modificaron de manera negativa?	Si: 202 (51.4%) No: 191 (48.6%)
¿Consideras que después de la Pandemia por Covid-19 tus hábitos de salud mental se modificaron de manera negativa?	Si: 289 (73.5%) No: 104 (26.5%)
¿Consideras que después de la Pandemia por Covid-19 tus hábitos escolares se modificaron de manera negativa?	Si: 283 (72.0%) No: 110 (28.0%)

Cabe resaltar que el 51.4% consideró que sus hábitos de salud física se modificaron de manera negativa a consecuencia de la Pandemia por Covid-19; el 73.5% considera que sus hábitos de salud mental también se modificaron y un 72% indicó que sus hábitos escolares también tuvieron una modificación negativa.

Referente al autocuidado de salud física y emocional los resultados se muestran en la tabla 3, donde se puede apreciar que el 51.4% sí considera que cuida su salud física y emocional, así mismo el 97.2% considera que podría mejorar su salud física o emocional. Esto nos habla mucho sobre la autopercepción, porque a pesar de que más del 50% cuida su salud física y emocional, más del 95% considera que podría mejorar, por lo tanto como refieren los autores citados, al mejorar su calidad de vida directamente se incrementa su rendimiento académico. Es importante destacar que, a pesar de los esfuerzos de autocuidado, una gran mayoría de los estudiantes reconoció que podría mejorar su salud física y emocional. Esto sugiere la necesidad de implementar programas de apoyo y estrategias de intervención que promuevan el bienestar integral de los estudiantes, fomentando hábitos saludables y técnicas efectivas de gestión del tiempo.

**Tabla 3.** Autocuidado de la salud física y mental

¿Consideras que cuidas tu salud física y emocional?	Si: 202 (51.4%)
	No: 191(48.6%)
¿Consideras que podrías mejorar tu salud física o emocional?	Si: 382 (97.2%)
	No porque ya me ocupo de mi salud integral: 11 (2.8%)

Estratificando a los alumnos de acuerdo con su calificación en aquellos con un bajo rendimiento académico (<94) y aquellos con un rendimiento académico alto (>94) de realizaron asociaciones con los factores internos y externos y se encontró que 5 estaban asociados con el rendimiento académico, se muestra los datos en la tabla 4. La sobrecarga académica se identificó como uno de los principales factores que afectan negativamente el rendimiento académico. Los estudiantes que cursaban más de siete materias tenían casi cinco veces más probabilidades de tener un rendimiento académico bajo en comparación con aquellos que llevaban menos materias. Este hallazgo sugiere la importancia de una adecuada gestión del tiempo y una distribución equilibrada de la carga académica para mejorar el rendimiento.

El ausentismo también se destacó como un factor significativo, con los estudiantes que faltaban a clases presentando más del doble de probabilidades de tener un rendimiento académico bajo. Este fenómeno puede estar relacionado con la falta de motivación y los problemas emocionales exacerbados por la pandemia. La procrastinación fue otro factor asociado con un bajo rendimiento académico. Los estudiantes que postergaban sus tareas y responsabilidades académicas tenían más dificultades para mantener un buen promedio.

**Tabla 4.** Relación entre promedio con indicadores de rendimiento escolar

Parámetro	<94	>94	Resultado
Número de materias			OR: <b>4.69</b>
>7	177	25	IC: 2.8205 – 7.8291
<7	113	75	p <0.0001 *
Ausentismo			OR: <b>2.147</b>
Si	64	12	IC: 1.068 – 4.1668
No	226	91	p = 0.0238 *
Problemas escolares			OR: <b>1.8789</b>
Si	109	25	IC: 1.1291 – 3.1267
No	181	78	p =0.0152 *
Trabaja			OR: <b>1.7620</b>
Si	100	23	IC: 1.0424 – 2.9784
No	190	77	p = 0.0344 *
Procrastinación			OR: <b>1.1624</b>
Si	224	69	IC: 1.025 – 2.7407
No	66	34	p = 0.0413 *

Finalmente se evaluó la autopercepción de la salud entre hombres y mujeres, con quienes consideraron que su salud mental había sufrido un impacto negativo durante la pandemia, así como la influencia del trabajo sobre la misma y los resultados estadísticamente significativos se muestran en la Tabla 5. Se puede observar que las mujeres presentaron mayor impacto negativo en cuanto a la salud mental, así como en la mayoría de los alumnos que estudian y trabajan

**Tabla 5.** Asociación por sexo y trabajo en el impacto negativo en la salud mental.

Parámetro	Impacto negativo en salud mental	Sin impacto negativo en salud mental	Resultado
Sexo			OR: <b>2.0632</b>
Mujer	211	59	IC: 1.2936 – 3.2907
Hombre	78	45	p = 0.0024
Trabaja			OR: <b>1.6720</b>
Si	100	25	IC: 1.003 – 2.7868
No	189	79	p = 0.0486

Por último, para el caso del ausentismo escolar se realizó una asociación con las personas que trabajan, y en la tabla 6 podemos resaltar que se encontraron datos significativos de los estudiantes que trabajan y el ausentismo, siendo 2 veces más probable que un alumno que trabaje presente ausentismo escolar, con una prevalencia del 37% respecto al 19% de ausentismo que presentaron aquellos que no trabajaban. Además, aquellos que trabajaban tenían mayores probabilidades de presentar ausentismo y bajo rendimiento académico, lo que indica que la necesidad de trabajar para apoyar a sus familias durante la pandemia puede haber comprometido su desempeño académico.

**Tabla 6.** Asociación del ausentismo escolar con el trabajo en estudiantes

Parámetro	Ausentismo escolar	No ausentismo escolar	Resultado
Trabajo			OR: <b>2.0105</b>
Si	34	91	IC: 1.2031 – 3.3597
No	42	226	p = 0.0077 *

Con base en los resultados obtenidos resulta necesario fomentar estrategias para elevar el rendimiento académico, incrementar la salud física y mental tales como:

- La autorregulación a través del autocuidado y el fomento de hábitos de vida saludable a través de actividades integrales extracurriculares que la institución ofrece y que repercuten de manera positiva en su salud física y/o mental y en consecuencia incrementen su desempeño escolar.
- Fomentar a través de la tutoría grupal estrategias para la organización del tiempo, que disminuirán la procrastinación, concientizar en aspectos para incrementar la motivación intrínseca y el logro de resultados.
- Al tener mejores resultados en los promedios, los aspectos de estrés, ansiedad y depresión pueden disminuir en los estudiantes, ya que estos pueden ser consecuencia del mal manejo del tiempo, la procrastinación y la desmotivación como lo refieren diferentes autores.
- Las instituciones educativas deben de formar no solo en habilidades profesionales, sino también en habilidades blandas que son importantes en el desempeño como futuros Q.F.B, sino también en su actuar con ellos mismos y con otros.

## CONCLUSIONES

La pandemia por COVID-19 ha tenido un impacto negativo significativo en los hábitos de estudio y de vida de los estudiantes universitarios, afectando su rendimiento académico. La carga horaria, la falta de sueño y los problemas emocionales fueron factores críticos. Es crucial desarrollar estrategias de apoyo que fomenten una mejor organización del tiempo y la autogestión de la salud física y emocional para mejorar el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Adelantado-Renau, M., Jiménez-Pavón, D., Beltran-Valls, M. R., & Moliner-Urdiales, D. (2019). Independent and combined influence of healthy lifestyle factors on academic performance in adolescents: DADOS Study. *Pediatric Research*, 85(4), 456–462. <https://doi.org/10.1038/s41390-019-0285-z>
2. Baglioni, C., Nanovska, S., Regen, W., Spiegelhalder, K., Feige, B., Nissen, C., Reynolds, C. F., & Riemann, D. (2016). Sleep and mental disorders: A meta-analysis of polysomnographic research. *Psychological Bulletin*, 142(9), 969–990. <https://doi.org/10.1037/bul0000053>
3. Borgonovo, D. (2013). Deseo de saber y Rendimiento académico.
4. Bueno, M. J. Á., Calleja, J. A., Cerdán, J., Echevarría, M., García, C., et al. (1990). Hacia un modelo causal del rendimiento académico. En CDP-SG, Ciencia M, & E y Ciencia CIDE (Eds.), Madrid: Centro de Investigación, Documentación y Evaluación y Ciencia CIDE.
5. Bustamante-Ara, N., Russell, J., Godoy-Cumillaf, A., Merellano-Navarro, E., & Uribe, N. (2020). Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios durante la pandemia-2020. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(53), 109-131. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1897>
6. Cabello Cuenca, M. J., Pérez Escoda, N., Ros Morente, A., & Filella Guiu, G. (2019). Los programas de educación emocional Happy 8-12 y Happy 12-16. Evaluación de su impacto en las emociones y el bienestar. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 30(2), 53-66. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.30.num.2.2019.25338>
7. Carrillo, H. O., & Amaya, M. C. (2006). Estilos de vida saludables de las enfermeras (os) docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. *Biblioteca Las Casas*, 2(2). <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0128.pdf>



8. CEPAL-UNESCO. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. <https://n9.cl/b613e>
9. Dongol, E., Shaker, K., Abbas, A., Assar, A., Abdelraoof, M., Saady, E., Hassan, A., Youssef, O., Essam, M., Mahmoud, M., & Leschziner, G. (2022). Sleep quality, stress level and COVID-19 in university students; the forgotten dimension. *Sleep Science*, 15(Special 2), 347–354. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20210011>
10. Fenollar, P., Román, S., & Cuestas, P. J. (2007). University students' academic performance: An integrative conceptual framework and empirical analysis. *British Journal of Educational Psychology*, 77(4), 873–891. <https://doi.org/10.1348/000709907X189118>
11. Fernández-Medina, I. M., Ruíz-Fernández, M. D., Hernández-Padilla, J. M., Granero-Molina, J., Fernández-Sola, C., Jiménez-Lasserrotte, M. D. M., Lirola, M. J., Cortés-Rodríguez, A. E., & López-Rodríguez, M. M. (2020). Adherence to the Mediterranean diet and self-efficacy as mediators in the mediation of sleep quality and grades in nursing students. *Nutrients*, 12(11), 1–10. <https://doi.org/10.3390/nu12113265>
12. Garbanzo Vargas, G. M. (2012). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, 31(1), 43–63. <https://doi.org/10.15517/revedu.v31i1.1252>
13. Godoy, A., Valdés-Badilla, P., Fariña, C., Cárcamo, F., Medina, B., Meneses, E., Gedda, R., & Durán, S. (2015). Asociación entre la condición física, estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de educación física. *Nutricion Hospitalaria*, 32(4), 1722–1728. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9592>
14. Hsin Chun Chu, A., & Nam Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
15. Iglesias-Pradas, S., Hernández-García, Á., Chaparro-Peláez, J., & Prieto, J. L. (2021). Emergency remote teaching and students' academic performance in higher education during the COVID-19 pandemic: A case study. *Computers in human behavior*, 119, 106713.



16. Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B., & Pajtler, A. (2019). Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologiae*, 9(2), 89–104. <https://doi.org/10.35469/ak.2018.171>
17. Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *npj Science of Learning*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>
18. Palomino, O., Zevallos, Y., & Orizano, Q. (2020). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Delectus*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.36996/delectus.2021.1>
19. Pérez-López, M. C., & Ibarrondo-Dávila, M. P. (2020). Key variables for academic performance in university accounting studies. A mediation model. *Innovations in Education and Teaching International*, 57(3), 374–385. <https://doi.org/10.1080/14703297.2019.1620624>
20. Ramírez, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela, J., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Revista Colombiana de Anestesiología*, 49(4), 8.
21. Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Mohd Nasir, M. A., Ibrahim, F., & Ab Rahman, Z. (2021). Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: An exploratory research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168620>
22. Real-Delor, R., Guevara Tirado, A., Morales Ojeda, I., Chibas Muñóz, E., Cañete Cáceres, E., Carballo Almeida, M., Flor Lugo, D., Noldin Villasanti, A., Pereira Salles, V., Sanabria Cañete, N., Alvarenga Ferreira, M., Ríos Pagnussatt, M., Zaracho Miranda, A., & González Vera, G. (2024). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica en 2023. *Investigación En Educación Médica*, 13(51), 42-52. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2024.51.23580>
23. Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735–746. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>



24. Salvador, J. F., Castillo, C., Barrantes, S., Vega, A., & Alvarado, F. (2008). Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios. *Revista Educación*, 32(2), 73–84. <https://doi.org/10.15517/revedu.v32i2.5966>
25. Satti, M. Z., Khan, T. M., Qurat-Ul-Ain, Q.-U.-A., Azhar, M. J., Javed, H., Yaseen, M., Raja, M. T., Zamir, A., & Hamza, M. (2019). Association of Physical Activity and Sleep Quality with Academic Performance Among Fourth-year MBBS Students of Rawalpindi Medical University. *Cureus*, 11(7), e5086. doi:10.7759/cureus.5086
26. Suardiaz-Muro, M., Morante-Ruiz, M., Ortega-Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2020). Sleep and academic performance in university students: A systematic review. *Revista de Neurologia*, 71(2), 45–53. doi:10.33588/RN.7102.2020015

