

## **Hábitos de Estudio en Universitarios de América Latina: Una Revisión de la Literatura**

Sandra Domínguez Claro

Estefanía Villegas Torres

Facultad de Derecho; Ciencias Políticas y Sociales, Universidad Popular del Cesar

Psicología

Dra. Doris Colina Sánchez

Junio 19, 2024

## **Hábitos de Estudio en Universitarios de América Latina: Una Revisión de la Literatura**

Domínguez Claro Sandra

Villegas Torres Estefanía

Trabajo monográfico presentado como requisito para obtener el título de Psicólogas

Directora del trabajo monográfico:

Colina Sánchez Doris

Magíster en Ciencias de la Educación y Doctora en Ciencias Políticas

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Derecho; Ciencias Políticas y Sociales

Psicología

Valledupar – Cesar

2024

Nota de aceptación

---

---

---

---

Presidente del jurado

---

Jurado

---

Jurado

Valledupar, \_\_\_\_\_

## Dedicatorias

*Dedicado primeramente a Dios por darnos la fortaleza necesaria para afrontar cada tropiezo y permitirnos celebrar cada triunfo.*

*A nuestros padres, quienes han sido nuestra motivación constante y nuestro mayor apoyo a lo largo de esta ardua jornada. Su amor incondicional y su constante aliento nos han dado la fortaleza necesaria para enfrentar cada desafío y superarlo con éxito. Gracias por creer en nosotras y por siempre estar ahí, brindándonos su apoyo incondicional y su sabio consejo.*

*A nuestros profesores, quienes nos han guiado en nuestro camino académico y nos han enseñado tanto en cada paso. Gracias por su paciencia, su dedicación y su sabiduría. Sus enseñanzas han sido fundamentales para nuestro crecimiento académico y profesional.*

*A nuestras parejas, quienes han sido nuestra roca y nuestra inspiración a lo largo de este camino. Gracias por su amor incondicional, por brindarnos su apoyo inquebrantable y por entender nuestros sacrificios y dedicación. Su presencia ha sido fundamental para nuestro éxito.*

*A nuestros amigos y seres queridos, quienes nos han brindado su compañía, su amistad y su aliento en los momentos difíciles. Gracias por ser nuestra red de apoyo, por creer y por estar a nuestro lado en cada etapa.*

*A cada una de las personas a quienes dedicamos este logro, les agradecemos de todo corazón por ser nuestra fuente de inspiración y por ser parte de esta etapa tan importante de nuestras vidas.*

*Con gratitud y amor;*

*Sandra Domínguez y Estefanía Villegas.*

## Agradecimientos

*En primer lugar, le agradecemos a Dios, a nuestros padres y a nuestras parejas sentimentales, que siempre nos han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir todos nuestros objetivos personales y académicos. Ellos son los que con su cariño nos han impulsado siempre a perseguir nuestras metas y nunca abandonarlas frente a las dificultades. También son los que nos han brindado el soporte económico y emocional para poder concentrarnos en nuestros estudios y no abandonarlos.*

*Además, queremos agradecerle a los profesores y compañeros, por sus palabras de aliento y por siempre creer en nosotras, por la confianza en nuestras habilidades y en nuestro potencial que nos ha dado el impulso necesario para perseguir nuestras metas y alcanzar nuestros sueños.*

*Una vez más, muchas gracias por todo el apoyo brindado a lo largo de nuestra carrera, lo cual ha sido muy significativo para nosotras por lo que estamos eternamente agradecidas.*

*Con gratitud y amor,*

*Sandra Domínguez y Estefanía Villegas.*

## Tabla de contenidos

Dedicatoria .....	4
Agradecimientos.....	5
Introducción .....	8
Desarrollo teórico.....	22
Conceptualización del término hábitos.....	22
Conceptualización del término estudio.....	24
Hábitos de estudio .....	25
Historia de los hábitos de estudio .....	27
Teoría conductista y cognitivista .....	29
Perspectiva conductual de Skinner, Watson, Pávlov y Lee .....	29
Modelo cognitivista de Piaget y Ausubel .....	29
Teoría de los hábitos de estudio según Vicuña.....	30
Elementos que influyen en los hábitos de estudio adecuados .....	31
Importancia de los hábitos de estudio.....	34
Metodología .....	36
Discusión.....	43
Conclusiones .....	46
Referencias bibliográficas .....	50

## Lista de tablas

Tabla 1. Matriz de antecedentes .....	37
---------------------------------------	----

## Introducción

Para iniciar, la educación superior actual en América Latina, exige a los estudiantes poseer una serie de capacidades, cualidades, competencias, destrezas y habilidades que vayan en pro de obtener excelentes resultados académicos, pero a su vez, contribuir con que los procesos relacionados con la enseñanza y en el aprendizaje se den de la mejor manera posible mediante la puesta en práctica de diferentes hábitos para estudiar.

Sobre hábitos de estudio, es preciso describirlos, como aquellas actividades de manera rutinaria en el tiempo que los estudiantes realizan para la consecución de resultados académicos exitosos. Estos a su vez, son indispensables en la formación profesional, debido a que, en los entornos universitarios, los educandos deben pasar por diferentes etapas de adaptación propias del contexto, a medida se va volviendo más rigurosa y exigente la enseñanza.

Por tal motivo, es preponderante destacar que la psicología educativa tiene un rol fundamental en el estudio de esta categoría, pues, mediante esta, se pueden comprender todos los componentes cognitivos y conductuales que poseen los estudiantes, a través de los cuales, se ve mediado el proceso de adquisición del conocimiento, contribuyendo en el aprendizaje y este a su vez, en el futuro a nivel profesional.

También, hay que tener claro que, las Instituciones de Educación Superior (IES), son catalogadas como el lugar donde se imparten conocimientos universales, por lo tanto, se caracterizan por tener un nivel académico exigente, donde por lo general cuando se da el paso de la secundaria a la universidad, la mayoría de estudiantes carecen de hábitos de estudio adecuados que se acoplen a la rigurosidad de la vida universitaria.

En definitiva, las rutinas para estudiar, permite que el alumnado de educación superior pueda lograr el éxito académico y/o profesional, dado que, el establecimiento de rutinas para estudiar, favorece que los procesos de enseñanza y aprendizaje sean adecuados, por ende, es importante que las universidades tanto públicas como privadas promuevan esta temática y que, además, brinden herramientas para que los educandos conozcan más fondo sobre esta unidad temática. En ese sentido, es necesario recopilar las investigaciones realizadas a nivel internacional, nacional, regional y/o local por los diferentes autores que han abordado este concepto.

De acuerdo con lo anterior, a nivel internacional, (Medina et al. 2019) realizaron un estudio en México, en el que los resultados obtenidos indicaron que la mayoría de los alumnos, es decir, el 98% dedica mayor tiempo cuando tienen examen y la razón principal fue para sacar buenas notas. Se les cuestionó sobre la mejor manera de estudiar, y, la mayoría es decir el 96%, respondió que era leyendo, repasando los resúmenes tomados en clase, cabe destacar que la mayoría respondió que tiene la costumbre de memorizar los conceptos solo para examen, mientras que el 5% comentó que memorizar siempre es pasajero y tiende a olvidarse si no hacen algo práctico, para aplicar el conocimiento.

De igual manera, (Román et al. 2020) llevaron a cabo una investigación en México, demostrando que, a nivel global, en promedio 23% de los participantes obtiene ponderaciones aceptables solo en dos de las ocho dimensiones exploradas (aunque por licenciatura este promedio presenta diferencias importantes); 26% entre tres y cuatro; 30% entre cinco y seis, y solo 21% declara siete u ocho dimensiones aceptables. Estos hallazgos podrán emplearse como referentes para diseñar en el futuro programas sistemáticos y diferenciados de intervención académica que permitan fomentar y mejorar la lectura, las técnicas de distribución de tiempo, la

mejora de la concentración y la creación de las condiciones físicas propicias para estudiar, e incluso para diseñar programas de capacitación sistemática del personal docente.

También, (Granados et al. 2021) realizaron un estudio en México, donde los hallazgos indicaron que el 53% de la muestra presentó buenos hábitos de estudio; el 44%, regulares; y el 3%, excelentes. En la distribución de los estudiantes por desempeño académico y hábitos de estudio, el mayor porcentaje correspondió a alumnos con desempeño académico bajo, donde el 32% tuvo hábitos de estudio regulares y el 32%, buenos. Asimismo, al realizar la distribución de los estudiantes por las variables de los hábitos de estudio y la presencia o ausencia de dificultades de atención e hiperactividad, del total de estudiantes que obtuvieron hábitos regulares, el 14.81% reportó la presencia de dificultades de atención en la niñez y el 12.59% en la adultez; mientras, el 14.07 % reportó hiperactividad en la niñez y el 36.3% en la adultez.

Ahora bien, en Perú, los investigadores (Terry y Tucto 2021) realizaron una investigación, donde los resultados revelaron que se observó que el 55.6 % no cuenta con adecuados hábitos de estudio, mientras que el 30.0 % está en el nivel medio y solo el 14.4 % cuentan con un alto dominio respecto a esta variable. Los hallazgos obtenidos permitieron concluir la existencia de una correlación importante de los méritos educativos y el aprendizaje autorregulado del estudiantado del VIII ciclo del pregrado de administración y negocios internacionales de un establecimiento privado de Lima.

Esto permitió señalar que si el estudiante aplica buenos hábitos de estudio podrá realizar la metacognición y, por ende, conseguirá autorregular sus conocimientos. Los porcentajes obtenidos en la presente investigación demostraron la existencia de un grupo numeroso de estudiantes con tendencia al nivel bajo en los resultados estadísticos, debido a que desconocen cómo deben poner en práctica cada dimensión de las variables en estudio.

Igualmente, (Arcia y Falconett 2020) estudiaron en Panamá el tema, donde los hallazgos detallaron que los estudiantes del grupo de DIFA en la motivación, los hábitos de estudio y técnicas de estudio se observa que hay significancia de .043 con una correlación positiva de .529, es decir, entre mayor sea la motivación mayor hábitos y técnicas de estudio tienen. En cuanto a la motivación del grupo de psicología 2 hay una correlación positiva de .574 y una significancia de .025, lo que nos permite interpretar que, a mayor motivación corresponde mayores hábitos y técnicas; mientras que el grupo de psicología 3 hay una significancia positiva de .553 y correlación negativa de -.167. Lo que indica que no se evidencia entre la motivación con los hábitos y técnicas de estudio.

Entre tanto, (Poma, 2022) ejecutó un estudio en Perú, que evidenció que existen métodos para estudiar en alumnos pertenecientes a los semestres 6, 8 y 10 de la institución universitaria, lo que precisa que las técnicas poseen preferencias positivas en el 26.5% de los participantes, mientras que el restante con el 58.8% la tienen en menor medida. Sobre los aspectos negativos hay un 11.8% que la presentan y el 2.9% no especifica algún tipo de rutinas.

Por otra parte, a nivel nacional, (Montoya et al. 2019) realizaron un estudio en Pereira, donde los resultados obtenidos indicaron que los encuestados para preparar un examen cuentan con un promedio de (5.5) lo que demostró que los estudiantes de instrumentación quirúrgica cuentan con las bases mínimas al momento de prepararse para presentar una evaluación. Organización para estudiar tiene un promedio de (5.1) en esta categoría se evalúan las pautas necesarias para estudiar de la manera más cómoda para el estudiante. Preparar nota de clase para estudiar obtuvo el mayor promedio (6.2) con base a esto se afirmó que un gran número de estudiantes opta por realizar buenos apuntes y notas de clase.

Por su parte, (Medina et al. 2021) realizaron en Bogotá, una investigación que arrojó como resultados que, en la utilización de materiales, los estudiantes de psicología llevan a cabo estrategias claras orientadas en el aprovechamiento de los materiales y recursos de estudio como libros, artículos y material audiovisual. Asimismo, cuidan de la clasificación de la información y la búsqueda de material auxiliar que les permita entender mejor los temas a estudiar. De igual forma, el instrumento aplicado demostró que los estudiantes ejercen estrategias como el repaso, el subrayado y la esquematización de la información para mejorar la comprensión de los temas abarcados en las lecturas y material audiovisual.

Asimismo, (Urrego et al. 2022) realizaron un estudio en Bogotá, donde en los resultados obtenidos se evidenció que la influencia del bienestar subjetivo sobre los hábitos de estudio fue negativa, únicamente en las hipótesis 5 y 8 acerca de la influencia del bienestar subjetivo en las estrategias de afrontamiento adecuado y uso de las TIC, respectivamente, no se evidenciaron relaciones. Respecto a la influencia del bienestar psicológico en los hábitos de estudio (H4), se confirmó la influencia que sobre el último ejerce la motivación intrínseca y el significado de la vida (50), y su influencia en mejores resultados académicos (53).

Ahora bien, Castro (2022) ejecutó en Palmira (Valle del Cauca), un estudio que reveló que los estudiantes presentan técnicas para leer inadecuadas, pero son conscientes de las fallas que presentan, asimismo, tienen malos hábitos de concentración, principalmente por falta de un espacio de aprendizaje adecuado, y tiempo que demoran en empezar a estudiar, lo que se puede relacionar con la procrastinación.

No obstante, es importante resaltar que los estudiantes presentan mala distribución del tiempo y relaciones sociales, se dejan alcanzar en el tiempo, principalmente por las redes sociales y tiempo de entretenimiento, teniendo posteriormente que priorizar lo que es más importante

para estudiar. Por último y no menos importante, los estudiantes tienen hábitos y actitudes generales de trabajo moderados, principalmente en relación al desarrollo de los exámenes, siendo malos hábitos en relación a repasar temas aprendidos.

De igual forma, es importante conocer las distintas investigaciones que se han realizado a nivel regional y/o local con respecto a esta categoría de estudio, por lo tanto, se tiene en cuenta el estudio de (Arrieta y Arnedo 2018) ejecutado en Barranquilla, donde el análisis de los resultados de las variables que integran las metodologías para estudiar mostró que el 59.83% de sujetos algunas veces tienen un lugar fijo donde estudiar, seguido de siempre en el 36.72% y nunca en el 3.46%. En cuanto a las condiciones de ventilación e iluminación, el 79.5% estuvo en algunas veces cuentan con buenas condiciones de iluminación y ventilación, seguido de siempre en el 18.36% y nunca en el 2.59%.

Con referencia a si requieren de la presión de otras personas para realizar sus estudios, el 68.96% indicaron que siempre lo requieren, seguido de algunas veces con 30.67% y solo el 0.86% dijo que nunca. Asimismo, el 65.87% indicó que algunas veces establecen el tiempo para el estudio y el tiempo que va a dedicarle a otras actividades mediante un horario, seguido de siempre con el 26.57% y para nunca en el 7.56%.

Indistintamente, (Pérez et al. 2022) llevaron a cabo un estudio en Cartagena, donde los resultados evidenciaron que en la escala de plan de trabajo se encontró una puntuación correspondiente al 80% en las escuelas de optometría, nutrición y dietética, odontología y medicina; en esta misma línea la escuela de enfermería con una puntuación del 70% arrojando como resultados estudiantes de categoría aceptables, pero que deben mejorar en su plan de trabajo, para así obtener buenos hábitos de estudio. En la quinta dimensión se encuentra la escala técnicas de estudio en donde los estudiantes de todas las escuelas del área de ciencias de la salud

obtuvieron una puntuación correspondiente al 88.9%, dando como resultados estudiantes aceptables, pero deben mejorar sus técnicas de estudio; y obtener un buen rendimiento académico.

El autor, (Finamores 2022) ejecutó en Riohacha, un estudio que, en cuanto a los resultados, el hábito con mejores resultados fue forma de organizarse, donde el 97% de participantes estuvo en nivel muy positivo, positivo o de tendencia positiva. En los demás hábitos, primaron los niveles negativos o inadecuados. De esta manera, en estrategia de tareas el 43.8% tiene nivel negativo y el 41.9% una tendencia negativa. Por su lado, en preparación de exámenes, el 50.5% tuvo tendencia negativa y el 22.9% un nivel negativo. En escucha de clases el 36.2% estuvo en tendencia negativa y un porcentaje igual estuvo en nivel negativo. Por último, en cuanto a estudio en casa, asimismo, se evidencia que el 47.6% estuvo en nivel negativo y 21% en tendencia negativa.

Es importante señalar que a nivel local se han realizado investigaciones sobre los hábitos de estudio en instituciones de educación media y superior, por ende, se tiene el presente estudio efectuado por Vega (2021) Valledupar, donde cabe destacar que el Cuestionario HEMA fue aplicado en dos ocasiones. En la primera aplicación se obtuvo como resultado que el 62% de los estudiantes que lo resolvieron mostraron mayor dificultad en los aspectos sobre métodos de estudio, mientras que los factores ambientales fueron los aspectos que menos afectaron a los estudiantes en su desarrollo académico desde el hogar, teniendo en cuenta que se toma estos factores con respecto a la cantidad de respuestas negativas que fueron contestadas por cada estudiante en los diferentes factores.

Sin embargo, en la investigación se señaló que en la segunda aplicación del Cuestionario HEMA, se tuvo una mejoría en el factor sobre métodos de estudio, el cual fue el que se detectó

en su primera aplicación como el cual los estudiantes presentaban más dificultades, siendo reemplazada por los factores ambientales en los que se encuentra el espacio en el hogar donde ellos realizan sus actividades y clases, la iluminación del sitio, entre otros componentes relacionados, seguido de esto se encontró que la organización de planes y horarios que tanto en la primera aplicación de cuestionario, como en la segunda es el segundo factor en el cual mostraron más dificultades los estudiantes, que trata acerca de la planificación y distribución de los tiempos para la realización de trabajos y el estudio.

A la par, (Bello y Romero 2019) realizaron un estudio en Valledupar, donde en los resultados obtenidos se pudo observar que el 12% de los estudiantes tienen excelentes costumbres para estudiar, un 19% de los que participaron presentan una rutina normal y el 69% establecen tener muy buenos hábitos de estudio. Por lo tanto, no se encontraron estudiantes que no tuvieran hábitos de estudio.

Para el segundo instrumento, se observó sobre un 10% de la masa estudiantil no saben estudiar, a pesar de los resultados en el anterior instrumento reflejan que los sujetos presentan rutinas para estudiar. Otra mayor parte, es decir, el 58% de los estudiantes presentan hábitos de estudios defectuosos, indicando que la falta de técnicas utilizadas por parte de los estudiantes está dificultando las metodologías. Tan solo un 32% del alumnado presentan un buen manejo de métodos educativos, con relación a los componentes evaluados por este cuestionario.

En síntesis, es crucial que los hábitos de estudio, se conviertan en un tema de gran impacto en las Instituciones de Educación Superior (IES), en América Latina, dado que mediante estas se pueden generar diversas estrategias que logren crear espacios donde los estudiantes conozcan la importancia de esta temática y de la implementación de la misma, para así, lograr

que el desempeño de los universitarios sea óptimo con la finalidad de que el aprendizaje y el logro académico se lleve a cabo de manera eficaz.

En consecuencia, el actual trabajo monográfico, está enfocado en responder la pregunta que a continuación se plantea: ¿Cuáles son los hábitos de estudio en los universitarios de América Latina? Por lo que, es imperativo darle cumplimiento al objetivo: describir los hábitos de estudio en los universitarios de América Latina. Teniendo en cuenta lo planteado, esta monografía se justifica a partir del abordaje que se realiza a esta categoría, la cual es de suma importancia e interés para los educandos, debido a que las técnicas educativas, optimizan procesos en el conocimiento y aprendizaje, impactando de manera positiva en el éxito de los logros académicos.

Partiendo de que, los contextos universitarios ameritan mayor compromiso y responsabilidad por parte de los estudiantes, es que surge la necesidad de dar a conocer una temática como los hábitos de estudio, por lo que, la carencia o desconocimiento de estos, sin lugar a duda, inciden de manera negativa en los procesos de enseñanza y aprendizaje, lo que también supone un riesgo para la permanencia estudiantil, propiciando la aparición de otras problemáticas como el bajo rendimiento académico y la deserción universitaria, por nombrar algunas.

Lo dicho, da paso a exponer que, los hábitos de estudio, al ser conductas rutinarias que se aprenden por hacer las cosas de manera reiterativa, se hace necesario que para que perduren en el tiempo, se adopte un comportamiento práctico de repetición, lo que permite potencializar características para interpretar, interiorizar, recuperar y codificar los conocimientos, fortaleciendo los esquemas cognitivos de los estudiantes, explotando al máximo procedimientos

fundamentales en la formación, favoreciendo una adecuada adquisición de conocimientos y a su vez garantizando el éxito académico.

Por consiguiente, es fundamental saber que, en la universidad existen diferentes formas de escuchar la clase, lo cual tiene que ver con el comportamiento adoptado por un estudiante dentro del aula. Actitudes frente al estudio, que determinan las estrategias adoptadas para la obtención de nuevos conocimientos, esto aplica tanto dentro como fuera del salón. Las soluciones de tareas académicas, se refiere al compromiso que tienen los educandos para el cumplimiento de los deberes académicos.

Otro componente crucial, es la preparación para exámenes parciales, pues, estos dan cuenta de los logros académicos. Los acompañamientos para estudiar, donde se destacan las condiciones que tiene cada estudiante. Estas descripciones permiten precisar que, el ejercicio continuo de estos componentes, crearán la rutina de hábitos de estudio y estos a su vez, motivarán a los estudiantes para el logro del aprendizaje.

Por otra parte, los hábitos de estudio, tienen la particularidad de ser abordados de dos maneras, la primera es a partir de poder fomentar recursos que contribuyan con conocimientos ciertos a los estudiantes sobre esta variable; y lo segundo, promoviendo metodologías que permitan mediante diferentes técnicas, la finalidad de garantizar que la adquisición del conocimiento sea de manera oportuna.

Esto es derivado de que, los hábitos de estudio, son un concepto que cuentan con amplias investigaciones a nivel mundial, donde la psicología educativa, ha sido una de la más interesadas por su abordaje debido a que estos se encuentran mediados por componentes motivacionales,

psicológicos, emocionales y físicos, siendo ramas de interés para la investigación desde esta línea.

Así pues, numerosos estudios referenciados en este apartado, sugieren el establecimiento de estrategias sustentadas en los hallazgos investigativos, para potencializar los hábitos de estudio, como, por ejemplo, mediante programas de bienestar y permanencia en las universidades, se puede contribuir con el fomento y la promoción de diferentes recursos y técnicas que sean de utilidad para los estudiantes en el trasegar universitario.

De igual manera, a pesar de que los hábitos de estudio poseen diversas investigaciones, aún persisten interrogantes por resolver –como el planteado en esta monografía– y conocimientos a la espera de ser abordados. En añadidura, a partir de los efectos negativos derivados de la pandemia, muchos estudiantes necesitan ahondar más sobre esta variable indispensable durante la vida universitaria.

No se puede desconocer tampoco, el carácter científico de esta unidad temática, pues, desde la pedagogía se sugiere que, a partir de la psicología educativa, se continúe investigando sobre el tema para profundizar en sus diferentes características y propiedades específicas que lo hacen fundamental para el éxito de los estudiantes en la universidad. Razón por la cual, surge la motivación y necesidad de elaborar esta monografía para generar insumos relevantes frente a este tema, para que sea utilizado no solo para la población objeto, si no también, para toda la comunidad académica.

Cabe resaltar que, este proceso investigativo, se lleva a cabo desde la psicología educativa, como se ha ido mencionado, debido a que, mediante esta línea, se originan procesos investigativos enfocados a problemáticas y necesidades propias del contexto educativo en todos

sus niveles. Por ende, al abordar los hábitos de estudio, se busca mediante la recolección de información, dar a conocer, técnicas y herramientas que favorezcan el aprendizaje, así como también, fomentar y promover conductas que propicien una rutina adecuada para la obtención de nuevos conocimientos en procura de que los procesos de enseñanza y aprendizaje sean óptimos, para el alcance de las metas académicas.

Para cumplir con dicha finalidad, es indispensable, recolectar diferentes investigaciones que aborden el tema, relacionar teorías subyacentes en torno a la categoría de estudio, para que, a partir de estas, se puedan generar discusiones que contribuyan con aportes significativos que faciliten la comprensión de la temática mediante los insumos obtenidos a través del proceso de indagación científica.

Respecto a la preponderancia teórica, se aborda el tema a partir de su historia, teorías de diferentes enfoques y autores, elementos de influencia y su preponderancia para el educando. Esto da paso a la importancia práctica, al reconocer necesidades propias del contexto educativo y la identificación de poblaciones que poseen esta problemática. De manera que, a nivel metodológico, se puedan establecer recursos orientados hacia la resolución del interrogante planteado.

Sobre la relevancia social, el presente trabajo monográfico, está direccionado hacia la población estudiantil universitaria, debido a que el análisis realizado a los antecedentes referenciados, permitió identificar que tienen problemáticas propias relacionadas con el entorno universitario como lo es la carencia de hábitos de estudio. Por lo que esta indagación concentra sus esfuerzos en abordar las principales generalidades de esta temática mediante el proceso de investigación en psicología educativa, donde las conclusiones formuladas no solo sirvan para una población en específico, sino que también, sea generalizada para diferentes muestras

poblacionales, alcanzando así, trascendencia en procura de que se dé un aprovechamiento de los insumos elaborados en este trabajo para la superación de las necesidades que tengan los educandos.

Metodológicamente, este trabajo monográfico parte de una modalidad no interactiva, debido a que no hay una relación directa con el fenómeno de estudio. Por ende, se realizó una búsqueda documental no interactiva, la cual se llevó a cabo a través de una revisión bibliográfica en los portales: Google Scholar, ScienceDirect, Scopus, Redalyc, Dialnet, Scielo, Esmerald y Alicia; que además se complementó con repositorios universitarios. Esto permitió la recolección de diferentes estudios empíricos, teóricos e investigativos, acerca de los hábitos de estudio. Por lo que el enfoque de esta monografía es cualitativo y de tipología descriptiva.

Las limitaciones dan cuenta de la carencia de estudios relacionados a la categoría en el contexto local actualizado, lo que conllevó a extender la búsqueda de investigaciones en las dimensiones internacional, nacional y regional, para cumplir con lo establecido, es decir 15 antecedentes. Sin embargo, se resalta que, entre los alcances, se abre la puerta a seguir abordando la temática desde los aportes generados en este producto académico y hasta incluso, relacionarlo con otras temáticas como las que aquí se mencionaron, tales como el rendimiento escolar y la deserción universitaria.

Para cerrar, este trabajo se encuentra organizado de la siguiente manera: introducción, donde se hace la contextualización del problema, se relacionan diversos antecedentes, dando paso a la formulación de la pregunta y objetivo, justificación, síntesis metodológica, limitaciones y alcances. Desarrollo teórico, donde se presentan todas las generalidades existentes sobre hábitos de estudio.

Seguidamente, la metodología, describe la selección del enfoque, tipo y método, enumera los portales y repositorios consultados relacionados en la matriz de antecedentes. La discusión, presenta los contrastes realizados entre los estudios investigativos y teóricos indicando puntos de coincidencia y diferencia. Finalmente, las conclusiones, las cuales parten de las afirmaciones y síntesis contenidas en el trabajo y que, a su vez, dan respuesta al interrogante planteado.

## Desarrollo teórico

A lo largo del tiempo, se ha evidenciado que los hábitos de estudio tienen un papel fundamental en los procesos académicos de los estudiantes, dado que, al llegar a la universidad se requiere mayor responsabilidad y compromiso académico por parte de estos para obtener los conocimientos y a su vez, conseguir el logro y/o éxito profesional. En ese sentido, es necesario conocer las distintas perspectivas teóricas que emergen en esta temática de gran relevancia educativa, asimismo, es necesario conseguir la vinculación a los procesos que involucren la utilización de herramientas adecuadas, para así, fomentar los hábitos de estudio en la comunidad universitaria.

### Conceptualización del término hábitos

De acuerdo con **Perrenoud (1996)** enfatiza que:

Los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición. Se tienen hábitos buenos y malos en relación con la salud, la alimentación y el estudio, entre otros. Los buenos hábitos, sin duda, ayudan a los individuos a conseguir sus metas siempre y cuando estos sean trabajados en forma adecuada durante las diferentes etapas de la vida (p.45).

Lo anterior quiere decir que, los hábitos son una serie de comportamientos que se van adquiriendo con el tiempo gracias a la realización de diferentes acciones que se repiten en diversos momentos. Por tal motivo, este concepto ayuda a las personas a la consecución de objetivos que se van trazando en las distintas etapas propias del trasegar de vida de cada individuo.

Por su parte, para **Hernández et al. (2012)** los hábitos son:

Conductas que se adquieren a través del tiempo por medio de la repetición, son conductas que son ejercidas con un nivel más bajo de conciencia y se realizan de forma automática, los hábitos pueden ser buenos o malos dependiendo su función en el desarrollo y bienestar del individuo que los ejerce (p.55).

La perspectiva de este autor, da cuenta de la importancia de repetir varios comportamientos que tienen como finalidad, el alcance de una determinada meta. Por consiguiente, el accionar repetitivo genera la formación del hábito, este a su vez es una condición que se adquiere mediante un tiempo y se termina convirtiendo en una conducta que contribuye con el desarrollo de la persona.

Del mismo modo, para **Vicuña (1999)** el hábito es aprendido debido a que se realiza en forma rutinaria todos los días de manera inconsciente, casi sin pensar, esto obviamente se convierte en hábito si es que se realiza mecánicamente. En ese orden de ideas, este autor plantea que, para obtener un hábito, se debe tener constancia para que de tal manera se desarrolle el hábito.

Este autor, resalta la preponderancia que tienen las rutinas en los seres humanos, pues mediante estas, se adquieren hábitos que contribuyen con diversos aprendizajes que pueden ser aplicados en los diferentes ciclos que hacen parte de la vida cotidiana. Asimismo, enfatiza en la importancia de mantener una constancia activa y que perdure en el tiempo, lo que dará como resultado, el alcance de logros y objetivos.

## Conceptualización del término estudio

Según Grajales (2004, como se citó en Choque y Zanga, 2011) refiere que el estudio

“Obedece a los procedimientos que cada alumno emplea para fortalecer su aprendizaje e intelectualidad. Asimismo, indica lo necesario para llevar de la mejor manera la formación en donde adquieren fortalezas y capacidades para desenvolverse profesionalmente” (p.6).

Los autores quieren decir que, el estudio tiene como meta principal que los alumnos puedan generar nuevos aprendizajes, los cuales son idóneos para desenvolverse en diferentes aspectos tanto académicos como cotidianos. De igual manera, se da la adquisición de conocimientos que tienen como finalidad el fortalecimiento de la intelectualidad y la puesta en práctica de todo lo aprendido.

Entre tanto, (Pérez y Gardey 2017) indican que el estudio “es el esfuerzo que una persona dedica a entender o aprender algo. Para estudiar, es necesario leer, memorizar y realizar otras acciones que permiten la asimilación de contenidos” (p.32).

Lo descrito se puede entender cómo, toda la dedicación y empeño que ponen los alumnos al disponerse a adquirir nuevos conocimientos. En ese sentido, tienen en cuenta algunas técnicas como la lectura, comprensión, escritura, memorización y realización de diferentes actividades que tienen como finalidad lograr aprendizajes, los cuales les permiten fortalecer el intelecto y obtener logros académicos.

De acuerdo con (Aisenson et al. 2010) el estudio obedece a:

Los esfuerzos que hace un individuo por comprender una materia o analizar a cabalidad un aspecto de la realidad que resulta de su interés. Así, estudiar implica interesarse por la

compresión de un tema, a tal punto de empaparse en distintos aspectos y de esa forma sumar nuevos conocimientos al respecto (p.14).

Esto se puede reforzar al indicar que el estudio, es un término importante para los estudiantes, debido a que, mediante este, es posible llevar a cabo formas de conocimiento y formación de la manera más óptima posible, ya que a través de esta técnica es posible lograr la interpretación de diversas temáticas de interés propio que contribuyen con la adquisición de conocimientos.

### **Hábitos de estudio**

Según Cartagena (2008) este concepto:

Hace referencia a la manera cotidiana en la que los estudiantes actúan en busca de la obtención y asimilación de nuevos conocimientos, este actuar va a estar determinado por las estrategias, métodos y técnicas que buscan y ejercen los estudiantes al momento de su crecimiento académico (p.98).

Para complementar lo precisado por los autores, los hábitos de estudio se refieren a la manera en la cual, los estudiantes adquieren los conocimientos que les generan los nuevos aprendizajes. Es posible mediante el establecimiento y puesta en práctica de una serie de recursos metodológicos que usan los alumnos para desempeñarse de la mejor manera posible en el ámbito escolar.

Por su parte, García (2019) plantea que:

Los hábitos de estudios son factores determinantes tanto en el aprendizaje como en la enseñanza, pues permiten la adquisición de nuevos conocimientos de forma rápida y

efectiva, los estudiantes adquieren estos hábitos dentro y fuera del aula a través de la repetición de ciertas conductas (p.64).

Al respecto, es posible precisar la importancia que tienen los hábitos de estudio para el proceso de enseñanza y aprendizaje, ya que, de esta forma, los alumnos adquieren diferentes rutinas que les permiten establecer métodos para desempeñarse de manera adecuada en los ambientes escolares, logrando nuevos conocimientos de una manera práctica y optimizada, permitiendo el logro académico.

En consecuencia, Tobar et al. (2010) refieren que una rutina son costumbres que se logran mediante la habituación de una conducta, que están asociados con la sigla CAMPO. En primera instancia se encuentra la concentración que está relacionada con enfocar la atención; en segunda instancia el autocontrol que corresponde a tener dominio de sí mismo; en tercera instancia la motivación, la cual consisten en desarrollar interés; en cuarta instancia la programación que se refiere a administrar el tiempo, y, por último, se encuentra la organización es decir a controlar el ambiente. En ese sentido, el autor hace énfasis en que es importante comprender que los hábitos de estudio, tienen que ser repetidos por el estudiante hasta lograr que el hábito se forme.

Igualmente, autores como Escalante et al. (2008) proponen que los hábitos de estudio están compuestos por cuatro elementos:

En primer lugar, por las estrategias de higiene que serían todas las conductas encaminadas a resguardar la salud física y mental.

En segundo, las condiciones materiales que hace referencia a contar con los materiales y recursos adecuados para propiciar la resolución de demandas académicas de forma adecuada.

En tercero, las estrategias de estudio son las formas en las que los estudiantes busca la adquisición del conocimiento, en este componente está implicado aspectos como la motivación y la voluntad de los estudiantes.

En cuarto, la capacidad de estudio son las acciones a nivel cognitivo que tiene que ejercer el estudiante para lograr la adquisición del conocimiento.

Estos autores hacen un aporte fundamental al entendimiento de los hábitos de estudio, pues mencionan una serie de elementos que se deben tener en cuenta para que estos se puedan adquirir y poner en práctica de mejor manera. Precisan sobre la importancia de los comportamientos adquiridos y la repetición de la conducta. También, establecen la preponderancia de contar con buena higiene, materiales idóneos, estrategias de estudio y capacidades cognitivas.

### **Historia de los hábitos de estudio**

Teniendo en cuenta lo expuesto por Vélez (2008) en cuanto a cómo surgieron los hábitos de estudio, la autora indica que desde la época de Aristóteles el término del hábito se ha vinculado con la educación y es así como el filósofo plantea que al hombre hay que educarlo teniendo en cuenta sus hábitos y sus potencias o facultades naturales y superiores como lo son la inteligencia y la voluntad, no obstante, las costumbres coadyuvan a adquirir fortalezas a nivel intelectual que mas adelante se convierten en una virtud. Así mismo, se tendrá una progresiva perfección, en la que la educación, como formación para el saber superior, en el caso de la institución universitaria, que desempeñarían un papel preponderante.

Desde una mirada histórica, es posible decir que los hábitos de estudio se remontan a la época de Aristóteles, ya que el concepto siempre se mantuvo presente en la filosofía en la

educación en general de la época. Por otra parte, con el trasegar del tiempo, ha venido surgiendo y promoviendo diferentes conceptualizaciones, la cuales todas coinciden en que estos recursos son los ideales para aprender nuevos conocimientos a través de las rutinas y las repeticiones de diferentes comportamientos que tienen como finalidad aportar al estudiante la consecución de metas académicas.

En concordancia con lo anterior, Bustamante (2005) menciona que después de un tiempo en los años 50's surgieron las prácticas de estudio cuando se desarrollan manuales de metodologías acerca de técnicas del trabajo universitario, en ellos se planteaban consejos y sugerencias derivados de la experiencia para ayudar a los estudiantes independientemente del contenido de las materias.

Sin embargo, se comprobó que estos conocimientos no eran aplicados en las prácticas de estudio. Asimismo, Bustamante (2005) destaca que más adelante surgen trabajos por parte de la psicología cognitiva, en una nueva línea de investigación conocida como aprendizaje estudiantil, el cual, se enfocaba en las preferencias de los alumnos respecto a la interacción con sus compañeros y sus maestros, haciendo referencia a la combinación de estilos que un estudiante puede llegar a evidenciar.

No obstante, Perry (1970, como se citó en Pérez et al., 2022) revelaron que los estudiantes universitarios atravesaban etapas evolutivas, así mismo, entrevistó a estudiantes durante su estancia en Harvard e identificaron un esquema evolutivo que constaba de nueve posiciones epistemológicas. Su investigación puede agruparse en cuatro etapas a través de las cuales los estudiantes daban sentido a su experiencia de aprendizaje. Luego vienen estudios etnológicos que demuestran que el estudiante no sólo se adapta al mundo universitario, sino que debe incorporarse a la subcultura correspondiente al tipo de estudios elegido.

## **Teoría conductiva y cognitivista**

Los aportes expuestos por Hernández y García (1991) resaltan 2 miradas, destacan dos concepciones, conductista y cognitiva:

**Perspectiva conductual de Skinner, Watson, Pávlov y Lee:** Esbozan que estudiar resulta ser un actividad complicada pero que se direcciona hacia un fin, entre estos se pueden precisar formas para organizar los materiales, distribución de espacio, puesta en práctica de las competencias para escribir y leer, donde se incluyen los componentes del exterior que de igual manera favorecen el conocimiento.

Dicha conceptualización promueve las motivaciones de los alumnos y que estos puedan alcanzar un nivel de formación, mediante una serie de premios y recompensas que se encargan de solidificar las rutinas. Entre tanto, Martínez y Torres (2005), expone que desde esta línea se desarrollan y promueven los métodos que se relacionan con estudiar, a través de ejercicios de continuación, sin embargo, no tiene en cuenta algunos procedimientos para ser incorporados en los mismos.

**Modelo cognitivista de Piaget y Ausubel:** Tiene que ver con todos aquellos aspectos relevantes para la enseñanza, para esto puntualiza en la preponderancia de comprender características como interpretar, codificar, interiorizar y recuperar los conocimientos, asociándose con las técnicas para estudiar, situándolas con los atributos positivos de la formación.

Así pues, esta postura da a entender, que para aumentar el desempeño escolar es fundamental un reconocimiento y posterior desarrollo y potencialización de los aspectos cognitivos de cada alumno. En consecuencia, al reconocer cada concepto, es preciso indicar que tanto el conductismo como la vertiente cognitiva ofrecen aportes importantes que contribuyen

con el establecimiento de técnicas efectivas que mejoren el conocimiento y la formación adecuadamente.

### **Teoría de los hábitos de estudio según Vicuña**

El autor Vicuña (1998) menciona que las rutinas son una serie de comportamientos que se van aprendiendo y adquiriendo de manera mecánica hasta el punto de lograr la habituación, es decir que la persona simplemente realiza sus actuaciones de forma natural. Con base en lo mencionado, es posible destacar que este tipo de conducta tienden a ser organizadas de acuerdo a una estructura jerárquica, así las cosas, se generan desarrollos orientados hacia la consecución de obtener rutinas para estudiar, las cuales contribuyen con el mejoramiento del desempeño y la calidad educativa.

Igualmente, Vicuña (1998) expone la existencia de ciertas eventualidades en las que cada ser humano genera una agrupación de diversos comportamientos, estos están especificados por cada conducta que se pone en práctica mediante ensayos de errores o de éxitos ocasionados a través de la relación con los docentes, encargados de impartir los conocimientos y contribuir con el aprendizaje.

En esa medida, Vicuña (2005) propone cinco dimensiones de los hábitos de estudio, son las siguientes:

**Formas de escuchar la clase:** Se refiere a cómo el aprendiz se comporta durante una clase: si presta la atención debida, si registra y ordena los apuntes tomados en clase, si interviene constantemente y dialoga con sus compañeros y el docente o si se distrae rápidamente en clase (Kirton, 2013).

**Actitud frente al estudio:** Es un componente que indica cómo el estudiante cumple con sus tareas fuera de las aulas y qué estrategias y técnicas utiliza para aprender. Esta dimensión se consolida con el apoyo que ofrece el profesor dentro del aula (Fernández, 2014).

**Solución de tareas académicas:** Implica el cumplimiento de los quehaceres académicos y si es responsable o no al cumplir con ellas (Bell, 2002).

**Preparación para los exámenes:** Esta dimensión está relacionada con el logro del aprendizaje esperado como resultado del estudio, es decir, si el estudiante se preparó para desarrollar un examen exitoso o no (Kirton, 2013).

**Acompañamiento a la hora de estudiar:** Dimensión vinculada con las condiciones con las que cuenta el estudiante: tiempo, distracciones, mobiliario adecuado, condiciones ambientales, condiciones físicas de descanso y alimentación (Enríquez et al., 2015).

### **Elementos que influyen en los hábitos de estudio adecuados**

**Ambiente de estudio:** Para Borda (2002) el ambiente de estudio está compuesto por aspectos físicos y psicológicos que asedian a un estudiante, también, el participante se halla en constante relación con el medio atrayendo los estímulos, y reaccionando en función a ella. Del mismo modo, Ríos (1990) ostenta que es sustancial contar con un lugar determinado y adecuado para estudiar en casa que cuente con mesa, silla cómoda, escritorio laptop, hay que evitar estudiar en la cama ya que producirá sueño. El lugar de estudio debe crear una atracción favorable; debe ser agradable, se debe estudiar en la misma hora y lugar en forma constante, siguiendo un horario.

En ese orden de ideas, Gómez (2015) identifica los principales aspectos de lugares adecuados para que los universitarios estudien, estos son:

Contar con un sitio establecido solo para el estudio.

Repasar en la misma franja horaria diariamente.

Evitar realizar secciones de estudio en el dormitorio.

Disminuir el uso de internet y otros elementos tecnológicos mientras se estudia.

Restringir todos aquellos componentes que puedan generar distracciones al momento de estudiar, tales como fotos, música, entre otros.

El espacio de estudio debe ser lo suficientemente acogedor además de contar con excelente iluminación, esto contribuirá con un entorno agradable que favorecerá la realización de actividades con eficacia.

Mitigar los ruidos que se puedan generar en los lugares destinados para estudiar, pues estos ocasionan distracciones.

**Organización de actividades y tiempo:** El estudiante debe dosificar el máximo el tiempo disponible para realizar sus actividades, primero terminar una asignatura para luego pasar a otra y estudiar solo una hora efectiva que muchas horas continuas antes del examen (Vásquez, 2009).

**Horario de estudio:** Consiste en hacer una planificación temporal abarcando todas las tareas que se deben desarrollar diariamente. Esta distribución, facilita tener todo calculado y a la mano (Fernández y Figueras, 2012). En consecuencia, la elaboración de este tipo de productos conlleva:

Fijar horarios específicos (comer, trabajar, siesta, esparcimiento, entre otras tareas), de manera que se planee óptimamente el tiempo libre.

Es recomendable dedicar al menos 60 minutos para estudiar, sin embargo, esto depende del nivel de rigurosidad de cada asignatura. En ese sentido el tiempo podría extenderse a 2 y 3 horas más.

Precisar cada hora a partir de cada tarea por desarrollar para permitir que las planificaciones realizadas sean efectivas.

**Preparación para los exámenes:** Es un proceso de tiempo donde el estudiante debe realizar estudios previos antes de los exámenes, en consecuencia, es trascendente realizar el examen previo para saber que tanto se sabe del tema a presentar, se debe hacer un balotario del tema que se va a estudiar, esto permitirá afianzar las temáticas más débiles (Ríos y Bolívar, 2007).

De igual manera, Rickaby (2009) propone que, para la preparación de exámenes, se debe tener en cuenta lo siguiente:

El repaso de los temas del examen debe ser de tres a cuatro semanas antes y habrá un repaso final un día antes del examen.

A la hora del repaso elaborar los esquemas para ver la organización del tema.

El tiempo de repaso debe ser corto con descansos breves.

Durante el examen mantener la calma y tranquilidad. Si se está preparado no habrá ansiedad.

Para estar lúcido y seguro en el examen es importante haber descansado bien, por lo que las horas de sueño son muy importantes.

**Compromiso educativo:** Es la actitud y disposición de comprometerse académicamente para lograr el éxito, en ese sentido, Véliz et al. (2021) manifiestan sobre los compromisos, que estos

requieren de mucha atención y experticia, además de la capacidad para disfrutarlo que tenga cada alumno. Por lo tanto, si las actividades son planeadas, contribuyen con el orden, ya que este, permite alcanzar las metas trazadas para lograr el éxito escolar (Gómez, 2015).

### **Importancia de los hábitos de estudio**

Es transcendental comprender que los métodos para estudiar se establecen en los primeros años, iniciando en primera instancia en la casa, lo anterior, teniendo en cuenta que la familia es el eje fundamental en su adquisición y perfeccionamiento de cada rutina, seguidamente se encuentran los Establecimientos de Educación Superior, los cuales deben priorizar y/o perfilar cada comportamiento en el universitario. Sobre esto, Cárcamo (2016, como se citó en Poma, 2022) revela que, durante la creación de cada técnica educativa del estudiante, el rol de la familia y los docentes es indispensable.

Del mismo modo, Mira (2009) y López (2009) manifiestan que el profesor debe incentivar a la práctica dirigida con sus participantes, es decir, el estudio debe ir bien orientado, guiarse con el objetivo a alcanzar, ya que este sin orientación es algo infructuoso. Es necesario precisar que el estudio no motiva al participante si éste no sabe por qué y para qué lo ejecuta. Por otra parte, López (2009) esboza que los buenos hábitos de estudio son trascendentes no solo para perfeccionar el avance de estudio del participante, sino para la creación de un conveniente rendimiento académico y consiguientemente la formación cognitiva del estudiante ya que a medida que los estudiantes van desplegando hábitos positivos, se tienen mejores posibilidades que corrija su rendimiento académico.

Es de vital importancia destacar que existen factores que inciden en los hábitos de estudio, en ese sentido, Martínez y Torres (2005) indican que para lograr los hábitos de estudio

adecuado depende de los factores físicos y psicológicos, intelectualidad y gestión de emociones, ya que estos generan respuestas cognitivas efectivas. Asimismo, el alumno que goza de excelentes condiciones de salubridad rendirá académicamente, además se comprometerá a tener rutinas adecuadas, conducta, periodos óptimos y capacidades mentales que le impidan padecer ninguna perturbación física o psicológica.

Finalmente, teniendo en cuenta los aportes teóricos expuestos en la investigación, surge la necesidad de que las universidades implementen estrategias educativas para fomentar y promover a su vez los hábitos de estudio y de esta manera, la calidad educativa se optimice, ya que, es de suma importancia para los estudiantes, contar con estas habilidades, pues, se encargan de garantizar el éxito académico.

## Metodología

La presente monografía, se realizó a partir de una modalidad no interactiva sustentada en un enfoque cualitativo y de tipología descriptiva, debido a que no existe relación directa con el fenómeno de estudio, sino que más bien, se buscó compilar información legítima y relevante sobre la unidad temática. Para tal fin, se llevó a cabo una búsqueda documental no interactiva, realizando revisiones bibliográficas en los portales: Google Scholar, ScienceDirect, Scopus, Redalyc, Dialnet, Scielo, Emerald y Alicia; que además se complementó con repositorios universitarios.

Para darle cabalidad al propósito: Describir los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de América Latina, se tuvieron en cuenta estudios empíricos, teóricos e investigativos, en los que se utilizaron palabras clave como: hábitos de estudio, importancia en el aprendizaje, teorías subyacentes, generalidades y dimensiones. En ese sentido, el método no interactivo de revisión bibliográfica permitió seleccionar las fuentes, filtrar y delimitar el contenido y analizar la información obtenida; dando paso a construir la siguiente matriz de antecedentes:

### **Tabla 1**

*Matriz de antecedentes*

Autor(es)	Año	Título de la investigación	Principal hallazgo o principal conclusión
Medina et al.	2019.	Analysis of study habits in two university groups of food microbiology and their relationship with academic performance by competencies.	Se evidenció que mayormente los estudiantes, dedican un tiempo adecuado para estudiar cuando tienen evaluaciones, propiciando la obtención de buenas calificaciones.
Román et al.	2020.	Diagnóstico sobre hábitos de estudio en universitarios de nuevo ingreso como herramienta para identificar oportunidades de mejora.	Las puntuaciones obtenidas dan cuenta de que mayoritariamente los alumnos, poseen hábitos de estudio. Esto se vio complementado a nivel específico por dimensiones, donde también se encontró que el estudiantado pone en práctica de manera oportuna, las técnicas como leer, tomar notas, resaltar, resumir información, entre otras, que contribuyen con el mejoramiento del rendimiento académico.
Granados et al.	2021.	Indicadores de trastornos por déficit de atención e hiperactividad y hábitos de estudio en universitarios de psicología.	Se halló que un número considerable de alumnos, posee hábitos de estudio. Adicionalmente, se detectó un grupo con desempeño

---

Terry y Tucto.	2021.	Study habits and self-regulated learning in university students.	académico bajo, los cuales en menor medida carecen totalmente de algún hábito para estudiar de forma óptima. Se identificó que mayoritariamente los educandos, no tienen hábitos de estudio. Y solo una pequeña muestra representativa de la población tiene conocimiento y además posee algún hábito para estudiar de manera oportuna.
Arcia y Falconett.	2020.	Factores asociados: motivación, hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de primer ingreso en tres licenciaturas de la UDELAS, sede Panamá.	Se determinó la existencia de una asociación entre la motivación y los hábitos de estudio, es decir, cuando la primera variable es mayor, da paso a que la segunda se desarrolle de manera adecuada en el alumnado.
Deysi Poma.	2022.	Study habits and research skills in students of the professional career of social sciences and rural development at the National University of Huancavelica.	Se hallaron presencias y tendencias positivas en los estudiantes, lo cual confirmó que la mayoría de los participantes sí tienen hábitos de estudio adecuados, y que además los ponen en

---

---

Montoya et al.	2019.	Learning styles and study habits in surgical instrumentation students at the Andean Area University Foundation.	práctica para el mejoramiento del desempeño académico. Se estableció por mayoría que los alumnos, cumplen con los requisitos mínimos necesarios para la preparación de las evaluaciones, lo que hace que se encuentren por encima del promedio al momento de utilizar este hábito de estudio eficaz para la presentación de una evaluación.
Medina et al.	2021.	Study habits and academic stress in psychology students of the Andean Area University Foundation.	Los resultados dieron cuenta de que el alumnado, tiene la capacidad de elaborar métodos que les permitan aprovechar de mejor manera los hábitos de estudio, por lo que la lectura y revisión de materiales se contemplan como recursos efectivos para el mejoramiento del desempeño.
Urrego et al.	2022.	Influencia del bienestar psicológico y subjetivo en el afrontamiento, los hábitos de estudio y uso de TIC en estudiantes	Los hallazgos reflejaron la inexistencia de asociaciones entre los hábitos de estudio, el bienestar subjetivo y las TIC. No obstante,

---

---

		universitarios durante la pandemia por covid-19.	se determinó que mayormente los alumnos poseen una tendencia positiva hacia tener por lo menos un hábito para estudiar.
Angie Castro.	2022.	Hábitos de estudio en estudiantes universitarios de Palmira. Análisis cualitativo.	Se logró encontrar en cuanto a la lectura, que los estudiantes carecen de tener ese hábito. De igual manera, en los tiempos de estudio, concentración y espacios inadecuados para estudiar, también presentaron puntuaciones bajas respecto a esos hábitos.
Arrieta y Arnedo.	2018.	Sleep-inhibiting substances, study habits and academic performance in medical and nursing students from universities in the city of Barranquilla, Colombia.	De manera específica la mayoría de los alumnos, cuentan con un lugar fijo para el estudio, lo que indica que, exista una fluctuación que perjudica la adquisición de hábitos de estudio por el establecimiento de alguna rutina.
Pérez et al.	2022.	Hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes del área de ciencias de la salud en una universidad privada	Se pudo encontrar que mayoritariamente los estudiantes, tienen unas categorías que tienden a ser aceptables, lo que permite precisar que

---

---

Jorge Finamores.	2022.	de Cartagena durante la pandemia. Habilidades metacognitivas y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de Riohacha, descritos desde un enfoque diferencial cultural.	estos poseen hábitos de estudio oportunos. Se pudo precisar que para la manera en la cual los educandos se organizan, estos lo hacen de forma mayoritaria, lo que indica niveles de positividad altos y que, por consiguiente, las tendencias sean positivas, mostrando hábitos de estudio efectivos.
María Vega.	2021.	Fortalecimiento de la motivación y los hábitos de estudio en estudiantes con bajo rendimiento académico de básica secundaria y media de la Institución Educativa Casimiro Raúl Maestre de Valledupar.	La gran mayoría del alumnado, está en la capacidad de desarrollar diversos métodos para estudiar, reflejando que poseen hábitos de estudio adecuados. Además, se precisó que las condiciones del ambiente, no tienen ninguna incidencia.
Bello y Romero.	2019.	Hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de psicología y facultad de ingeniería de la Fundación Universitaria del Área Andina en la ciudad de Valledupar-Cesar.	Se estableció que mayormente los estudiantes, presentan hábitos de estudio óptimos. En añadidura, ponen en práctica las diferentes técnicas que existen para conseguir un rendimiento académico adecuado.

---

En la tabla 1, se describen los principales estudios investigativos recopilados a nivel, local, regional, nacional e internacional, resaltando de forma lacónica, los principales hallazgos y conclusiones a las que llegaron los diferentes autores frente a la categoría hábitos de estudio. De igual manera, esta información es de vital relevancia porque le da soporte científico y fundamentación teórica a la presente monografía.

## Discusión

A partir de la meta: Describir los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de América Latina, se lleva a cabo una contrastación entre los diferentes estudios investigativos y teóricos, mediante los cuales, se resaltan puntos de coincidencia y diferencia entre los hallazgos encontrados, estos a su vez, son explicados mediante diferentes teorías relacionadas con los hábitos de estudio.

En ese orden de ideas, en el estudio [de Medina et al. \(2019\)](#) determinaron que una mayoría considerable de estudiantes se preparan adecuadamente para los exámenes parciales, motivados por la posibilidad de obtener buenas calificaciones. Esto coincide con los resultados encontrados por [Román et al. \(2020\)](#) ya que, en su investigación, la mayoría de la población también obtiene ponderaciones altas, lo cual es debido a la preparación previa que tienen para las evaluaciones. Teóricamente, se puede explicar desde [Vicuña \(2005\)](#) porque expone las dimensiones de los hábitos de estudio, donde se encuentra que la preparación de exámenes tiene que ver con el logro del aprendizaje esperado como resultado del estudio.

Por otro lado, en la investigación de [Granados et al. \(2021\)](#) identificaron que un número importante de alumnos poseen adecuados hábitos de estudio y solo una pequeña parte no los tiene, razón por la que se presenta desempeño bajo. Dichos hallazgos, contradicen el trabajo realizado por [Terry y Tucto \(2021\)](#) quienes establecieron que mayoritariamente la población no cuenta con hábitos de estudio. Sin embargo, poseen cierta similitud en las consecuencias que se derivan de la carencia de esta variable, correspondiente al rendimiento académico. Se puede sustentar a partir de la teoría de [Martínez y Torres \(2005\)](#) debido a que esbozan que los hábitos son el resultado de una ejercitación continua.

Entre tanto, Arcia y Falconett (2020) detectaron que la motivación juega un papel fundamental en la consecución de hábitos de estudio, por lo que la significancia estadística permitió determinar que, a mayor motivación, mayores hábitos de estudio. Lo que es distinto a lo hallado por Poma (2022) el cual observó que los hábitos de estudio, están mediados por las tendencias que los alumnos tengan en el momento. Se fundamenta desde Hernández y García (1991) aunados a la perspectiva conductista de Skinner, Watson, Pávlov y Lee, donde se precisa que la motivación es importante y que surge a partir de refuerzos y estímulos que consolidan los hábitos de estudio.

La investigación de Montoya et al. (2019) arrojó como resultado principal, la inexistencia de los estudiantes en cuanto a la preparación para exámenes con un promedio alarmante de 5.5 según la media estadística. Mientras tanto, Medina et al. (2021) hallaron que el alumnado hace uso de diferentes estrategias para maximizar sus resultados académicos, siendo esta una diferencia contundente entre ambos trabajos. Esto es explicado por Gómez (2015) ya que su postulado teórico menciona y enfatiza en las diversas estrategias que se deben tener en cuenta para obtener hábitos de estudio.

Continuando con Urrego et al. (2022) observaron que después de la pandemia, el bienestar subjetivo de los estudiantes fue decreciente, por lo que, según su hipótesis de trabajo, podría haber efectos negativos sobre los hábitos estudio, sin embargo, no obtuvo resultados que permitieran la asociación de ambas variables. Por tanto, defiere de la investigación de Castro (2022) porque describió la manera en la cual, las técnicas de lectura que utiliza el estudiantado no contribuyen con el aprendizaje. No obstante, se puede decir que existe una ligera semejanza entre ambas investigaciones en el sentido que no se pudo precisar contundentemente si existen o

no hábitos de estudio. La teoría de Veliz et al. (2021) es la ideal para explicar que el compromiso, la autonomía y la responsabilidad son indispensables para la consecución de hábitos de estudio.

Siguiendo con Arrieta y Arnedo (2018) establecieron que mayoritariamente los estudiantes cuentan con un lugar adecuado para poder estudiar. Resultados que coinciden parcialmente con los de Pérez et al. (2022) quienes determinaron que las técnicas de estudio, promueven el hábito y este a su vez favorece el aprendizaje. La similitud entre los trabajos obedece a que contar con espacios para estudiar, hace parte de las dimensiones que caracterizan los hábitos de estudio. Borda (2002) sustenta teóricamente estos hallazgos, ya que, concibe el ambiente de estudio como fundamental para que el aprendizaje sea de manera oportuna, además, tiene en cuenta componentes físicos y psicológicos que podrían eventualmente asediar al estudiante.

Finalizando, Finamores (2022) identificó que las habilidades metacognitivas se relacionan con los hábitos de estudio, especialmente en lo concerniente a la forma de organización. Estos resultados son parecidos a los de Bello y Romero (2019) los cuales, detectaron que los adecuados hábitos de estudio son producto de la puesta en práctica de diferentes recursos y estrategias. Ambos trabajos son distintos al de Vega (2021) ya que, explica que la motivación es indispensable al momento de obtener hábitos para estudiar. Esto encuentra explicación desde Fernández y García (1991) ceñidos a la concepción cognitiva de Piaget y Ausubel, quienes resaltan la preponderancia de la motivación, pues, favorece el desarrollo del aprendizaje mediante la puesta en práctica de hábitos de estudio para su consecución.

## Conclusiones

El análisis llevado a cabo en este producto monográfico, permite la posibilidad de definir las técnicas para estudiar, como aquellas conductas reiterativas que tienen los estudiantes con la finalidad de lograr la adquisición del aprendizaje de manera óptima, las cuales se componen de características físicas, psicológicas, emocionales y motivaciones, que tienen como propósito hacer una mediación entre el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Es necesario, tener claro que, el desconocimiento y la carencia de metodologías, causan impactos negativos en el estudiantado, especialmente en aquellos que pertenecen al contexto universitario, ya que, las exigencias son superiores, por lo que es indispensable el establecimiento de diferentes rutinas que tengan el objetivo de lograr un adecuado aprendizaje, pues, mediante diferentes estudios se ha logrado demostrar que, contribuyen con la consecución de éxitos académicos.

La revisión bibliográfica realizada, permitió ratificar que los hábitos de estudio son una categoría objeto de investigaciones en todo el mundo, donde es posible destacar que, en América Latina, se han hecho diversos trabajos con la firme intención de dar a conocer diferentes factores que repercuten en la carencia o no frente a tener hábitos para estudiar, esto debido a que se considera este concepto, como una problemática responsable de que la mayoría de estudiantes, no alcancen las metas propuestas.

En ese sentido, el interrogante formulando, empieza a tener respuesta, al reconocer que los hábitos de estudio, tienen componentes relacionados a las formas de escuchar las clases, actitudes frente al estudio, soluciones de tareas académicas, preparación para los exámenes parciales y acompañamiento a la hora de estudiar, son subvariables indispensables que todos los

estudiantes deben tener en cuenta y poner en práctica durante los procesos de enseñanza y aprendizaje, así como también en la adquisición de nuevos conocimientos.

Lo anterior, se complementa desde lo expuesto por las teorías cognitivas y conductistas, ya que, se destaca la preponderancia de los procesos superiores del aprendizaje en lo correspondiente a condiciones internas del estudiante, lo que les permite continuar favoreciendo el desarrollo de las operaciones cognitivas del mismo. Igualmente, por el lado conductista, se plantea la posibilidad de llevar todo a la acción, es decir, adoptar comportamientos que más adelante se convertirán en rutinas, de manera que, contempla refuerzos y estímulos que propician que los estudiantes puedan establecer actividades dirigidas hacia el cumplimiento de un objetivo, favoreciendo las motivaciones que estos tienen frente al aprendizaje.

Y es que, a partir de los esquemas cognitivos, se pueden llevar a cabo comportamientos que vayan acorde con lo que estudiante piensa en el momento, es decir, según lo que estipulan estas teorías, el estudiante primero genera las ideas –cognición– y posteriormente las ejecuta –conducta– buscando con esto, propiciar los mecanismos adecuados que le faciliten la adquisición de nuevos conocimientos de la manera más adecuada posible.

Las investigaciones relacionadas, mayoritariamente, ofrecen marcos de referencia que están orientados precisamente al abordaje de este tema, ya que, a partir de los hallazgos, se sugiere la posibilidad de que se puedan fomentar y promover hábitos de estudio en el estudiante universitario de hoy, debido a que se ha demostrado la eficacia de este tipo de técnicas en la exigente vida académica universitaria.

Por otra parte, tampoco se puede desconocer la responsabilidad de las Instituciones de Educación Superior (IES), frente al tema, debido a que también están en la obligación mediante

los programas de bienestar y permanencia, en ofrecerle a los estudiantes la posibilidad de poder aprender a tener técnicas para aprender, en igual manera, promoverlas y fomentarlas de tal forma que estas puedan profundizarlas y adoptarlas para mejorar integralmente a medida van avanzando en el trasegar universitario.

Por ende, es posible profundizar aún más en la respuesta al indicar rotundamente que sí, si son importantes los hábitos de estudio para los estudiantes universitarios, porque permiten que estos se adaptan más fácilmente a la vida académica universitaria y puedan responder a medida se hacen más rigurosas las exigencias de los procesos de enseñanza y aprendizaje conforme van pasando los semestres.

Del mismo modo, aprenden a tener un mayor grado de compromiso, a tener mayor autonomía y responsabilidad con respecto a los deberes académicos, lo que supone que, exista un engranaje entre los componentes fisiológicos, psicológicos, motivaciones y emocionales, que son cruciales en la medida que estos interactúan en cada ambiente de aprendizaje dentro de la universidad, teniendo en cuenta las dimensiones expuestas aquí por Vicuña.

Por otra parte, es responsabilidad de las universidades potencializar las formas para estudiar sobre el alumnado. ¿Puede ser posible hacerlo? Lo primero es incentivar su práctica mediante el establecimiento de diferentes programas estratégicos que así lo permitan, por ejemplo, actividades psicoeducativas dirigidas hacia la promoción y fortalecimiento de las diversas técnicas que existen.

Lo segundo, mediante los equipos docentes, debido a que el profesor es la persona más cercana que interactúa con el alumno, por tanto, es fundamental que estos mediante diferentes cursos de actualización –por citar un ejemplo para el caso puntual de Colombia– que sugiere el

Ministerio de Educación Nacional (MEN), frente al tema, brinden herramientas que permitan que los educandos puedan conocer sobre esta unidad temática, pero, además, potencializarla para el logro de las metas propuestas.

Es imperativo, que se puedan realizar abordajes a partir de otras perspectivas, teniendo en cuenta que los hábitos de estudio corresponden a factores físicos, psicológicos, emocionales, motivaciones y hasta incluso sociales y educativos, por lo que esta monografía, abre la puerta a que disciplinas como la psicología social y comunitaria y la psicología clínica y de la salud, puedan llevar a cabo investigaciones que intenten explicar esta categoría desde su objeto científico.

Asimismo, los insumos de este trabajo, marcan una pauta, pero también una referencia para continuar la investigación sobre este tema, tomando las sugerencias aportadas en este documento, al intentar relacionar esta categoría con otras del mismo interés como el rendimiento académico y la deserción universitaria, las cuales son problemáticas derivadas de la carencia de hábitos de estudio.

En suma, este trabajo monográfico, proporciona hallazgos indispensables para la atención de una problemática como los hábitos de estudio, pues, a partir de estos, se pueden diseñar e implementar actividades de tipo psicoeducativo, con el propósito de disminuir los impactos negativos generados por la carencia de esta temática; y, por el contrario, potencializarlos, fomentarlos, promoverlos y fortalecerlos en pro de conseguir el bienestar académico en los estudiantes para que estos logren sus metas universitarias de manera exitosa.

### Referencias bibliográficas

- Aisenson, G., Valenzuela, V., Celeiro, R., Bailac, K y Legaspi, L. (2010). El significado del estudio y la motivación escolar de jóvenes que asisten a circuitos educativos diferenciados socioeconómicamente. *Anuario de Investigaciones*; XVII(I), 109-119.
- Arrieta, N y Arnedo, G. (2018). Sustancias inhibidoras de sueño, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de medicina y enfermería de universidades de la ciudad de Barranquilla, Colombia. *Revista ELSEVIER: Educ Med*; 21(5):306-312.
- Arcia, P y Falconett, V. (2020). Factores asociados: motivación, hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de primer ingreso en tres licenciaturas de la UDELAS, sede Panamá. *Revista Científica de la Universidad Especializada de las Américas (REDES)*.
- Bell, J. (2002). *¿Cómo hacer tu primer trabajo de investigación?* Ediciones Gedisa.
- Bello, C y Romero, B. (2019). *Hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de psicología y facultad de ingeniería de la Fundación Universitaria del Área Andina en la ciudad de Valledupar-Cesar*.
- Borda, E y Pinzón, B. (1995). *Técnicas para estudiar mejor*. Ed. Magisterio.
- Bustamante, D. (2005). *Investigación sobre hábitos de estudio, cultura académica, estilos y estrategias de aprendizaje de los estudiantes del programa de pregrado de ingeniería industrial de la Universidad de los Andes*.
- Borda, E y Pinzón, B. (1995). *Técnicas para estudiar mejor*. Ed. Magisterio.

Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*; 6(3), 59-99.

Castro, A. (2022). *Hábitos de estudio en estudiantes universitarios de Palmira. Análisis cualitativo*. [Tesis de Pregrado]. Universidad Antonio Nariño.

Choque, E y Zanga, M. (2011). Técnicas de estudio y rendimiento académico. *Scientia*; (1), p.06.

Enríquez, M., Fajardo, M y Garzón, F. (2015). Una revisión general a los hábitos de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*; vol. 18, núm. 33.

Fernández, F. (2014). *Inventario de hábitos de estudio, 10 tva*. Edición TEA.

Fernández, A y Figueras, M. (2012). El impacto de la red en los hábitos de estudio de alumnos de secundaria. *Sphera Publica*; 12(1), 161-182.

Fernández, F y García, S. (1991). Study habits and stress in students in the health area. *Medical Education Foundation*; 21, 153–157.

Finamores, J. (2022). *Habilidades metacognitivas y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de Riohacha, descritos desde un enfoque diferencial cultural*. Universidad Antonio Nariño.

García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*; 8(10), 75-88.

Gómez, M. (2015). *Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje*. Editorial Unimarco.

- Granados, D., Figueroa, S., Hernández, T y Álvarez, M. (2021). Indicadores de trastornos por déficit de atención e hiperactividad y hábitos de estudio en universitarios de Psicología. *Eduscientia. Divulgación de la Ciencia Educativa*; Año 4, Núm. 7, ISSN: 2594-1828.
- Hernández, C., Rodríguez, N y Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tes carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*; 10(3), 67-87.
- Hernández, P y García, L. (1991). *Psicología y enseñanza del estudio*. Editorial Pirámide.
- Kirton, B. (2013). *Tips efectivos para mejorar hábitos de estudios*. Trillas.
- López, J. (2009). *Relación entre hábitos de estudio, la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Veterinaria de la Universidad Alas Peruanas*. [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Martínez-Pérez, V y Torres-Barberis, L. (2005). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación*; 36(7), 1-9.
- Medina-Lerena, M., Colín-Martínez, M., Parada-Barrera, G y Pérez-Ramírez, M. (2019). Análisis de los hábitos de estudio en dos grupos universitarios de microbiología alimentaria y su relación en el rendimiento académico por competencias. *Revista de Didáctica Práctica*; 3-7: 30-37.
- Medina, L., Téllez, E y Rubio, B. (2021). *Hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina*. [Tesis de Pregrado]. Fundación Universitaria del Área Andina.

Mira, E. (2009). *Hábitos de estudio y autocontrol*. Edit. Trillas.

Montoya, M., Ospina, A y Santana, L. (2019). *Estilos de aprendizaje y hábitos de estudio en estudiantes de instrumentación quirúrgica de la Fundación Universitaria del Área Andina*.

Pérez, J y Gardey, A. (2017). Definición de estudio. Guía didáctica para la comprensión de términos educativos. *Scribd*.

Pérez, E., Quintero, A y Rojas, J. (2022). *Hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes del área de ciencias de la salud en una universidad privada de Cartagena durante la pandemia*. [Tesis de Pregrado]. Universidad del Sinú.

Perrenoud, P. (1996). *La construcción del éxito y del fracaso escolar, 2a ed.* Morata.

Poma, D. (2022). *Hábitos de estudio y habilidades investigativas en estudiantes de la carrera profesional de ciencias sociales y desarrollo rural de la Universidad Nacional de Huancavelica*.

Ríos, F. (1990). *Centro de investigación de psicología aplicada CIPA*. Como estudiar.

Ríos, A y Bolívar, C. (2007). *Del aprieto verbal al conocimiento textual*. Manual de estrategias y técnicas de estudio. Universidad del Rosario.

Rickaby, M. (2009). *Los hábitos y la autoestima*. Universidad de Manizales. Facultad de Humanidades Departamento de Educación.

Román, J., Franco, R y Román, R. (2020). Diagnóstico sobre hábitos de estudio en universitarios de nuevo ingreso como herramienta para identificar oportunidades de mejora. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*; Universidad Autónoma de Chiapas.

Terry, S y Tucto, S. (2021). Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. *Revista sobre Educación y Sociedad*.

Tobar, M., Rodríguez, D., Tejada, I y Fajardo, L. (2010). *Estrategias para disminuir la deserción estudiantil en la Universidad de Nariño EDES*.

Urrego-Betancourt, Y; Castro-Muñoz, J; Garavito-Ariza, C y Yáñez-Botello, C. (2022).

Influencia del bienestar psicológico y subjetivo en el afrontamiento, los hábitos de estudio y uso de TICS en estudiantes universitarios durante la pandemia por covid-19. *MedUNAB*; vol. 25, núm. 2, pp. 176-192. Universidad Autónoma.

Vásquez, F. (2009). *Habilidades de estudio y aprendizaje*. Universidad de la Educación.

Vega, L. (2021). *Fortalecimiento de la motivación y los hábitos de estudio en estudiantes con bajo rendimiento académico de básica secundaria y media de la Institución Educativa Casimiro Raúl Maestre de Valledupar*. Fundación Universitaria del Área Andina.

Vélez-Ramírez, A. (2008). *La adquisición de hábitos como finalidad de la educación superior*. 2008.

Veliz-Huanca, F., Diaz-Asto, M., Rivera-Arellano, E y Vega-Gonzales, E. (2021). Compromiso hacia las tareas escolares en estudiantes de primaria de dos Instituciones Educativas de Lima Metropolitana, Perú. *Revista Andina de Educación*; 4(1), 90-96.

Vicuña, L. (1999). *Inventario de hábitos de estudio*. Ediciones (CEDEIS) Centro de Desarrollo de Investigación Psicológica, 2da. Edición.

Vicuña, L. (2005). *Manual del inventario de hábitos de estudio*. Grafi.