

Hábitos de Estudio en Estudiantes que Ingresan a Licenciatura

Study Habits in Entering Undergraduate Students

Edgar Iván Lechuga-Moreno¹, Lorena Simental-Chávez², Blanca Daniela Camacho-Macias³ y Flor Bianey Moreno-Salcido⁴



✓ Recibido: 14/septiembre/2024

✓ Aceptado: 14/enero/2025

✓ Publicado: 29/mayo/2025

📖 Páginas: desde 158-164



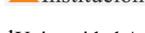
País

¹México

²México

³México

⁴México



¹Universidad Autónoma de Baja California

²Universidad Autónoma de Baja California

³Universidad Autónoma de Baja California

⁴Universidad Autónoma de Baja California



¹ivan.lechuga@uabc.edu.mx

²loresimental@uabc.edu.mx

³daniela.camacho86@uabc.edu.mx

⁴bianey.moreno@uabc.edu.mx



¹<https://orcid.org/0000-0001-8798-4230>

²<https://orcid.org/0000-0003-0572-1950>

³<https://orcid.org/0009-0008-7535-7131>

⁴<https://orcid.org/0009-0000-2817-3665>

Citar así:  APA / IEEE

Lechuga-Moreno, E., Simental-Chávez, L., Camacho-Macias, B. & Moreno-Salcido, F. (2025). Hábitos de Estudio en Estudiantes que Ingresan a Licenciatura. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 18(1), 158-164. <https://doi.org/10.37843/rted.v18i1.605>

E. Lechuga-Moreno, L. Simental-Chávez, B. Camacho-Macias y F. Moreno-Salcido, "Hábitos de Estudio en Estudiantes que Ingresan a Licenciatura", RTED, vol. 18, n.º1, pp. 158-164, may. 2025.

Resumen

Con el inicio de la vida universitaria y sus múltiples demandas, los estudiantes pasan por un proceso de ajuste, donde deberán emplear las habilidades académicas para adaptarse al ritmo de las exigencias y cumplir satisfactoriamente cada una de ellas. El objetivo de la presente investigación fue conocer las características de los hábitos de estudio entre los estudiantes universitarios de nuevo ingreso de la licenciatura en administración de empresas, medicina y psicología de la Universidad Autónoma de Baja California. La investigación se fundamentó en el paradigma positivista, enfoque cuantitativo, tipo descriptivo-transversal. La muestra estuvo conformada por 269 estudiantes de educación superior. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de hábitos de estudio. Los resultados obtenidos identificaron una prevalencia en aquellas habilidades como la motivación para el estudio distinguiéndose como recurso positivo en relación con el proceso enseñanza aprendizaje, a su vez aquella habilidad para tomar en cuenta para desarrollar estrategias necesarias en la mejora de la distribución del tiempo del alumnado de recién ingreso a la universidad.

Palabras clave: Hábitos de estudio, nuevo ingreso, educación superior, estudiantes universitarios, licenciatura

Abstract

With the beginning of university life and its multiple demands, students undergo an adjustment process where they must use academic skills to adapt to the pace of the demands and satisfactorily meet each of them. This research aimed to know the characteristics of study habits among new university students in the Bachelor of Business Administration, Medicine, and Psychology at the Autonomous University of Baja California. The research was based on the positivist paradigm, quantitative approach, and descriptive-transversal type. The sample consisted of 269 higher education students. For data collection, the study habits questionnaire was used. The results obtained identified a prevalence in those skills, such as motivation to study, distinguishing itself as a positive resource about the teaching-learning process, in turn, that skill to consider to develop necessary strategies to improve the distribution of time of newly admitted university students.

Keywords: Study habits, new entrance, higher education, university students, bachelor's degree.

Introducción

Con el inicio de la vida universitaria y sus múltiples demandas, los estudiantes pasan por un proceso de ajuste, donde deberán emplear las habilidades académicas para adaptarse al ritmo de las exigencias y cumplir satisfactoriamente cada una de ellas. Para este proceso muchos estudiantes se ven en el desafío de descubrir nuevas estrategias que ayuden a alcanzar sus metas y logros académicos. Pinillos et al. (2022), menciona que la etapa universitaria se caracteriza por cambios profundos a nivel social, emocional, cultural e intelectual, al afrontar retos que requieren de la capacidad de adaptación a la realidad que ofrece el nuevo contexto social.

En su obra, Najarro (2020) menciona que las pocas o nulas habilidades de estudio en los estudiantes de educación superior es un problema que es constante en la actualidad en todo el mundo. Diversas investigaciones en universidades de Perú, Irán, Honduras y México han encontrado una asociación entre hábitos de estudio y aprovechamiento universitario; dicho de otra manera, cuánto más convenientes sean las costumbres de aprender, mejor será el aprovechamiento académico (Solano et al., 2022).

Estudios realizados en esta temática, como el Bedolla (2018), han concluido que la falta de implementación de hábitos y técnicas de estudios repercute en bajos rendimientos académicos, y por ende, otros problemas que se asocian a ello (Tinto, 1993) menciona que uno de los principales factores del fracaso académico en México es el inadecuado desarrollo de hábitos desde los niveles básicos, si bien genera problemas de aprendizaje denota también una falta de calidad educativa, a su vez la importancia de la generación de estrategias que apoyen al estudiante y desarrollen habilidades socioemocionales que permitan al alumno identificar sus fortalezas y debilidades que apoyen el aprendizaje, así como reforzar los comportamientos positivos.

Según Chilca (2017) refiere que una relación significativa y positiva, entre los niveles de hábitos de estudio y los niveles del rendimiento académico. Martínez et al. (2020) señalan a la importancia de incluir estrategias de atención y seguimiento a la adaptación y rendimiento estudiantil durante el primer año de estudios, centrado en la evaluación del perfil de habilidades

socioemocionales, pero sobre todo en el diseño de entornos formativos para ello, desde la inclusión de materias formales incluidas en los programas de estudio, hasta el diseño de ambientes alternativos como talleres, conferencias y los denominados cursos masivos en línea. Soto & Rocha (2020) afirma que: “Entre los factores que podrían determinar el bajo rendimiento académico de los universitarios destacan la competencia cognitiva, motivación, condición cognitiva” (p. 433).

La presente investigación tiene como objetivo conocer las características de hábitos de estudio entre los estudiantes universitarios de nuevo ingreso de las licenciaturas de administración de empresas, medicina y psicología de la Universidad Autónoma de Baja California, Campus Mexicali. Por lo tanto, surge la pregunta de investigación ¿Cuáles son las características de hábitos de estudio que predominan en los estudiantes universitarios de nuevo ingreso?

Metodología

Para responder al objetivo planteado se realizó una investigación enmarcada en el paradigma positivista, Ricoy (2006) indica que el “paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico” (p. 14), este paradigma acepta resultados medibles sin relevancia en la percepción del investigador. El estudio es de tipo descriptivo-transversal. El estudio es de tipo descriptivo-transversal ya que la medición de las variables se realizó en un solo momento de manera virtual. Los datos recopilados fueron organizados en una base de datos empleando Excel, utilizando la estadística descriptiva para analizar e interpretar los.

Se utilizó el cuestionario de hábitos de estudio de Díaz (1991) con una adaptación realizada por Martínez & Montaña (2004), la cual se divide en cinco áreas (distribución de tiempo; motivación para el estudio; como tomar notas en clase; optimización de la lectura; actitudes y conductas productivas ante el estudio), con un total de 54 reactivos siendo una de las evaluaciones más completas. La recolección de datos se realizó mediante un formulario de Google forms, donde se vació el cuestionario de hábitos de estudio para posteriormente ser contestado por los estudiantes, además, se anexaron los objetivos de la

investigación, así como su consentimiento informado donde se incluía el manejo responsable de la información y la confidencialidad.

La aplicación de este instrumento se llevó a cabo en la Facultad de Ciencias Humanas, Facultad de Medicina y Facultad de Ingeniería y Negocios extensión Guadalupe Victoria, pertenecientes a la Universidad Autónoma de Baja California en campus Mexicali, cada facultad tiene una población variada por lo que se consideró solo tomar una muestra aleatoria de 50 alumnos del periodo 2021-1 y 2021-2.

Resultados

El objetivo del presente trabajo es conocer las características de los hábitos de estudio de los estudiantes universitarios de nuevo ingreso de las licenciaturas de administración de empresas, medicina y psicología de la Universidad Autónoma de Baja California, Campus Mexicali, donde se aplicó el cuestionario de Hábitos de Estudio de José Luis Díaz Vega con la adaptación de Martínez & Montaña (2004), compuesto por 54 ítems, cada ítem con respuestas evaluables considerando un rango del 3 al 0 siempre, a menudo, raras veces, nunca respectivamente. Los ítems se agrupan en 5

indicadores prioritarios: DT (distribución de tiempo), ME (motivación para el estudio), NC (cómo tomar notas en clase), OL (optimización de la lectura) y AC (actitudes y conductas productivas al estudio).

La muestra utilizada está compuesta por un total 269 alumnos, de los cuales 33.33% son del sexo masculino y el 66.67 del sexo femenino (ver Tabla 1), 37.17% de medicina, 25.66% de administración y 37.17% de psicología (ver Tabla 2). Se establece dentro de las escalas evaluables aquellas que muestran un mayor nivel de habilidad y a su vez aquellas con menor prevalencia, logrando identificar como posible atención e intervención por especialistas para proponer métodos que apoyen a los estudiantes en su proceso de aprendizaje.

Tabla 1
Muestra de Alumnos por Sexo.

MASCULINO	96	33.33%
FEMENINO	173	66.67%
Total	269	100.00%

Nota. Número de estudiantes participantes por sexo, elaboración propia (2021).

Tabla 2
Muestra por Ciclo Escolar y Programa Educativo.

		LIC. EN LIC.	EN LIC. EN LIC.	LIC. EN LIC. EN LIC.	Muestra total
		MEDICINA	ADMINISTRACIÓN	PSICOLOGÍA	
2021-1	MASCULINO	18	13	10	13.82%
	FEMENINO	32	9	40	32.79%
2021-2	MASCULINO	16	21	18	19.51%
	FEMENINO	34	26	32	33.88%
	Muestra Total	100	69	100	269
		37.17%	25.66%	37.17%	100.00%

Nota. Número de estudiantes participantes por ciclo escolar y programa educativo, elaboración propia (2021).

El indicador ME (motivación para el estudio) tiene la incidencia más alta en los resultados máximos donde 49.86% de los estudiantes logra alcanzar esta habilidad (ver Tabla 3), lo que significa que los estudiantes presentan una alta motivación para estudiar la cual se caracteriza por aquella habilidad de concentrarse fácilmente a las tareas u ocupaciones que el estudiante debe ejecutar frente al aprendizaje a reconocer la

facilidad de permanencia durante el tiempo de estudio puede ayudar a encontrar fácilmente factores críticos de éxito ante el desempeño académico, siendo reforzadas a través del estudio entre amigos, el estímulo a la recompensa por el estudio al fijar metas deseadas para la realización de proyectos, así como el interés por el tópico de aprendizaje.

A partir de la eliminación de distractores para no romper con la estabilidad frente al aprendizaje se determina que los universitarios pueden seguir un patrón dentro de sus primeros semestre en la educación superior, ya que la mayoría al inicio de su licenciatura tiene un interés a la nueva experiencia educativa creando buenos hábitos frente al estudio que motiven a no perder el rumbo deseado de todo estudiante, a su vez identificar para que dicha motivación por el estudio no se pierda al distinguir aquellos ambientes confortables durante el estudio incluidas las pausas necesarias para tomar descansos antes que el cansancio se adueñe de sí mismo y así pueda retomar el estudio libre de molestias físicas.

Según Broc (2011) aunque los estudiantes tengan un repertorio de estrategias que les ayudan directamente en sus actividades de aprendizaje, no necesariamente disponen de una serie de estrategias volitivas que les ayuden a mantener su motivación hacia el estudio y el trabajo por lo cual el apoyo para identificarlas es de suma importancia para el desarrollo del estudiante dentro de la universidad, para modificar actitudes no deseadas y fortalecer el compromiso con su estudio.

Tabla 3

Indicador Mayor Recurrencia ME.

Variable	ME	%
Prevalencia	Mayor	184 49.86

Nota. Prevalencia mayor de indicador, elaboración propia (2021).

Por el contrario, el indicador DT (distribución del tiempo) (ver Tabla 4) presenta la incidencia más baja del 61.78% de estudiantes con una menor habilidad en la distribución del tiempo para el estudio, se observa que un alto porcentaje de estudiantes no poseen la habilidad de distribuir y organizar el tiempo que le dedican a las actividades relacionadas con el estudio, en ocasiones pueden llevar a los estudiantes a procrastinar actividades, dejar tareas, proyectos o estudio para el último momento, lo cual puede llevar al estudiante a episodios de estrés o alterar conductas que pueden desencadenar acciones negativas para el estudiante. Dicho por Villa & Poblete (2007) la competencia de la gestión del tiempo:

Se trata, pues, de ser capaz de establecer prioridades claras tanto en el corto como en el medio y el largo plazos, tanto para las actividades profesionales como para las personales y sociales; decidir qué vamos a hacer y qué no vamos a hacer, planificar cuanto tiempo vamos a dedicar a cada actividad y esforzamos para cumplir lo planificado. (p. 337)

La importancia que tiene que el estudiante pueda lograr distribuir el tiempo de forma equitativa ayuda a organizar sus actividades dependiendo las horas con las que se cuenta en el día para el estudio y cuando el tiempo no logra ser el adecuado, ya sea por desplazar o sumar actividades, puede crear episodios de inestabilidad emocional a partir de la falta de organización del tiempo. La distribución del tiempo es una responsabilidad personal que al no crearse puede desarrollar patrones de conducta auto sabotadoras para la realización de actividades y/o el estudio. La organización y planeación son componentes clave para el éxito académico que requieren ser apoyados desde la facilitación de expertos en el área de la psicopedagogía.

Tabla 4

Indicador Menor Recurrencia DT.

Variable	DT	%
Prevalencia	Menor	228 61.78

Nota. Prevalencia menor de indicador, elaboración propia (2021).

El indicador AC (actitudes y conductas productivas al estudio) tiene la incidencia más baja en los resultados mínimos, lo que representa que no hay deficiencias significativas en las actitudes y conductas productivas ante el estudio (ver Tabla 5), las actitudes identificadas como estados emocionales que dependen de cada individuo y dichos comportamientos acercan a la persona de forma positiva o negativa ante una acción, momentos, situación y en este caso a las conductas ante el estudio. Crear hábitos y actitudes ante el estudio ayuda en el proceso del aprendizaje a desarrollar capacidades de adaptación ante la adquisición y generación de conocimientos. Díaz (1991), menciona que las actitudes que aprende una persona por cualquier medio influyen en sus comportamientos de acercamiento y evasión hacia las demás personas, eventos e ideas y también en sus conceptos sobre el mundo físico y social.

Es por ello, que al identificar que una actitud positiva ante el estudio reforzará en el estudiante

una la garantía de éxito académico apoyado en los intereses vocacionales del mismo encauzando a continuar con actividades que mejoren el rendimiento académico el cual es considerado como la expresión de las características del proceso de la vida académica de los alumnos dentro de una escuela, especialmente de la calidad de la formación lograda y de su justificación social (Tinto, 1983). La preparación ante un examen, algún trabajo académico y la atención dentro del aula se ve involucrada en aquellas conductas que ayudan o perjudican al alumno si no cuenta con el apoyo necesario para identificar factores de oportunidad para la adquisición del conocimiento.

Tabla 5
Indicador Menor Recurrencia AC.

Variable	AC	%
Prevalencia Menor	11	2.98

Nota. Prevalencia menor de indicador, elaboración propia (2021).

El indicador Menor Recurrencia (NC) (ver Tabla 6), cómo tomar notas en clase, son los de incidencia más baja en los resultados máximos, y, por otro lado, los de incidencia más alta en los resultados mínimos respectivamente, siendo significativos para el desarrollo de estrategias de intervención para mejorar el aprendizaje de los estudiantes. Como observamos en los resultados, los estudiantes presentan dificultades para tomar notas en clase, lo cual probablemente se daba a los nuevas conductas dentro del aula relacionados con tomar apuntes, la mayoría de los docentes utilizan material didáctico digital mismo que es facilitado al estudiante, lo que permite que el estudiante estudie directamente de la información compartida por el docente, además al utilizar dispositivos

Tabla 7
Indicadores Máximos y Mínimos de Recurrencia.

Indicador	Máximo	%	Indicador	Mínimo	%
ME	184	49.86	DT	228	61.78
OL	101	27.37	NC	86	23.3
AC	88	23.84	OL	56	15.17
NC	45	12.19	ME	44	11.92
DT	43	11.65	AC	11	2.98

Nota. Indicadores máximos y mínimos de recurrencia, elaboración propia (2021).

electrónicos como smartphones facilita que el estudiante grabe o tome fotografías de la información.

Cada uno de estudiantes al identificar aquellas herramientas que apoyan a aprendizaje como la habilidad de tomar notas constituye un logro personal de impacto positivo ante el rendimiento escolar que en evaluación logra subrayar a esta actividad como necesaria para captar la atención y plasmar la información dada del docente ante el grupo en fundamentos escritos ya sean con el apoyo de lápiz y papel o equipos tecnológicos computacionales.

Tabla 6
Indicador Menor Recurrencia NC.

Variable	NC	%
Prevalencia Menor	45	12.19

Nota. Prevalencia menor de indicador, elaboración propia (2021).

Las incidencias en los diversos indicadores mostrados desde la máxima a mínima recurrencia (ver Tabla 7), reflejan una clara necesidad de apoyo en aquellos hábitos de estudio a desarrollar frente a la necesidad de una nueva etapa académica que los alumnos que hoy en día se evalúan puede ser factor de éxito para los mismos, si desde un inicio en su formación universitaria se implementa estrategias derivadas de las áreas psicopedagógicas apoyadas por el personal docente dentro del aula. Apoyarse directamente en la motivación que el alumno trae al conocer el nuevo ambiente académico y las expectativas que este genere, se lograra establecer patrones de conducta adecuados en la modificación de hábitos negativos frente al estudio.

Discusión

En respuesta a la pregunta de investigación que dirige esta investigación, es preciso destacar que los estudiantes de las tres licenciaturas demuestran una alta motivación para el estudio, es probable que a pesar de las exigencias y demandas de su vida universitaria desarrollen la capacidad de afrontar las dificultades. Sin embargo, es importante señalar que estas mismas exigencias de una formación universitaria provoca un efecto contrario, en ocasiones el estudiante puede desmotivarse por las exigencias de los docentes, mala organización de las clases, falta de una didáctica clara, proyectos poco realistas, horarios agotadores, incertidumbre en el futuro, entre otros. Por otro lado, en la distribución del tiempo, se observa que un alto porcentaje de estudiantes no poseen la habilidad, lo que en ocasiones pueden llevar a procrastinar actividades, dejar tareas, proyectos o estudio para el último momento, lo que puede llevar al estudiante a episodios de estrés.

De acuerdo al planteamiento en Lassibille & Gómez (1990), donde explican cómo usan los estudiantes universitarios su tiempo identificando, por lo cual cada estudiante tiene la libertad, según sus obligaciones, de organizar sus horarios de estudio como de actividades fuera del entorno académico para identificar la necesidad del descanso, actividades de ocio entre otras para el éxito personal, sin caer en la hartazgo emocional de la sobrecarga no planeada de actividades no organizadas o dejar ciertos asuntos para último momento (Martínez et al., 2020).

No hay que confundir los hábitos (prácticas constantes de las mismas actividades) con las técnicas (procedimientos o recursos), ambos coadyuvan a la eficacia del estudio. El hábito es necesario si se quiere progresar en el aprendizaje y las técnicas sirven para maximizar la energía que requiere la práctica consciente e intensiva del estudio. (Alonzo et al., 2018)

Por otra parte, Bedolla, (2018) menciona que implementar las técnicas y fomentar los hábitos de estudio en los estudiantes resultaría de suma importancia en las instituciones educativas principalmente en las universidades. Se necesita, y es urgente atender. La falta de estas técnicas conlleva a resultados no satisfactorios en los procesos de aprendizajes de algunos estudiantes, es de gran interés que se conozcan

indispensablemente y a que se refieren para que las implementen. Para Díaz (1991) comenta en su investigación, que tomar notas es el primero de los medios para aprender qué se va a analizar. Después de escuchar una clase o un debate, la única forma que existe para revisar y refrescar la memoria sobre lo que se dijo depende de las notas que se tomó durante las clases. Las notas deben ser sistemáticas, coherentes y legibles.

Cabe mencionar que los resultados encontrados son consistentes con lo expresado por los autores revisados en estudios similares, lo que nos lleva a reflexionar sobre la importancia de los hábitos de estudios en los estudiantes de nuevo ingreso y la necesidad de crear estrategias de alto impacto que permiten sensibilizar a los estudiantes en la importancia de crear y fortalecer sus propios hábitos de los estudiantes para llevarlos a alcanzar sus metas académicas.

Conclusión

Con base en los resultados obtenidos se destaca la importancia de crear estrategias para sensibilizar, formar y fortalecer los hábitos de estudio de los estudiantes de nuevo ingreso, es relevante destacar que estas acciones no compete solo a un área, es un trabajo colaborativo entre los responsables de orientación educativa, tutores, docentes, responsables de programas educativos o carrera y directivos, ya que existe el rechazo a trabajar este tipo de temáticas porque se considera que los estudiantes son adultos y no necesitan trabajar en los hábitos.

En cuanto al impacto futuro de esta investigación, se espera que sea de apoyo a las áreas de orientación educativa y psicopedagógica, con la intención de sensibilizar, así como trabajar en esta temática para mejorar las habilidades de los estudiantes y contribuir al éxito académico de los estudiantes que ingresan a la Universidad. Es fundamental abordar integralmente al estudiante, sin obviar y siendo conscientes que la población estudiantil a nivel universitario tiene múltiples necesidades académicas, así como socioemocionales que deben de ser intervenidas.

La recomendación y sugerencia para investigaciones futuras es profundizar en las habilidades que requiere un estudiante en la búsqueda de lograr un aprendizaje significativo, es necesario guiar sus acciones y así alcanzar un óptimo desempeño en sus actividades dentro de las

clases, tópicos tales como aprendizaje activo, motivación, hábitos de autocuidado, plan de vida universitaria, salud mental, manejo del estrés, procrastinación, habilidades socioemocionales, entre otros, los cuales son necesarios para asumir un enfoque más completo de las características de los hábitos de estudio.

Agradecimientos

A todas y todos los estudiantes que participaron en la investigación, así como a las autoridades de cada unidad académica por el apoyo para la realización de esta investigación.

Declaración de Conflictos de Intereses

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de interés que pudiera afectar la realización de este estudio. Ninguno de los autores ha recibido financiación ni mantiene relaciones personales o profesionales que puedan influir o condicionar los resultados obtenidos o su interpretación. La totalidad del trabajo fue llevado a cabo de manera independiente, garantizando la imparcialidad y rigor científico en cada una de las etapas del proceso investigativo.

Referencias

- Alonso Rivera, D. L., Valencia Gutiérrez, M. C., & Vargas Contreras, J. A. (2018). La habilidad de autoevaluación de hábitos de estudio. *Revista Varela*, 18(49), 69-81. <https://n9.cl/e8end>
- Bedolla Solano, R. (2018). Programa educativo enfocado a las técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista Iberoamericana de Educación*, 76(2), 73-94. <https://doi.org/10.35362/rie7622959>
- Broc Cavero, M. Á. (2011). Voluntad para estudiar, regulación del esfuerzo, gestión eficaz del tiempo y rendimiento académico en alumnos universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 29(1), 171-185. <https://n9.cl/mmkvx>
- Chilca Alva, M. L. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71-127. <https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>
- Díaz, J.L (1991). *Aprende a estudiar con éxito*. Trillas.
- Lassibille, G., & Gómez, M. L. (1990). *El Valor Del Tiempo en la Universidad*. UMA Editorial. <https://n9.cl/g80x5>
- Martínez, A., & Montaña, A. (2004). *Hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje en alumnos de nivel superior*. Universidad Autónoma de Baja California.

Martínez Soto, Y., Lechuga Moreno, E. I., Aceves Villanueva, Y., & Barak Velásquez, M. M. (2020). *Habilidades socioemocionales en el ámbito universitario*. Editorial Artificios. <https://n9.cl/q9aha8>

Najarro Vargas, J. (2020). Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del segundo año de la Escuela Profesional de Medicina de la Universidad Nacional de San Marcos, Perú. *Revista Conrado*, 16(77), 354-363. <https://n9.cl/mt1bub>

Pinillos-Patiño, Y., Rebolledo-Cobos, R., Herazo-Beltrán, Y., Oviedo-Argumedo, E., Guerrero Ospino, M., Valencia-Fontalvo, P., & Cortés-Moreno, G. (2022). Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia. Diferencias según sexo y estatus socioeconómico. *Retos*, 43(1), 979-987. <https://n9.cl/Inmyj>

Ricoy Lorenzo, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Revista do Centro de Educação*, vol. 31, núm. 1, 2006, pp. 11-22 <https://n9.cl/9cu2h>

Solano Dávila, O. L., Salas Vásquez, B. J., Manrique Flores, S. M., & Núñez Lira, L. A. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima Perú. *Revista Ciencias De La Salud*, 20(1), 1-15. <https://n9.cl/srx9n>

Soto, W., & Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 432-445. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>

Tinto, V. (1993). *El abandono de los estudios superiores: Una nueva perspectiva de las causas de abandono y su tratamiento*. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://n9.cl/khkih>

Villa Sánchez, A., & Poblete, M. (2007). *Aprendizaje basado en competencias: Una propuesta para la evaluación de las competencias genéricas*. Universidad de Deusto. <https://n9.cl/01vc>