Educa-UMCH, 17, enero – junio 2021 https://doi.org/10.35756/educaumch.202117.167
ISSN: 2617-0337

Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios

Study habits and self-regulated learning in university students

Recibido: 16 de noviembre 2020, Evaluado: 20 de febrero 2021, Aceptado: 10 de abril 2021

Sandra Gabriela Terry Advíncula
1010sandra2016@gmail.com
https://orcid.org/0000-0003-0544-456X
Quality Certificate Organization SAC

Smits Dante Tucto Aguirre
smitsdante@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-6430-5570
Ministerio Público - Fiscalía de la Nación

Como citar el artículo
Terry Advíncula, S., & Tucto Aguirre, S. (2021). Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. *Revista EDUCA UMCH*, (17), 121-133. https://doi.org/10.35756/educaumch.202117.167

Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución 4.0.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar si existe relación entre las variables hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado. El diseño de estudio fue no experimental transversal de alcance correlacional. La muestra estuvo integrada por 90 estudiantes de un total de 280 estudiantes del VIII ciclo de la carrera de administración y negocios internacionales de una universidad privada de Lima. Los instrumentos utilizados fueron los cuestionarios A y B. Una vez analizados los resultados, se pudo evidenciar que, para la muestra de este estudio, entre las variables hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado existe correlación estadística positiva significativa de $p < .05$ y rho de Sperman de $\rho = 0.890$**.

Palabras clave: *hábito de estudio, aprendizaje autorregulado, estudiantes universitarios*

Summary

The general objective of this research was to determine if there is a relationship between the variables study habits and self-regulated learning. The study design was a non-experimental cross-sectional correlational scope. The sample consisted of 90 students, out of a total of 280 students from the VIII cycle of the international business and administration career at a private university in Lima. The instruments used were questionnaires A and B. Once the results had been analyzed, it was evident that, for the sample of this study, between the variables study habits and self-regulated learning there is a significant positive statistical correlation of $p <.05$ and rho of Sperman of $\rho = 0.890$ **.

Keyword: *study habit, self-regulated learning, university student*

Introducción

Los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado conforman dos aspectos fundamentales del proceso de enseñanza aprendizaje.

Por un lado, el hábito de estudio requiere disciplina, pero se vuelve hábito por la constante repetición que modifica la actitud del estudiante (Vicuña, 2005). Asimismo, García, C., Gutiérrez, M. y Condemarín, E. (2005) señalan que estos buenos hábitos de estudio se adquieren con responsabilidad y compromiso en el estudio; además, indican que la motivaciónpersonal, la fuerza de voluntad, el empeño y disciplina son fundamentales para generar mencionado hábito.

Los hábitos de estudio son determinantes para que el estudiante logre un buen desempeño académico, debido a que el estudio constante y el aprendizaje permanentemente son fuertes reveladores del éxito académico. A esto se debe añadir la forma en que el individuo organiza y planifica su tiempo, además de las técnicas y los métodos que utiliza al estudiar (Montes, 2012).

Vicuña (2005) propone cinco dimensiones de los hábitos de estudio. La primera consiste en lasformas de escuchar la clase; según Kirton (2013), 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.

Otra dimensión de esta variable es la actitud frente al estudio. Fernández (2014) manifiesta quees un componente que indica cómo el estudiante cumple con sus tareas fuera de las aulas y quéestrategias y técnicas utiliza para aprender. Esta dimensión se consolida con el apoyo que ofrece el profesor dentro del aula.

La tercera dimensión es la solución de tareas académicas. Según Bell (2002) implica el cumplimiento de los quehaceres académicos y si es responsable o no al cumplir con ellas. La cuarta dimensión consiste en la preparación para los exámenes. De acuerdo con Kirton (2013), 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. Por último,el acompañamiento a la hora de estudiar, según Enríquez, Fajardo y Garzón (2015), es una dimensión vinculada con las condiciones con las que cuenta el estudiante: tiempo, distracciones, mobiliario adecuado, condiciones ambientales, condiciones físicas de descanso y alimentación.

El proceso de aprendizaje en el ser humano difiere de cada individuo —unos pueden ser más responsables y habilidosos; otros, sentirse motivados, o, todo lo contrario—; incluso varía de persona a persona el compromiso con los estudios y la capacidad cognitiva. Por tal, si no se pone en práctica el hábito de estudio como una disciplina, no habrá progreso académico, es decir, solo la puesta en práctica de los buenos hábitos de estudio va a permitir que el proceso de aprendizaje mejore (López, 2009).

Por otro lado, el aprendizaje autorregulado no es una cualidad con la que nace el ser

humano, pero sí nace con la capacidad de entrenarse para él, debido a que toda persona tiene las mismas posibilidades de aprender y poner en práctica su aprendizaje. Woolfolk (2010) manifiesta que el aprendizaje autorregulado constituye un proceso voluntario para medir y guiar nuestro propio aprendizaje a partir de la metacognición que consiste en planificar, ejecutar y evaluar el propio aprendizaje. De esta manera, se puede entender cómo y de qué forma el estudiante puede lograr sus propias metas académicas y además sentirse responsable de dicho proceso, lo que contribuirá a la construcción de su propio conocimiento (Zimmerman, 2008). Debe de estar en la capacidad de comprobar los resultados de su propio proceso de aprendizaje. Si los resultados son positivos, debe aplicarlos nuevamente en beneficio de un nuevo aprendizaje; mientras que, si fueran negativos, el estudiante tiene la posibilidad de modificarlos; en otras palabras, los resultados positivos y negativos contribuyen en el aprendizaje: para imitarlos, evitarlos o superarlos según sea el caso (Díaz, 2005).

Según lo propuesto por Zimmerman (2008), se considera como dimensiones del aprendizaje regulado la planificación, la ejecución y la evaluación. La planificación ayuda a establecer los objetivos con los que el aprendiz confronta y analiza la tarea a realizar, luego evalúa su capacidad para resolverla y diseña un plan de acción. En la fase de ejecución se verifica el esfuerzo por aprender, así, en esta fase el interés por aprender es fundamental; por ello, la motivación por aprender no debe disminuir y el monitoreo de la ejecución de la tarea es vital para alcanzar el aprendizaje deseado. En la fase de reflexión o evaluación el estudiante valorasu aprendizaje en función de los resultados obtenidos —ya sea de éxito o fracaso—, y si fueranegativo, debe tomar medidas de cambio para mejorar el proceso de aprender.

En ese contexto, todo estudiante universitario, para lograr su carrera profesional, debe estar en la capacidad de aprender a aprender. Esto involucra dominar una serie de habilidades y aplicar técnicas de estudio adecuadas para lograr un buen aprendizaje; es decir, sin estos dos factores, cualquier hábito de estudio fracasará en su intento de comprender una materia universitaria compleja (Vicuña, 2005).

En esta misma línea, Arco y Fernández (2011) manifiestan que el hábito de estudio es cómo el aprendiz se involucra en su quehacer académico a partir del desarrollo de la costumbre de aprender de manera permanente; lo que conlleva la forma de organizarse respecto a los tiempos, espacios, métodos y entre otros aspectos que intervienen en el estudio.

Es fundamental que el estudiante cuente con elementos relevantes para generar un hábito y saber cómo estudiar adecuadamente para lograr el aprendizaje, así como lo manifiesta Perellón (2014): la comprensión es relevante a la hora de estudiar; así como también lo son, para lograr los objetivos académicos, desarrollar un horario y adecuar el ambiente para el estudio.

Estudiar óptimamente no es fácil, porque conlleva a una serie de métodos adecuados que un buen porcentaje de estudiantes no está acostumbrado a desarrollar. Es más probable olvidar lo aprendido en un corto tiempo que retener los conocimientos por largos periodos de tiempo. Sin embargo, esto último es posible si el aprendizaje se

desarrolla con concentración, comprensión e investigación (Calero, 2007).

La práctica pedagógica es fundamental en el desarrollo del estudiante, implica generar condiciones académicas para fortalecer los hábitos de estudio efectivo y propiciar en los estudiantes la responsabilidad y el compromiso basado en su aprendizaje de calidad (Oñate, 2001). Es básico que los estudiantes cuenten con un asesor o un guía que le contagie el amor por el estudio, que los motiven y aconsejen en el proceso de aprender a aprender, convirtiéndose en estudiantes independientes y responsables de sus propios conocimientos, solo así se podrá conseguir que sean profesionales competentes (López, 2000).

Asimismo, es importante que el estudiante conozca y practique la autorregulación de su aprendizaje; esto es, no solo debe de buscar hacerse de información nueva, sino que también debe de establecer sus propios deseos de aprender, planificar, ejecutar y autoevaluarse de manera consciente en el avance del conocimiento adquirido (Zimmerman, 2008). Esta forma de estudio autorregulado o autonomía en la educación debe ser el fin último de la educación, que vendría a ser el saber aprender a aprender.

El aprendizaje consiste en adquirir nuevos conocimientos, es por ello que el estudiante debe, en primer lugar, conocerse así mismo, conocer los saberes previos con los que cuenta, tener el conocimiento de eso que hacemos y conocemos y que accedemos por medio de la metacognición. Respecto a esto, Monereo (2003) manifiesta que el estudiante difícilmente podrá autorregularse si no se conoce a sí mismo: sus emociones, sus intereses. Es importante que el estudiante sepa sobre los mecanismos que utilizará para aprender y si se encuentra motivado; además, resulta necesario que sea consciente de su capacidad cognitiva.

Un buen aprendizaje se logra con disciplina, responsabilidad, compromiso ante los estudios y como lo indican Escribano y Del Valle (2008) que aprender es un proceso de construir el conocimiento, donde el aprendiz decide de cómo llevar a cabo ese proceso y para que se obtenga un aprendizaje significativo debe incorporar al conocimiento existente nuevos conocimientos.

Es por esa razón y a partir de lo antes mencionado que se debe profundizar en el estudio de estos dos temas importantes. Como lo plantea Rue (2009) el futuro profesional debe adquirir una autonomía, compromiso y responsabilidad para dirigir su propio aprendizaje a lo largo de toda su vida, debido a que la vida se basa es un constante aprendizaje.

En investigaciones anteriores que han tratado los temas de hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado, aún se encuentra que existen algunas deficiencias con respecto al aprendizaje en los estudiantes universitarios, debido a que muchos desconocen cómo estudiar y a la vez cómo autorregular el aprendizaje obtenido, por lo tanto, la preocupación de la falta de adecuados hábitos de estudio y la metacognición de los aprendices viene de épocas anteriores y aún en estos tiempos sigue siendo un tema de mucha preocupación.

El presente estudio hace énfasis a la problemática de la educación con renovado interés por estas dos variables, esto debido a que existe la preocupación de la deserción y/o el fracaso estudiantil en los universitarios, se puede observar que los problemas educativos tanto de la deserción de estudiantes universitarios, los profesionales poco o nada competentes y muchas razones desconocidas por lo que los estudiantes no concluyen con sus estudios tienen que ver con los incorrectos métodos a la hora de estudiar.

Nos preguntamos ¿por qué algunos estudiantes sobresalen en las aulas de clase obteniendo buenas calificaciones y otros no?, ¿a qué se debe que una cantidad de profesionales no trabajen en lo que han estudiado?, ¿por qué otros tienen falta de interés y/o compromiso con sus estudios?, se puede mencionar que el estudiante al no conocer las técnicas de cómo estudiar y no tener el hábito constante de hacerlo con disciplina, responsabilidad y amor por el estudio recae en ellos la desmotivación, es por esa razón que algunos sobresalen en los estudios, otros no y muchos otros dejan de estudiar, dicho esto, se concluye que existe un acentuado problema en la buena educación universitaria.

El adquirir conocimientos y aprender es responsabilidad propia del estudiante, ellos deben conocer y poner en práctica edemas de los buenos hábitos de estudio, también el tema de la autorregulación de su aprendizaje, donde sepan cómo planificar, organizar y evaluar el avance de sus conocimientos, solo así, se podrá conseguir que los futuros profesionales sean competentes.

En tal sentido, la educación requiere de una reforma inmediata en los estudiantes y son ellos mismos quienes deben de ser conscientes de su educación, deben conocer y poner en práctica estas dos variables debido a que para el proceso de sus estudios universitarios son factores decisivos si desean el éxito académico, por lo tanto, es considerable conocer cómo funcionan estas variables en el contexto de la población estudiantil.

De acuerdo con la fundamentación y por las consideraciones expuestas se plantea la siguiente interrogante como problema general: ¿qué relación existe entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en los estudiantes del VIII ciclo de la carrera de administración y negocios internacionales de una universidad privada de Lima?

Por tanto, para realizar la presente investigación se ha revisado antecedentes de algunos autores, Ortega (2012) y Argentina (2013) concuerdan en que los aprendices que adecuan los hábitos de estudios día a día logran el éxito académico durante la trayectoria estudiantil, a diferencia de quienes no practican dichos hábitos.

Por otro lado, Cano (2016), en su investigación, concluye que los estudiantes no emplean los hábitos de estudios constantemente, solo de forma regular debido a que algunas veces los adoptan y en otras oportunidades no, y esto se debe a una serie de elementos internos y externos que influyen de manera positiva y negativa en ellos, esto implica contar con un lugar adecuado, ventilado e iluminado para el desarrollo de sus estudios, también influye el aspecto interno del individuo como su motivación e interés en aprender.

Asimismo, Norabuena (2011) señala que los estudiantes que autorregulan su aprendizaje mejoran significativamente en el desarrollo de sus estudios, del mismo modo se aprecia una relación buena y significativa entre el aprendizaje autorregulado de las áreas: cognitiva y motivacional para un buen rendimiento académico.

Ordaz y Meza (2013) señalan que el taller sirvió para enseñar diversas técnicas de aprendizaje que repercuten en el desarrollo académico de los estudiantes, asimismo, llegan a la conclusión de que cuando se aplican adecuadamente los elementos de autorregulación se puede lograr cumplir con las metas académicas propuestas inicialmente. Luego al observar los resultados del taller se tuvo en cuenta dos puntos importantes; primero no todos los estudiantes conocen y se desenvuelven bien en habilidades del aprendizaje autorregulado, el otro punto es también preocupante, debido a que siguen apoyándose en desarrollar aprendizaje memorístico, en consecuencias no hacen uso de estrategias para contribuir con la construcción de su propio conocimiento.

El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en los estudiantes del VIII ciclo de la carrera de administración y negocios internacionales de una universidad privada de Lima.

En ese sentido, considerando las nuevas expectativas que trae consigo las exigencias en la educación universitaria, se centra un gran interés en la investigación de estas dos variables, teniendo como propósito y finalidad conocer la relación que existe entre los hábitos de estudios y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de nivel superior, asimismo, es necesario analizar el poco interés que le dan los estudiantes a estas dos variables cuando están desarrollando una carrera universitaria para lograr un título profesional. Es decir, la universidad debe contribuir a que los estudiantes mejoren su nivel académico, desarrollando en ellos una mayor capacidad de autorregulación, ya que está demostrado que la autorregulación en los estudios es un componente que contribuye al buen aprendizaje, por lo tanto, la presente investigación busca viabilizar y generar propuestas de solución relacionadas con las variables de estudio, y de acuerdo con los resultados se busque la solución para mejorar el quehacer académico como respuesta a las exigencias del mundo competente en el que vivimos.

Con lo anterior, se evidencia que una institución universitaria debe de preocuparse para que sus estudiantes logren ser competentes y exitosos en los logros de sus aprendizajes. Para ello, deben de programar charlas continuas en los temas de la planificación y organización del tiempo para el estudio, incentivarlos a que adopten el compromiso y responsabilidad para que planifiquen y ejecuten las actividades con respecto a sus estudios y como último proceso que aprendan a evaluar su aprendizaje, por lo tanto, se recomienda incentivar en ellos el aprendizaje autónomo, donde desarrollen una cultura de investigación propia para su desarrollo profesional y que sientan que son los protagonistas de la construcción de sus propios conocimientos, asumiéndolo el control de sus logros académicos y satisfacción personal, solo así podremos lograr egresados exitosos, competentes que contribuyan de manera activa, eficaz y comprometidos con la sociedad y el desarrollo del país.

Métodos

La presente investigación corresponde al enfoque cuantitativo y es de tipo básico, su diseño es no experimental transversal de alcance correlacional.

Los estudios descriptivos tienen como finalidad especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 80). Por su parte, el propósito del estudio correlacional es conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o en un contexto en particular (Hernández, et al., 2014, p.94).

En este sentido, la población de la investigación está constituida por 280 alumnos que pertenecen a ambos sexos y estudian en siete aulas distribuidas en tres turnos, mientras que la muestra está constituida por 90 estudiantes.

Para acopiar los datos de ambas variables, se aplicó la técnica de la encuesta. Como instrumento se elaboró un cuestionario de 48 ítems: 30 ítems para medir los hábitos de estudios y 18 ítems para medir el aprendizaje autorregulado. Este se aplicó después de pasar por un proceso de validez sometido al juicio de expertos. Para el proceso de confiabilidad, se realizó la fiabilidad del Alpha de Cronbach, del que se obtuvo los siguientes valores: hábitos de estudios = 0,877 y, aprendizaje autorregulado = 0,869; por lo que se interpreta que ambos instrumentos son confiables.

Resultados

Después de recolectar los datos correspondientes a las dos variables de estudio (hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado), estos fueron tabulados y procesados. A continuación, se presentan los resultados en tablas.

En la tabla 1, se observa 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.

Tabla 1

Medidas de frecuencia de la variable hábitos de estudio

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Baja	50	55,6
	Media	27	30,0
	Alta	13	14,4
	Total	90	100,0

Fuente: base de datos de las encuestas

En la tabla 2, se evidencia que el 57,8 % no tiene clara la autorregulación en su aprendizaje, mientras que el 27,8% la maneja a un nivel regular, y el 14,4 % muestra un mejor conocimientode la autorregulación.

Tabla 2

Medida de frecuencia de variable aprendizaje autorregulado

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	52	57,8
	Regular	25	27,8
	Alto	13	14,4
	Total	90	100,0

Fuente. Base de datos de las encuestas

En la tabla 3, se observa que existe un coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0.890*,lo que se interpreta como una alta correlación significativa al nivel 0,05 bilateral. Debido a quese obtiene que el valor de $\rho = 0.00$ ($\rho < 0.05$), se rechaza la hipótesis nula y se acepta que existerelación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en los estudiantes de la muestra.

Tabla 3

Correlación y significación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado

			Hábitos de estudio	Aprendizaje autorregulado
Rho de Spearman	Hábito de estudio	Coeficiente de correlación	1,000	,890**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	90	90
	Aprendizaje autorregulado	Coeficiente de correlación	,890**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	90	90

**. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente. Base de datos de las encuestas

Discusión

Los datos recolectados de la muestra evidenciaron que entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado existe una relación estadística positiva: un coeficiente de correlación de Rho de Spearman de ,890** y un valor de significancia p de < 0.05. Por lo tanto, se puede afirmar que, si el estudiante maneja y desarrolla mejor sus hábitos de estudio, podrá autorregular su aprendizaje.

Los resultados de la investigación de Cano (2016) son similares a los de la presente investigación en relación con la frecuencia media y baja. Esta situación se presenta como un problema relevante, por lo tanto, es fundamental tomar medidas al respecto; por ejemplo, no solo se debe fomentar la disciplina y el gusto por el estudio —debido a que los aprendices adoptan los hábitos de estudio solo en algunas ocasiones por factores internos y externos que influyen en su desarrollo académico— sino que los estudiantes deben ser orientados y asesorados para que adopten una mejor actitud frente a sus estudios y desarrollen así una conciencia metacognitiva.

Asimismo, Argentina (2013) demostró objetivamente que el resultado de los buenos hábitos en el estudio contribuye de manera relevante al rendimiento académico; asimismo, manifiesta que los alumnos sin hábitos adecuados para el estudio presentan dificultades para lograr al máximo sus habilidades intelectuales; es decir, sus logros académicos pueden ser limitados o escasos. En contraste con el presente trabajo de investigación, se puede evidenciar que en sus resultados de la variable hábitos de estudios predomina el nivel bajo, por lo que se considera necesario reforzar en los estudiantes la práctica adecuada de los hábitos de estudio en su recorrido universitario hasta la vida profesional.

Por otro lado, Ordaz y Meza (2013) concluyen que son dos los problemas fundamentales que se deben considerar: el primero consiste en que no todos los estudiantes desarrollan técnicas y habilidades para el aprendizaje autorregulado por desconocimiento de cómo ponerlo en práctica; el segundo consiste en que los estudiantes siguen desarrollando el aprendizaje tradicional, en el que predomina lo memorístico. Si comparamos su investigación con la presente, se concluye que se presentan las mismas circunstancias y en ambas predominan el nivel bajo, por lo tanto, es necesario reforzar los hábitos de estudios para que luego el estudiante tome conciencia y pueda autorregular su aprendizaje.

Por su parte, Ortega (2012) demuestra que los aprendices se adaptan a los hábitos de estudio y que predomina la dimensión resolución de tareas con un alto nivel de efectividad, por lo que los estudiantes consiguen un adecuado rendimiento académico, a diferencia de quienes no adoptan dichos hábitos. En contraste, la estadística de la presente investigación demuestra que esta dimensión se encuentra en un nivel bajo, por lo que, además de establecer y reforzar mecanismos de apoyo y orientación, es necesario dar seguimiento a la problemática educativa relacionada con los estudiantes con respecto a sus hábitos de estudio.

Asimismo, Norabuena (2011) manifiesta que, si el estudiante aprende a autorregular sus estudios, logrará mejorar significativamente su rendimiento académico. El autor concluye que el nivel predominante en la investigación de la autorregulación de los estudios se encuentra a un nivel medio. En contraste, según los resultados del presente estudio, el nivel que predomina es el bajo (57.8 %), lo que posibilita afirmar que, si el estudiante desarrollara y manejara mejor sus hábitos de estudio con responsabilidad, voluntad y motivación, podría autorregular su aprendizaje.

Conclusiones

Los resultados obtenidos permiten concluir la existencia de una correlación positiva significativa entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado estudiantes del VIII ciclo de la carrera de administración y negocios internacionales de una universidad privada de Lima. Esto permite 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 demuestran 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. Por otra parte, los resultados obtenidos en los niveles estadísticos medio y alto indican que son pocos los estudiantes que conocen cómo funcionan estas variables y sus dimensiones y saben cómo ponerlas en práctica en su vida académica.

Por tanto, es indispensable inculcar en los estudiantes los hábitos de estudios y el proceso de autorregulación del aprendizaje.

Referencias

Arco, J. y Fernández, F. (2011). Eficacia de un programa de tutorías entre iguales para la mejora de los hábitos de estudio del alumnado universitario, *Revista de Psicodidáctica*.

Argentina, A. (2013). *Relación entre Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en estudiantes de primero básico (estudio realizado en el Instituto Básico de Educación por Cooperativa, San Francisco la Unión, Quetzaltenango)* (tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Bell, J. (2002). *¿Cómo hacer tu primer trabajo de investigación*? Barcelona: Ediciones Gedisa.Cano, Y. (2016). "*Hábitos de estudios, autoestima y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del X semestre de la EAPE– Facultad de Educación – UNMSM, 2015*". Tesis para optar el Grado Académico de Magíster en Educación, mención en Docencia en el Nivel Superior.

Calero, M. (2007). *Técnicas de estudio e investigación*. Editorial San Marcos E.I.R.L. Perú. Díaz, J. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en la Educación Física.* España: INDE publicaciones.

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, enero-junio, 2015. Universidad Simón Bolívar, Barranquilla, Colombia.

Escribano, A. y Del Valle, A. (2008*). El aprendizaje basado en problemas*- Una propuesta Metodológica de Educación Superior. Editorial Narcea S.A. Madrid, España.

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

García, C., Gutiérrez, M. y Condemarín, E. (2005). *"A estudiar se aprende"* 9ta edición. Publicada por Ediciones Universidad Católica de Chile, de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Alfa Omega Grupo Editorial S.A. de C.V. México D.F.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación. (*6ª ed.). México: McGaw-Hill.

Kirton, B. (2013). *Tips efectivos para mejorar hábitos de estudios*, México Trillas.

López, J. (2009). *Relación entre los 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] Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle - Escuela de Postgrado.

López, M. (2000*). Cómo estudiar con eficacia*. Barcelona: Reducido.

Monereo, C. (2003). Estrategias para autorregular el esfuerzo en el aprendizaje. Contra el 'culturismo del esfuerzo'. Aula de Innovación Educativa.

Montes, I. (2012). *Investigación longitudinal de los hábitos de estudio en una cohorte de alumnos universitarios*, Revista Lasallista de Investigación, vol. 9, núm. 1, 2012, Corporación Universitaria Lasallista-Antioquia, Colombia, ISSN: 1794-4449Disponible: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69524955005

Norabuena, R. (2011). *Relación entre el aprendizaje autorregulado y rendimiento académicoen estudiantes de enfermería y obstetricia de la Universidad Nacional "Santiago Antúnez de Mayolo" – Huaraz* - TESIS para optar el grado de Magíster en Educación con mención en Docencia en el Nivel Superior.

Ordaz, I., y Meza, J. (2013). Artículo Científico: "*Elementos de autorregulación para alcanzarmetas de aprendizaje en alumnos que cursan el nivel medio superior"*, Centro de Investigación en Tecnología aplicada a las Ciencias Sociales y Humanidades, Vol.2 Nro.1-2013, Universidad Nacional Autónoma de México.

Ortega, V. (2012). "*Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en estudiantes de segundo de secundaria de una Institución Educativa del Callao*". Tesis para optar el Grado Académico de Maestra en Educación con mención en Evaluación y Acreditación deCalidad de la Educación. USIL.

Oñate, C. (2001). *La tutoría en la universidad.* Madrid: Instituto de Ciencias de la Educación.

Perellón, J. (2014). Psicología energética EFT para el éxito académico. Manual para el manejode ansiedad ante los exámenes. North Carolina: Raleigh.

Rué, J. (2009). *El Aprendizaje Autónomo en la Educación Superior*. Madrid: Narcea. Vicuña, L. (2005). *Inventario de hábitos de estudio*. Lima: CEDEIS.

Woolfok, A. (2010). *Psicología Educativa.* Décima primera edición. México D. F.: Pearson.

Zimmerman, J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological development, and future prospects, en *American Educational ResearchJournal.*