



FORTALECIMIENTO DEL APRENDIZAJE EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR: RELACIÓN ENTRE TÉCNICAS DE ESTUDIO

STRENGTHENING LEARNING IN HIGHER EDUCATION: RELATIONSHIP BETWEEN STUDY TECHNIQUES

Diego David Muñoz Fernández ^{1*}

E-mail: diegomf07@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6372-9313>

Luis Rodrigo Padilla Camino ¹

E-mail: luispc69@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4848-4854>

Danny Andrés Carrasco Carranza ¹

E-mail: ua.dannycc67@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8260-2943>

Rolando Manuel Benites ¹

E-mail: ua.rolandobenites@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4961-5324>

¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Ambato. Ecuador.

*Autor para correspondencia

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Muñoz Fernández, D. D., Padilla Camino, L., R., Carrasco Carranza, D. A., y Manuel Benites, R. (2025). Fortalecimiento del aprendizaje en la educación superior: relación entre técnicas de estudio. *Revista Educación*, 21(S1), e5089.

RESUMEN

El estudio tuvo como propósito analizar las técnicas de estudio más efectivas en estudiantes universitarios, considerando la autorregulación del aprendizaje y la motivación académica como factores centrales. Se buscó examinar la relación entre el uso de técnicas de estudio, la autorregulación y el rendimiento académico; identificar el impacto de la autorregulación en la planificación y los resultados de aprendizaje; y describir los factores motivacionales que influyeron en la elección de estrategias. La investigación adoptó un enfoque cualitativo descriptivo-analítico mediante una revisión sistemática de literatura, estructurada bajo los lineamientos PRISMA. Se revisaron diez estudios publicados entre 2020 y 2025 en bases de datos académicas reconocidas, seleccionados por su pertinencia metodológica y contextual. Como complemento, se aplicó el método de Pareto con el fin de jerarquizar las evidencias y determinar los factores que concentraron mayor influencia en el rendimiento académico. Los resultados evidenciaron que la autorregulación del aprendizaje representó el factor más decisivo, al favorecer la planificación, el monitoreo y la autoevaluación de los procesos cognitivos. La motivación académica emergió como un mediador fundamental, ya que los estudiantes con mayores niveles de motivación aplicaron estrategias más eficaces y mantuvieron mejor continuidad en sus estudios. Asimismo, la planificación y los hábitos de estudio estructurados mostraron una relación directa

con el desempeño académico, mientras que el acompañamiento docente y la gestión de la atención funcionaron como variables de apoyo. Se concluyó que el rendimiento universitario dependió en gran medida de fortalecer la autorregulación cognitiva, promover la motivación intrínseca y consolidar hábitos de planificación.

Palabras clave:

Rendimiento académico, Planificación del aprendizaje, Hábitos de estudio, Intervención docente.

ABSTRACT

The purpose of the study was to analyze the most effective study techniques among university students, considering self-regulated learning and academic motivation as central factors. The research aimed to examine the relationship between the use of study techniques, self-regulation, and academic performance; identify the impact of self-regulation on academic planning and learning outcomes; and describe the motivational factors that influenced the choice of strategies. A descriptive-analytical qualitative approach was adopted through a systematic literature review, structured under the PRISMA guidelines. Ten studies published between 2020 and 2025 in recognized academic databases were reviewed, selected for their methodological and contextual relevance. As a complement, the Pareto method was applied to prioritize the findings and determine the factors that had the greatest



influence on academic performance. The results showed that self-regulated learning was the most decisive factor, as it fostered planning, monitoring, and self-evaluation of cognitive processes. Academic motivation emerged as a key mediator, since students with higher motivation levels applied more effective strategies and maintained greater continuity in their studies. Likewise, planning and structured study habits demonstrated a direct relationship with academic performance, while teacher support and attention management functioned as supporting variables. It was concluded that university performance largely depended on strengthening cognitive self-regulation, fostering intrinsic motivation, and consolidating planning habits.

Keywords:

Academic performance, Learning planning, Study habits, Teacher intervention.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la educación superior en Ecuador ha transitado por una transformación estructural profunda, impulsada por la globalización, la masificación del acceso y la imperante necesidad de formar profesionales competentes para un mercado laboral en constante cambio. Este escenario exige que el estudiante universitario no sea un mero receptor de información, sino un agente activo y autorregulado de su propio proceso de aprendizaje. En este contexto, la investigación sobre las técnicas de estudio ha cobrado una relevancia sin precedentes, dejando de ser un tema pedagógico auxiliar para convertirse en un pilar fundamental del rendimiento académico y la permanencia estudiantil.

Tradicionalmente, las técnicas de estudio se han asociado con métodos superficiales como la memorización repetitiva o el subrayado pasivo. Sin embargo, la investigación educativa contemporánea las define como un conjunto de estrategias cognitivas y metacognitivas que el estudiante utiliza de forma intencionada para procesar, organizar y retener la información de manera eficiente (Cancino Vargas, 2024). Entre estas estrategias se incluyen el resumen, la elaboración de mapas conceptuales, la autointerrogación y la gestión del tiempo, todas ellas intrínsecamente ligadas a la autorregulación del aprendizaje (Armas Guzmán et al., 2022).

La autorregulación es la capacidad del estudiante para planificar, monitorear y evaluar su propio proceso cognitivo. Implica establecer metas claras, seleccionar las técnicas de estudio adecuadas para cada tarea, supervisar el progreso y ajustar las estrategias si los resultados no son los esperados (Montagud Rubio, 2020). Múltiples

estudios demuestran una correlación positiva y significativa entre la autorregulación y el rendimiento académico. Un estudiante que se autorregula es capaz de adaptarse a las demandas de las diferentes asignaturas, superar obstáculos y mantener la motivación, factores que minimizan el riesgo de fracaso y deserción (Elios, 2022). Por el contrario, la falta de estas habilidades conduce a una gestión deficiente del tiempo, a la procrastinación y a un bajo desempeño académico.

Aun cuando un estudiante posea un repertorio de técnicas de estudio y una alta capacidad de autorregulación, la motivación emerge como un factor mediador crítico para su éxito. La motivación académica se refiere a los procesos internos y externos que impulsan y dirigen la conducta del estudiante hacia el logro de metas de aprendizaje. Se ha documentado que la motivación intrínseca, aquella que surge del interés, la curiosidad y la satisfacción personal, es un predictor más potente del rendimiento académico a largo plazo que la motivación extrínseca, basada en recompensas externas como las calificaciones o el reconocimiento (Excelsior University, 2023).

Los estudiantes que se perciben a sí mismos como autónomos y competentes, y que además tienen metas de logro claras y definidas, tienden a adoptar estrategias de aprendizaje más profundas y a perseverar ante las dificultades. Por lo tanto, el desarrollo de una cultura universitaria que fomente la motivación intrínseca y la autonomía del estudiante son tan importantes como la instrucción en técnicas de estudio.

En este marco, el presente estudio tuvo como objetivo general analizar las técnicas de estudio más efectivas en estudiantes universitarios, considerando la autorregulación del aprendizaje y la motivación académica como ejes centrales. De manera específica, se propuso: examinar la relación entre el uso de técnicas de estudio, la autorregulación y el rendimiento académico; identificar el impacto de la autorregulación en la planificación académica y los resultados de aprendizaje; y describir los factores motivacionales que intervienen en la elección y aplicación de diversas técnicas. El propósito de esta investigación fue ofrecer una visión integral que permita comprender cómo interactúan estos factores en la práctica estudiantil y, al mismo tiempo, aportar criterios pedagógicos que orienten el diseño de estrategias educativas más efectivas en el contexto universitario ecuatoriano.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación adoptó un enfoque cualitativo de tipo descriptivo-analítico, sustentado en una revisión sistemática de literatura científica. El objetivo central consistió en

identificar y analizar las técnicas de estudio más efectivas en el contexto universitario ecuatoriano, considerando su relación con la autorregulación, la motivación académica y el uso de recursos tecnológicos.

La estrategia metodológica se organizó siguiendo los lineamientos PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), lo que permitió garantizar un proceso transparente y reproducible en la selección, evaluación y síntesis de los estudios incluidos.

Para la recopilación de información se consultaron cinco bases de datos científicas reconocidas por su rigurosidad académica y acceso abierto: Scielo, Redalyc, Google Scholar y Dialnet. El intervalo de análisis se estableció entre enero de 2020 y julio de 2024, priorizando los estudios desarrollados en el periodo post-pandemia, con el fin de reflejar las transformaciones recientes en los hábitos de estudio, derivadas del auge de la virtualidad y los cambios estructurales en la educación superior.

Criterios de inclusión:

- Artículos científicos y trabajos de titulación publicados entre 2020 y 2024.
- Estudios realizados en el contexto ecuatoriano o con muestras de estudiantes universitarios ecuatorianos.
- Documentos en español con acceso completo al texto.
- Investigaciones con enfoque cualitativo, cuantitativo o mixto, con evidencia metodológica clara.
- Estudios centrados en técnicas de estudio, autorregulación del aprendizaje, motivación académica o mediación tecnológica.
- Criterios de exclusión:
- Publicaciones sin revisión por pares o sin fuentes bibliográficas verificables
- Investigaciones dirigidas exclusivamente a estudiantes de nivel primario o secundario.
- Artículos de opinión, editoriales o informes institucionales sin respaldo metodológico.
- Documentos duplicados o redundantes en distintas plataformas.

Tras aplicar los criterios definidos, se seleccionaron 10 estudios publicados entre 2020 y 2025, provenientes de Scielo, Redalyc y Google Scholar. La selección respondió a criterios temáticos, metodológicos y contextuales, mientras que la síntesis de la información se estructuró conforme a los lineamientos de la metodología PRISMA, garantizando la trazabilidad del proceso de revisión.

En el marco de la presente investigación documental, se consideró pertinente aplicar el método de Pareto como herramienta de análisis complementaria a la revisión sistemática de literatura. Este método, también conocido como la regla 80/20, permitió identificar cuáles fueron los factores que, pese a ser menos en número, concentraron la mayor influencia en el rendimiento académico y en la eficacia de las técnicas de estudio en el contexto universitario.

La lógica detrás de su utilización radicó en que las evidencias recopiladas mostraron múltiples dimensiones asociadas al aprendizaje universitario: autorregulación, motivación, planificación y hábitos de estudio, atención/concentración, e intervenciones docentes. Sin embargo, aplicar el principio de Pareto facilitó ordenar dichos factores en función de su recurrencia y peso en los estudios analizados, diferenciando los elementos secundarios de aquellos que constituyen verdaderos núcleos de impacto.

El uso del método de Pareto resultó fundamental para jerarquizar las evidencias, evitando la dispersión de resultados y aportando un criterio objetivo que fortalece la validez de la interpretación. De esta forma, se aseguró que las recomendaciones derivadas de la investigación se enfoquen en aquellas variables con mayor potencial para incidir en la mejora del rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

RESULTADOS-DISCUSIÓN

Diversos estudios evidenciaron que la eficacia de las técnicas de estudio en el contexto universitario ecuatoriano estuvo estrechamente relacionada con la capacidad de autorregulación, el nivel de motivación académica y el uso funcional de recursos tecnológicos. Se destacó que la autorregulación del aprendizaje constituyó un factor decisivo para la mejora del rendimiento académico, al favorecer la planificación, el monitoreo y la autoevaluación.

De manera complementaria, muchos estudiantes carecieron de hábitos de estudio estructurados, lo que se tradujo en resultados académicos limitados y en dificultades para gestionar el tiempo de forma eficiente. Estos hallazgos coincidieron con los resultados de los trabajos revisados, cuyas principales evidencias se sintetizaron en la Tabla 1.

Tabla 1: Principales evidencias sobre técnicas de estudio en educación universitaria ecuatoriana

| Autor(es) | Tipo de investigación | Temática | Evidencia | Conclusiones |
|---|---|---|---|---|
| Gallardo-Gallardo, Guerra-Zapata, Carrera-Viver, & Cisneros-Males (2024) | Estudio cuantitativo | Autorregulación del aprendizaje | Se identificó una asociación directa entre autorregulación y rendimiento académico. | El fortalecimiento de habilidades metacognitivas mejoró la autonomía estudiantil. |
| Bustillos-Freire, Poveda-Toalombo, Lizano-Villarreal, & Silva-Chávez (2024) | Cuantitativo transversal | Atención selectiva y aprendizaje | El déficit de atención afectó la eficiencia del estudio. | Reforzar la concentración potenció la eficacia del aprendizaje. |
| Llerena, Chacón, Guevara, & Luna (2022) | Estudio descriptivo | Técnicas y hábitos de estudio | El 60% de los estudiantes no planificó sus sesiones de estudio. | La falta de planificación se asoció a bajo desempeño académico. |
| Salamea-Nieto, Cedillo-Chalaco, Sánchez-Bracho, & Belduma-Cabrera (2024) | Estudio correlacional | Motivación académica | Los estudiantes motivados mostraron mayor adherencia a estrategias de aprendizaje. | La motivación actuó como factor mediador del rendimiento. |
| Regatto-Bonifaz, Viteri-Miranda, & Moreta-Herrera (2023) | Análisis predictivo | Autoeficacia académica | La autorregulación predijo el 42% de la autoeficacia. | Promover la planificación y la evaluación interna fortaleció la autoeficacia. |
| Simón-Grábalos, Fonseca, Aláez, Romero-Yesa, & Fresneda-Portillo (2025) | Revisión sistemática (internacional) | Intervenciones para mejorar la autorregulación del aprendizaje | Se analizaron intervenciones intracurriculares como talleres, tutorías y tecnologías. | Las intervenciones dentro del currículo formal resultaron más efectivas para fortalecer la autorregulación en universitarios. |
| Edisherashvili, N., Saks, K., Pedaste, M., & Leijen, Ä. (2022) | Estudio experimental (educación digital) | Autorregulación con medios digitales | Se aplicaron estímulos metacognitivos y motivacionales en entornos virtuales. | El apoyo metacognitivo digital mejoró la concentración, la autorregulación y el rendimiento académico. |
| Nadeak & Kuswandono (2024) | Estudio cualitativo (entrevistas y observación) | Estrategias de regulación motivacional en lectura académica | Se observó el uso de estrategias como lectura selectiva y colaboración entre pares, predominando la motivación extrínseca. | Aunque predominó la motivación extrínseca, los estudiantes aplicaron técnicas autorreguladas que mejoraron su comprensión y autonomía progresiva. |
| Fuentes, Rosário, Valdés, Delgado y Rodríguez (2023) | Investigación teórica /conceptual | Autorregulación del aprendizaje, docencia mediadora, aprendizaje universitario autónomo e inclusivo | Se identificaron en la literatura procesos de autorregulación que incluyen establecimiento de metas, uso de estrategias, autoevaluación, autorreflexión. | La autorregulación fue un factor decisivo para lograr autonomía académica. Se concluyó que los docentes debían asumir un rol activo como mediadores y guías, promoviendo habilidades metacognitivas, motivacionales y conductuales. |
| Duarte-Duarte, Angulo-Delgado, Salas-Zapata y Herrera-Mesa (2024) | Revisión sistemática de literatura | Estrategias de autorregulación del aprendizaje | La revisión sistemática identificó que las estrategias de autorregulación más efectivas fueron las metacognitivas (planificación, monitoreo y autoevaluación), acompañadas de motivación intrínseca y apoyo docente | Se determinó que la autorregulación del aprendizaje solo se fortalecía cuando había un contexto educativo favorable, con docentes capacitados y recursos adecuados. |

Fuente: Elaboración propia

Para analizar las evidencias obtenidos en la revisión documental, se aplicó el principio de Pareto (80/20), el cual permitió identificar los factores que ejercieron mayor peso en la eficacia de las técnicas de estudio en estudiantes universitarios. En primer lugar, se clasificaron las evidencias en cinco grandes categorías temáticas: autorregulación del aprendizaje, motivación académica, planificación y hábitos de estudio, atención/concentración e intervenciones docentes. Posteriormente, se cuantificó la frecuencia de aparición de cada una de ellas en los estudios revisados Tabla 2.

Tabla 2: Frecuencia de aparición en los estudios

| Técnica de Estudio | Frecuencia de Mención | Porcentaje |
|----------------------------------|-----------------------|------------|
| Autorregulación | 6 | 33% |
| Motivación | 4 | 22% |
| Planificación/Hábitos de estudio | 3 | 17% |
| Intervenciones docentes | 3 | 17% |
| Atención/concentración | 2 | 11% |

Fuente: Elaboración propia

Los resultados mostraron que la autorregulación del aprendizaje constituyó el factor con mayor recurrencia, con un 33% del total de menciones, evidenciando su relación directa con el rendimiento académico y la autoeficacia. Le siguió la motivación académica (22%), la cual se destacó como mediadora del uso de estrategias efectivas y de la persistencia estudiantil. En tercer lugar, la planificación y los hábitos de estudio representaron un 17%, mostrando que la ausencia de organización se asoció a bajo desempeño. Tanto las intervenciones docentes como la atención y concentración tuvieron menor representación (17% y 11% respectivamente), aunque se reconocieron como variables complementarias para consolidar los aprendizajes.

Al aplicar la regla del 80/20, se evidenció que solo tres factores: autorregulación, motivación y planificación, concentraron aproximadamente el 72% de la influencia total sobre los resultados académicos. Esto indicó que el esfuerzo estratégico para mejorar el desempeño universitario debía centrarse prioritariamente en fortalecer la autorregulación cognitiva y motivacional, promover la motivación intrínseca y consolidar hábitos de planificación y estudio estructurados. Los demás factores, si bien relevantes, actuaron como elementos de apoyo y potenciación.

En primer lugar, se observó que los estudiantes sin hábitos de estudio estructurados alcanzaron un rendimiento académico significativamente más bajo. Esta situación respondió en gran medida a la carencia de planificación, enfoque y motivación, factores esenciales para sostener el esfuerzo académico a lo largo del tiempo. Asimismo, se constató que solo una minoría utilizaba esquemas o resúmenes como apoyo, lo que evidenció una falta de interiorización de técnicas básicas y eficaces.

La autorregulación del aprendizaje se presentó como uno de las evidencias más consistentes. Esta habilidad permitió a los estudiantes planificar, monitorear y evaluar sus procesos cognitivos, lo que optimizó su desempeño académico y fortaleció su percepción de control sobre el aprendizaje. Además, se destacó que las intervenciones más efectivas para fomentar la autorregulación fueron aquellas integradas en el currículo, como talleres, tutorías y el uso de tecnologías educativas.

Un aspecto relevante en los resultados fue la relación entre el uso de tecnologías y la gestión del tiempo. Si bien la mayoría de los estudiantes recurrió a herramientas virtuales, no siempre logró controlar las distracciones ni organizar de manera eficiente sus sesiones de estudio. En este escenario, los apoyos metacognitivos y las estrategias de regulación motivacional se mostraron decisivos para favorecer la concentración, el autocontrol y el aprovechamiento académico en entornos digitales.

La motivación, por su parte, se consolidó como un factor facilitador del aprendizaje. Aquellos estudiantes con altos niveles de motivación académica emplearon técnicas más efectivas y mantuvieron mayor continuidad en sus estudios. Se observó que la motivación intrínseca impulsó la participación activa, el compromiso y el desarrollo de habilidades autorreguladas, mientras que la motivación extrínseca favoreció la adopción de estrategias concretas, como la lectura selectiva o el trabajo colaborativo, que también contribuyeron a mejorar el rendimiento.

En el contexto ecuatoriano, se evidenció una debilidad en la planificación y en el uso de técnicas ajustadas a los estilos de aprendizaje, lo que repercutió en un bajo desempeño académico. No obstante, la implementación de rutinas organizadas de estudio demostró un impacto positivo al mejorar la comprensión lectora y los resultados generales.

Otro elemento decisivo fue el acompañamiento docente. Los profesores desempeñaron un papel orientador al guiar el uso adecuado de técnicas de estudio y al estructurar prácticas más efectivas, especialmente en escenarios virtuales. Por el contrario, la ausencia de esta orientación, sumada a la presencia de distractores digitales, limitó el desarrollo del aprendizaje autónomo.

Se concluyó que las variables complementarias como la adecuada gestión del tiempo, el empleo de estrategias lúdicas, el aprendizaje colaborativo y el fortalecimiento de la motivación intrínseca contribuyeron a un aprendizaje más significativo y sostenido. La combinación de técnicas cognitivas como mapas mentales, con estrategias autorreguladas ofreció un panorama integral de las prácticas estudiantiles que favorecen el éxito académico en la educación superior.

CONCLUSIONES

Las conclusiones del estudio mostraron que la autorregulación del aprendizaje, la motivación académica y la planificación de hábitos de estudio representaron los factores más influyentes en el rendimiento universitario. Estos elementos, analizados bajo el principio de Pareto, concentraron la mayor proporción de efectos positivos, confirmando que el desarrollo de competencias metacognitivas y motivacionales fue decisivo para mejorar la autonomía estudiantil y la eficacia de las técnicas de aprendizaje.

Se evidenció que el uso de tecnologías digitales no garantizó necesariamente un aprendizaje efectivo, ya que muchos estudiantes no lograron gestionar adecuadamente su tiempo ni controlar las distracciones. Sin embargo, la integración de apoyos metacognitivos, estrategias motivacionales y un acompañamiento docente oportuno fortaleció el autocontrol, favoreció la concentración y potenció el rendimiento académico, lo que resaltó la importancia del entorno educativo en la consolidación de aprendizajes.

Finalmente, el estudio aportó un marco de análisis que permitió jerarquizar los factores asociados al éxito académico universitario, ofreciendo evidencia para orientar la práctica docente y el diseño de programas de apoyo estudiantil. Se reconoció que el mayor esfuerzo estratégico debía enfocarse en el fortalecimiento de la autorregulación y la motivación intrínseca, sin dejar de lado la necesidad de estructurar rutinas de estudio y promover la mediación docente. Futuras investigaciones podrían ampliar este enfoque incorporando variables interculturales, comparaciones entre universidades y la evaluación longitudinal del impacto de las intervenciones educativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armas Guzmán, R. C., Valenzuela Armas, L. R., y García Hernández, Y. (2022). Habilidades metacognitivas en estudiantes de educación superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 9997-10006. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4111
- Bustillos-Freire, M., Poveda-Toalombo, J., Lizano-Villarreal, L., y Silva-Chávez, J. (2024). La atención selectiva y el aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle". *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1-1), 20-36. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2259>
- Cancino Vargas, N. L. (2024). Estrategias metacognitivas en universitarios: Una revisión en Iberoamérica. *IGO-BERNANZA*, 7(25), 263-276. <https://doi.org/10.47865/igob.vol7.n25.2024.334>
- Duarte-Duarte, J., Angulo-Delgado, F., Salas-Zapata, W. A., y Herrera-Mesa, M. A. (2024). Estrategias de autorregulación del aprendizaje: una revisión sistemática. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 50(1), 377-392. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-07052024000100377>
- Edisherashvili, N., Saks, K., Pedaste, M., & Leijen, Ä. (2022). Supporting self-regulated learning in distance learning contexts at higher education level: Systematic literature review. *Frontiers in psychology*, 12, 792422. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.792422/full>
- Eliosa, V. (2022). *Autorregulación en el aprendizaje: la habilidad clave en 2022*. Pearson Latinoamérica. <https://blog.pearsonlatam.com/columna-de-opinion/autor-regulacion-en-el-aprendizaje-en-2022>
- Excelsior University. (2023). *Motivación intrínseca y extrínseca: Implicaciones en la escuela y el trabajo*. <https://www.excelsior.edu/es/article/types-of-motivation/>
- Fuentes, S., Rosário, P., Valdés, M., Delgado, A., y Rodríguez, C. (2023). Autorregulación del aprendizaje: Desafío para el aprendizaje universitario autónomo. *Revista latinoamericana de educación inclusiva*, 17(1), 21-39. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-73782023000100021>
- Gallardo Gallardo, M. I., Guerra Zapata, D. M., Carrera-Viver, G. J., y Cisneros Males, D. A. (2024). Autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios y su incidencia en las dimensiones: abandono, motivación, satisfacción, compromiso. *Revista Científica Retos De La Ciencia*, 8(18), 137-145. <https://doi.org/10.53877/rc.8.18.20240701.12>
- Llerena, M. E. G., Chacón, L. J. R., Guevara, G. E. M., y Luna, A. C. P. (2022). Hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Enfermería Investiga*, 7(4), 29-37. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v7i4.1865.2022>
- Montagud Rubio, N. (2020, octubre 29). *Aprendizaje autorregulado: qué es y cómo afectó a la educación*. Psicología y Mente. <https://psicologiyamente.com/develop/aprendizaje-autorregulado>
- Nadeak, A. L. y Kuswandono, P. (2024). Motivation-regulation strategies for English academic reading among undergraduate students at a private university. *Jurnal Pendidikan Bahasa Inggris Undiksha*, 12(2). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPBI/article/view/83421>

- Regatto-Bonifaz, J. P. del, Viteri-Miranda, V. M., & Moreta-Herrera, R. (2023). Autorregulación del aprendizaje como predictor de la autoeficacia académica en universitarios del Ecuador, *Ciencias Psicológicas*, 17(2), e3254. <https://doi.org/10.22235/cp.v17i2.3254>
- Salmea-Nieto, R., Cedillo Chalaco, L., Sánchez-Bracho, A., y Belduma-Cabrera, K. (2024). Hábitos de estudios y motivación para el aprendizaje en universitarios en condición de vulnerabilidad socioeconómica. *Innova research journal*, 9(3), 25-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10011869>
- Simón-Grábalos, D. F., Fonseca, D., Aláez, M., & Romero-Yesa, S. (2025). "Systematic Review of the Literature on Interventions to Improve Self-Regulation of Learning in First-Year University Students" *Education Sciences*, 15(3), 372. <https://www.mdpi.com/2227-7102/15/3/372#>