



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

**Hábitos de estudio y procrastinación
académica en estudiantes de educación en
Lima Norte**

Tesis para optar el título profesional de licenciatura

Autoras

Anyelina Soledad, Alarcón Arias

Pamela Yesabell, Córdova Torres

Asesor

Mg. Giovanni Díaz Gervasi

Lima – Perú

2019

**HÁBITOS DE ESTUDIO Y PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN EN
LIMA NORTE**

DEDICATORIA

A todas las personas que nos
brindaron apoyo, paciencia y ánimos
en seguir este
trabajo de investigación.

Agradecemos a nuestros padres por
ser los principales promotores de
nuestros sueños, gracias a ellos por
cada día, por confiar en nosotras y en
nuestras expectativas, gracias a
nuestras madres y hermanos por
estar dispuestos a acompañarnos en
cada larga y agotadora noche de
compañía.

A Hans quien me acompañó en
los momentos más difíciles en el
arduo de esta linda carrera, y
alentarme a seguir en esta carrera
que me apasiona.

A Pedro por su sacrificio y esfuerzo,
por ayudarme en este gran
camino de culminar mi carrera,
por tenerme paciencia y creer
en mí.

Gracias a la vida por este nuevo
triunfo, gracias a todas las
personas que nos apoyaron y
creyeron en la realización de esta
tesis.

Agradecemos a todas las
personas que nos apoyaron,
como nuestros docentes en
especial el psicólogo
Giovani Díaz Gervasi por
brindarnos sus
conocimientos para la
realización de esta tesis.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte. **Materiales y Métodos:** Estudio correlacional de corte transversal y enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 239 universitarios, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos usados fueron la escala de procrastinación académica (EPA) y el inventario de hábitos de estudio (CASM – 85). Para el análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico STATA 14.00. Se emplearon las pruebas, T- student, ANOVA y Chi-Cuadrado en el análisis bivariado de las variables. Se consideró una significancia estadística menor o igual a 0.05. **Resultados:** Se evidenció relación significativa entre la postergación de actividades de la procrastinación académica y la preparación de exámenes de los hábitos de estudio (HE), con una tendencia negativa ($p=0.04$). La misma relación se halló entre la autorregulación académica y la forma de escuchar la clase con una categoría muy negativa ($p=0.05$); entre la forma de estudio y el sexo, con una tendencia positiva en las mujeres ($p=0.05$); y entre la resolución de tareas de los HE y el sexo, con una tendencia negativa en los hombres ($p=0.05$). **Conclusiones:** La acción de posponer la preparación para los exámenes fomenta problemas académicos. Existe relación entre la autorregulación académica y la forma de escuchar la clase. En la muestra, las mujeres manifestaron mejores hábitos de estudio asociados a la metodología de estudio.

Palabras claves: Procrastinación académica; Hábitos de estudio; Universitarios.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between study habits and academic procrastination in education students in Lima Norte. **Materials and Methods:** Cross-sectional correlational study and quantitative approach. The sample consisted of 239 university students, selected by a non-probabilistic sampling for convenience. The instruments used were the academic procrastination scale (EPA) and the inventory of study habits (CASM - 85). For the analysis of the data, the statistical package STATA 14.00 was used, where the categorical and numerical variables were analyzed. The tests, T-student, ANOVA and Chi-square were used in the bivariate analysis of the variables. A statistical significance less than or equal to 0.05 was considered. **Results:** There was a significant relationship between the postponement of activities of academic procrastination and the preparation of exams of study habits (HE), with a negative tendency ($p = 0.04$). The same relationship was found between academic self-regulation and the way of listening to the class with a very negative category ($p = 0.05$); between the study form and sex, with a positive trend in women ($p = 0.05$); and between the resolution of HE tasks and sex, with a negative tendency in men ($p = 0.05$). **Conclusions:** The action of postponing preparation for exams fosters academic problems. There is a relationship between academic self-regulation and the way of listening to the class. In the sample, women showed better study habits associated with the study methodology.

Keywords: Academic procrastination; Study habits; University students

ÍNDICE

Resumen	v
Índice	vii
Introducción	viii
Capítulo I El problema de investigación	10
1.1.Situación problemática	10
1.2.Formulación del problema	11
1.3.Justificación de la investigación	12
1.4.Objetivos de la investigación	12
1.4.1.Objetivo general	12
1.4.2.Objetivos específicos	12
1.5.Hipótesis	13
Capítulo II Marco teórico	14
2.1.Antecedentes de la investigación	14
2.2.Bases teóricas	16
Capítulo III Materiales y métodos	22
3.1.Tipo de estudio y diseño de la investigación	22
3.2.Población y muestra	22
3.2.1.Tamaño de la muestra	22
3.2.2.Selección del muestreo	22
3.2.3.Criterios de inclusión y exclusión	22
3.3.Variables	23
3.3.1.Definición conceptual y operacionalización de variables	23
3.4.Plan de recolección de datos e instrumentos	25
3.5.Plan de análisis e interpretación de la información	31
3.6.Ventajas y limitaciones	31
3.7.Aspectos éticos	31
Capítulo IV Resultados	34
Capítulo V Discusión	45
5.1. Discusión	45
5.2. Conclusión	49
5.3. Recomendaciones	50
Referencias bibliográficas	51
Anexos	57

INTRODUCCIÓN

La procrastinación es el hábito o acción de retrasar las actividades que deben atenderse en el momento. Esta variable está haciéndose cada vez más frecuente en los comportamientos, afectando no solo en el área académica sino en todos los aspectos de la vida de la persona. Así mismo, la procrastinación académica es un término que hace algunos años era desconocido, sin embargo, en la actualidad se presenta de manera cotidiana en la población, sobretodo en el ámbito educativo. El acto de posponer puede ser percibido como desafiante, aburrido, estresante, abrumador; por lo que el estudiante se auto justifica posponiendo la actividad a un futuro, convirtiéndose esto en un hábito. Los hábitos de estudio son aquellas conductas que los estudiantes la realizan regularmente, incorporando acciones buenas (cumplir a tiempo con las tareas, mantener el orden en el material, estudiar en un lugar apropiado, subrayar, realizar esquemas, etc.) o malas (posponer las actividades académicas, estudiar en un lugar inapropiado, estudiar cansado o con hambre, copiar resúmenes de los otros compañeros, etc.) con consecuencias negativas o positivas. Por lo tanto, los adecuados hábitos de estudio son la mejor clave para éxito académico, considerándose incluso más que el nivel de inteligencia o de memoria, pues este determina un buen desempeño académico. Es por ello que ambas variables son de gran importancia, pues los estudiantes universitarios deben estar preparados para las diversas dificultades y desafíos que se les presentara durante carrera, y sobretodo saber superar estos con sus habilidades y sus propios recursos, para así lograr sus metas propuestas.

En la relación a la procrastinación académica y hábitos de estudio, es importante tener presente la formación académica a lo largo del proceso educativo que afronta la persona desde el nivel primario. En base a esta realidad, diversos estudios a nivel internacional sustentan el presente proyecto de investigación, al respecto numerosos autores han realizado estudios científicos, han elaborado teorías en relación a la procrastinación académica y hábitos de estudio u otras variables relacionadas como la ansiedad, rendimiento académico, etc. Álvarez (2010), en su investigación "Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana", afirma que la procrastinación es posponer una actividad que se debe realizar en el momento, generando consecuencias negativas tales como el desinterés y la desorganización en el desarrollo de la actividad. Siendo esto perjudicial tanto a mediano como a largo plazo. La mayoría de estos estudios son en población de educación secundaria e universitaria; por ello el objetivo de estudio es identificar la relación entre hábitos de estudio y procrastinación académica. El Proyecto de investigación que presentaremos a continuación lleva por título "Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte".

La pregunta a indagar es la relación entre los hábitos de estudio y procrastinación académica en población universitaria. De esta manera, Natividad (2014) obtuvo como resultado una relación positiva entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, resaltando los malos hábitos para realizar sus tareas que se presenta en la mayoría de los evaluados, teniendo como uno de estos hábitos el de aplazar sus actividades. Otra de las razones por la cual se plantea este estudio es aportar a las referencias bibliográficas actuales a nivel internacional y latinoamericano sobre todo a

promover la investigación en el Perú, este proyecto es novedoso puesto que presenta variables que aún no se han estudiado sobretodo la relación existente entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica, siendo así una investigación que se podría usar como trabajo de apoyo en la educación del país, puesto que aporta conocimiento, información y factores que contribuirán a desarrollar nuevos estudios a futuro.

El objetivo del estudio es identificar la relación existente entre hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte.

Los objetivos específicos son los siguientes: describir las dimensiones de los hábitos de estudio en estudiantes de educación en Lima Norte, describir las dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte, determinar la relación entre los hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte, determinar la relación entre la procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte. Para conocer este tema se seguirán métodos que nos permitirán saber con exactitud y claridad este tema, siendo este un problema que sucede desde hace muchos años nos limitaremos a analizar el problema en el presente, sustentando con antecedentes de este problema.

La investigación consta de tres capítulos. En el primer capítulo se presenta el problema y su planteamiento, se incluye una descripción de la situación problemática, antecedentes de la investigación, formulación del problema, justificación y viabilidad donde se explica las razones por las cuales se investiga los hábitos de estudio y la procrastinación académica en los estudiantes de la facultad de educación de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, se identifican los objetivos, e hipótesis a analizar.

En el segundo capítulo, se presenta los fundamentos teóricos de la investigación como marco histórico, teórico, conceptual que dan soporte a la investigación, asimismo se analizan las diferentes posturas y teorías en los últimos años. Finalmente, en el tercer capítulo, se explica la metodología empleada para llevar a cabo la investigación. Se encuentra: tipo y diseño de investigación, delimitación, población y muestra junto con las técnicas empleadas para recolectar datos, así como un análisis detallado de los instrumentos a utilizar con su validez y confiabilidad respectiva.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Situación problemática

Álvarez (2010) afirma que la procrastinación es posponer una actividad que se debe realizar en el momento, generando consecuencias negativas tales como el desinterés y la desorganización en el desarrollo de la actividad. Siendo esto perjudicial tanto a mediano como a largo plazo.

Los hábitos de estudios y la procrastinación académica son temas importantes para la formación del estudiante a lo largo del proceso educativo que afronta la persona desde el nivel primario hasta la educación superior, ambos son formados en la escuela, sin embargo, estas pueden perderse con el paso del tiempo, con cualquier descuido el estudiante entrará en un conflicto interno, por lo cual, dentro de un futuro académico se repetirá y reforzará la misma conducta, convirtiéndose posiblemente en un hábito que perjudicará diversas áreas a lo largo de su vida: laboral, académico, social, emocional, familiar, etc. (Duda, 2018). En consecuencia de acuerdo al contexto, en el área académica, se pueden presentar problemas en la interacción de los aspectos cognitivos (atención, concentración, memoria y percepción); afectivos-motivacionales (pobre autoestima, falta de confianza, poca satisfacción de logros) y conductuales (ausentismo, fracaso académico, inadecuados hábitos de estudio) generando problemas de realización personal. (Furlan y Cols, 2012; knaus, 1997)

Según Argentina (2013) en su estudio internacional, resalta que los hábitos de estudio ayudarán a los estudiantes a adquirir habilidades diversas como interpretar, asimilar y retener contenidos, para lograr aplicarlos en su vida cotidiana. Así mismo, podrá alcanzar el éxito deseado en la preparación académica y adquisición de valores, mejorando diversas condiciones en su vida como: personal, académica, familiar, laboral. Por otro lado, los alumnos que no tienen adecuados hábitos de estudio no podrán aprovechar al máximo sus potencialidades intelectuales (Villaruel y Loza, 2011; citado por Rondón, 1991).

En el contexto nacional la procrastinación se considera uno de los problemas más resaltantes, que actúa contra el buen aprendizaje y desempeño académico de los estudiantes, debido a que estos pasan por una etapa crítica y difícil en sus vidas, y tienden a postergar sus responsabilidades académicas. Según Ferrari (1995), las diversas formas mediante las cuales los alumnos procrastinan incluyen la dificultad del cumplimiento de horarios, entrega de asignación fuera de fecha, retraso para desarrollar tareas y esperar hasta el último para finalizar sus labores, entre otras.

Los estudiantes de la facultad de Educación de la Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS), provienen en su mayoría de familias con un nivel socioeconómico entre medio y bajo. Por la diversidad de horarios de clases (turnos mañana y noche), muchos alumnos se dedican a realizar otras actividades tales laborales o familiares, por lo que probablemente no disponen del mismo tiempo que otros, afectando así posiblemente diversas áreas de su vida: familiar, académica, social, y personal, involucrando sobre todo a su rendimiento académico (Carrillo; Ríos, 2013).

En algunos casos, los alumnos demuestran actitudes inadecuadas al momento de realizar sus actividades académicas, como la irresponsabilidad del incumplimiento con las fechas de entrega de sus trabajos, tardanzas a clase o ausentismo; implicando referencias en cuanto a las expectativas que tiene el alumno para enfrentar los cursos, así como las técnicas y métodos que se emplean al momento de estudiar.

(Medina ;Fereira; Marzol ,2018).

En este sentido, se hace importante conocer las características sociodemográficas y la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en los estudiantes de la facultad de educación ya que serán los próximos profesionales a transmitir no solo conocimientos sino también actitudes educativas positivas. Al conocer el comportamiento de estas variables en los estudiantes de educación en lima norte, se obtendrán datos que podrían favorecer habilidades académicas y así prevenir consecuencias que afecten su rendimiento profesional como formadores de próximas generaciones.

En consecuencia, en el área académica, la presencia de hábitos de estudio inadecuados y la procrastinación pueden desarrollar dificultades en la interacción e integración de aspectos cognitivos (atención, concentración, memoria y percepción); afectivos-motivacionales (baja autoestima, falta de autoconfianza, poca satisfacción de logros) y conductuales (ausentismo y fracaso académicos) generando problemas en la realización personal (Furlan 2012), (Knaus, 1997).

Es por esto que se precisa conocer las características de estas variables y su relación en el contexto académico universitario de un grupo de jóvenes estudiantes para poder posteriormente prevenir estos efectos negativos señalados a través de programas y técnicas de índole psicológica de acuerdo a las necesidades de este grupo de estudio. De acuerdo a lo señalado, el objetivo general del presente estudio es determinar la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de Lima Norte.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general.

¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte?

1.2.2 Problemas específicos.

¿Cómo se manifiestan las dimensiones de los hábitos de estudio en estudiantes de educación en Lima Norte?

¿Cómo se manifiestan las dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte?

¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte?

¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte?

1.3 Justificación de la investigación

La presente investigación de estudio permitirá ampliar los conocimientos sobre la procrastinación académica y los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de la Facultad de Educación, teniendo como objetivo principal es describir la relación entre las variables mencionadas y la relación con las variables sociodemográficas. Esta investigación está respaldada por diferentes enfoques teóricos en el contexto general del desarrollo educativo. La eficiencia del sistema se analiza a través del cumplimiento de los objetivos y de los adecuados hábitos de estudio, especialmente, interesa este último ya que se obtiene fácilmente el puntaje o notas que los alumnos alcanzan en cada una de las asignaturas o cursos, después de las evaluaciones o exámenes promocionales.

La investigación tiene un impacto social sobre todo en el ámbito educativo, pues los hábitos de estudio están relacionado con el empleo, métodos y técnicas para el aprendizaje, siendo en algunos casos ineficaces al momento de realizar las actividades académicas, como el incumplimiento con las fechas de entrega de sus trabajos. Asimismo la procrastinación académica es el acto de posponer una actividad que se debe realizar en el momento, generando consecuencias negativas como el desinterés y la desorganización en el desarrollo de la actividad, siendo esto perjudicial tanto a mediano como a largo plazo, convirtiéndose posiblemente en un hábito (Valentín, 1997; Echevarría, 2013). Resultados y experiencias obtenidas en centros universitarios están demostrando que el rendimiento universitario, en la mayoría de casos presenta una tendencia descendente, generando descompensaciones del tiempo y su organización para realizar sus actividades académicas, naturalmente esta situación es preocupante y merece una atención especial, en la medida que interesa mejorar la eficiencia y productividad de la educación nacional, en la cual buscamos un desarrollo siendo la educación la base fundamental para ello.

Respecto a los métodos, técnicas e instrumentos han sido validados las características psicométricas de confiabilidad, así como la validez para ser administrado a la población de estudio; de la misma manera se obtienen de una fuente confiable de información para las referencias bibliográficas actuales en el Perú.

Siguiendo los pasos del método científico para el planteamiento, la observación sobre la realidad, formulación del problema, obtención de información hasta la convalidación de hipótesis y propagación de los resultados. La presente investigación de estudio es de tipo descriptiva correlacional. Demostrando así que el estudio implica seriedad en la elaboración, ejecución y resultados de la investigación.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte.

1.4.2 Objetivos específicos

Describir las dimensiones de los hábitos de estudio en estudiantes de educación en Lima Norte.

Describir las dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte.

Determinar la relación entre los hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte.

Determinar la relación entre la procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte.

1.5 Hipótesis

H(+): Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte.

H(0): No Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte.

Hipótesis Específicas:

HE(+):Existe relación entre los hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte.

H(0): No existe relación entre los hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte.

H(+): Existe relación entre la procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte.

H(0):No existe relación entre la procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

A nivel internacional:

A nivel internacional, se halló que la investigación de Cortés (2017), titulada “Influencia de hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes de v semestre de contaduría pública de la UPTC seccional Chiquinquirá periodos académicos 2015 - 2016”, llevada a cabo en la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Tuvo como objetivo determinar el nivel de influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de V semestre de Contaduría Pública de la UPTC Seccional Chiquinquirá en II periodo de 2015 y I de 2016. La población estuvo conformada por 35 estudiantes de ambos sexos, matriculados en el programa de Contaduría Pública en el segundo periodo académico de 2015 y primero de 2016 en la UPT de Colombia. Los instrumentos que se utilizaron para el caso de la variable HE, la información se obtuvo de Inventario de Hábitos de Estudio (IHE) diseñado por Francisco Fernández Pozar, y para el rendimiento académico se obtuvo de fuentes secundarias tales como Promedio aritmético semestral. Los resultados de la investigación confirmaron estadísticamente que los hábitos de estudio y el rendimiento Académico son variables asociadas que presentan un nivel de relación moderada.

Por otro lado, Rodríguez y Clariana (2017), con el estudio “Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico” llevado a cabo en la universidad Autónoma de Barcelona, España, tuvo como objetivos: descubrir si la procrastinación académica disminuye a lo largo del tiempo, y si esta disminución se explica por el factor edad, por el factor curso, o por una combinación de ambas variables. La población estuvo integrada por 105 alumnos universitarios de la carrera de sociología, que se dividieron en cuatro grupos independientes en función de si eran menores o mayores de 25 años y del curso académico que hacían. Se utilizaron los instrumentos: test Procrastinación Assessment Scale Students (PASS) de las autoras Solomon y Rothblum (1984). Los resultados obtenidos en la investigación mostraron que, por un lado, el nivel de procrastinación de los estudiantes universitarios no depende del curso académico que estén cursando, y por otro, que no existe interacción entre los variables curso y edad en este nivel educativo. Por otro lado, los resultados arrojaron que los alumnos menores de 25 años procrastinan significativamente más que los alumnos de mayor edad.

Así mismo, Natividad (2014), en su estudio “Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios”, que se llevó a cabo en la Universidad de Valencia en España, tuvo como objetivo principal indagar si efectivamente la procrastinación afecta al rendimiento académico de los alumnos. El estudio se realizó con una muestra de 210 universitarios de ambos sexos con edades entre 21 y 46 años, de la carrera de psicología. Se utilizó como instrumento la adaptación de la TMBQ (Evaluación de la gestión de tiempo), PASS (Evaluación de la procrastinación académica), CEAU (Evaluación de estrés académico), el Cuestionario elaborado *ad-hoc*, la nota de acceso a la universidad, la prueba U de Mann- Whitney para comparar el nivel formativo de padres y madres. Se basó en el grado de manipulabilidad y control de las variables, Cronbach (1957) planteó estos términos dicotómicos: psicología experimental frente a la psicología correlacional. Esta partición, según García, Frías y Pascual (2006) quedaría rota tras la introducción de una tercera categoría: cuasiexperimentales (Campbell y Stanley, 1963). Los resultados obtenidos en la investigación destacan un mayor porcentaje de estudiantes que procrastinan con

elevada frecuencia en las tareas académicas, presentando esta conducta durante los primeros cursos de la carrera, acompañado de fuertes deseos de cambio al respecto, llegando a generar problemas psicológicos y mayores preocupaciones en los procrastinadores de mayor grado. En cuanto al sexo, cabe destacar que los varones son más frecuentes procrastinadores y las mujeres se ven más afectadas en cuanto a la conducta que genera procrastinar. Por último, la procrastinación académica difiere según el tipo de tarea que afronte el sujeto.

En el estudio de Argentina (2013), titulado: “Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico”, llevado a cabo por la universidad Rafael Landívar en Guatemala. Tuvo como objetivo establecer la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico, brindando pautas y técnicas para su beneficio durante la formación académica. El trabajo se realizó con 80 estudiantes de distintas clases sociales con edades comprendidas entre 12 y 14 años de género masculino y femenino, cursantes de primero básico. Se utilizó como instrumento la aplicación del inventario de técnicas de estudio (ITECA), para identificar la forma de estudiar y mejorar su nivel de estudio. Según los resultados obtenidos muestran que existe una relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico, Por otro lado, los alumnos que no tienen adecuados hábitos de estudio no podrán aprovechar al máximo sus potencialidades intelectuales, por lo tanto, sus calificaciones serán bajas y sus logros académicos muy reducidos o deficientes.

A nivel nacional:

Se halló que Khan (2017) con el estudio: “procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo” llevada a cabo en la universidad privada de Trujillo, Tuvo como objetivos: determinar la relación entre la procrastinación académica y la autoeficacia en estudiantes universitarios, La muestra estuvo integrada por 188 estudiantes universitarios de la carrera de psicología Se utilizaron los instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica EPA (Busko 1998, validado por Domínguez, 2014) y la Escala de Autoeficacia General - EAG (Baessler y Schwarzer 1996). Los resultados obtenidos en la investigación determino que existe una correlación negativa altamente significativa entre procrastinación académica y autoeficacia.

Otra investigación de Bastidas (2017) titulada “Procrastinación y rasgos de personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2016” llevada a cabo en la universidad privada de lima, tuvo como objetivos: estudiar la relación entre rasgos de personalidad y procrastinación en estudiantes universitario. La muestra estuvo integrada por 371 estudiantes. Se utilizaron como instrumentos el Cuestionario de Personalidad de Eysenck-Revisado (EPQ-R) adaptado a Lima por Domínguez et al. (2014), el cual contiene 3 dimensiones: Extraversión, Neuroticismo y Psicoticismo. También, se usó la Escala de procrastinación de Gonzales (2014). Los resultados obtenidos mostraron que los rasgos de personalidad (extraversión, neuroticismo y psicoticismo) se relacionan significativamente con la procrastinación.

Por su parte Vallejos (2015) con el estudio “Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios” llevado a cabo en la Pontificia Universidad Católica del Perú tuvo como objetivos: determinar la relación entre la dificultad para realizar actividades académicas dentro de un límite de tiempo establecido y el control de sus niveles de ansiedad durante una situación de evaluación. (El nivel de procrastinación académica y la ansiedad ante las

evaluaciones). La muestra estuvo integrada por 130 estudiantes, 85 hombres y 45 mujeres, a partir del segundo ciclo de una universidad particular de Lima. Además, en total fueron 68 estudiantes de la facultad de Ingeniería y 62 de la de Comunicaciones. El rango de edad del grupo fluctuaba entre 16 y 27 años. La edad promedio fue de 20 años. Se utilizaron una ficha de datos generales, una escala de procrastinación académica y un test de reacción de ansiedad ante las evaluaciones como instrumentos. Los resultados obtenidos en la investigación determinaron que sí existe una relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones.

Finalmente Huertas (2015), con el estudio “Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión – sede Huaral durante el año académico 2015” llevado a cabo en una universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión en Huaral, tuvo como objetivos: determinar la relación entre los hábitos de estudio y rendimiento académico de estudiantes universitarios. La muestra estuvo integrada por 60 estudiantes de la Facultad de Educación. Se utilizaron los instrumentos: Cuestionario de evaluación de la variable hábitos de estudio de Luis Alberto Vicuña Peri y adaptado por: Lic. Nicolás Huertas Pizarro. Los resultados obtenidos en la investigación fueron una correlación alta y significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico.

2.2. Bases teóricas

Hábitos de estudio

Mira (1941) define al hábito como parte de un acto reaccional, al cual es adquirida durante el curso del desarrollo evolutivo pasando progresivamente a ser parte de una reacción automática, adquiriendo cada vez más la rigidez y la del curso que caracteriza a los actos de reflejos o reflejos (pág. 73).

Según Kelly (1964) “los alumnos estudian efectiva y eficientemente demuestran que han desarrollado métodos de aprendizaje que ayudan a la adquisición, retención y aplicación del conocimiento, de los hechos y la información derivados; de los libros de texto, discusiones en clase sobre el tema, lecturas, materias que se toman como fuente. Por medio de la práctica y la costumbre en la realización de las tareas escolares estos se hacen habituales (Pág. 312).

Es decir, los hábitos de estudio dependerá del desarrollo de los métodos, técnicas de adquirir conocimientos, la práctica y la costumbre para la realización de las tareas escolares por parte de los alumnos, sin embargo , el hábito puede verse complicado para sus estudios u otras actividades que requieran de responsabilidad, pues si este cae en un juego en el que va adquiriendo cada vez mas parte de la reacción de su conducta se volverá automático y pasara a ser parte de una costumbre contra la cual no pueda lucharse.

Valentín (1997), refiere “Los hábitos de estudio, se encuentran relacionadas con los métodos de enseñanza; pues en múltiples ocasiones los métodos se asocian al empleo de técnicas de estudio por parte del estudiante, y estas pueden revelarse totalmente ineficaces” (pág. 85).

Entonces mientras más implicados se encuentren los estudiantes con los métodos adecuados de enseñanza, será beneficioso que adquiera mejores hábitos de estudio, por lo que este permitirá que se desarrolle un buen nivel académico y al éxito en su futuro.

Importancia de los hábitos de estudio

El concepto de hábitos de estudio resalta en la importancia de como los individuos responden repetidamente una conducta aprendida, que esta determinada por formas habituales en el que accede al aprendizaje por medio de la realización de sus tareas escolares, rendimiento en los exámenes, comprensión de las clases escolares, etc. Estas maneras de como el alumno realiza sus actividades puede verse definidas por los sucesos rutinarios que lo llevan al hábito, haciendo que el alumno actúe de forma automática.

La importancia del aprendizaje en la comprensión de la conducta humana es de enorme magnitud, mucho mayor de lo que se supone ordinariamente.

Sabemos que no sólo es sumar y sacar raíces cuadradas o memorizar listas de sílabas sin sentido, si no mucho más. El aprendizaje ha sido definido en formas muy diversas, no es algo que se observe como observamos el comportamiento de la gente ante un estímulo físico.

El aprendizaje pertenece a la categoría considerada como "variable participante", observamos algunas alteraciones en la ejecución de un organismo, animal o humano e inferimos que ha aprendido. En otras palabras, atribuimos ese cambio en la ejecución a una construcción hipotética "el aprendizaje".

Se dice del aprendizaje que es un proceso que se manifiesta los cambios adaptativos de la conducta individual como resultado de la experiencia. Según Lewis (1989) nos expresa que en el aprendizaje el individuo adopta su conducta a los resultados obtenidos en su relación con el medio ambiente que lo rodea y que a la vez está en contacto permanente con él, una definición que probablemente será aceptada por todo esto es la siguiente:

El aprendizaje es el cambio relativamente permanente del comportamiento que ocurre como resultado de la práctica, existiendo así varios aspectos que se describen a continuación:

Cambio:

El aprendizaje es un cambio, una alteración a nivel humano en situaciones de aprendizaje verbal, se manifiesta porque el sujeto es capaz de repetir una larga lista de sílabas sin sentido que antes no podía repetir o ser capaz de identificar las respuestas correctas o ser capaz de identificar las respuestas correctas.

Relativamente permanente:

Por simple accidente es posible que un sujeto de las respuestas correctas, aunque la probabilidad de hacerlo sea sumamente baja. Por otra parte, el aprendizaje debe distinguirse que es un cambio de comportamiento que ocurre como resultado de la práctica. El aprendizaje se altera con el tiempo, como todos sabemos, por eso en la definición se ha incluido el término relativamente permanente para distinguirlos de cambios pasajeros y para indicar al mismo tiempo que dura indefinidamente.

Resultado de la práctica:

Puede que el refuerzo sea indispensable en el aprendizaje o que no lo sea, éste es un problema aún no resuelto. La práctica en cambio es indispensable, el sujeto debe haber leído la lista de sílabas sin sentirlo por lo menos si ha de ser capaz de repetirlo, en muchos casos la pregunta repetida del estímulo es el factor básico en el aprendizaje.

Todo el aprendizaje se realiza en un tiempo que es ampliado en adquirir un conocimiento de alguna cosa por meras apariencias o con poco fundamento, el diccionario de la lengua española nos expresa que el aprendizaje es la acción de aprender algún arte u oficio.

La presente investigación nos dará a conocer diversas respuestas sobre ¿hasta qué grado los hábitos de estudio y la procrastinación académica son explicables mediante la imitación y concomitantemente hasta qué punto podrían ser válidos otros modelos? La posición es la de considerar que parte del aprendizaje se explica mejor en términos de la imitación de un modelo, que otra parte es, evidentemente atribuible a una interacción entre el individuo y su medio ambiente (tal como describe Piaget).

El estímulo es tener que estudiar, y las formas como respondemos son los hábitos, estos pueden ser adecuados o no adecuados (Vicuña, 1998).

Es así que si pensamos que el alumno lleva a cabo la realización de sus tareas de forma inadecuada (por medio de sus hábitos de estudio) se verán reflejado en su bajo rendimiento académico, por lo tanto, esto puede llevarlo a que actué con estos mismos "hábitos" no solo en la escuela primaria, sino más adelante, en sus estudios superiores viendo como problema que lo llevara al fracaso académico.

Teorías de los hábitos de estudio:

A partir de la literatura, se ha realizado una revisión de las principales teorías sobre los hábitos de estudio (Schunk, 1997), al cual referimos que estas se encuentran vinculadas en cuanto a entender y comprender el comportamiento que realiza el estudiante frente al conocimiento que adquiere de los estudios. Estos se han clasificado de acuerdo a las perspectivas de los diversos autores.

Teoría de Jean Piaget:

Esta teoría destaca los trabajos del psicólogo Jean Piaget, donde refiere que el niño presenta cambios a lo largo de su desarrollo para pasar de una etapa a otra, cambios atribuidos al área cognitiva el cual se ven involucrados el pensamiento, memoria, lenguaje, atención, así como también cambios en las aptitudes y diversos comportamientos. Es así que se presentan en las etapas:

Operaciones Concretas:

Se encuentra bordeando las edades entre los 7 y 11 años aproximadamente, del cual el pensamiento del niño se puede denominar "relacional". Comenzando así a dominar gradualmente las nociones de clases, relaciones y cantidades. Se hacen posibles la conservación y la seriación, el desarrollo de estas destrezas permiten al sujeto poder

formular hipótesis y explicaciones sobre acontecimiento concretos, el niño ve estas operaciones como herramientas mentales cuyos productos se encuentran a nivel de igualdad con los fenómenos perceptivos.

Es decir que esta etapa el niño aun no es capaz de diferenciar las percepciones se presentan en su entorno, con las operaciones que se presentan mentalmente.

Operaciones Formales:

En esta etapa el joven pasa a tener a su disposición varias capacidades importantes, entre ellas para construir proporciones “contrarias a los hechos”. Este cambio se ha descrito como un desplazamiento de énfasis en el pensamiento adolescente de lo “real” a lo “posible” y facilita un enfoque hipotético-deductivo para la resolución de problemas y para la comprensión de la lógica proposicional.

Además, el individuo entiende en esta etapa que los constructos mentales se pueden manejar a través de la conciencia de una hipótesis y de la convicción.

Los hábitos de estudios pueden verse involucrados a los diferentes cambios que el individuo puede presentar en las diferentes etapas de Piaget, mientras más ocurran estos cambios junto a la práctica que lo lleva a hacer algo se generaran conductas que pueden verse involucradas a los hábitos de estudios.

Teoría de Skinner:

Esta teoría basa su posición en la existencia de unos elementos estimulantes comunes, discriminando del conjunto estimular, que se asocian positivamente y de un modo gradual a una respuesta reforzada. Estas ideas constituyen el núcleo de las teorías conductistas para la adquisición de conceptos basados en asociaciones entre estímulos respuestas y están presentes.

Es decir, que la conducta que emite la persona se encuentra reforzada por estímulos que el individuo discrimina, mientras más realiza la práctica de la conducta, esta será más frecuente, pues en el aprendizaje el alumno se encontrará en esta misma posición. Entonces las conductas emitidas frente a la determinación de un hábito juegan este mismo papel con esta teoría.

Teoría de la instrucción de Brunner:

Según Brunner, la educación forma parte de las experiencias pedagógicas, que pueden ser formales como informales, a las que se ve sometido un individuo en el curso de su vida. Por lo que la educación es el resultado global de las influencias familiares, comunitarias culturales y de formación académica que un determinado grupo de humano ofrece a sus miembros. A todo lo anterior atribuye a la instrucción como parte formativa que brindan las instituciones e cualquiera de los niveles usuales de la educación.

Es decir, que las instrucciones ayudarán al estudiante por medio de una secuencia de definiciones y redefiniciones acerca de un problema o cuerpo de conocimiento que aumenta su habilidad para captar, transformar y transferir lo que ha aprendido.

Entonces las “instrucciones” pueden verse reflejadas en cuando a la manera de como el alumno va adquiriendo conocimientos aprendida, así como de su capacidad para retener información. Requiere de 3 componentes:

Activación:

Es aquella que da el primer paso para un aprendizaje significativo, llegando que el alumno se encuentre motivado, teniendo interés peculiar en los contenidos de aprendizaje, de experiencias prácticas o discusiones que se den en el seno del aula. Según Bruner (1987), esta motivación que es guiada por la activación busca despertar en los alumnos la curiosidad para aprender.

El mantenimiento:

Es importante puesto que permitirá que el alumno mantenga su interés curiosidad e inquietud a la hora de aprender nuevos conocimientos, es importante destacar las condiciones para que se mantengan como lo es el clima del aula, la cooperación del profesor hacia el alumno en el acompañamiento de descubrir las dificultades que pueden presentarse, así como analizar las posibles causas de error y evaluar las consecuencias de sus acciones, sin sentirse culpable o ignorante.

La dirección:

La dirección es parte de la secuencia en el que se debe seguir para el logro del aprendizaje y los conceptos implicados para el proceso. Sin embargo, se debe tener en cuenta el grado de evolución cognoscitiva de los alumnos, puesto que este puede depender de la orientación que deba brindar de acuerdo su capacidad madurativa de aprendizaje.

Esta teoría puede verse involucrada con los hábitos de estudio que presenta el individuo al momento de presentarse para la realización de una tarea, necesita de este procedimiento para formar los hábitos.

Procrastinación Académica

El acto que se pospone suele percibirse como abrumador,desafiante, inquietante, peligroso, difícil, tedioso o aburrido, es decir, estresante, por ello, se auto justifica posponerlo a un futuro, sin embargo, la mayoría de acciones que se postergan no superan las mejores posibilidades (Steel, 2011).

Rowntree (1985) “La falta de motivación es evidentemente un enemigo mortal de estudio eficiente. Se manifiesta a través de la apatía, el aburrimiento y deseo habitual de aplazar las cosas para mañana” (Pag.24) La Procrastinación según estos autores, determinar qué acción voluntaria que tiene el sujeto por postergar un curso previsto, manifestándose con conductas de desmotivación, desgano o apatía, y que a pesar sentir estos malestares por la procrastinación llevan consigo la conciencia de que esta acción le traerá consecuencias negativas aun lo sigue haciendo.

Por otro lado, Ferrari, Johnson y McCown (1995) definen a la Procrastinación como un fenómeno que establece un patrón cognitivo conductual, relacionado con la intención de realizar una tarea, y una falta para poder iniciar, desarrollar y terminar.

Teorías de la Procrastinación Académica

A partir de la literatura, se realizó una revisión de las principales teorías sobre la procrastinación académica. Estos se han clasificado de acuerdo a las perspectivas de los diversos autores.

Teoría Cognitivo - Conductual:

La teoría cognitivo conductual influye como se presenta la procrastinación en las personas, sobre todo a como la persona crea sus esquemas cognitivos, que lo llevan a actuar de con una determinada conducta.

Según Ferrari (1995) nos habla acerca de las creencias irracionales de Ellis y Knaus (1977) los cuales popularizaron el primer comportamiento cognitivo-conductual, para dar explicación a la procrastinación basada en especulaciones. Afirmaron que sus experiencias clínicas relacionadas con procrastinación a temores irracionales y autocrítica. Los procrastinadores, argumentaron con frecuencia no están seguros de su capacidad para completar una tarea (pág. 35).

Teorías Conductuales:

Alvares (2010) afirma que las personas procrastinan porque sus conductas de postergación propiamente han sido reforzadas y además han tenido éxito debido a diversos factores propios del ambiente que ha permitido continuar con este tipo de acciones (pág. 161). Es así, que esta conducta puede llevarlo al acto de procrastinar, mientras se presente el refuerzo por la motivación de un estímulo.

Skinner (1974) realizó estudios sobre el condicionamiento operante, donde la conducta está gobernada por los estímulos reforzantes, o refuerzos entendidos con los hechos del ambiente que se presentan con las respuestas y que motivan la probabilidad de que estas respuestas aparezcan en el futuro (pág. 22).

Importancia de la procrastinación:

La procrastinación se define por la acción que tiene el individuo en retrasar una actividad propuesta que tiene como significación lograr un objetivo, esto se da en diversos ámbitos de la persona, ya sea en el ámbito general o académico, este último, es indispensable de reconocer, ya que se involucra con el desempeño y el aprendizaje del alumno.

Sin embargo, la procrastinación académica puede resultar perjudicial si se mantiene por un periodo de tiempo, puesto que este se convierte en un hábito, en el que las personas no reconocen y actúan sin pensarlo, resultado que se verá plasmado en el fracaso, incluso en otras áreas más.

Si el niño o el joven se inicia en la procrastinación, ello no solamente influirá su entorno, en lo que le es específico, sino también en el hecho de generalizar "el dejar para mañana" otras actividades ya no solo académicas sino también familiares, sociales, laborales, entre otras (Chan, 2011).

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

La presente investigación es de tipo correlacional ya que se determinó las relaciones estadísticas entre dos variables (Hernández et al. 2014). De diseño no experimental con un enfoque cuantitativo. De corte transversal ya que su propósito es describir variables y analizar su relación en un momento dado (p.191).

3.2. Población y muestra

La población de estudio estuvo compuesta por 630 alumnos de pregrado de los tres primeros años de la facultad de Educación de la Universidad Católica Sedes Sapientiae ubicado en Lima Norte. El estudio estuvo dirigido a jóvenes de ambos sexos mayores de 18 años.

3.2.1. Tamaño de la muestra

La muestra estuvo conformada por 239 alumnos de pregrado de la facultad de Educación de la Universidad Católica Sedes Sapientiae ubicado en Lima Norte.

Es importante encontrar una muestra que sea representativa de la población con cierta posibilidad de error (se pretende minimizar) y nivel de confianza (maximizar), así como probabilidad” (Hernández et al. 2014).

Cálculo muestral:

Se utilizó la fórmula para poblaciones finitas, del cual se considera una proporción de 10% con un nivel de confianza al 95% y un porcentaje de error al 5%.

La población es finita, entonces para calcular el tamaño de la muestra fue la siguiente:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Cada elemento significa:

1. **n**= Tamaño de muestra que se desea encontrar
2. **N**= Total de la población
3. **Z α** = Al cuadrado, siendo la seguridad del 95%

4. **p**= proporción esperada 0.5
5. **q**= 1-P (sería 1-0. =0.5)
6. **d**= precisión (5%)

Reemplazando obtenemos:

$$n = \frac{N * Z^2 * \alpha * P * q}{d^2(N - 1) + Z\alpha^2 * P * q}$$

$$n = \frac{605.052}{2.53}$$

$$n = 239$$

3.2.2. Selección del muestreo

El procedimiento empleado para determinar el tamaño de la muestra es un muestreo no probabilístico por conveniencia de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión.

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Ser estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae
- Mayores de 18 años
- Pertenecer a los 3 primeros años de la facultad de Educación
- Haber leído y firmado voluntariamente el consentimiento informado

Criterios de exclusión:

- Presentar algún problema físico y/o psicológico durante la evaluación

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

Variable: Hábitos de Estudio

Según Vicuña (1998) manifiesta que los "hábitos" son patrones conductuales que se aprenden mecánicamente ante diversos acontecimientos de tipo rutinario, en el que la persona ya no tiene que pensar ni decidir sobre su forma de actuar, además, los hábitos se encuentran organizados en base al mayor número de refuerzos que recibe

la conducta. (pg.3). Así mismo, (Villarroel & Loza, 2011) define que los hábitos estudio están relacionados a como los estudiantes se enfrentan cotidianamente a sus actividades académicas, es decir, como se organizan en cuanto al tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos para estudiar.

Definición Operacional:

La variable hábitos de estudio es una variable cualitativa politómica ordinal. Contiene 5 dimensiones: forma de estudio, resolución de tareas, preparación de exámenes, forma de escuchar la clase y acompañamiento al estudio, que será medida por el inventario de hábitos de estudio CASM 85 de la adaptación peruana de Vicuña (2005). Los niveles y rangos se aprecian en el Anexo 1.

Variable: Procrastinación Académica.

Definición conceptual:

Según Busko (1998), la procrastinación es una tendencia a retrasar o evitar las tareas que deben completarse, dividiéndose en los ámbitos académicos y general. (pág. 29).

Para Álvarez (2010), la procrastinación se manifiesta a través de las sociedades avanzadas, la tecnología y la modernidad, que imponen a las personas a ocuparse de trivialidades, llevando una vida apresurada, enfocados a aspectos que impiden su completo desarrollo y que lo llevan a una pérdida de tiempo, impidiendo así el logro de objetivos propuestos (Pág. 160).

Definición Operacional:

Esta variable cuantitativa discreta que será medida mediante la escala de Procrastinación Académica (EPA), de la adaptación peruana de Álvarez (2010), la cual está compuesta por dos dimensiones: la postergación de actividades y la autorregulación académica.

Factores Sociodemográficos:

Definiciones conceptuales y operacionalización

Edad: Variable categórica dicotómica siendo sus categorías 18 a 24 y 25 a 35. Se obtiene mediante el cálculo de años desde la fecha de nacimiento hasta la fecha actual.

Sexo: Es una variable categórica dicotómica, categorizada en: hombre y mujer.

Estado civil: Variable categórica politómica nominal. Es la condición del registro civil de la persona en función de si tiene o no pareja y su situación legal respecto a esto. En la investigación se consideró las categorías: soltero, casado, conviviente y divorciado.

Situación Laboral: Es una variable categórica dicotómica, y hace referencia a la situación laboral, si se encuentra trabajando o no.

Distrito: Es una variable categórica politómica nominal, y hace referencia al lugar de procedencia de donde la persona habita en la actualidad.

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

Plan de recolección de datos

- En cuanto al periodo de la aplicación de los instrumentos validados a la realidad de la población, el equipo aplicador estuvo conformado por dos personas (autoras). Inicialmente se solicitó y se registró el proyecto de tesis al departamento de Investigación para ser evaluado en cuanto al aspecto metodológico por los especialistas a cargo, seguidamente de ser aprobado se envió al Comité de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, solo si es aprobado por ambas instancias, se podrá llevar a cabo el proyecto de tesis a la muestra de alumnos de pregrado de la facultad de educación siendo fiel y respetuoso al proceso de direccionado por las autoridades pertinentes; seguidamente el equipo aplicador previamente elaboró una guía y coordinó el procedimiento detallado sobre las condiciones y guía de instrucciones ya que estas deben ser las mismas, respetando la estandarización uno de los principios que rige la investigación para así recoger información fidedigna de los participantes quienes son la fuente, siendo su localización las aulas de alumnos de educación selectas de una Universidad de Lima Norte, a la vez, se pidió permiso a las autoridades correspondientes para tener acceso a las aulas seleccionadas probabilísticamente.
- Posteriormente, durante la aplicación de las pruebas a la muestra del estudio donde podremos obtener los datos, la autora asignada al aula se presentó y enunció la guía previamente elaborada, y se le dará el consentimiento informado, se respetará quienes decidan participar o no durante la aplicación, a la vez se estará atento a las preguntas de los participantes las cuales serán absueltas a la brevedad posible, cuando concluyan de contestar la prueba se les agradecerá y se hará hincapié en la confidencialidad que amerita las

pruebas contestadas de manera anónima, recalando que la información obtenida se codificará y archivarán para el posterior análisis .

- Para finalizar, las autoras se ciñen a criterios y principios importantes en la investigación como la estandarización; es por ello que se elaborará una guía de indicaciones para que toda la muestra tenga la misma difusión de instrucciones, las autoras actuarán con rectitud y sinceridad en la aplicación de los instrumentos, también respetando la confidencialidad de cada prueba.
- El guion que manejaron las autoras para la aplicación de los instrumentos es el siguiente:
- Buenos días. Nuestros nombres sonsomos investigadoras de la especialidad de psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae. Los invitamos a participar en el estudio denominado: “Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte”. Este estudio evalúa la asociación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica. Con el cual procuraremos con este uso de promover el bienestar de los demás; Asimismo, se les repartirá el consentimiento informado para los que decidan participar, solo después de recoger los consentimientos, seguidamente se les administrará los cuestionarios. Posterior a la repartición se dice: Han recibido dos cuestionarios ambos tienen opciones de respuestas, contesten todas las preguntas con sinceridad no existen respuestas buenas o malas, cualquier duda pueden consultarlo.
- Los datos se vaciaron a una base, se procedió al procesamiento estadístico de los mismos.
- Se analizaron e interpretaron los resultados
- Se desarrolló la discusión y conclusiones
- Se presentará la tesis para su exposición
- Se buscará la publicación de un artículo científico en una revista del área.

Instrumentos:

Inventario de Hábitos de Hábitos de Estudio (CASM – 85.)

El inventario de Hábitos de Estudio (CASM – 85.), tiene como autor a Luis Alberto Vicuña Peri, su adaptación fue en el 2005 por él mismo. Su objetivo es hacer medición y diagnóstico de los hábitos de estudio en alumnos de educación secundaria y de los primeros años de universidad y/o institutos superiores. Está constituido por 53 ítems y 5 áreas, las cuales son: ¿Cómo estudia UD? (12 ítems), ¿Cómo hace sus tareas? (10 ítems), ¿Cómo prepara sus exámenes? (11 ítems), ¿Cómo escucha las clases? (12 ítems), ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? (8 ítems). De tipo Likert de 2 opciones: SIEMPRE (me ocurre siempre) y NUNCA (no me ocurre nunca). El margen de aplicación es para estudiantes del nivel secundario y de los primeros años de educación superior, su administración puede ser individual o colectiva, el tiempo que se emplea es entre 15 a 20 minutos aproximadamente, siendo su Fiabilidad de 80 Cronbach. En cuanto a su estructura es multifactorial debido a que cuenta con cinco dimensiones las cuales son: forma de estudio, resolución de tareas, preparación de exámenes, forma de escuchar la clase, acompañamiento al estudio.

Forma de estudio: Es una conducta frente al estudio, en esta dimensión se considera que el estudiante debe de escoger un lugar cómodo y fuera de distracciones (Loyola, 2014). Así mismo, Pallares (1984) menciona la importancia del subrayado al leer, elaborar preguntas, recitar de memoria lo leído, utilizar el diccionario, relacionar el tema con otros temas, elaborar resúmenes para una mejor organización para estudiar.

Resolución de tareas: Se refiere al desarrollo de un trabajo académico mediante ideas y conceptos. Sin embargo, no es suficiente basarse en solo estos conocimientos, sino también en el acceso de libros, periódicos y textos, los cuales deben orientar al análisis (Loyola, 2014). Así mismo, Vicuña (2005), que el estudiante debe realizar resúmenes, evitar responder sin comprender, priorizar el orden y presentación, pedir ayuda a otras personas, organizar su tiempo y categorizar las tareas.

Preparación de exámenes: Según Loyola, 2014, citando a Borocci,1996, menciona que los estudiantes deben prepararse para rendir sus exámenes, llevando los materiales necesarios. Además, indica que esto ayudará a que el estudiante pueda permanecer relajado, confiando y concentrado. Por otro lado, Vicuña (2005), refiere que los indicadores de esta dimensión son: estudiar en el último momento, copiar del compañero, evitar olvidar lo que estudia, seleccionar el curso más fácil para estudiar y elaborar resúmenes.

Forma de escuchar la clase: (Loyola, 2014, cita a Aparicio, 2010) Indicando que un buen oyente siempre se mantiene alerta a todo lo que el docente está enseñando. Además, refiere que para familiarizarse con el tema se debe realizar una breve revisión de las asignaturas.

Para Vicuña (2005), el registrar y ordenar información, preguntar en clase y evitar distraerse fácilmente, forman parte de esta dimensión.

Acompañamiento al estudio: Establecer una adecuada planificación de tiempo para el momento de estudio, conlleva a obtener mejores resultados en el campo académico (Loyola, 2014). Por otro lado, evitar la interrupción y consumir alimentos durante el aprendizaje, generar un ambiente de tranquilidad en momentos de estudio es parte de los indicadores de esta dimensión.

Normas de corrección y calificación:

Escala total: La interpretación de los resultados se realizó mediante la suma de todos los ítems del instrumento, los cuales están constituidos por las siguientes categorías: De 44 -53 "Muy positivo"; de 36 - 43 "Positivo"; de 28 - 35 "Tendencia (+)"; de 18- 27 "Tendencia (-); de 09-17 "Negativo"; de 0- 8 "Muy negativo".

Dimensión Forma de estudio: Se obtuvo mediante la suma de 12 ítems del instrumento: ítem 1+ítem 2+ ítem 3+ ítem 4+ ítem 5+ ítem 6+ ítem 7+ ítem 8+ ítem 9+ ítem 10 + ítem 11+ ítem 12. Donde el puntaje mínimo será 0 puntos y el máximo será 12 puntos.

Dimensión Resolución de tareas: Se obtuvo mediante la suma de 10 ítems del instrumento: ítem 13 + ítem 14 + ítem 15 + ítem 16 + ítem 17 + ítem 18 + ítem 19 + ítem 20 + ítem 21+ ítem 22. Donde el puntaje mínimo será 0 puntos y el máximo será 10 puntos.

Dimensión Preparación de exámenes: Se obtuvo mediante la suma de 11 ítems del instrumento: ítem 23 + ítem 24 + ítem 25 + ítem 26 + ítem 27 + ítem 28 + ítem 29 + ítem 30 + ítem 31+ ítem 32 + ítem 33. Donde el puntaje mínimo será 0 puntos y el máximo será 11 puntos.

Dimensión Forma de escuchar la clase: Se obtuvo mediante la suma de 12 ítems del instrumento: ítem 34 + ítem 35 + ítem 36 + ítem 37 + ítem 38 + ítem 39 + ítem 40 + ítem 41 + ítem 42+ ítem 43 + ítem 44 + ítem 45. Donde el puntaje mínimo será 0 puntos y el máximo será 12 puntos.

Dimensión Acompañamiento al estudio: Se obtuvo mediante la suma de 8 ítems del instrumento: ítem 46 + ítem 47 + ítem 48 + ítem 49 + ítem 50 + ítem 51 + ítem 52 + ítems 53. Donde el puntaje mínimo será 0 puntos y el máximo será 8 puntos.

Validez y confiabilidad del Inventario de Hábitos de Estudio (CASM – 85)

Este inventario se verificó con la medición de los hábitos de estudio dirigido por Vicuña Peri, lo cual partió a través del análisis de 120 complejos conductuales que los estudiantes comunican practicar cuando estudian, reconociendo que los limita y que les resulta difícil cambiar; listado del cual se puso a consideración de un grupo de estudiantes a razón de 20 por cada grado al cual se incluían estudiantes de los primeros años, con el propósito si estos presentaban la misma comprensión de los anteriores. Se logró aplicar a una muestra de 160 estudiantes a los cuales se les categorizó en base a su rendimiento académico en dos grupos, uno de alto y otro de bajo; luego se procedió a determinar que ítem discriminaban significativamente, quedando 53 ítems tomando su dirección como positiva si corresponde al grupo alto de rendimiento y negativa si es de baja producción académica; a todo lo anterior se llegó a la siguiente afirmación: si los contenidos no plantean dificultad semántica y las respuestas de los grupos diferenciados en su producción académica resultan discriminativas, entonces el contenido del inventario permite evaluar métodos y técnicas de estudio y del trabajo académico.

En cuanto a la confiabilidad del inventario se realizó por medio del análisis de mitades, de consistencia interna de las varianzas de los ítems con la varianza total de cada escala, así como de todo el inventario, la correlación inter test y test total. Se correlacionó los valores mediante el coeficiente profético de Spearman Brown.

Además, en 1998 se evaluó con una muestra de 769 estudiantes de ambos géneros pertenecientes a los grados de secundaria y primer año de instrucción superior se determinó la confiabilidad del inventario de Hábito de estudio por medio del método Test- retest con un intervalo de tres meses entre la primera y la segunda aplicación, correlacionando ambos resultados con el coeficiente de correlación de Pearson encontrando que todas las áreas y el inventario total cuenta con excelentes coeficientes de confiabilidad, lo que indica que el inventario puede continuar su uso para fines diagnósticos y a partir de ello la elaboración de programas correctivos.

En la revisión 2005 con una muestra de 920 escolares de ambos sexos pertenecientes a el grado de secundaria, así como por estudiantes del primer ciclo de instrucción superior, se revisó la confiabilidad a través del test-retest con un intervalo de tiempo de tres meses entre la primera y segunda aplicación , correlacionado ambos resultados con el coeficiente de correlación de Pearson encontrando como resultados que todas las áreas y el inventario en total cuentan con excelentes coeficientes de confiabilidad.

Escala De Procrastinación Académica (EPA)

La Escala De Procrastinación Académica (EPA), tiene como autora a Deborah Ann Busko (1998), fue adaptada en el 2010 por Oscar Ricardo Álvarez Blas en un estudio de la Universidad de Lima. Tiene como objetivo evaluar la procrastinación en estudiantes de pregrado, consta de 16 ítems tipo likert de 5 opciones, los cuales son: SIEMPRE (me ocurre siempre), CASI SIEMPRE (me ocurre mucho), A VECES (me ocurre alguna vez), POCAS VECES (me ocurre pocas veces o casi nunca) y NUNCA (no me ocurre nunca). El margen de aplicación es a partir de los 12 años de edad a más, su administración es individual o colectiva, el tiempo empleado para la aplicación es de 10 a 12 minutos aproximadamente. Por otro lado, cuenta con una fiabilidad de 80 Cronbach y una validez de 0.90, es de estructura bifactorial contando con dos dimensiones: Autorregulación académica y Postergación de actividades.

Postergación de actividades: Esta dimensión mide el grado en que los estudiantes postergan sus actividades académicas y las reemplazan por otras actividades más placenteras.

Natividad (2014) menciona que es un hábito negativo que influye en que los estudiantes tengan un desempeño inadecuado y no alcancen sus metas. Es decir, los estudiantes con niveles bajos de procrastinación suelen obtener un mejor desempeño en cuanto a sus tareas académicas.

Autorregulación académica: En esta dimensión los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos. Es un proceso que conduce al cumplimiento de metas y objetivos en el ámbito académico, respondiendo a las exigencias y características del entorno de forma adecuada. Es decir, que los

estudiantes con niveles bajos en procrastinación presentan altos niveles de autorregulación.

Normas de corrección y calificación: Para la corrección de la escala se debe considerar los cuestionarios que tengan todos los ítems contestados. Las puntuaciones directas representan la suma de todos los ítems que conforman a la escala total y cada una de las dimensiones, teniendo en cuenta los ítems con puntuaciones inversas (1, 3, 4, 8, 9, 16).

Escala total: Se obtuvo mediante la suma de todos los ítems del instrumento. PD (EPA): Ítem 1 + ítem 2 + ítem 3 + ítem 4 + ítem 5 + ítem 6 + ítem 7 + ítem 8 + ítem 9 + ítem 10 + ítem 11 + ítem 12 + ítem 13 + ítem 14 + ítem 15 + ítem 16. Donde el puntaje mínimo será 16 puntos y el máximo será 80 puntos.

Dimensión autorregulación académica: Se obtuvo mediante la suma de 9 ítems del instrumento. PD (AA): ítem 2 + ítem 5 + ítem 6 + ítem 7 + ítem 10 + ítem 11 + ítem 12 + ítem 13 + ítem 14. Donde el puntaje mínimo será 9 puntos y el máximo será 45 puntos. Dimensión postergación de actividades: se obtiene mediante la suma de 7 ítems del instrumento. PI (PA): Ítem 1 + ítem 3 + ítem 4 + ítem 8 + ítem 9 + ítem 15 + ítem 16. Donde el puntaje mínimo será 7 puntos y el máximo será 35 puntos.

Dimensión postergación de actividades: Se obtuvo mediante la suma de 7 ítems del instrumento. PI (PA): Ítem 1 + ítem 3 + ítem 4 + ítem 8 + ítem 9 + ítem 15 + ítem 16. Donde el puntaje mínimo será 7 puntos y el máximo será 35 puntos.

Validez y confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

La escala de Procrastinación Académica, del autor de la adaptación Oscar Álvarez (2010) se aplicó en una muestra de 235 estudiantes que cursaban el nivel secundario de un colegio de Lima metropolitana, la prueba está compuesta por 16 reactivos, permitiendo así evaluar con fiabilidad la tendencia hacia la procrastinación académica. En el caso de la confiabilidad se observó en este estudio muestra un coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach que asciende al 0.80, lo que permite de confiabilidad, por otro lado, el análisis de validez de constructo del EPA efectuado con la aplicación del análisis factorial exploratorio lo cual se observa que las variables indican una adecuada potencia explicativa, permitiendo concluir que la escala presenta validez de constructo.

La escala de Procrastinación Académica estuvo guiada por la escala de Procrastinación General del autor original Deborah Ann Busko (1998), se aplicó en una muestra de 112 estudiantes de pregrado de una universidad privada, entre edades de 22 a 36 años de alumnos, mostraron confiabilidad a través de la consistencia ítems del coeficiente Alfa de Cronbach.

Por otro lado, la procrastinación general y académica en el estudio de Álvarez (2010) demuestra que no presentan diferencias estadísticas significativas por lo que se concluye que las distribuciones de los puntajes se aproximan adecuadamente a la distribución normal.

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Para el análisis descriptivo de las variables cualitativas se utilizaron las frecuencias y porcentajes, para las cuantitativas media y desviaciones estándar, por otro lado, se utilizó el paquete estadístico STATA versión 14.00 donde se analizó las variables categóricas y numéricas. Se emplearon las pruebas, T- student, ANOVA y Chi-Cuadrado en el análisis bivariado de las variables. Se consideró una significancia estadística menor o igual a 0.05, de la misma forma se utilizó la prueba Kolmogorov Smirnov para la prueba de normalidad en la variable numérica.

3.6. Ventajas y limitaciones

Ventajas

- En cuanto al diseño de investigación transversal permite ejecutar el estudio en poco tiempo y a bajo costo.
- Los instrumentos utilizados cuentan con pocos ítems, lo que posibilita su rápida aplicación, además se encuentran adaptados y validados en el país.
- Los resultados encontrados son de gran importancia debido a que no existen fuentes de mención de la razón del tema: procrastinación en relación a los hábitos de estudio como también de las variables sociodemográficas.

Limitaciones

- Existe limitación en la temporalidad, ya que, al ser de corte transversal, no se puede observar la secuencia a lo largo del tiempo de las variables estudiadas.
- Además, al ser un estudio correlacional limita la verificación de la relación causa-efecto entre las variables.
- Las pruebas de autoaplicación pueden estar sujetas a mentiras y/o deseabilidad social de los participantes.

3.7. Aspectos éticos

Este estudio se encontró caracterizado por principios éticos de valor y respeto a las personas, fomentando su bienestar, observándolos de modo completo, no dañándolos, y sobre todo prestando atención de los aspectos: biológico, psicológico, social y espiritual.

Así también, el equipo de investigación se dirigió bajo valores, juicio y normas compuestas por las autoridades pertinentes y por convicción personal, los cuales, inspeccionarán su proceso, con la visión de guiar hacia la buena praxis de investigación y profesional, aproximándolo en el desenlace con la ciencia, y sobretodo emprendiendo el bien del resto en cohesión con la responsabilidad social correspondiente a la investigación.

En consecuencia, este estudio de tesis manifestó la consistencia científica en los métodos de investigación para promover resultados de calidad y seriedad del tema, puesto que se hallan a disposición de las personas en relación de su dignidad,

además se presta atención de la valoración implacable del respeto por los seres humanos, desde el inicio hasta el final, del equipo de investigación.

El presente estudio de investigación se rige por el código deontológico de principios y criterios que se detallaran a continuación:

Respeto de la confidencialidad y política y de protección de datos:

En la presente investigación se mantuvo el respeto a la confidencialidad de los datos personales de la población, así como para la recolección de información de los instrumentos sin ser divulgados.

Así mismo, se hizo mención a los evaluados sobre la naturaleza de esta investigación y del propósito que persigue.

Por otro lado, la información recolectada, estará al alcance de las tesoristas y del asesor de aquellas.

En cuanto a los resultados de las pruebas aplicadas, así como de otros materiales utilizados en el proyecto se encontraron guardados en un ambiente propio, seguro, para la culminación de los resultados finales.

Respeto de la privacidad:

El equipo de investigación se dirigió con respeto en cuando a los derechos de los participantes, anunciando su requiriendo de autorización voluntaria para la aplicación, el tiempo, momento dado, y la cantidad de información que pretendan dedicar al empleo de las pruebas. De este modo, se tomaron posturas hacia el respeto de la libre elección de la persona humana, así como de la diferencia de los participantes al añadir valor a su privacidad sobre aspectos personales.

No discriminación y libre participación:

Los participantes del proyecto de estudio se encontraron guiados por el principio de justicia, dedicado a la igualdad a las personas; por lo que no se evidencio diferencias por aspectos culturales, económicos, raciales o de género. Tomando diferenciación con los criterios de inclusión e inclusión, puestos que estos se consideran fines metodológicos válidos para toda investigación científica.

Asimismo, se respetó la aceptación o no de libre participación en el estudio, excluyendo todo acto en contra de la libertad y dignidad de la persona.

Consentimiento informado a los participantes de la investigación:

Se llevó a cabo la solicitud del consentimiento informado, en el que se detallaron aspectos sobre la naturaleza, propósito y uso de información de los resultados de la investigación.

Los materiales de apoyo para la investigación, los cuales se brindaron a los participantes, se encontraron con una clara explicación del procedimiento, así como el uso de términos claros, sin palabras técnicas. Es decir que se adapta al lenguaje para los participantes. Además, la implicación en este proyecto no presentó riesgo alguno, por el contrario, sí beneficios materiales con los que no implicó gasto alguno.

Por lo tanto, se adquirió todos los consentimientos informados antes de realizar la aplicación de las pruebas, teniendo en claro las muestras de respeto por la libertad de participación, respeto y dignidad de las personas. Además, se señaló a los evaluados, que se encontraban en la disposición de renunciar en cualquier momento, sin traer consigo ninguna consecuencia para ella.

Respeto por la calidad de la investigación, autoría y eso de los resultados:

El presente estudio de tesis, promovió e impulsó la investigación en el Perú, teniendo especial importancia el área de psicología educativa, con aportes que generan beneficios para las personas.

Esta investigación propone aportaciones de rigurosidad científica como la búsqueda de referencias científicas, así como la aproximación de cursos y capacitaciones a los cuales se han asistido. De este modo este proyecto profundiza la investigación correspondiente en el tema, presentando una base teórica actual y novedosa para este país.

Asimismo, presentó dentro de los procesos metodológicos, una muestra no probabilística representada por la población de estudio, en el que se observan ventajas estadísticas para valorar el tamaño del error. Los instrumentos de evaluación presentan adecuadas propiedades psicométricas de confiabilidad y validez adaptados en el Perú, la recolección de información a los evaluados posee del conocimiento de manifestar la protección de los mismos, el análisis estadístico cuenta con técnicas confiables en el campo psicológico, así como el programa estadístico STATA 14. Los resultados finales, serán expuestos con un lenguaje claro, lógico, objetivo y exacto, contribuyendo con beneficios de los demás.

Por último, se deja en claro que el recurso del material que se utilizó en la investigación se encuentra al alcance del equipo de investigación y del asesor, garantizando que por ningún motivo otras personas ajenas a estas tendrán el acceso, demostrando respeto por los derechos de autor.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Durante el periodo estudiado, se registraron en total 630 estudiantes de educación de los cuales, la muestra obtenida fue de 239.

En la tabla 1 Se muestran las dimensiones más significativas, en H.E: "Forma de estudio" (49.7%) con tendencia positiva; "Resolución de tareas" (59.4%) con tendencia a lo negativo; "Preparación de exámenes" (72.8%) con tendencia negativa. Asimismo en promedio el 35.3 realiza procrastinación académica, el 25.6 logra autorregularse académicamente y el 9.6 posterga sus actividades.

Tabla 1. *Descripción de la muestra*

Característica	n (%)
Sexo	
Masculino	46 (19.2)
Femenino	193 (80.7)
Edad	
De 18 a 24	158(66.1)
De 25 a 35	81(33.8)
Estado civil	
Soltero	233 (97.4)
Casado	6 (2.5)
Distrito	
Los Olivos	68 (28.4)
San Martin de Porres	90 (37.6)
Independencia	23 (9.6)
Comas	42 (17.5)
Puente Piedra	16 (6.6)
Situación laboral	
Trabaja	131 (55.0)
No trabaja	108 (44.9)
Hábitos de estudio	
Forma de estudio	

Positivo	96 (40.1)
Tendencia +	119 (49.7)
Tendencia -	11 (4.6)
Muy +	13 (5.4)
Resolución de tareas	
Negativo	3 (1.2)
Positivo	7 (2.9)
Tendencia +	86 (35.9)
Tendencia -	142 (59.4)
Muy +	1(0.4)
Preparación de exámenes	
Negativo	26 (10.8)
Positivo	1 (0.4)
Tendencia +	38 (15.9)
Tendencia -	174 (72.8)
Forma de escuchar la clase	
Negativo	37 (15.4)
Positivo	11 (4.6)
Tendencia +	70 (29.2)
Tendencia -	119 (49.7)
Muy +	1 (0.4)
Muy -	1 (0.4)
Acompañamiento al estudio	
Negativo	50 (20.9)
Positivo	58 (24.2)
Tendencia +	67 (28)
Tendencia -	59 (24.6)
Muy +	5 (2)
Procrastinación académica (m±DS)	

Autorregulación Académica	(25.6±3.8)
Postergación de Actividades	(9.6±1.8)
Procrastinación Total	(35.3±4.1)

En la tabla 2, los estudiantes con procrastinación académica total presentan tendencia negativa con promedio de 35.4.

Tabla 2. *Relación entre procrastinación académica, hábitos de estudio y las variables sociodemográficas (Total)*

	Hábitos de Estudio		P
	Tendencia -	Tendencia +	
	n (%)	n (%)	
Procrastinación académica (m±DS)			
Autorregulación Académica	(25.6±3.9)	(25.6±3.6)	0.9
Postergación de actividades	(9.8±1.8)	(9.6±1.7)	0.2
Procrastinación Académica Total	(35.4±4.3)	(35.2±3.8)	0.7
Sexo			
Masculino	27 (58.7)	19 (41.3)	0.5
Femenino	103 (53.3)	90 (46.6)	
Edad			
De 18 a 24	86(54.4)	72(45.5)	0.9
De 25 a 35	44(54.3)	37(45.6)	
Estado civil			
Soltero	125 (53.6)	108 (46.3)	0.1

Casado	5 (83.3)	1 (16.6)	
Distrito			
Los Olivos	41 (60.2)	27 (39.7)	0.5
San Martín de Porres	43 (47.7)	47 (52.2)	
Independencia	14 (60.8)	9 (39.1)	
Comas	24 (57.1)	18 (42.8)	
Puente piedra	8 (50)	8 (50)	
Situación laboral			
Trabaja	69 (52.6)	62 (47.3)	0.5
No trabaja	61 (56.4)	47 (43.5)	

En la tabla 3, se aprecia una relación significativa ($p=0.05$) entre la dimensión forma de estudio de los HE y el sexo. Se observa una tendencia positiva en el sexo femenino (52.8%).

Tabla 3. *Relación entre forma de estudio, procrastinación académica y las variables sociodemográficas*

	Hábitos de Estudio						
	Tendencia -		Tendencia +		Positivo	Muy positivo	P
	n	(%)	n	(%)	n (%)	n (%)	
Procrastinación académica (m±DS)							
Autorregulación Académica	(24.4±1.9)		(25.6±4.0)		(25.9 ± 3.5)	(25±4.3)	0.4
Postergación de actividades	(8.8 ±1.1)		(9.5 ±1.8)		(9.8 ± 1.7)	(10.3±1.6)	0.08
Procrastinación Académica Total	(33.2±1.8)		(35.1±4.3)		(35.7±3.9)	(35.3± 4.2)	0.1
Sexo							
Masculino	5 (10.8)		17 (36.9)		22 (47.8)	2 (4.3)	0.05
Femenino	6 (3.1)		102 (52.8)		74 (38.3)	11 (5.7)	
Edad							
De 18 a 24	9(5.7)		79(50.0)		61(38.6)	9(5.7)	0.6
De 25 a 35	2(2.4)		40(49.3)		35(43.2)	4(4.9)	
Estado civil							
Soltero	10 (-4.2)		116 (-49.7)		94 (-40.3)	$\frac{1}{3}$ (-5.5)	0.5
Casado	1 (-16.6)		3 (-50)		2 (-33.3)	0 (0)	
Distrito							
Los olivos	5 (-7.3)		39 (-57.3)		20 (-29.4)	4 (-5.8)	0.5
San Martín de Porres	4 (-4.4)		40 (-44.4)		41 (-45.5)	5 (-5.5)	
Independencia	1 (-4.3)		9 (-39.1)		12 (-52.1)	1 (-4.3)	
Comas	1 (-2.3)		25 (-59.5)		14 (-33.3)	2 (-4.7)	
Puente piedra	0 (0)		6 (-37.5)		9 (-56.2)	1 (-6.2)	
Situación laboral							
Trabaja	8 (-6.1)		65 (-49.6)		51 (-38.9)	7 (-5.3)	0.6
No trabaja	3 (-2.7)		54 (-50)		45 (-41.6)	6 (-5.5)	

En la tabla 4, se aprecia una relación significativa ($p=0.05$) entre la dimensión resolución de tareas de los HE y el sexo. Se observa una tendencia negativa en el sexo masculino (71.7%) en esta área.

Tabla 4. *Relación entre resolución de tareas, procrastinación académica y las variables sociodemográficas.*

	Hábitos de Estudio					P
	Negativo n (%)	Tendencia - n (%)	Tendencia + n (%)	- Positivo n (%)	Muy Positivo n (%)	
Procrastinación académica (m±DS)						
Autorregulación Académica	(26.6±4.9)	(25.3±3.7)	(26.1±3.7)	(25.8±5.1)	(27.0±)	0.6
Postergación de Actividades	(11.3±1.1)	(9.7±1.8)	(9.4±1.6)	(10.8±2.3)	(11.0±)	0.09
Procrastinación Académica Total	(38.0±6.0)	(35.0±4.2)	(35.5±3.7)	(36.7±4.9)	(38.0±)	0.5
Sexo						
Masculino	2 (4.35)	33 (71.7)	10 (21.7)	1 (2.1)	0 (0.0)	0.05
Femenino	1 (0.52)	109 (56.4)	76 (39.3)	6 (3.1)	1 (0.5)	
Edad						
De 18 a 24	3 (1.9)	89(56.3)	61(38.6)	4(2.5)	1(0.6)	0.4
De 25 a 35	0 (0.0)	53(65.4)	25(30.8)	3(3.7)	0(0.0)	
Estado civil						
Soltero	3 (1.2)	136 (58.3)	86 (36.9)	7 (3.0)	1 (0.4)	0.3
Casado	0 (0.0)	6 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
Distrito						
Los Olivos	1 (1.4)	43 (63.2)	22 (32.3)	2 (2.9)	0 (0.0)	
San Martín de Porres	2 (2.2)	49 (54.4)	34 (37.7)	4 (4.4)	0 (0.0)	0.9
Independencia	0 (0.0)	14 (60.8)	9 (39.1)	0 (0.0)	1 (1.1)	
Comas	0 (0.0)	25 (59.5)	16 (38.1)	1 (2.3)	0 (0.0)	
Puente Piedra	0 (0.0)	11 (68.7)	5 (31.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	
Situación laboral						
Trabaja	2 (1.5)	79 (60.31)	47 (35.8)	2 (1.5)	1 (0.7)	0.5
No trabaja	1 (0.9)	63 (58.3)	39 (36.1)	5 (4.6)	0 (0.0)	

En la tabla 5, se aprecia una relación significativa ($p=0.04$) entre la dimensión “postergación de actividades” de la PA y la dimensión “preparación de exámenes” de los HE. En esta predomina un DS de 1.8 con una categoría negativa.

Tabla 5. *Relación entre preparación de exámenes, procrastinación académica y las variables sociodemográficas*

	Hábitos de Estudio					P	
	Negativo		Tendencia -		Tendencia +		Positivo
	n	(%)	n	(%)	n		(%)
Procrastinación académica (m±DS)							
Autorregulación Académica	(24.8±3.6)		(25.5±3.8)		(26.1±3.6)	(32±0.0)	0.2
Postergación de actividades	(10.2±1.8)		(9.5±1.8)		(9.9±1.5)	(9.0±0.0)	0.04
Procrastinación Académica Total	(35.1±3.9)		(35.1±4.1)		(36.1±3.7)	(44±0.0)	0.17
Sexo							
Masculino	(6±13.0)		(31±67.3)		(9±19.5)	(0±0.0)	0.7
Femenino	(20±10.3)		(143±74.0)		(29±15.0)	(1±0.52)	
Edad							
De 18 a 24	17(10.7)		119(75.3)		21(13.2)	1(0.6)	0.4
De 25 a 35	9(11.1)		55(67.9)		17(20.9)	0(0.0)	
Estado civil							
Soltero	25 (-10.7)		169 (-72.5)		38 (-16.3)	1 (-0.4)	0.7
Casado	1 (-16.6)		5 (-83.3)		0 (0)	0 (0)	
Distrito							
Los olivos	5 (-7.3)		53 (-77.9)		9 (-13.2)	1 (-1.4)	0.8
San Martín de Porres	12 (-13.3)		61 (-67.7)		17 (-18.8)	0 (0)	
Independencia	4 (-17.3)		16 (-69.5)		3 (-13)	0 (0)	
Comas	4 (-9.5)		31 (-73.8)		7 (-16.6)	0 (0)	
Puente piedra	1 (-6.2)		13 (-81.2)		2 (-12.5)	0 (0)	
Situación laboral							
Trabaja	15 (-11.4)		93 (-70.9)		22 (-16.7)	1 (-0.7)	0.7
No trabaja	11 (-10.1)		81 (-75)		16 (-14.8)	0 (0)	

En la tabla 6 se aprecia una relación significativa ($p=0.05$) en la dimensión “autorregulación académica” y la dimensión “forma de escuchar la clase”. Se observa una categoría muy negativa (0.05%).

Tabla 6. *Relación entre la forma de escuchar la clase, procrastinación académica y las variables sociodemográficas.*

Hábitos de Estudio													
	Negativo		Positivo		Tendencia +		Tendencia -		Muy positivo		Muy negativo		P
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (m±DS)													
Autorregulación Académica	(25.2±4.3)		(23.9±3.3)		(24.9±3.7)		(26.2±3.2)		(19±--)		(30.0±--)		0.05
Postergación de actividades	(9.6±1.5)		(10.4±1.5)		(9.4±1.7)		(9.7±1.8)		(7.0±--)		(12±--)		0.01
Procrastinación Académica Total	(34.8±4.7)		(34.3±3.3)		(34.4±3.7)		(36±4.0)		(37±--)		(42.2±-)		0.08
SEXO													
Masculino	7	(2)	14	(23)	0	(0)	0.0	(0)	2	(4.3)	0	(0.0)	0.9
Femenino	30	(9)	56	(96)	1	(1)	0.5	(1)	9	(4.6)	1	(0.5)	
EDAD													
De 18 a 24	26	(16.4)	8	(5.0)	46	(29.1)	76	(48.1)	1	(0.6)	1	(0.6)	0.8
De 25 a 35	11	(3.5)	3	(3.7)	24	(29.6)	43	(53.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
ESTADO CIVIL													
Soltero	35	(11)	68	(117)	1	(1)	0.4	(1)	11	(4.7)	1	(0.4)	0.8
Casado	2	(0)	2	(2)	0	(0)	0.0	(0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
DISTRITO													
Los olivos	14	(2)	14	(38)	0	(1)	0.0	(1)	2	(2.9)	0	(0.0)	0.2
San Martín de Porres	11	(6)	33	(39)	0	(0)	1.1	(0)	6	(6.6)	0	(0.0)	
Independencia	4	(2)	5	(11)	1	(0)	0.0	(0)	2	(8.7)	1	(4.3)	
Comas	5	(1)	15	(21)	0	(0)	0.0	(0)	1	(2.3)	0	(0.0)	
Puente piedra	3	(0)	3	(10)	0	(0)	0.0	(0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
SITUACIÓN LABORAL													
Trabaja	25	(5)	39	(61)	0	(1)	0.76	(1)	5	(3.8)	0	(0.0)	0.3
No trabaja	12	(6)	31	(58)	1	(0)	0.0	(0)	6	(5.5)	1	(0.9)	

En la tabla 7 se aprecia que no existe relación significativa en la dimensión “acompañamiento en clase”, procrastinación académica y las variables sociodemográficas.

Tabla 7. *Relación entre acompañamiento en clase, procrastinación académica y variables sociodemográficas*

	Hábitos de Estudio					P
	Negativo	Tendencia -	Tendencia +	Positivo	Muy positivo	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Procrastinación académica (m±DS)						
Autorregulación de Académica	(26.2±3.6)	(25.8±3.9)	(25.1±4.1)	(25.5±3.4)	(24.4±3.6)	0.6
Postergación de Actividades	(9.6±1.7)	(9.7±1.5)	(9.4±2.1)	(10.0±1.6)	(9.0±1.5)	0.3
Procrastinación Académica Total	(35.9±3.4)	(35.5±4.1)	(34.6±4.8)	(35.5±3.8)	(33.4±3.2)	0.4
Sexo						
Masculino	10 (21.7)	15 (32.6)	8 (17.3)	12(26)	1(2.7)	0.4
Femenino	40 (20.7)	44 (22.8)	59 (30.5)	46(23.8)	4(2.0)	
Edad						
De 18 a 24	28 (17.7)	41(25.9)	43(27.2)	43(27.2)	3(1.9)	0.3
De 25 a 35	22(27.1)	18(22.2)	24(29.6)	15(18.5)	2(2.4)	
Estado civil						
Soltero	48(20.6)	58 (24.8)	65(27.9)	58(24.8)	4(1.7)	0.07
Casado	2(33.3)	0(0.0)	2(33.3)	1(16.6)	1(16.6)	
Distrito						
Los Olivos	15(22.0)	16(23.5)	19(27.9)	18(26.4)	0(0.0)	0.9
San Martín de Porres	18(20.0)	23(25.5)	24(26.6)	28(23.3)	4(4.4)	
Independencia	5(21.7)	4(17.3)	8(34.7)	6(26.0)	0(0.0)	
Comas	9(21.4)	11(26.1)	12(28.5)	9(21.4)	1(2.3)	

Puente Piedra	3(18.7)	5(31.2)	4(25.0)	4(25.0)	0(0.0)	
Situación laboral						
Trabaja	29(22.1)	36(27.4)	31(23.6)	34(25.9)	1(0.7)	0.2
No Trabaja	21(19.4)	23(21.3)	36(33.3)	24(22.2)	4(3.7)	

En la tabla 8 se aprecia que no existe relación significativa entre la procrastinación académica y las variables sociodemográficas. Sin embargo se observa que los estudiantes que trabajan presentan un 4.4% de procrastinación académica.

Tabla 8. *Relación entre la procrastinación académica y variables sociodemográficas*

	Procrastinación académica (m±DS)								
	Autorregulación académica			Postergación de actividades			Procrastinación académica		
	Media	DS	p	Media	DS	p	Media	DS	p
Sexo									
Masculino	25.3	3.8	0.8	9.8	1.8	0.6	35.2	4	0.8
Femenino	25.6	3.8		9.6	1.8		35.3	4.1	
Edad									
De 18 a 24	25.5	3.9	0.6	9.6	1.8	0.7	35.2	4.2	0.4
De 25 a 35	25.7	3.5		9.7	1.6		35.5	3.9	
Estado civil									
Soltero	25.6	3.8	0.8	9.7	1.8	0.4	35.3	4.1	0.7
Casado	26	1.9		9	1.9		35	1.7	
Distrito									
Los Olivos	26.1	3.6	0.07	9.4	1.6	0.08	35.6	4	0.08
San Martín de Porres	25.5	04		10	1.9		35.5	4.3)	
Independencia	23.7	3.6		9.7	1.6		33.4	4.2	

Comas	25.7	3.7		9.1	1.7		34.9	3.8	
Puente Piedra	26.6	2.7		10	1.5		36.6	3	
Situación laboral									
Trabaja	25.6	3.8	0.7	9.7	1.7	0.5	35.4	4.4	0.6
No trabaja	25.6	3.7		9.6	1.8		35.2	3.7	

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

Se halló que en la muestra no existe relación significativa entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica. Sin embargo, cuando se realizó el análisis inferencial por dimensiones, se halló que la mayoría de la muestra presentó una tendencia negativa en la dimensión preparación de exámenes de los hábitos de estudio, se halló una relación significativa entre la dimensión forma de estudio con el sexo, predominando una tendencia positiva en el sexo femenino. También se halló relación entre la dimensión resolución de tareas con el sexo, presentando una tendencia negativa en el sexo masculino. Por otra parte se apreció que la mayoría de la muestra presentó una categoría negativa en la dimensión preparación de exámenes de los hábitos de estudio. También se halló la misma relación entre las dimensiones baja autorregulación académica y forma de escuchar la clase la dimensión postergación de actividades de la procrastinación académica.

El presente estudio no se halló relación estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica. Esto puede deberse a factores socioeconómicos, culturales y psicológicos particulares de los estudiantes. Debido a que muchas de las familias de los universitarios provienen del interior del país enfrentando carencias económicas para lograr culminar sus estudios superiores. Este aspecto motiva al estudiante hacia el logro de metas demostrando dedicación a las actividades académicas. Estos jóvenes estudiantes reciben en muchos casos la motivación del su entorno familiar e institucional, debido a que son reconocidas por sus buenas calificaciones y por las expectativas que generan ante el logro de estas. Finalmente, el factor psicológico está relacionado a las capacidades (habilidades cognitivas, pensamientos de autoeficacia, altas expectativas personales, recursos de adaptación y afronte, entre otras) que presenta el alumno reforzando sus hábitos de estudio y la puntualidad en la entrega de trabajos académicos. Por el contrario, en el estudio de Pychyl, Morin & Salmon (2000), se encontró relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica, mostrando dificultades en el desempeño de las tareas académicas. Así mismo, Yilmaz (2017) halló una correlación entre algunos aspectos académicos y la procrastinación académica que afectaba el rendimiento académico. Una explicación de esta relación puede deberse a aspectos psicológicos relacionados a las conductas desadaptativas con consecuencias negativas como el bajo rendimiento académico, el malestar emocional, la ansiedad y sensación de fracaso, entre otros (Clariana, 2009). De esta manera, Angarita (2012) indicó que la procrastinación está relacionada a la falta de estrategias académicas necesarias para destacar en los estudios (tomar apuntes, notas, realizar un seguimiento) trayendo consigo inadecuados hábitos de estudio. Sin embargo, en la muestra del estudio no se halló relación estadística entre las variables.

Se apreció que la mayoría de la muestra presentó una tendencia negativa en la dimensión preparación de exámenes de los hábitos de estudio. Del mismo modo, el estudio de Vallejos (2015), determinó una relación entre la dificultad para realizar actividades académicas dentro de un límite de tiempo establecido (estudiar a último momento, olvidar lo que estudia, copiar del compañero, etc.) y el control de sus niveles de ansiedad durante una situación de evaluación ante sus exámenes. Es decir que se encontró síntomas de ansiedad en los estudiantes que postergaban el estudio

para las evaluaciones y las demás tareas académicas. Una Posible explicación según Trelles(1994), hace referencia al modo en como el estudiante se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico, es decir que la costumbre natural de procurar aprender permanentemente lo cual implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto al tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar. En el contexto, mucho de los universitarios pueden presentar sobrecarga de actividades (estudios, trabajos, responsabilidades familiares, etc.), falta de confianza y preocupaciones en general. La sobrecarga de actividades se refiere al poco tiempo para estudiar y a la inadecuada organización de horarios. Así mismo, la falta de confianza, se genera por la poca motivación ante los estudios, el poco manejo de información y preparación de los diferentes cursos académicos. Por último, la preocupación (que genera dificultad para concentrarse y pensar), los universitarios pueden experimentar síntomas fisiológicos de ansiedad como dificultades para respirar, sudoración de las manos, sensación de ahogo, dolores estomacales, etc. Esto implica a que el estudiante presente conductas improductivas ante la preparación de exámenes tales como: copiar durante el examen, estudiar a último momento, seleccionar solo los cursos percibidos como “más fáciles” para estudiar y no elaborar resúmenes u otro material de apoyo.

Se halló relación entre la dimensión forma de estudio de los hábitos de estudio con el sexo, predominando una tendencia positiva en el femenino. Del mismo modo, en un estudio de Gurmendi (1979), se evidenció mejores puntajes de hábitos de estudio en las mujeres que en los hombres, se observó un nivel significativo en las estudiantes de sexo femenino, que se asocia a adecuados hábitos de estudio como la elaboración de preguntas, realización de resúmenes, preguntar en clase y organización en su tiempo. Por el contrario un estudio de Mead (2006), demostró que los varones se desempeñan mejor que las mujeres en área de matemática, pues utilizan mejores estrategias para obtener un mejor desempeño. De la misma manera, otro estudio según Montgomery (2003), halló que el perfil general de hábitos de estudio muestra una tendencia positiva tanto en hombres como en mujeres, no haciendo una distinción con el sexo. Una posible explicación de la adquisición de los hábitos de estudio, según Brunner (1966), podría relacionarse a la influencia social, familiar y académica, que pueden verse reflejadas a la manera de como el alumno adquiere los conocimientos de aprendizaje, como parte de su capacidad de retener información. El estudiante va adquiriendo los conocimientos del aprendizaje por medio de la influencia de estos factores. En el entorno social, el alumno percibirá diversos modelos y en ocasiones adaptará a su estilo de aprendizaje, tales hábitos como priorizar las actividades sociales (preferir ir a fiestas, reuniones, paseos, etc.) antes que las académicas. También el uso indiscriminado y sin análisis previo de la información virtual. En cuanto al entorno familiar se observa que la infraestructura está relacionada con la adquisición de inadecuados hábitos de estudio, ya que, muchos de los universitarios no cuentan con el ambiente necesario para el estudio y suelen ser interrumpidos constantemente; así mismo, los padres de familia que no cuentan con estudios secundarios, en algunos casos desconocen de estrategias y herramientas para que sus hijos utilicen adecuados hábitos para su aprendizaje. Por último, el factor académico puede estar relacionado por la falta de metodología académica por parte de los docentes para motivar a los estudiantes, pues no generan interés en ellos. De la misma manera, la realización de los trabajos académicos virtuales designados a los universitarios sin la certeza que la realicen ellos mismo, siendo perjudicial para los adecuados hábitos de estudio. De esta manera, según la población estudiada las mujeres presentan mayores puntajes en cuanto a la forma de estudio (subrayan al leer, elaboran preguntas,

relacionan el tema con otros y recitan de memoria lo leído) debido a que su madurez académica les permite desarrollar mejores hábitos de estudio, presentando adecuadas estrategias de aprendizaje y técnicas, tales como: técnicas de subrayado con distintos colores, esquemas, repasos, resúmenes, presentación de sus escritos, estrategias de búsqueda en la memoria. Además al ser más ordenadas y selectivas, escogen un mejor ambiente para estudiar sin distractores, puesto que son más conscientes del proceso enseñanza-aprendizaje que los hombres.

También se halló relación entre la dimensión resolución de tareas con el sexo, presentando una tendencia negativa en el sexo masculino. Se encontraron los mismos resultados en los estudios de Bazán & Aparicio (2001), quienes mencionan que los hombres presentan menores puntajes de hábitos de estudio que las mujeres. En relación a estos hábitos de estudio (se distrae en clase, copia del compañero, estudia en el último momento, consume alimentos cuando estudia, etc.). Por el contrario, se encontró un estudio según Montgomery (2003), en donde halló que el perfil general de hábitos de estudio que muestra una tendencia positiva tanto en hombres como en mujeres, demostrando que estos no están vinculados directamente con el sexo. Una posible explicación, es la madurez de afrontamiento en las actividades académicas puede ser otro factor relacionado a los inadecuados hábitos de estudio, según el estudio de Montes (2012) encontró diferencias estadísticamente significativas en los hábitos de estudio entre los hombres y mujeres. Así mismo, según Carrasco (2004), pone en manifiesto que conforme avanza la madurez académica de los estudiantes independientemente del sexo, desarrollan mejores estrategias para atender y recopilar información para el aprendizaje. Otra posible explicación ante una inadecuada relación de tareas frente al sexo puede estar relacionada con factores ambientales. En este sentido Soto (2004) indica que la disposición de un lugar de estudio exclusivo, el cambiar de sitio a un lugar agradable, un lugar ventilado, buena iluminación y lugar exento de distracciones; inciden directamente con su formación ante la realización de tareas. Es decir, que el lugar donde se estudia debe ser agradable y cómodo para que el estudiante pueda tener adecuados hábitos de estudio. De igual manera, al hablar de hábitos de estudio, según Oré (2012) señala que existen factores conductuales involucrados para un estudio eficiente, considerando el esfuerzo, la motivación, los hábitos de lectura, el ambiente que busca las condiciones más favorables y la planificación del tiempo, que consiste en la organización de los planes de estudio. Es decir, que la muestra de este estudio no está solo relacionada con estos factores mencionados, sino que hay otros que juegan un papel importante, tales como el factor socioeconómico, puesto que se conoce que la mayoría de los jóvenes universitarios trabajan para solventar sus estudios u otros (alimentación, pasajes, vestimenta, etc.) y cuentan con un tiempo limitado para la realización de tareas. De esta forma, el factor psicológico interviene en este contexto en muchas ocasiones, ya que los estudiantes pueden ser vulnerables ante el estrés (considerando también sus rasgos de personalidad), y este puede ser un motivo principal para postergar las actividades académicas. El afrontamiento ante las situaciones adversas puede marcar una diferencia de acuerdo a cada comportamiento, actitud, valores y el estado de ánimo individual.

Se halló una relación significativa entre la dimensión postergación de actividades de la procrastinación académica y la dimensión preparación de exámenes de los hábitos de estudio. Del mismo modo, se encontró el estudio de Rosario et al. (2008) en donde se halló la relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes que puede estar relacionada la preparación ante los exámenes. De esta forma, la postergación de actividades y un déficit en la preparación para los exámenes

puede incrementar la ansiedad. Una posible explicación, podría deberse a que los estudiantes que tienden a procrastinar (estudiar en condiciones no óptimas y con poco tiempo antes de rendir el examen) experimentan el incremento de la ansiedad en el momento del examen, teniendo en cuenta que bajo una deficiente preparación puede aumentar la probabilidad de fracasar (Furlan et al. 2015). Así mismo en el estudio de Martínez & Rojas (2017), encontraron que la ansiedad es una manifestación emocional frecuente ante los exámenes. En este sentido las personas que tienden a postergar la preparación frente a los exámenes, pueden olvidarse de lo que estudian con mayor facilidad, copiar en el momento del examen o elegir el curso más fácil para estudiar, descartando los demás (Vicuña, 1998). De esta manera la postergación de actividades preparatorias a los exámenes es una conducta que se puede explicar a través de la existencia de elementos estimulantes y discriminadores que se podrían asociar positivamente a un modo gradual a una respuesta reforzada, es decir, que la conducta de postergar se podría mantener porque el estudiante puede recibir un reforzador positivo (calificaciones aprobatorias, prolongación de fecha de presentación de trabajos, etc.) o negativo (no salir con amigos, quitarle el celular, etc.) y esto puede resultar perjudicial si se mantiene por un periodo de tiempo, puesto que este se puede convertir en un hábito. Otro aspecto importante a nivel psicológico que puede prolongar la procrastinación son las cogniciones y actitudes relacionadas a “tengo miedo a que me critiquen”, “lo voy hacer mal”, “no tengo tiempo para estudiar”, las cuales generan una percepción negativa de autovalía respecto a su rendimiento. En el contexto de la población de estudio, en su mayoría, los estudiantes se dedican a otras actividades como trabajar, siendo aún más las exigencias académicas y laborales, relacionadas al poco manejo del tiempo y preparación de las actividades académicas llevando consigo estos pensamientos negativos. Por otro lado, los estilos parentales también pueden influir en como el universitario afronta la situación ante la preparación de los exámenes, la manera en que los padres se expresan hacia sus hijos se relaciona directamente a su estado emocional.

Por último, se halló relación significativa entre la dimensión baja autorregulación académica de la procrastinación académica y la dimensión forma de escuchar la clase de los hábitos de estudio con un predominio muy negativo de esta. Por el contrario, en un estudio de Li Yue (2017), se halló una relación significativa entre el aprendizaje autorregulado y la forma de escuchar la clase. Los hallazgos de este estudio mostraron que las estrategias y actividades empleadas en las instrucciones de escucha ayudaron a promover la autorregulación. Una posible explicación podría deberse a que el logro de autorregulación académica está relacionada con la motivación, es decir que la acción motivada está dirigida a una meta u objetivo trazado, para ello el éxito o fracaso en las actividades diarias que guarda relación con la calidad de educación recibida por los estudiantes. De la misma manera, existen estudiantes que poseen conductas estratégicas ante la realización de actividades académicas (autorregulación académica), es decir que son conscientes de sus fortalezas y limitaciones, siendo sus comportamientos de estudios guiados por objetivos auto establecidos que lo ayudaran a alcanzar metas (Rosario, 2013). Por el contrario, en el estudio resultó que por que los estudiantes poseen una baja autorregulación, por más que quiera obtener resultados positivos para alcanzar metas académicas, puede mostrar una actitud muy negativa en el momento de escuchar la clase. Puede que el estudiante tenga una autoconfianza falsa o excesiva y cogniciones

como: “yo aprendo rápido”, “no es necesario los resúmenes”, “al final saco buenas notas”, “no necesito escuchar la clase”, “después copio de los demás”. Esta falsa autoconfianza lo lleva a presentar inadecuadas técnicas y carencias estratégicas de estudio evitando incrementar su rendimiento y la capacidad de aprendizaje real.

Dando respuesta a la influencia del factor psicológico, relacionada con la motivación, autoeficacia, percepción y actitudes. Por otro lado, la tecnología puede ser un factor influyente a esta población de estudio, ya que tienen a su alcance el medio más fácil para estudiar, generándole seguridad para la debida atención en clase.

5.2. Conclusiones

Se halló que en la muestra no existe relación significativa entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica. Se evidenció que no hay relación entre los hábitos de estudios y la procrastinación, es decir que los universitarios no necesariamente pueden poseer inadecuados hábitos de estudio porque procrastinan sus actividades académicas, sino esto puede deberse a diferentes factores psicosociales (no poseer motivación para el estudio, no utilizan estrategias adecuadas, pueden presentar dificultades de concentración, comprensión y relacionadas a limitaciones del ambiente de estudio).

Los universitarios presentaron relación entre la postergación de actividades y la dimensión preparación de exámenes. La acción de posponer (dejar a último momento las actividades programadas) los exámenes fomentan problemas académicos, para ello se requiere de una previa preparación académica, organización de sus actividades, implementar estrategias de hábitos de estudio, incentivar a la investigación y actualización de los conocimientos previos al tema por parte de los docentes.

Se halló relación entre las dimensiones autorregulación académica y forma de escuchar la clase. Existió una relación entre autorregulación académica y forma de escuchar la clase con un predominio muy negativo, estos hallazgos mostraron que los estudiantes tienen cogniciones de autoconfianza ante la atención en clases pues se distraen en otras actividades y piensan que no es necesario escucharla porque creen ya saberlo o se confían de que otros compañeros les brindarán sus apuntes, provocando así inadecuadas técnicas y estrategias de estudio, obteniendo un bajo rendimiento

Se halló relación entre la dimensión forma de estudio con el sexo, predominando una tendencia positiva en el sexo femenino. En cuanto al sexo en esta muestra se encontró que las mujeres poseen mejores hábito de estudio asociado a la forma de estudiar (como la elaboración de preguntas, realización de resúmenes, preguntar en clase y organización en su tiempo), indistintamente los hombres no obtuvieron los mismos resultados, lo cual debe estar relacionado a diversos factores ya sea social, familiar o académico. Cabe resaltar que las diferencias entre mujeres y hombres carecen de explicación exacta pueden deberse a múltiples causas.

También se halló relación entre la dimensión resolución de tareas con el sexo, presentando una tendencia negativa en el sexo masculino. De la misma manera, en cuanto a la muestra se encontró que los hombres poseen inadecuados hábitos de estudio asociados a la resolución de tareas (pues no realizan resúmenes, responden

sin comprender, no priorizan el orden ni presentación y no organiza su tiempo), por el contrario, los adecuados hábitos de estudios podrían estar siendo empleados en su mayoría por el sexo femenino, debido a que su madurez académica les permite desarrollar mejores hábitos de estudio al ser más ordenadas y selectivas, generan adecuadas estrategias de aprendizaje y técnicas, tales como: técnicas de subrayado con distintos colores, esquemas, repasos, resúmenes, presentación de sus escritos, estrategias de búsqueda en la memoria.

Por otra parte, se apreció que la mayoría de la muestra presentó una tendencia negativa en la dimensión cómo prepara sus exámenes. Existió una tendencia negativa en la manera de preparar los exámenes, quiere decir que los estudiantes necesitan fomentar estrategias de estudio y trabajar de una manera cognitiva que lo ayuden a tener una organización de tiempo priorizando sus actividades académicas, mejorando así su proceso de aprendizaje.

5.3. Recomendaciones

Realizar investigaciones considerando las mismas variables pero en muestras más amplias de universitarios de diferentes facultades.

Profundizar la investigación sobre la relación de personalidades y hábitos de estudio para un mejor alcance explicativo y análisis de causalidad.

Ejecutar investigaciones de alcance explicativo y de análisis de causalidad entre las variables de estudio; así mismo, se podrían ejecutar estudios similares, utilizando muestreos probabilísticos.

Incentivar la creación de programas educativos y psicológicos con fines preventivo- promocionales para desarrollar estrategias educativas de H.E y P.A.

Desarrollar capacitaciones continuas a los docentes universitarios sobre la planificación y organización de tiempo para mejorar las técnicas de estudio y preparación ante exámenes.

Proponer programas con orientación psicológica cognitivo-conductual que motiven a los estudiantes hacia el desarrollo de hábitos de estudios positivos y en cuanto a las formas de estudio y resolución de las actividades académicas.

Promover la participación activa en la clase a los estudiantes, por medio de la producción de tareas orientadas a mejorar sus hábitos de estudio como esquemas, resúmenes, mapas conceptuales, fichas de ayuda, para optimizar su rendimiento académico y mejorar su autoconfianza.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona, Universidad de Lima-Perú* (13), 159-177. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118212009>

Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la Procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5 (2), 85-94. Recuperado de <http://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/249/217>

Argentina, A. (2013). *Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año básico* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/24/Gomez-Aura.pdf>

Bastidas, J. (2017). *Procrastinación y rasgos de personalidad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este, 2016* (Tesis de Pregrado). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/411/Jemina_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Bazán, J., & Aparicio, A. (2001). Modelo explicativo de las relaciones entre hábitos de estudio, sexo y procedencia en egresantes de secundaria de nivel socioeconómico bajo. *Revista de Investigación en Psicología*. 2001; 4 (2): 41-53. Recuperado de <https://doi.org/10.15381/rinvp.v4i2.5028>

Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (Eds.). (2000). *Handbook of self-regulation*. San Diego: Academic Press.

Bruner, J. S., Olver, R. R. & Greenfield, P. M. (1966). *Studies in cognitive growth*. New York: Wiley.

Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* (Tesis de Maestría no publicada). Guelph, Ontario: University of Guelph.

Carrasco, JB. *Estrategias de aprendizaje. Para aprender más y mejor*. Madrid: Rialp, 2004.

Campbell, D., & Stanley, J. (1963). *Diseños experimentales y cuasi experimentales para investigación social, Argentina*. Editorial Amorrortu Editores España SL.

Carrillo, S., & Ríos J. (2013). Trabajo y rendimiento escolar de los estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Guadalajara, México. *Rev. educ. sup vol.42 no.166*

Cortes, J. (2017). *Influencia de hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes de V semestre de contaduría pública de la UTPC Sexional Chiquinquirá periódicos académicos 2015-2016* (Tesis de Pregrado). Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia, Colombia.

Chan, L. (2011) Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista temática psicológica 7 (1)*, 53-62. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/c_han_bazalar.pdf.

Coleman, J., & Hendry, L. (2003). *Psicología de la adolescencia*, Madrid, España. Editorial Morata.

Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit: 20 (2): 293-304*. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010

Duda, M (2018) *Procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de una universidad privada en lima* (Tesis de Maestría) Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú. Recuperado en http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3794/Procrastinacion_DudaMacer_a_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Echevarria, J (2013) *Causas del bajo rendimiento académico universitario en los alumnos del tercer año de la facultad de derecho y ciencias políticas de la universidad nacional de Trujillo en el año 2013* (Tesis de pregrado) Universidad nacional de trujillo facultad de ciencias sociales. Perú. Recuperado en <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/4143/ECHEVARRIA%20CORTIJO%20YULIANA%20JANETH%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York. Editorial Plenum Press.

Ferrari, J., Johnson, J., & Mc Cown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance; theory, research, and treatment*, New York. Editorial Plenum Press.

Furlan, L., Ferrero, M., & Gallart, G. (2014) Ansiedad ante los exámenes, Procrastinación y Síntomas Mentales en Estudiantes Universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6 (3), 31-39. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/8726/Furlan>

Furlan, L., Heredia, D., Piemontesi, S. y Tuckman, B. (2012) Análisis Factorial confirmatorio de la adaptación Argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología*, 9, pp. 142-149.

García, J., Frías, M., & Pascual, J. (1999). *Los diseños de la investigación experimental: Comprobación de la hipótesis*, Valencia, España. Editorial Cristobal Serrano Villalba.

Gurmendi, G. (1979). *Madurez mental, hábitos de estudio y rendimiento académico en un grupo de alumnos de Estudios Generales Letras* (Tesis de Pregrado). PUCP, Lima, Perú.

Hernández, R., Fernández, C y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación* (6ta ed.). México D.F.: Mc Graw Hill. Recuperado en <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Huertas, N. (2015). Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión – sede Huaral durante el año académico 2015. *Revista científica de la facultad de ciencias empresariales, Logos*. 7. 10.21503.

Kelly, W. (1997). *Psicología de la educación*, Madrid, España, Editorial Morante.

Khan, T. (2017). *Procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo* (Tesis de Pregrado). Universidad privada del norte. Trujillo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/11419>

Knaus, W. (1997). *Superar el hábito de posponer*. RET, Revista de toxicomanías, 13 pp. 19-22.

Li, Yue. (2017). *Explorando el aprendizaje autorregulado (SRL) y la estrategia de comprensión auditiva en un aula de chino L2* (Tesis Doctoral). University of San Francisco, USA.

Loyola, A. (2014). *Clima social y familia y su relación con los hábitos de estudio en estudiantes de educación intercultural bilingüe de la escuela académica profesional de la Universidad Peruana unión filial Juliaca* (Tesis de Maestría). Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/301/Loyola_Tesis_maestr%C3%ADa_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez, R., & Rojas, L. (2017). *Ansiedad frente a exámenes en adolescentes. Cuando el estilo de socialización parental es un factor relacionado* (Tesis de Pregrado). Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/549/Rojas_Martinez_tesis_bachiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Medina;Ferreira;Marzol (2018). Factores personales que inciden en el bajo rendimiento académico de los estudiantes de geometría. TELOS. *Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*. Vol. 20 (1): 4 –28. Recuperado por <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6436353.pdf>

Méndez, Z. (1998). *Aprendizaje y cognición*, Madrid, España. Editorial Universidad estatal a distancia, Costa rica. EUNED.

Mira, E. (1972). *Psicología evolutiva del niño y del adolescente*, Buenos Aires, Argentina Editorial Antenero.

Montgomery, U. (2003). Personalidad, hábitos de estudio y preferencias por géneros televisivos en jóvenes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, Vol.6No.1. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/5093/5380>

Natividad, L. (2014) *Análisis de la Procrastinación en estudiantes universitarios* (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, España. Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Naranjo, M. (2004). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivo*, San José, Costa Rica, Editorial de la Universidad de Costa Rica.

Oré, R. (2012). *Comprensión lectora, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima Perú.

Peña G; Cañoto Y; Santalla de Banderali Z. (2006) Una introducción a la psicología, Caracas Venezuela, Ediotiral Universidad Católica Andrés Bello. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=EmbcGNMuK5sC&pg=PA1&dq=Una+introducci%C3%B3n+a+la+psicolog%C3%ADa+Pe%C3%B1a&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi70fKQo_bhAhWBr1kKHQA6A0UQ6AEIJzAA#v=onepage&q=Una%20introducci%C3%B3n%20a%20la%20psicolog%C3%ADa%20Pe%C3%B1a&f=false.

Pozo, J. (2006). *Teorías cognitivas del aprendizaje*, Madrid, España. Editorial Morata. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=DpuKJ2NI3P8C&printsec=frontcover&dq=Pozo,+J.+\(2006\).+Teor%C3%ADas+cognitivas+del+aprendizaje.+Madrid.+Espa%C3%B1a.+Editorial+Morata.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjj0sLdovbhAhVCwVvKkHauzBfYQ6AEIJzAA#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=DpuKJ2NI3P8C&printsec=frontcover&dq=Pozo,+J.+(2006).+Teor%C3%ADas+cognitivas+del+aprendizaje.+Madrid.+Espa%C3%B1a.+Editorial+Morata.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjj0sLdovbhAhVCwVvKkHauzBfYQ6AEIJzAA#v=onepage&q&f=false)

Pychyl, T., & Morin, R., & Salmon, B. (2000). Procrastination and the planning fallacy: an examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 135–150. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/288481604_Procrastination_and_the_Planning_Fallacy_An_Examination_of_the_Study_Habits_of_University_Students

Rowntree, D. (1985). *Aprende a estudiar. Introducción programada a unas mejores técnicas de estudio*, La rioja, España. Editorial Herder.

Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017) Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*. 26 (1), 45-60. Recuperado en <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>

Trelles, B, (1994), Hábitos de estudio. En: Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, año 2, n° 2, octubre, Lima, pp148.

Steel, P. (2011) Procrastinación. *¿Por qué dejamos para mañana, lo que podemos hacer hoy?* España: Grijalbo.

Schunk, D. (1997). *Teorías del aprendizaje*. México: Pearson educación. Recuperado en <https://books.google.com.pe/books?id=4etf9ND6JU8C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Soto, R. (2004) . *Técnicas de estudio*, Lima, Perú, Editorial Palomino. Recuperado de http://www.suagm.edu/umetibiblioteca!UMTESISffesis_Educacion/Curriculo_ens_2_010NSantiagoGonzalez_11122009.pdf

Valentín, M. (1997). *Los adolescentes ante el estudio: causas y consecuencias del rendimiento académico*, Madrid, España, Editorial Fundamentos Colección Ciencia

Valle, M. (2017) *Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 "Javier Pérez de Cuéllar"*, Lima – 2017 (Tesis de Pregrado) Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uiqv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1671/TRAB.SUF.PROF.%20MARIBEL%20LIZ%20VALLE%20RAMOS.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Vallejos, S. (2015) *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura) Pontificia Universidad Católica del Perú PUCP, Lima Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6029>

Vallenas, Ingrid (2001). *Adaptación de la encuesta de hábitos y actitudes hacia el estudio de BrownHatzman para la población de academias pre-universitarias de Lima Metropolitana* (Tesis de maestría) Lima, Perú

Vicuña, L. (1998) *Inventario de hábitos de estudio*, Lima Perú, Editorial LAVP.

Villarroel, K., & Loza, J. (2011) Hábitos de estudio y tiempo de permanencia en estudiantes de semestres inicial, intermedio y final de la universidad Adventista de Bolivia, Gestión 2011 *Revista de investigación Scientia* Vol 2 N° 1. .Recuperado de http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2313-02292012000100003&lng=es&nrm=iso

Yilmaz, M (2017) "The Relation between Academic Procrastination of University Students and Their Assignment and Exam Performances:The Situation in Distance and Face-to-Face Learning Environments" *Journal of Education and Training Studies* Vol. 5, No. 9. Recuperado de <http://redfame.com/journal/index.php/jets/article/view/2545>

ANEXOS

Anexo 1
Operacionalización de la variable Hábitos de Estudio CASM – 85

Dimensiones	Indicadores	Items	Escala y Valores	Niveles y Rangos	Instrumento
Forma de estudio	Refiriéndose a como el alumno estudia.	P1 P2 P3 P4 P5 P6 P7 P8 P9 P10 P11 P12	Siempre (1) Nunca (0)	La corrección se realiza mediante los siguientes baremos: Muy positivo: 10- 12 Positivo: 8-9 Tendencia (+): 5-7 Tendencia (-). 3-4 Negativo: 1-2 Muy negativo: 0	Inventario de Hábitos de Estudio (CASM – 85)
Resolución de tareas	Refiriéndose a como el estudiante hace sus tareas.	P13 P14 P15 P16 P17 P18 P19		La corrección se realiza mediante los siguientes baremos: Muy positivo:10	

		P20 P21 P20 P22	Positivo: 8-9 Tendencia (+): 6-7 Tendencia (-). 3-5 Negativo: 1-2 Muy negativo: 0
Preparación de exámenes	Refiriéndose a como el estudiante prepara sus exámenes.	P23 P24 P25 P26 P27 P28 P29 P30 P31 P32 P33	La corrección se realiza mediante los siguientes baremos: Muy positivo:11 Positivo: 9-10 Tendencia (+): 7-8 Tendencia (-). 4-6 Negativo: 2-3 Muy negativo: 0-1
Forma de escuchar la clase	Refiriéndose a como el estudiante escucha la clase.	P34 P35 P36 P37 P38 P39 P40 P41 P42 P43 P44 P45	La corrección se realiza mediante los siguientes baremos: Muy positivo:10-12 Positivo: 8-9 Tendencia (+): 6-7 Tendencia (-). 4-

				5 Negativo: 2-3 Muy negativo: 0-1
--	--	--	--	---

Fuente: Elaboración propia

Baremo de puntuaciones directas:

CATEGORIAS	DI	DII	DIII	DIV	DV	TOTAL	PUNTAJE
Muy negativo	0	0	0-1	0-1	0	0-8	20-30
Negativo	1-2	1-2	2-3	2-3	1-3	9-17	31-40
Tendencia (-)	3-4	3-5	4-6	4-5	4	18-27	41-50
Tendencia (+)	5-7	6-7	7-8	6-7	5	28-35	51-60
Positivo	8-9	8-9	9-10	8-9	6	36-43	61-70
Muy positivo	10- 12	10	11	10-12	7-8	44-53	71-80

D1: Forma de estudio

D2: Resolución de tareas

D3: Preparación de exámenes

D4: Forma de escuchar la clase

D5: Acompañamiento al estudio

Anexo 2

Operacionalización de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Dimensiones	Indicadores	Items	Escalas y Valores	Niveles y Rangos	Instrumentos
Autorregulación Académica	<p>-Reconoce la preparación previa a los exámenes y la búsqueda de información académica complementaria.</p> <p>-Reconoce la Intención por mejorar los hábitos de estudio.</p> <p>-Reconoce la asistencia regular a clases.</p> <p>-Reconoce la motivación intrínseca para mantener un buen ritmo de estudio.</p>	<p>P2</p> <p>P5</p> <p>P6</p> <p>P7 P10</p> <p>P11</p> <p>P12</p> <p>P13</p> <p>P14</p>	<p>1. SIEMPRE (Me ocurre siempre)</p> <p>2. CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)</p> <p>3. A VECES (Me ocurre alguna vez)</p>	<p>Correlación en escala directa.</p> <p>Mientras más alto el puntaje, la autorregulación es menor.</p> <p>Mientras más bajo el puntaje la autorregulación es mayor. (Puntuaciones van desde 9 hasta 45)</p>	Escala de Procrastinación Académica (EPA)
Postergación de Actividades	<p>-Reconoce la postergación de tareas académicas para último minuto.</p> <p>-Reconoce la postergación de trabajos asignados que no son de agrado para el estudiante.</p>	<p>P1 P3</p> <p>P4 P8</p> <p>P9 P15</p> <p>P16</p>	<p>1. POCAS VECES (Me ocurre pocas veces)</p> <p>2. NUNCA (No me ocurre nunca)</p>	<p>Corrección en escala invertida.</p> <p>Mientras más alto es el puntaje, mayor es la tendencia a postergar.</p> <p>Mientras mas bajo es el puntaje, menor es la tendencia a procrastinar. (Puntuación va desde 7 a 35)</p>	

Fuente: Elaboración propia

Anexo 3

Operacionalización de la variable sociodemográficas

Variables	Tipo de variable	Escala de Medida	Dimensiones/ categorías
Hábitos de estudio	Categórica Politómica	Ordinal	Forma de estudio Resolución de tareas Preparación de exámenes Forma de escuchar la clase Acompañamiento al estudio
Procrastinación académica	Cuantitativa discreta	Intervalo	Postergación de actividades. Autorregulación académica.
Edad	Categórica dicotómica	Ordinal	De 18 a 24 años De 25 a 35 años
Sexo	Categórica dicotómica	Nominal	Femenino Masculino
Distrito	Categórica Politómica	Nominal	Los Olivos San Martín de Porres Independencia Comas Puente Piedra
Estado civil	Categórica Politómica	Nominal	Sotero Casado Viudo Divorciado
Situación laboral	Categórica Dicotómica	Nominal	Trabaja No trabaja

Fuente: Elaboración propia

Anexo 4

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CAMS – 85

HOJA DE RESPUESTA

Apellidos y nombres:

Fecha de nacimiento:

Sexo:

Edad actual:

Fecha de hoy:

Centro de estudios:

Examinador:

INSTRUCCIONES: este es un inventario de hábitos de estudio, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que pueden estar perjudicándole su mayor éxito en el estudio. Para ello solo tiene que poner una "X" en el cuadrado que mejor describa su caso particular: PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERIA HACER O HACEN SUS COMPAÑEROS SINO DE LA FORMA COMO USTED ESTADUIA AHORA.

I. ¿COMO SE CONSIDERA USTED?

SIEMPRE NUNCA PD

1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos importantes.			
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.			
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.			
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.			
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			
6. Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria			
8. Trato de memorizar todo lo que estudio .			
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.			

10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.			
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.			

II. ¿COMO HACE USTED SU TAREAS? SIEMPRE NUNCA PD

12. Estudio solo para los exámenes.			
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.			
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.			
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.			
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que la comprensión del tema.			
17. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.			
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.			
19. Dejo para el último momento de la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.			
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.			
21. Cuando no puedo resolver una tarea meda rabia o mucha cólera y ya no lo hago.			
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por las más difícil y luego voy pasando a las más fáciles .			

III. ¿COMO PREPARA SUS EXAMENES? SIEMPRE NUNCA PD

23. Estudio por lo menos dos horas todos los días.			
24. Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.			
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.			
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.			
27. Repaso momentos antes del examen.			
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.			
29. Confió en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.			
30. Confió en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntara.			
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.			
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.			
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.			

IV .¿COMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?

SIEMPRE NUNCA PD

34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.			
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.			
36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.			
37. Cuando el profesor usa alguna palabra nueva			

38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a las clases.			
39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.			
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.			
41. Cuando no puedo tomar notas de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.			
42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto.			
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.			
44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.			
45. Durante las clases me gustaría dormir o irme de clase.			

V.¿QUE ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO? SIEMPRE NUNCA PD

46. Requiero de música sea de radio o tocadiscos.			
47. Requiero la compañía de la TV.			
48. Requiero de tranquilidad y de silencio.			
49. Requiero de algún alimento que como mientras estudio.			
50. Requiero a mi familia: que hablen, ven TV o escuchan música.			
51. Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.			
52. Interrupciones de visitas, amigos que me quitan tiempo.			

SUMATORIA TOTAL DE LOS PUNTAJES OBTENIDOS EN CADA AREA: _____

Anexo 5

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Sexo:

Edad:

Grado:

Instrucciones:

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro.

S SIEMPRE (Me ocurre siempre)
CS CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)
A AVECES (Me ocurre alguna vez)
CN POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)

N°	Ítem	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejé para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
6	Asisto regularmente a clases.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					

9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
10	Constantemente intentó mejorar mis hábitos de estudio.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con el tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de arreglarlos.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					

Anexo 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento para participar en un estudio de investigación

Institución : Universidad Católica Sedes Sapientiae

Investigadora : Anyelina Alarcón Arias y Pamela Córdova Torres

Propósito del Estudio:

Buenos días, somos investigadoras de la especialidad de psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae. Los invitamos a participar en el estudio denominado: “Hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte”.

Por ello, se está realizando este estudio para poder determinar si existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y procrastinación académica.

Procedimientos:

Se le aplicará de forma totalmente anónima los cuestionarios sobre Hábitos de estudio y Procrastinación académica.

Riesgos:

No se prevén riesgos para usted por participar en esta investigación.

Beneficios:

Con su ayuda nos permitirá, a través de esta investigación, un mejor conocimiento tanto para usted como para los demás estudiantes de esta universidad, mejorando así su calidad de estudio. Los costos de esta investigación serán cubiertos por el grupo de investigadores y no le ocasionarán a usted gasto alguno.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento de la relación entre “Los hábitos de estudio y la procrastinación académica”

Confidencialidad:

Se guardará la información anónima del participante, ya que solo obtendremos los resultados de dicha investigación, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena a la investigación.

Derechos del participante:

Si usted no decide participar en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar a Anyelina Alarcón Arias 969781470 o a Pamela Córdova Torres 992627651. Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, teléfono 533-0079.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo el procedimiento del proyecto, además entiendo que puedo decidir no participar en cualquier momento, aunque ya haya aceptado. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Fecha:

Investigador

Nombre: Anyelina Alarcón Arias

D.N.I:71452001

Fecha

Investigador

Nombre: Pamela Córdova Torres

D.N.I: 46942137

Fecha

Anexo 7

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Título de la Investigación: Hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
P.G: ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte?	O.G: Determinar la relación existente entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte.	H.G : Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte.	VARIABLES 1: Hábitos de estudio: 1. Forma de estudio. 2. Resolución de tareas. 3. Preparación de exámenes 4. Forma de escuchar la clase. 5. Acompañamiento al estudio.	Tipo de Investigación: Básica. Diseño: El diseño de investigación es el Descriptivo correlacional.	Población: En el presente estudio la población está constituida alumnos de pregrado de ambos sexos de una Institución universitaria de Lima Norte. Muestra: Alumnos de pregrado mayores de 18 años.
P.E: ¿Cómo se manifiesta las dimensiones de los hábitos de estudio en estudiantes de educación en Lima Norte?	O.E: Describir las dimensiones de los hábitos de estudio en estudiantes de educación en Lima Norte. Describir las	H.E: Existe relación entre los hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte.			

<p>¿Cómo se manifiesta las dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte?</p>	<p>dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte.</p>	<p>No existe relación entre los hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte.</p>	<p>Variable 2 Procrastinación: 6. Autoregulación Académica. 7. Postergación de actividades.</p>	<p>-Pruebas estandarizadas</p>	
<p>¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte?</p>	<p>Determinar la relación entre los hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte.</p>	<p>Existe relación entre la procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte.</p>			
<p>¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte?</p>	<p>Determinar la relación entre la procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte.</p>	<p>No existe relación entre la procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de educación en Lima Norte.</p>			

Anexo 8

FICHA DE REGISTRO DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Marca con (x) las siguientes preguntas y llena los espacios en blancos.

1.- Edad: _____

2.- Sexo: () Femenino

() Masculino

3.- Estado Civil: _____

4.- Situación laboral: _____

5.- Lugar o distrito donde vives: _____

6.- ¿Con quién vives?

() Mamá () Papá () Hermanos () Familia nuclear

() Otros familiares ¿Quiénes? _____

7.- ¿En qué lugares estudias?

() Cuarto de estudio () En tu habitación () En tu sala

() Otros lugares _____

8.- ¿Cuánto tiempo utilizas para estudiar antes de tu examen?

____min _____horas

9.- ¿Con cuánto de anticipación realizas una tarea pendiente?

____ horas _____ días

10.- ¿Qué acompañan tus momentos de estudio?

() Música () Televisión () Celular () Alimentos

Otros _____

11.- ¿Qué haces en tus tiempos libres?

() Internet () Televisión () Salir a pasear

Otros _____

Anexo 9
Descripción de las Variables Sociodemográficas

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	DESCRIPCIÓN
1. Sexo	Se obtiene datos específicos de acuerdo al sexo, pues nos permite saber si las mujeres presentan mejores hábitos que los hombres o que hombres procrastinan menos que las mujeres. En el estudio de Gurmendi (1979) consideró esta variable y pudo hallar que las mujeres presentan mejores hábitos de estudio que los hombres.
2. Edad	Se obtiene datos específicos de su proceso de desarrollo en función a su rendimiento académico en las edades de 18 a 35 años, puesto que en su mayoría se encuentran en la etapa universitaria.
3. Situación Laboral	Se obtiene información sobre si esta persona se encuentra laborando, puesto que es un factor determinante para saber si el universitario dedica el tiempo necesario para sus actividades académicas.
4. Estado Civil	Se obtiene información sobre si está persona tiene o no pareja y su situación legal respecto a esto, puesto que es un factor determinante para saber si el universitario tiene otras obligaciones o responsabilidades aparte de lo académico.
5. Distrito	Se obtiene información sobre si está persona procede de los distritos de Lima Norte, debido a que la mayoría de los estudiantes de la Universidad pertenecen a estos distritos y esto es un factor determinante para tener conocimiento de la distancia, infraestructura y nivel socioeconómico de estos.