

DOI: <https://doi.org/10.23913/cemys.v11i21.351>

Artículos científicos

Hábitos de estudio en jóvenes de nivel medio superior empleando el instrumento CHTE

Study habits in young people at high school level using the CHTE instrument

Leticia Sesento García

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

leticia.sesento@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0002-6456-058X>

Resumen

El objetivo del presente trabajo fue analizar los hábitos y técnicas de estudio en jóvenes de nivel medio superior del Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo. Para ello se aplicó el instrumento CHTE (Cuestionario de Hábitos y técnicas de estudio de Álvarez y Fernández), el cual consta de 56 reactivos y su finalidad es evaluar los hábitos y técnicas de estudio que influyen en las tareas del aprendizaje, y con la información obtenida diseñar y ejecutar programas de intervención adaptados a los alumnos, punto central del presente diagnóstico, ya que servirá para el diseño de actividades de la Tutoría grupal. Dicho instrumento se aplicó a 113 estudiantes. Es una investigación descriptiva a través de un muestreo no probabilístico. Los datos obtenidos se analizaron y muestran que las principales dificultades observadas son que no tienen un espacio determinado para estudiar que sea aislado o con pocos distractores. Por otro lado, no poseen el hábito de la planificación de las actividades académicas suelen dejarlas al final. Referente a la actitud hacia el estudio es importante que sientan motivación por el área académica en mayor nivel o a la par de la vida laboral, además que no se considere “inservible” para lo cual, es importante que puedan implementar sus conocimientos en su vida cotidiana. Otro aspecto es el cansancio de los jóvenes para lo cual, el manejo de tiempo sigue siendo prioridad para abordarse. Por último, referente a exámenes y trabajos, los apuntes y el saber sintetizar se muestran como puntos a trabajar, además de la elaboración de guías de estudio.

Palabras Clave: técnicas, hábitos, estudio, media superior, rendimiento.

Abstract

The objective of this work was to analyze the study habits and techniques of young people at the upper secondary level of the Primitivo y Nacional School of San Nicolás de Hidalgo. For this purpose, the CHTE instrument (Álvarez and Fernández's Habits and Study Techniques Questionnaire) was applied, which consists of 56 items and its purpose is to evaluate the habits and study techniques that influence learning tasks, and with the information obtained, design and execute intervention programs adapted to the students, the central point of this diagnosis, since it will serve to design group tutoring activities. This instrument was applied to 113 students. It is a descriptive research through non-probabilistic sampling. The data obtained was analyzed and shows that the main difficulties observed are that they do not have a specific space to study that is isolated or with few distractors. On the other hand, they do not have the habit of planning academic activities, they tend to leave them at the end. Regarding the attitude towards studying, it is important that they feel motivated by the academic area at a higher level or at the same time as their work life, in addition that they do not consider themselves “useless” for which it is important that they can implement their knowledge in their daily life. . Another aspect is the fatigue of young people, for which time management continues to be a priority to address. Finally, regarding exams and assignments, notes and knowing how to synthesize are shown as points to work on, in addition to the preparation of study guides.

Keywords: techniques, habits, study, high school, performance.

Fecha Recepción: Junio 2023

Fecha Aceptación: Diciembre 2023

Introducción

Desde tiempos remotos ha existido inquietud por conocer los hábitos de estudio, diversas corrientes teórico-metodológicas pretenden hacer un diagnóstico, para identificar su eficiencia en el desarrollo de los estudiantes. En la actualidad, podemos entender un hábito como una conducta que se aprende por medio de la repetición; lo cual, conlleva a un aprendizaje eficiente. Respecto al área educativa, los hábitos de estudio son un factor determinante en el desempeño y rendimiento académico, ya que, implican organización de tiempo, espacio, técnicas y métodos de estudio. Adquirir y desarrollar hábitos de estudio es importante pues, implica el empleo de estrategias relacionadas con la organización, planificación y autoevaluación del conocimiento; por ello, es la mejor clave del triunfo académico, ya que refuerza al estudiante, a partir del inicio en la Educación Básica y desenvuelve habilidades de aprender a aprender, que le admitirán en la edad adolescente desarrollar el pensamiento lógico-deductivo. Es importante destacar que los hábitos de estudio se obtienen con tenacidad y constancia a través de la organización física y mental para conseguir un objetivo de forma eficiente y eficaz. Por otra parte, cuando un estudiante admite de manera voluntaria que requiere estudiar, perfecciona la

atención y concentración, por lo tanto, será mejor el rendimiento (citado en Rodríguez Benites et al. 2024).

Es importante, tener hábitos de estudio positivos, ya que conllevan a la autonomía del aprendizaje y a la aplicación de los conocimientos obtenidos. Otras ventajas que conlleva son: aumentar la cantidad de material que se puede aprender en una unidad de tiempo, reducir el número de repeticiones hasta su asimilación, comprimir el tiempo para el desarrollo de un trabajo determinado, marcar el tiempo en las distintas actividades, establecer periodos para descansar, reducir los niveles de ansiedad y estrés que logren crear el desarrollo de ciertas actividades, impedir que se almacene trabajo al concluir o el tiempo. Las instituciones educativas entre los diversos objetivos será el fomentar hábitos de estudio, con la finalidad de desarrollar capacidades que tengan correspondencia con actividades donde los sujetos sean tendientes a desarrollar hábitos de estudio; por lo que será necesario que en sus actividades diarias tengan la responsabilidad de brindar información sobre la generación de hábitos de estudio y la forma de desenvolverlos. En el núcleo familiar es trascendental que en edades tempranas fortalecer estas actividades tendientes a desarrollar hábitos y técnicas de estudio para conseguir los objetivos que se expresa en la educación.

Los hábitos positivos desarrollan efectos favorables en aspectos psicológicos y orgánicos ambos importantes en la vida de los estudiantes de nivel medio superior. En relación con lo orgánico, el hábito influye en economizar energía. Entre los efectos positivos que generan los hábitos a nivel orgánico y psicológico son evidentes. A nivel orgánico, el hábito contribuye a un ahorro de esfuerzo, al ejecutar cierta actividad con rapidez y mínimo agotamiento, lo que propicia la producción en el trabajo. En el plano psicológico, la predisposición a la perfección de los conocimientos, originalizada de la reproducción de los actos, arrastra a que los hábitos coexistan cada vez mejores. De tal forma que el hábito transforma el tono afectivo en la ejecución de toda actividad, haciéndola más satisfactoria y agradable. Podríamos considerar que los hábitos ocasionan en el individuo un efecto de seguridad y confianza oportuna, ayudan a la salud mental y forjan disciplina. El ser estudiante involucra tener objetivos de estudio bien encaminados y una actitud positiva frente al conocimiento, se debe sumar la importancia en la distribución del tiempo, la planificación del estudio adjudicarse y practicar técnicas y métodos mismos que facilitan al estudiante para lograr metas y conseguir el triunfo académico.

La construcción de hábitos de estudio resiste al estudiante para poseer un adecuado aprovechamiento, como resultado de estos, el estudiante que cuenta con hábitos de estudio inconvenientes adquirirá un bajo rendimiento. Formar hábitos de estudio es preciso apelar a métodos cognitivos, uno de ellos es el hábito de la repetición, es ineludible cuidar una relación entre todos los integrantes de la institución educativa para trabajar en el desarrollo de estos. Los hábitos de estudio son trascendentales, ya que les facilitan obtener conocimientos en su vida académica y promover el desarrollo personal. La tutoría es un espacio propicio para realizar intervenciones para desarrollarlos.

Sugiere Ríos y Supo, que es primordial que el adolescente en su etapa escolar forme modelos de conducta adecuados que lo inciten a la mejora de hábitos de estudio a partir del inicio de su actividad como estudiante en donde, la motivación y otras capacidades tenderán a mejorar de cara al contexto que le rodee (2011) citado en Rodríguez Benites,

A. F., & Sánchez Palacios, C. M. (2024). Los hábitos de estudio no es habitual que se formen fácilmente, gran parte de los adolescentes requieren un mentor para generar un crecimiento académico. Los hábitos de estudio brindan un factor sustancial en el progreso y trabajo académico. El desarrollo de hábitos de estudio en los alumnos corresponderá referir una guía para el desarrollo, tiempo y material.

El ser estudiante será importante contar con objetivos encausados adecuadamente y una actitud positiva

de cara al conocimiento; misma que corresponde desarrollar una adecuada organización del tiempo, practicas y métodos de estudio con la finalidad de lograr.

Existen diversos factores que dificultan el aprendizaje de los jóvenes referente a técnicas o hábitos de estudio, por ejemplo, los autores Torres, Mancilla y Aceves (2015) en su trabajo titulado hábitos de estudio, manifiestan algunos parámetros que dificultan o perjudican la formación del hábito de estudio, son:

- “Fomentar el estudio como una acción de castigo.
- Estudiar en la cama. La cama se utiliza para dormir, es un recurso que acoge el cuerpo para descansar, no se utiliza para estudiar.
- Interrumpir al adolescente mientras estudia: llamadas telefónicas, hermanos jugando, crear ambiente con conflictos, gritos o peleas.
- Estudiar únicamente un día antes de enfrentarse a un examen.
- No brindar los materiales de estudios y de trabajo que se requieren tanto en el hogar como en el colegio.
- Sobrecargar al adolescente de información.
- Hacer estudiar al adolescente cuando está fatigado por la falta de sueño, situaciones incómodas, cansancio, enfermedad, etcétera.
- Tener bajas expectativas de logros en el adolescente. El desenvolver perspectivas altas en los niños les permitirá formar sujetos seguros” (pág.77 a 78).

Es importante destacar que los hábitos de estudio repercuten de forma directa en el rendimiento académico de los estudiantes en cualquiera de los niveles educativos. El rendimiento académico se percibe como el grado de conocimientos que un estudiante consigue a través de una prueba de evaluación, actúan, diversas variables al mismo tiempo intelectual, personalidad (ansiedad, extraversión e introversión) y la motivación en relación con el interés académico, esta influenciada por elementos como el sexo, aptitud y nivel de escolaridad. Igualmente concurren otras variables como son el valor del estudio, hábitos de estudio, autoestima y correspondencia estudiante y profesor.

Para Andrade-Valles, I et al (2018), el hábito de estudio es un trabajo frecuente en la repetición de una conducta en el tiempo, se va forjando mediante un dispositivo automático que hace posible la generación de actividades positivas en el estudio. En las universidades una estrategia importante para abordar la problemática de los hábitos de estudio y la falta de motivación por parte del alumno podría ser a través de la tutoría académica. Actividad que se define como el apoyo del docente de carácter individual o grupal y el acompañamiento que beneficia al alumno.

La tutoría académica es el acompañamiento y apoyo docente de carácter individual y/o grupal que favorece una adecuada, interpretación sobre las dificultades que resiste el estudiante con relación al contexto universitario y una mejor comprensión ante las situaciones particulares en el transcurso de su formación y para el desarrollo de sus metas académicas (ANUIES, 2000). Para poder conocer los hábitos de estudio de los jóvenes, existen múltiples instrumentos, sin embargo, para el presente se implementa el

instrumento CHTE diseñado por Alvarez & Fernández en el 2015, el cual consta de 56 reactivos y su finalidad es evaluar los hábitos y técnicas de estudio que influyen en las tareas del aprendizaje, y con la información obtenida diseñar y ejecutar programas de intervención adaptados a los alumnos, punto central del presente diagnóstico, ya que servirá de diagnóstico para el diseño de actividades de la Tutoría grupal en el Colegio.

Dicho instrumento se desglosa en siete escalas:

1. “Actitud general hacia el estudio: predisposición, interés y motivación hacia el estudio.
2. Lugar de estudio: Valora la ubicación física del estudiante que puede contribuir a su nivel de concentración y rendimiento.
3. Estado físico del escolar: se refiere a las condiciones físicas personales, que le permitan un buen rendimiento en el estudio.
4. Plan de trabajo: Planificación y estructuración del tiempo que se va a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y su dificultad.
5. Técnicas de estudio: conocer pautas de “cómo estudiar” y recoge los diferentes pasos que deben seguirse para el estudio de un tema o lección.
6. Exámenes y ejercicios.
7. Trabajo: incluye aspectos que se han de tener en cuenta para realizar un trabajo, tales como, el esquema inicial, las fuentes de información, su desarrollo y su presentación”

Asimismo, State (2000) considera que los hábitos de estudio convenientes son de bastante significado para el correcto desempeño de los estudiantes, para conseguir objetivos en correspondencia con diferentes elementos tanto externos como internos, el componente cognitivo o motivacional es indiscutible en la obtención de hábitos de estudio. Es fundamental que el estudiante de nivel medio superior advierta que concurren diversas técnicas y diferentes métodos, que los comprenda, los estudie, y alcance incluir a técnicas, sus hábitos y para desarrollar sus actividades como estudiante (Cuadros Luyo, C., Morán Pachas, V., & Torres Jimenez, Y, 2017 citado en Torres, E. M, 2024). Por otra parte, Mondragón et.al 2017, mencionan que los hábitos de estudio adecuados facilitan a los estudiantes adquirir conocimientos nuevos, para aplicarlos, conocerlos y comprenderlos. De la misma forma Sánchez indica que para lograr buenos hábitos de estudio proporcionan las siguientes encomiendas como son: planear horarios de estudio, establecer apropiadamente el tiempo, revisar todos los días las materias, realizar esquemas y resúmenes, escribir las ideas importantes, investigar los vocabularios desconocidas, estudiar en un lugar con la adecuada ventilación, iluminación suficiente, estudiar en un sitio sin ruido, con buena iluminación y ventilación, entre otros. Asimismo, para Álvarez & Fernández 2015, escoger educadamente la documentación y las fuentes

de información mostrar debidamente los resultados en sus trabajos, manejar apropiadamente las técnicas de relajación, concentración y atención, concentración.

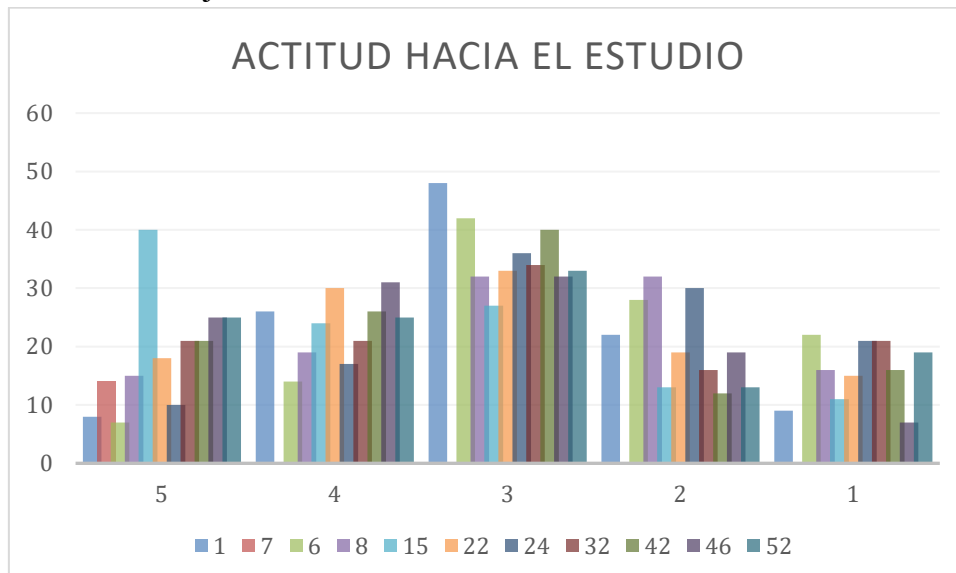
No debemos dejar de lado la importancia de dormir suficiente consigue inducir el estar alertas y hacer tomas de apuntes beneficiosas, en caso contrario, cuando no se duerme bien provoca somnolencia, lo que sobrelleva a una disminución en la atención en clase y esto puede vulnerar en el desarrollo académico, situación que puede influir en el desempeño académico. Finalmente, en correspondencia a los modelos alimentarios, el comer pescado, aceite de oliva virgen, frutos secos y ácidos grasos monoinsaturados e ingerir, características propias de la dieta mediterránea, se encuentra relacionado positivamente con el rendimiento académico citado en Esteban-Cornejo et al., 2016; Tapia-Serrano, Esteban-Cornejo, et al., 2021citado Tapia-Serrano, M. Á., Llanos-Muñoz, R., Rubio-Morales, A., Lobo-Triviño, D., & Sánchez-Oliva, D. (2024).

Material y Métodos

La investigación es de carácter descriptiva, pues, se centra en recolectar datos que describan la situación tal, (Hernández, Fernández, y Baptista, 2006). Por lo tanto, en esta investigación se pretende describir los hábitos y técnicas de estudio de los jóvenes del Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo. Se implementó un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cuestionario se aplicó a 113 estudiantes de diversas secciones. Posteriormente se analizaron los datos obtenidos y se procedió a agrupar los ítems por escala, para poder identificar aquella escala en la que se requiera fortalecimiento. El diseño de investigación fue de tipo no experimental transversal, pues, no se manipulará ningún tipo de variable, sólo se analizarán en su estado natural sin utilizar ninguna especie de grupo control, puesto que se observarán situaciones ya existentes no provocadas y la recolección de datos se realizó en un solo momento (Hernández, Fernández, y Baptista, 2006).

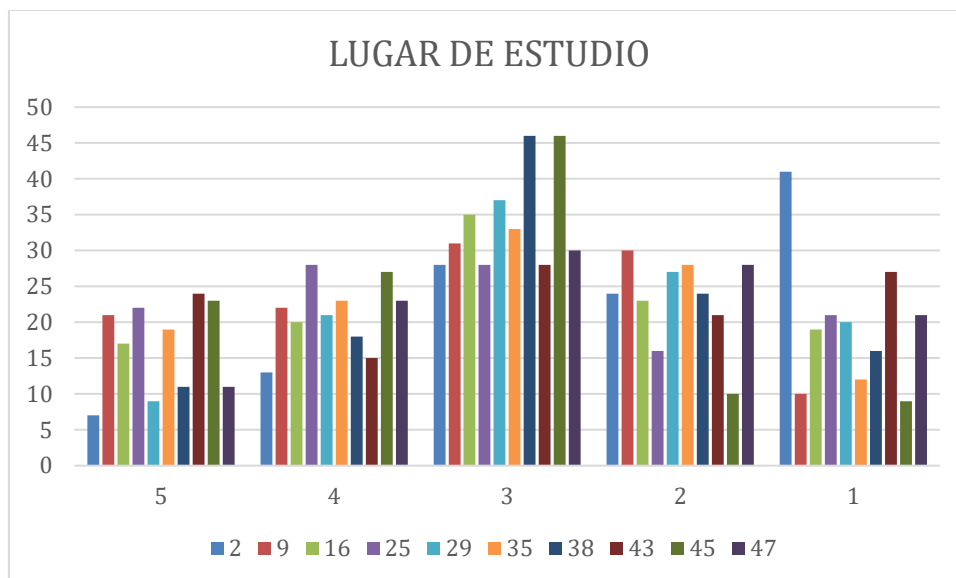
Resultados

El 69% son mujeres, mientras el 31% son hombres



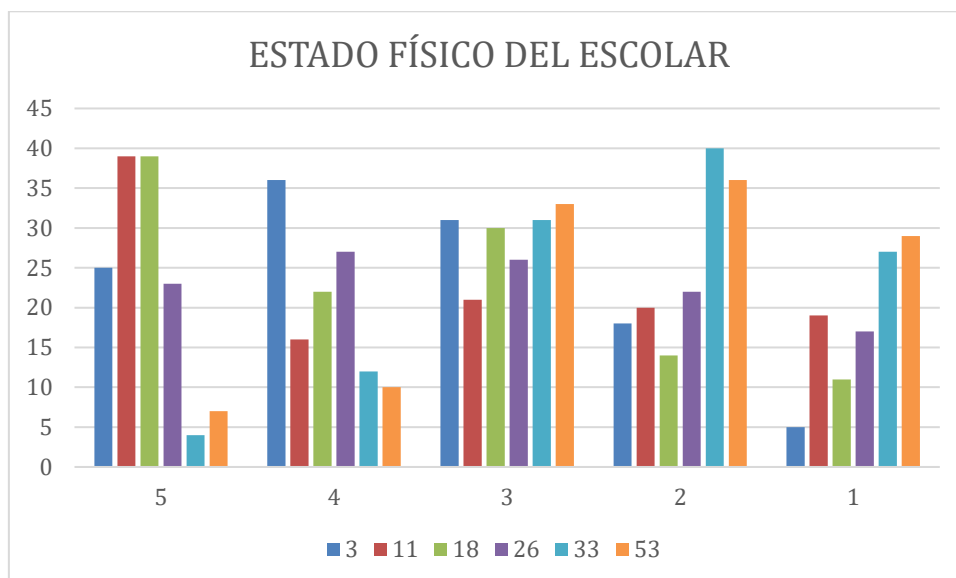
Fuente de elaboración propia

La grafica anterior, nos permite observar los reactivos que integran la categoría de actitud hacia el estudio, en la cual se observa que no siempre se muestran con la actitud de estudiar, sino que suelen tener en su lugar de estudio distractores para postergar el inicio (Reactivo 15 con puntaje más elevado).



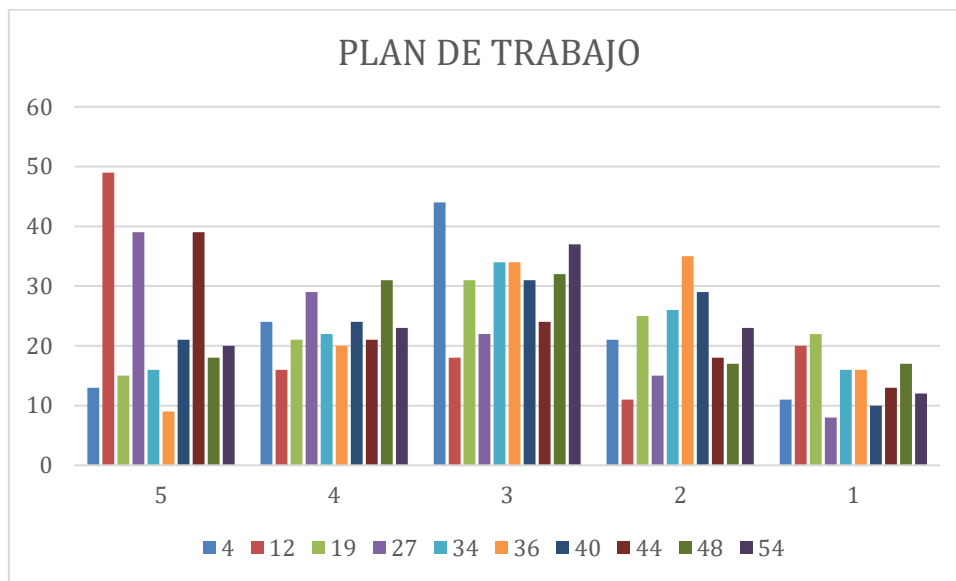
Fuente de elaboración propia

Referente al espacio que emplean para estudiar los jóvenes indican que, en general es eficiente, sin embargo se observan puntuaciones relevantes, como el reactivo 2 que indica que ellos consideran que el sueño afecta su desempeño a la hora de estudiar, otro reactivo de relevancia en esta categoría es el terminar de preparar una exposición o trabajo a tiempo ya que indican que no siempre es posible, y por último, en esta categoría, consideran que es más importante la diversión y socialización que el estudio.



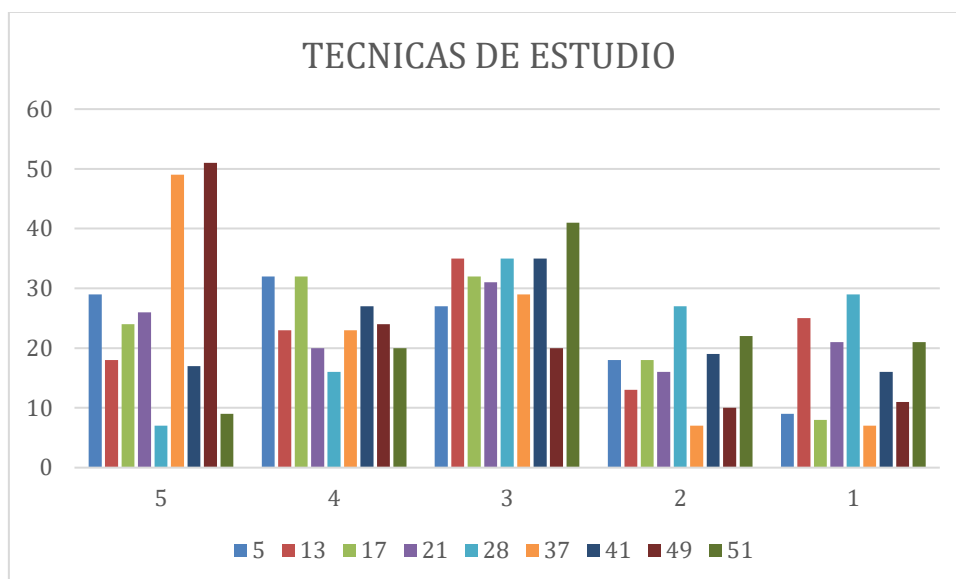
Fuente de elaboración propia

Referente al estado físico del estudiante, se observan datos de interés, ya que, los reactivos más elevados son referentes a que el estudiante se rodea de múltiples distracciones y no implementa la concentración ni priorización de actividades escolares.



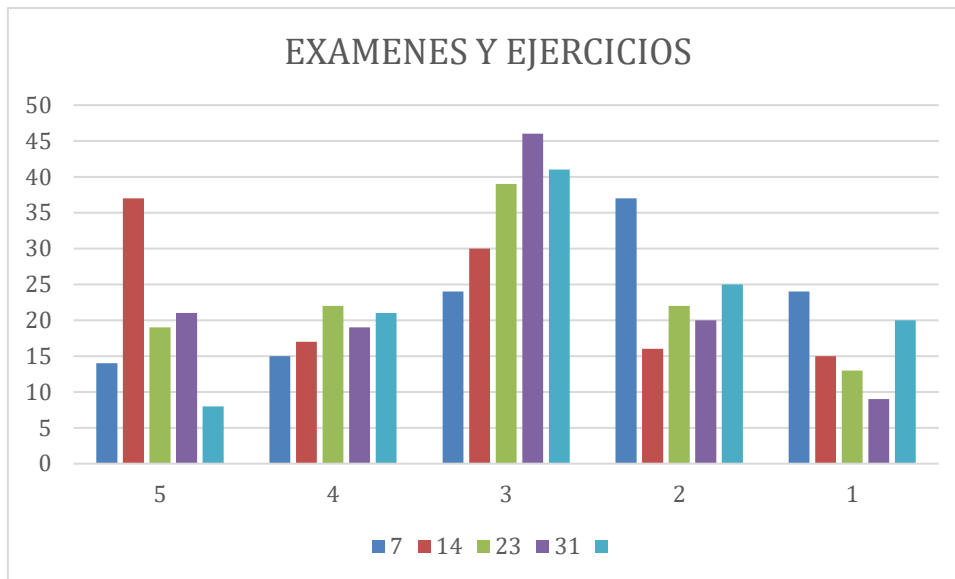
Fuente de elaboración propia

Respecto a la planificación y estructuración del tiempo que se va a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y su dificultad, la gráfica nos indica que, el estudiante revisa bien un examen para determinar cómo irlo contestando en función a la dificultad, por otro lado, indican que preferirían desempeñar un trabajo que continuar estudiando, dato muy importante a considerar.



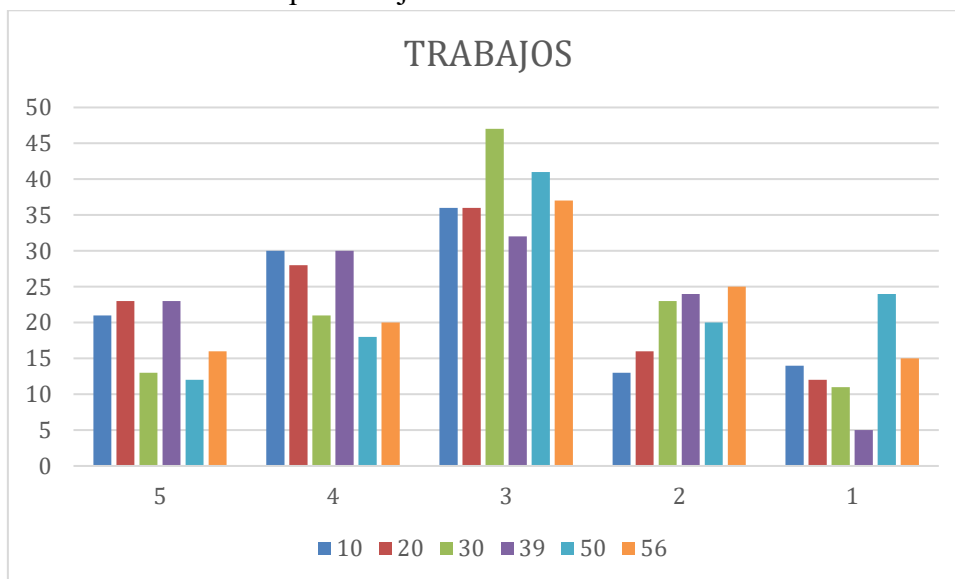
Fuente de elaboración propia

Al analizar los reactivos de esta categoría, se observa, que, los jóvenes solo dedican tiempo a repasar cuando se les da una fecha específica de evaluación, además de, prestar poca atención a la organización de apuntes y lectura de textos, además indican que los exámenes son pruebas que causan mucho estrés para ellos.



Fuente de elaboración propia

En esta categoría, el estudiante muestra que considera que los profesores exigen demasiadas horas entre trabajo y estudio, además de considerar que los exámenes no indican realmente el aprendizaje obtenido.



Fuente de elaboración propia

En esta escala las puntuaciones obtenidas muestran que los jóvenes consideran tener dificultades para desarrollar sus trabajos por no tener los materiales necesarios, además indican que les es difícil determinar los temas relevantes sobre los cuales deberían abordar sus trabajos.

Discusiones

Menciona Góngora (2010) citado en Hernández Calderón, E. G. (2024) al señalar los hábitos de estudio como habilidades frecuentes que proporcionan la aplicación y retención del conocimiento, destacando la importancia de unir la IE (Instituciones de Educación) con hábitos de estudio positivos para extender el rendimiento académico y profesional. Asimismo, en la investigación se encontró un elemento importante para lograr los hábitos de estudio es la categoría sobre la actitud hacia el estudio, en la cual se observa que no siempre se muestran con la actitud de estudiar, sino que suelen tener en su lugar de estudio distractores para postergar el inicio, situación que complica desarrollar hábitos de estudio favorables. Por lo que será una meta desarrollar estas actitudes favorables a través del Programa Institucional de Tutorías. Por otra parte, Señala Choque et al. 2011, para transformar el fracaso escolar con relación al rendimiento académico en las instituciones educativas, es preciso optimar las técnicas de estudio como herramientas lógicas. Por lo que las técnicas de estudio facilitarían un rendimiento, proceso en el estudio y memorización. Según Rodríguez y Clariana indican que en los países anglosajones entre el 80% y el 95% de los estudiantes en las universidades cuentan con un proceder procrastinador, y el 75% se piensan procrastinadores (2017) citado en Garay Juipa, R. (2024). En el estudio realizado, nos permite observar los reactivos que integran la categoría de actitud hacia el estudio, en la cual se observa que no siempre se muestran con la actitud de estudiar, sino que suelen tener en su lugar de estudio distractores para postergar el inicio (Reactivo 15 con puntaje más elevado). Mismo que muestra similitud con los estudios anteriores.

Conclusiones

Se puede interpretar información valiosa para que la coordinación de tutoría enfoque sus acciones en beneficio de los hábitos de estudio de los jóvenes. Las principales dificultades observadas son que no tienen un espacio determinado para estudiar que sea aislado o con pocos o nulos distractores. Por otro lado, no poseen el hábito de la planificación de las actividades académicas suelen dejarlas al final en sus prioridades. Al ingresar al nivel medio superior es indispensable formar transformaciones y destrezas que le faciliten al estudiante adaptarse a los requerimientos académicos; para lo que es importante desarrollar hábitos de estudio estrechos, aunado a una planificación y gestión del tiempo minuciosa. De tal forma, que se pueda lograr una proporción con relación a los compromisos de la vida diaria y académica.

Se deberá trabajar en que puedan implementar un horario en el cual, integren estudio, pasatiempos y descanso. Referente a la actitud hacia el estudio es de vital importancia que sientan motivación por el área académica en mayor nivel o a la par de la vida laboral, además de que no se considere “inservible” para lo cual, es importante que puedan implementar sus conocimientos en su vida cotidiana. Otro aspecto que destaca es el cansancio de los jóvenes para lo cual, el manejo de tiempo sigue siendo prioridad para abordarse.

Por último, referente a exámenes y trabajos, los apuntes y el saber sintetizar se muestran como puntos a trabajar, además de la elaboración de guías de estudio. Lo anterior, permitirá que las actividades que se llevan a cabo en la coordinación se enfoquen en el

diagnóstico de necesidades que muestran los jóvenes, con lo cual, se podrá apoyar y en un futuro mejorar los índices de rendimiento académico.

Es relevante destacar que el rendimiento académico se relaciona con las escalas AC (actitud), PL (planificación del tiempo), LU (lugar de estudio), TE (técnicas de estudio) y TR (trabajos). Esto viene a decirnos que, dentro de los hábitos de estudio, algo que pueda parecer menos relevante como son, por ejemplo, las condiciones en cuanto al lugar de estudio (LU), está relacionado de forma positiva con el rendimiento académico, o que una buena planificación (PL) también corresponde con un excelente beneficio académico, independiente de las técnicas de estudio que se empleen o de la forma que se asuma cara a los estudios. Son sustanciales estos datos, por tanto, muestran que existen diferentes apariencias sobre los que es necesario la representación más específica para conseguir un progreso en los hábitos de estudio, asimismo los trabajos unidos o de manera conjunta son aptos de progreso.

Futuras líneas de investigación

Es importante en un futuro desarrollar líneas de investigación donde conozca quienes tiene mayores hábitos de estudio las mujeres o los hombres. De igual forma si, las mujeres tienen mejores hábitos de estudio que los hombres.

Agradecimientos a las autoridades

Agradecimientos a las autoridades del Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolas de Hidalgo el apoyo en el desarrollo de la investigación.

Referencias

- Álvarez, M., & Fernández, R. (2015). Cuestionario de hábitos y Técnicas de estudio (5ª ed.). TEA Ediciones.
- Andrade-Vallesa, I., Facio-Arciniegaa, S., Quiroz-Guerraa, A., Alemán-de la Torre, L., Flores-Ramírez, M., & Rosales-González, M. (2017) Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: Abordaje desde la teoría de la acción razonada Attitudes, study habits, and academic performance: Addressing them from the theory of the reasoned action.
- Enríquez, M., Fajardo, M., Garzón, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. Psicogente, 18(33), 166-187. <http://doi.org/10.17081/psico.18.33.64>
- Garay Juipa, R. (2024). Procrastinación académica y hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2023.

- García, Z. G. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Boletín redipe*, 8(10), 75-88.
- Hernández Calderón, E. G. (2024). Uso de diarios de aprendizajes para fomentar los hábitos de estudios en estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2023.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación (4ª. Edición). México: Mc Graw Hill Interamericana.
- Martínez Santos, (2021) HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO DE LOS ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL ANEXA A LA NORMAL DE TEJUPILCO, ESTADO DE MÉXICO.
- Méndez, G. H., & Méndez, E. H. (2024). El estudiante endeble ante la influencia de las TIC. Un acercamiento a su impacto en la reprobación escolar. *Interconectando Saberes*, (17), 31-42.
- Sánchez, B. R., Flores, N. B. & Flores, N. F. (2016). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en los estudiantes de una institución de educación media ecuatoriana. *Latin-American Journal of Physics Education*, 10 (1406), 1-7.
- Sánchez, C. S. (2002). Diccionario de las Ciencias de la Educación. 18va ed. México. ed. Aula Santillana
- Sumba Cullquicondo, C. E. (2024). *Los niveles de planificación como función ejecutiva y su relación con los hábitos de estudio de los estudiantes de un instituto preuniversitario de la ciudad de Quito, en el año 2023* (Bachelor's thesis).
- Torres Roa, V. M., Mancilla de Alba, A. M., & Aceves García, M. A. (2015). Por qué son importantes los hábitos de estudio en los niños. Recuperado de: <http://revistayei.com/habitos-de-estudio/>
- Torres, E. M. (2024). Ejercicios para desarrollar hábitos de estudio en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura de Estudios de Ciencia, Tecnología y Sociedad. *Ciencia y Educación*, 31-38.
- Rodríguez Benites, A. F., & Sánchez Palacios, C. M. (2024). Inteligencia emocional y hábitos de estudios en estudiantes de secundaria de un colegio público de Piura.
- Vilca, A. H.M., & Mamani, A. W. W. (2017). Los siete hábitos de estudio de los niños con alto rendimiento académico en Puno: Análisis desde el contexto y tipo de

gestión.Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo,
8 (1), 48-60.