

LA HABILIDAD DE AUTOEVALUACIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO

THE ABILITY OF SELF-ASSESSMENT STUDY HABITS

AUTORES

Diana Lizbeth Alonzo Rivera diana_lizbeth_a@hotmail.com

Doctor en Ciencias de la Educación. Profesor investigador. Facultad de Ciencias Químico Biológicas. Universidad Autónoma de Campeche. México. ORCID: 0000-0003-3999-7306.

Marvel del Carmen Valencia Gutiérrez marvel_valencia@hotmail.com

Doctor en Educación Humanista. Profesor investigador. Facultad de Ciencias Químico Biológicas. Universidad Autónoma de Campeche. México. ORCID: 0000-0002-3671-0296.

Jorge Albino Vargas Contreras jalbino64@hotmail.com

Doctor en Ciencias Biológicas. Profesor investigador. Facultad de Ciencias Químico Biológicas. Universidad Autónoma de Campeche. México. ORCID: 0000-0002-4157-6699.

RESUMEN

Uno de los problemas que aquejan a los alumnos de licenciatura es el empleo de métodos y técnicas de estudio no apropiados, los cuales al repetirlos de forma constante durante el desempeño de sus tareas académicas, constituyen un mal hábito en su forma de enfrentar situaciones de aprendizaje. Promover el desarrollo de la habilidad de autoevaluación de hábitos de estudio permite que los alumnos reflexionen acerca de los aspectos que deben corregir para desarrollar un método de estudio apropiado, implica un compromiso y responsabilidad que el alumno tiene que adquirir para desarrollar su autonomía en el proceso de aprendizaje. La identificación de hábitos de estudio que favorezcan el proceso de adquisición de conocimientos es una habilidad indispensable para lograr el éxito académico. En el presente trabajo se muestran resultados obtenidos de la práctica de ésta habilidad, durante tres años con alumnos de la licenciatura en Biología de una Universidad Mexicana. Los aspectos de hábitos de estudio que se han trabajado de manera continua son: distribución de tiempo, lectura, estado fisiológico y

concentración. El desarrollo de la habilidad de autoevaluación permite el involucramiento del estudiante en su proceso educativo y lo hace copartícipe de su aprendizaje.

ABSTRACT

One of the problems facing students in bachelor's degree is the use of methods and techniques of inappropriate study, which repeat constantly during the performance of their academic duties, constitute a bad habit in their way of dealing with learning situations. Promote the development of the ability to study habits self-assessment allows students to reflect on issues that must be correct to develop an appropriate study method, involves a commitment and responsibility that the student has to purchase to develop their autonomy in the learning process. The identification of study habits that favor the process of knowledge acquisition is a skill needed for academic success. This paper shows results of the practice of this skill, during three years with students from the bachelor's degree in Biology from a Mexican university. The aspects of study habits that have worked on an ongoing basis are: distribution of time, reading, physiological condition and concentration. The development of self-evaluation ability allows the involvement of students in their educational process and your learning partner does.

PALABRAS CLAVE

Aprendizaje, autoevaluación, hábito, estudio.

KEY WORDS

Learning, self-evaluation, habit, study.

INTRODUCCIÓN

La educación actual exige que los estudiantes además de aprender en las aulas universitarias teorías, leyes y/o conceptos, desarrollen habilidades que les permitan asumir una actitud responsable en la búsqueda de conocimientos. Es decir, no basta con formar a los estudiantes en el aspecto cognoscitivo, sino que es necesario el desarrollo de capacidades y habilidades relativas al saber ser y hacer, para con ello reforzar los procesos educativos. Por ésta razón, los docentes deben promover el enseñar a aprender poniendo énfasis en que el estudiante asimile los modos de

activación necesarios para adquirir de manera independiente el conocimiento que posteriormente aplicará en su quehacer profesional y en su vida cotidiana.

Un ejemplo del desarrollo de habilidades encaminadas a fomentar el saber hacer y en la adquisición del conocimiento de manera independiente, es la autoevaluación de hábitos de estudio. Los hábitos de estudio son comportamientos o conductas que un alumno lleva a cabo regularmente al realizar sus tareas académicas o al estudiar, las que al repetirse de manera continua se convierten en una costumbre y pasan a formar parte la conducta habitual del individuo. Los hábitos de estudio contribuyen para que el estudiante logre el éxito académico.

La autoevaluación de los hábitos de estudio permite que el alumno, mediante el proceso de reflexión, análisis y toma de conciencia de su proceder ante situaciones de aprendizaje, pueda juzgar los resultados obtenidos y corregir aquellas acciones que no cumplen con las expectativas de éxito esperadas. Le brindan la oportunidad de identificar sus aciertos y errores, responsabilizarse de su propio proceso de aprender y llegar a la toma de decisiones encaminadas a perfeccionar su método de estudio, lo cual lo conduce al logro del autogobierno y autonomía en su aprendizaje.

En lo que respecta a la evaluación de hábitos de estudio, se tienen estudios que indagan cuales son éstos hábitos, su efectividad y los puntos que hay que corregir. Así, Martínez-Otero & Torres (2005) llevaron a cabo una primera etapa consistente en una valoración inicial orientada a conocer los hábitos de estudio de los alumnos y posteriormente realizarán la etapa de intervención.

Al respecto, Hernández, Rodríguez & Vargas (2012) reportan que los alumnos en estudio, tienen problemas de organización y planeación en el estudio, técnicas de memorización, comprensión de lectura, el estudio en casa y carencia de estrategias para incrementar la motivación y autoestima.

Castro, Gordillo y Delgado (s.f) encontraron que los alumnos en estudio (universitarios) no poseen hábitos de estudio adecuados para ser autosuficientes en el aprendizaje, aunque manifiestan una adecuada motivación para aprender y consideran al estudio como algo personal, percibiéndolo como un medio para recrear el saber y divulgarlo.

En la temática de autoevaluación de hábitos de estudio, los trabajos encontrados versan acerca de la explicación de las bondades que representa emplear la autoevaluación en el proceso de aprendizaje, siendo escasas las aportaciones que se encaminan a la utilización de la autoevaluación en el crecimiento personal de los estudiantes; seguidamente se mencionan algunas de ellas.

Calatayud (2008), presenta a la autoevaluación como una estrategia de aprendizaje para atender la diversidad, con la finalidad que el alumno sea capaz de valorar su proceso de aprendizaje y a la vez contribuye a afrontar, respetar y valorar los distintos ritmos de aprendizaje de sus compañeros, según las diferentes características de los alumnos.

Valero-García & Díaz de Cerio (2005), ofrecen un esquema de autoevaluación que puede utilizarse cuando los objetivos formativos a evaluar corresponden al nivel de conocimiento y comprensión. Concluyen que los alumnos perciben la autoevaluación como algo positivo.

Alonzo, Valencia & Vargas (2016), consideran la autoevaluación como una herramienta utilizada por los profesores-tutores de una universidad mexicana, que permite al tutor realizar un diagnóstico de hábitos de estudio y a los alumnos una oportunidad de reflexionar en los aspectos de su forma cotidiana de estudiar que deben ser corregidos y/o mejorados para optimizar su proceso de aprendizaje y contribuir a su formación integral.

El objetivo del presente artículo es mostrar cómo se ha realizado la autoevaluación de hábitos y técnicas de estudio, durante cinco años consecutivos, en alumnos de primer ingreso en la Licenciatura en Biología de la Universidad Autónoma de Campeche, México, los resultados obtenidos y las acciones de intervención que se han implementado.

LAS HABILIDADES EN EL PROCESO EDUCATIVO

Las universidades de hoy en día, para poder dar respuesta a las exigencias de la sociedad, requieren que sus estudiantes formen y desarrollen habilidades destrezas o competencias que les permitan hacer frente a las demandas sociales actuales.

Una habilidad es la capacidad de una persona para realizar determinada actividad con cierto nivel de dominio. Estas habilidades sirven para reforzar los conocimientos teóricos y/o prácticos que tradicionalmente se aprenden en las aulas, favoreciendo la formación integral de los educandos.

El modelo educativo de la Universidad Autónoma de Campeche, México, es flexible y basado en competencias; bajo ésta perspectiva la educación no se limita solamente a la parte cognoscitiva, sino que pretende un desarrollo integral de los educandos, lo que implica que considere cuatro saberes básicos: saber conocer, hacer, ser y convivir, como parte fundamental de la formación holística de los universitarios. Esta formación permitirá que sus egresados puedan desempeñarse competente y competitivamente en el sector laboral y en general en la sociedad.

Dentro de las habilidades que se promueven, para contribuir en la formación integral de los estudiantes se tienen: el autoaprendizaje, el trabajo colaborativo, el pensamiento crítico, la creatividad, la capacidad para identificar y resolver problemas del contexto, para la toma de decisiones, para la comunicación oral y escrita, para el análisis y síntesis así como para la evaluación y auto-evaluación de su proceso de aprendizaje, entre otras.

LA AUTOEVALUACIÓN, UNA HABILIDAD EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

El desarrollo de la habilidad de autoevaluación contribuye en la formación integral del estudiante, por que promueve la reflexión acerca de su actuación en una determinada actividad, haciéndolo responsable de corregir aquellos aspectos que se consideren deficientes.

La autoevaluación es un método que consiste en valorar uno mismo la propia capacidad de que se dispone para realizar una tarea o actividad, así como también la calidad del trabajo que se lleva a cabo (Florencia, 2011). En el ámbito educativo, la autoevaluación consiste en un proceso reflexivo sobre la marcha del proceso enseñanza-aprendizaje que debe hacer tanto el alumno como el docente, para encaminarlo, corregirlo, reforzarlo, adaptarlo, todo en vistas a mejorar su calidad (Firgerman, 2010).

Es una estrategia educativa que consiste en efectuar un análisis crítico por parte de uno mismo, con el fin de valorar una situación o juzgar los resultados de una determinada tarea. La autoevaluación es un método clave en el proceso de enseñanza aprendizaje para educar acerca de la responsabilidad que tiene el estudiante de ser su propio evaluador, como también en la toma de conciencia acerca de su progreso personal en el proceso educativo.

Este proceso ayuda al estudiante a identificar sus fortalezas y debilidades, promueve la reflexión individual y la toma de conciencia acerca de su proceso de aprendizaje, comparando el aprendizaje adquirido con los logros cognitivos esperados, de acuerdo a los estándares establecidos. Le permite detectar los avances alcanzados, las dificultades surgidas para llegar a ellos, así como los aspectos que debe corregir. Para los alumnos la autoevaluación es una técnica que promueve su autonomía y responsabilidad, siempre que sea hecha bajo la guía y supervisión de un docente (Firgerman, 2010).

Principalmente, entre los beneficios que presenta la realización de una auténtica autoevaluación, destacan seguidamente (Calatayud, 2008).

- a) Es uno de los medios para que el alumno conozca y tome conciencia de cuál es su progreso individual en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- b) Ayuda a los discentes a responsabilizarse de sus actividades, a la vez que desarrollan la capacidad de autogobierno.
- c) Es un factor básico de motivación y refuerzo del aprendizaje.
- d) Es una estrategia que permite al docente conocer cuál es la valoración que éstos hacen del aprendizaje, de los contenidos que en el aula se trabajan, de la metodología utilizada y otros.
- e) Es una actividad de aprendizaje que ayuda a reflexionar individualmente sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje realizado.
- f) Es una estrategia que puede sustituir a otras formas de evaluación. La autoevaluación puede ser una estrategia más en el proceso de valoración.
- g) Es una actividad que ayuda a profundizar en un mayor autoconocimiento y comprensión del proceso realizado.
- h) Es una estrategia que posibilita la autonomía y autodirección del alumno.

El alumno, mediante la práctica de la autoevaluación aprende a realizar una introspección, a pensar en los cambios que se están operando en su estructura cognitiva, a tomar en sus manos la tarea de criticarse a sí mismo para mejorar, lo que le servirá a posteriori en los distintos aspectos de su vida personal y social (Firgerman, 2010).

HÁBITO DE ESTUDIO

En psicología los hábitos son comportamientos que se repiten con cierta regularidad y que se desarrollan sin que la persona tenga que razonar (Pérez & Merino, 2012). La repetición continua de este comportamiento hace que se automatice, que se haga una costumbre y que se repita de forma natural, como si fuera un rasgo de la personalidad del sujeto.

Un hábito de estudio es aquella conducta que los estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes a su estructura cognitiva, éstos se van incorporando con la practica continua y luego se vuelven naturales se hacen una costumbre en el proceder del estudiante para la realización de sus tareas y/o en el estudio.

Es la manera en que un alumno está acostumbrado a enfrentarse al estudio, es decir, cómo se organiza en el tiempo, en el espacio, en las técnicas utilizadas o en los métodos que pone en práctica para estudiar; estos se pueden aprender y desarrollar con ciertas técnicas para mejorar el rendimiento académico y la habilidad de aprender (Bellver, s. f.). Son ejemplos de hábitos de estudio: tomar notas en clase, subrayar los textos a estudiar, elaborar resúmenes, tener un horario de estudio definido, contar con un lugar específico para la realización de las tareas, entre otros.

Algunas recomendaciones para el establecimiento de un hábito de estudio son:

- Repetir cada día las acciones con las que se quiere formar el hábito. Esta repetición debe ser continua en el tiempo, cómo mínimo de 14 a 21 días.
- Dar pequeños pasos. Es decir, no tratar de establecer muchos hábitos o iniciar muchos cambios a la vez.
- Visualizar el éxito y beneficios del cambio. Hay que tener presente a cada momento, los beneficios que se van a conseguir con la utilización del nuevo método.
- Visualizar las consecuencias negativas de no generar el cambio. Es importante visualizar los efectos perjudiciales al no establecer un buen hábito de estudio.
- Tener presente que se van cometer errores. El más común de los errores, es olvidar repetir la acción a que se quiere habituar.
- Mantener una actitud optimista hacia el establecimiento del hábito, este optimismo ayudará a superar los errores.

Los hábitos de estudio son el predictor más potente si hablamos de éxito académico, por encima de la capacidad de memoria o de la inteligencia que uno posee. El adecuado manejo de ellos nos garantizan el éxito académico, promoviendo en el estudiante el disfrute del proceso de aprendizaje, el aprendizaje significativo y el amor por aprender (Amell, 2013).

Estos hábitos influyen considerablemente en los resultados escolares. 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 (Martínez-Otero & Torres, 2005).

La constancia en la repetición de los adecuados hábitos y técnicas de estudio mejorará los resultados académicos de los estudiantes y su auto-eficiencia, lo cual se verá reflejado en el acrecentamiento de su motivación hacia el estudio, ayudándolos en la reducción de la ansiedad y el estrés académico y coadyuvando al manejo del fracaso.

LA HABILIDAD DE AUTOEVALUACIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO EN ALUMNOS DE BIOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

Con la finalidad de identificar las fortalezas y debilidades en lo referente a los hábitos y técnicas de estudio, en los alumnos de la Licenciatura en Biología, que se imparte en la Universidad Autónoma de Campeche (UACam), México, desde el año 2013 se aplica el cuestionario denominado "Autoevaluación de hábitos de estudio" a los alumnos de primer ingreso. Este cuestionario es originalmente elaborado por Luis Soto Becerra, con adaptación de García-Huidobro y coautores, (García-Huidobro, Gutiérrez & Condemarín, 2010) y modificado por Diana Alonzo Rivera en 2008, para ser utilizado en la Universidad Autónoma de Campeche. El instrumento permite identificar las debilidades (áreas de oportunidad) de los alumnos con respecto a sus hábitos y técnicas de estudio, es una herramienta exploratoria de carácter general que representa una ayuda tanto para los docentes como para los alumnos, en la identificación de los aspectos a mejorar en la forma cotidiana como desarrollan sus tareas y las actividades de

estudio, lo que apoyará en el desarrollo de una metodología de estudio y de trabajo apropiada a las exigencias de la licenciatura.

El cuestionario consta de 41 interrogantes distribuidas en ocho secciones:

1. Estado fisiológico
2. Actitud hacía el estudio
3. Distribución de tiempo
4. Ambiente de estudio
5. Técnica de estudio
6. Concentración
7. Lectura
8. Preparación para el examen

Para la aplicación del cuestionario se instruye a los alumnos para que a cada interrogante respondan SI o NO, dependiendo si el comportamiento lo realizan con más o menos frecuencia. Se solicita a los estudiantes que deben responder con toda honestidad y sinceridad, para que la autoevaluación sea realmente efectiva.

Al concluir la aplicación del cuestionario se procedió al análisis. En cada cuestionario el aplicador marcó aquellas respuestas que no coincidían con las “ideales” (proporcionadas por los autores del cuestionario). Cada uno de los aspectos evaluados deben tener un porcentaje de éxito de 75% para considerarlo como efectivo, a excepción del apartado “Lectura” que requiere un 100% de aciertos para considerarlo eficaz.

Los resultados se analizaron al interior del grupo escolar, para crear conciencia en los estudiantes de las áreas que deben ser atendidas para superar las dificultades detectadas. Se trabajó en especial y de manera individual con aquellos estudiantes que reportaron mayor número de respuestas erróneas, motivándolos mediante la autorreflexión a asumir la responsabilidad de emprender acciones correctivas. Los cuestionarios se les dejan a los estudiantes para que recuerden los aspectos a mejorar.

Los resultados obtenidos en éstos cinco años de aplicación continua, del cuestionario “Autoevaluación de hábitos de estudio” se presentan en la tabla siguiente, en ella se muestran los aspectos que en cada año han resultado ser los que reportaron el mayor número de respuestas NO satisfactorias.

Tabla 1

Concentrado de resultados en cinco años de aplicación del cuestionario.

| Año de aplicación | Nombre de las secciones con mayor número de respuestas NO satisfactorias | % de alumnos con un método de estudio satisfactorio | % de alumnos con todos los rubros por corregir |
|-------------------|---|---|--|
| 2013 | <ul style="list-style-type: none"> • Distribución de tiempo • Estado fisiológico • Concentración | 3.4% | 10.3% |
| 2014 | <ul style="list-style-type: none"> • Distribución de tiempo • Lectura • Estado fisiológico | 5% | 0 |
| 2015 | <ul style="list-style-type: none"> • Distribución de tiempo • Lectura • Estado fisiológico | 0 | 3.3% |
| 2016 | <ul style="list-style-type: none"> • Lectura • Distribución de tiempo • Concentración | 2.1% | 4.2% |
| 2017 | <ul style="list-style-type: none"> • Lectura • Distribución de tiempo • Concentración | 0 | 6.5% |

Fuente: Cuestionarios aplicados a los alumnos de Biología de la UACam de 2013 a 2017.

La tabla anterior muestra que en los cinco años de estudio, el rubro que ha sido una constante con mayor número de respuestas NO satisfactorias es “Distribución de tiempo”; en cuatro años consecutivos aparece el rubro “Lectura” y en tres años “Estado fisiológico” y “Concentración”. Estos son los rubros que se han atendido de manera inmediata con los estudiantes.

Es importante aclarar que en cada año de aplicación del cuestionario se han encontrado alumnos que en todos los rubros del cuestionario obtuvieron respuestas satisfactorias, lo cual indica que el método de estudio empleado es adecuado. Por el contrario se han encontrado alumnos que

requieren corregir todos los rubros que evalúa el cuestionario, esto significa que urgentemente deben rediseñar sus estrategias y métodos de estudio, para luego incorporarlos como buenos hábitos de estudio.

A manera de proceso de intervención, ante los resultados obtenidos, se han gestionado con las autoridades competentes de la Universidad, la impartición de un curso de estrategias y métodos de estudio a los alumnos de primer ingreso en la Facultad de Ciencias Químico Biológicas de la Universidad Autónoma de Campeche, el cual les permite rediseñar sus estrategias de aprendizaje y aún aquellos estudiantes que tuvieron un nivel satisfactorio en todos los rubros evaluados, se les invita a asistir al curso para motivarlos a realizar la mejora continua de su proceso de aprendizaje. Para reforzar lo aprendido en el curso, mediante el Programa Institucional de Tutorías de ésta universidad, se incentiva a los profesores-tutores a dar seguimiento al rubro de hábitos y técnicas de estudio de sus alumnos tutorados, como parte de su plan de trabajo tutorial, en apoyo al mejoramiento académico de los estudiantes.

CONCLUSIONES

Actualmente en las aulas universitarias los docentes además de atender el aspecto cognoscitivo con los estudiantes promueven la formación y desarrollo de capacidades y habilidades que permiten que los alumnos aprendan a aprender, para que se hagan responsables de su propio proceso de aprendizaje y de la adquisición de aprendizajes de manera independiente.

Una de las habilidades que se promueven es la autoevaluación de hábitos de estudio. Esta es una actividad que permite al alumno la reflexión individual acerca de las conductas seguidas durante el desarrollo de sus tareas académicas, la detección de áreas de oportunidad sobre las que debe trabajar para corregir su proceso de adquisición de aprendizajes y con ello poder rediseñar su método de estudio.

En la Universidad Autónoma de Campeche, México, desde al año 2013 se practica la autoevaluación de hábitos de estudio, este ejercicio permite que los estudiantes tomen conciencia de su proceder en el proceso de aprendizaje, que identifiquen sus debilidades y fortalezas y que tomen decisiones encaminadas a corregir aquellas acciones que no resulten eficientes para el logro de sus objetivos académicos.

En éstos cinco años de estudio, se ha encontrado que los rubros que deben ser atendidos de forma urgente son: Distribución de tiempo, Lectura, Estado Fisiológico y Concentración.

A manera de proceso de intervención cada año, al concluir la aplicación del cuestionario “Autoevaluación de hábitos de estudio”, primeramente se analizan los resultados al interior de cada grupo, creando conciencia en los alumnos de los aspectos que deben corregir para tener un buen método de estudio. Se trabaja con ellos para que asuman la responsabilidad de analizar y evaluar aquellos aspectos que cotidianamente llevan a cabo en sus actividades académicas, y por cuenta propia realicen las acciones encaminadas al rediseño de aquellos aspectos, que el cuestionario les indica que no son los apropiados.

Como apoyo en éste proceso de reingeniería de sus hábitos de estudio, se gestiona la impartición de un curso de hábitos y técnicas de estudio, ante las autoridades universitarias, el que se imparte a todos los alumnos de primer ingreso. Al término de este curso, con ayuda de los profesores – tutores se da seguimiento individual a los estudiantes para motivarlos a perfeccionar su método de estudio, encaminándolos así al logro de la autonomía en el proceso de aprender.

Los resultados obtenidos resaltan la importancia de la autoevaluación de los hábitos de estudio, como una estrategia que coadyuva a fortalecer el proceso de aprendizaje de los alumnos y el desarrollo y formación de habilidades que favorecen el aprendizaje continuo e independiente, en pro de la formación integral de los educandos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alonzo, R.D., Valencia, G.M., & Vargas C.J. (2016). *Autoevaluación de hábitos de estudio: Una estrategia en la formación integral de los Biólogos*. Memoria electrónica del 7º Encuentro Nacional de Tutoría, México.

Amell, L. (2013). Hábitos de estudio. *Reflexiones para padres*. Recuperado de: <http://www.faromundi.org.do/2013/01/habitos-de-estudio/print/>

Calatayud, S. M. (2008). *La autoevaluación como estrategia de aprendizaje para atender la diversidad*. Valencia España. Recuperado de: <http://www.educaweb.com/noticia/2008/01/28/autoevaluacion-como-estrategia-aprendizaje-atender-diversidad-2752/>

- Bellver, A. R. (s, f). *Hábitos de estudio esenciales para los buenos estudiantes*. Recuperado de:
<https://www.lifeder.com/habitos-de-estudio/>
- Castro, C.E., Gordillo, M.E. & Delgado, A.M. (s, f). *Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje*. Recuperado de:
http://www.fundacioncarraro.org/descarga/revista29_art4.pdf
- Firgerman, H. (2010). *La autoevaluación*. Recuperado de:
<https://educacion.laguia2000.com/evaluacion/la-autoevaluacion>
- Florencia. (2011). *Autoevaluación. Definición ABC*. Recuperado de:
<https://www.definicionabc.com/social/autoevaluacion.php>
- García-Huidobro, C., Gutiérrez, G.M., & Condemarin, G.E. (2010). *A estudiar se aprende. Metodología de estudio sesión por sesión*. Edición 13. Chile: Universidad Católica de Chile.
- Hernández, H.C., Rodríguez, P.N. & Vargas, G.A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, XLI (3) Julio-Septiembre, 67-87.
- Martínez-Otero, P.V. & Torres, B.L. (2005). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación* No. 35/7 Recuperado de:
rieoei.org/deloslectores/927MartinezOtero.PDF
- Pérez, P. J. & Merino, M. (2012). Definición de hábito. *Definición.de*, Recuperado de:
<https://definicion.de/habitos/>
- Valero-García, M. & Díaz de Cerio, L. (2005). *Autoevaluación y co-evaluación: estrategias para facilitar la evaluación continuada*. Recuperado de:
<http://bioinfo.uib.es/~joemiro/aenui/ProcSindi/P2005/1238.pdf>