

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**



**Hábitos de Estudio y Procrastinación Académica en  
estudiantes de una universidad en la Provincia de  
Moyobamba**

**TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR**

**Leny Dekentai Llatas**

**ASESOR**

**Lic. Stalin Quispe Cisneros**

**Lima, Perú**

**2024**

**METADATOS COMPLEMENTARIOS****Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Autor 2**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Autor 3**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Autor 4**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Datos de los Asesores****Asesor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

**Asesor 2**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

### Datos del Jurado

#### Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

#### Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

#### Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

### Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

**\*Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**

**Anexo 2**

**CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS / INFORME ACADÉMICO/ TRABAJO DE INVESTIGACIÓN/ TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO**

Lima, 22 de Julio de 2024

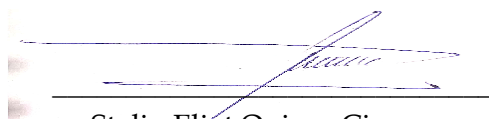
Señor(a),  
YORDANIS ENRÍQUEZ CANTO  
Jefe del Departamento de Investigación  
Facultad de Ciencias de la Salud

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis, bajo mi asesoría, con título: **“Hábitos de Estudio y Procrastinación Académica en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba”**, presentado por la Bachiller Leny Dekentai Llatas (código de estudiante 2017100808 y DNI 74133391) para optar el título profesional de Licenciada en Psicología, ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 6%** (poner el valor del porcentaje).\* Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Stalin Eliot Quispe Cisneros  
DNI N°: 08674786  
ORCID: 0000000269453222  
Facultad de Ciencias de la Salud

\* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Hábitos de Estudio y Procrastinación Académica en  
estudiantes de una universidad en la Provincia de  
Moyobamba

**DEDICATORIA**

**A mi mamá, por su apoyo incondicional.**

## **AGRADECIMIENTO**

**A Dios, por darme la fortaleza durante el proceso de la carrera y su bendición derramada en mi vida.**

**A mi mamá, por su lucha, valentía constante y su apoyo incondicional.**

**A mi hermana, por brindarme su compañía y palabras de aliento.**

**Asimismo, a las personas que me brindaron su apoyo durante el proceso de la investigación.**

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como **objetivo** determinar la relación entre hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de una universidad en la provincia de Moyobamba. Respecto a los **materiales y métodos**, fue un estudio correlacional con diseño no experimental-transversal. La muestra estuvo constituida por 117 estudiantes, pertenecientes a la Universidad Nacional de San Martín-Moyobamba. Se utilizó el Inventario de hábitos de estudio de CASM 85 y la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA). Se utilizó el STATA12 y la prueba de Chi cuadrado. Los **resultados** permitieron precisar los siguientes datos: los hábitos de estudio se relacionan con la procrastinación académica ( $p=0.00$ ). La dimensión ¿Cómo estudia usted? se relaciona con las dimensiones: motivación (0.00), dependencia (0.00), autoestima (0.00), desorganización (0.00) y responsabilidad (0.00). La dimensión ¿Cómo hace sus tareas? se asocia con las dimensiones: motivación (0.00), dependencia (0.05), autoestima (0.01), desorganización (0.00) y responsabilidad (0.00). La dimensión ¿Cómo prepara sus exámenes? se relaciona con las dimensiones: motivación (0.00), dependencia (0.04), autoestima (0.00), desorganización (0.00) y responsabilidad (0.00). La dimensión ¿cómo escucha las clases? se asocia con las dimensiones: motivación (0.00), desorganización (0.00) y responsabilidad (0.00). La dimensión que acompaña sus momentos de estudio se asocia con las dimensiones: motivación (0.00), dependencia (0.00), autoestima (0.00), desorganización (0.00) y responsabilidad (0.00). Familia se asocia con hábitos de estudio (0.01). Procrastinación se asocia con las variables sexo (0.01) y ciclo académico (0.00). Los resultados permiten llegar a las siguientes **conclusiones**: la presencia de indicadores como la motivación, la organización y la responsabilidad intervienen en la organización adecuada de hábitos de estudio. Asimismo, el apoyo y soporte de los padres fortalecen las capacidades del estudiante para el desarrollo oportuno de sus actividades.

**Palabras claves:** hábitos, estudio, procrastinación, académico, universitarios.

(Fuente: DeCS).



## ABSTRACT

The **objective** of this study was to determine the relationship between study habits and academic procrastination in students of a university in the province of Moyobamba. Regarding **materials and methods**, this was a correlational study with a non-experimental-transversal design. The sample consisted of 117 students from the Universidad Nacional de San Martín-Moyobamba. The CASM 85 Study Habits Inventory and the Adolescent Procrastination Scale (EPA) were used. STATA12 and the Chi-square test were used. The **results** allowed us to determine the following data: study habits are related to academic procrastination ( $p=0.00$ ). The dimension How do you study? is related to the dimensions: motivation (0.00), dependence (0.00), self-esteem (0.00), disorganization (0.00) and responsibility (0.00). The dimension How do you do your homework? is associated with the dimensions: motivation (0.00), dependence (0.05), self-esteem (0.01), disorganization (0.00) and responsibility (0.00). The dimension How do you prepare your exams? is related to the dimensions: motivation (0.00), dependence (0.04), self-esteem (0.00), disorganization (0.00) and responsibility (0.00). The dimension how does you listen to the classes is associated with the dimensions: motivation (0.00), disorganization (0.00) and responsibility (0.00). The dimension that accompanies their study moments is associated with the dimensions: motivation (0.00), dependence (0.00), self-esteem (0.00), disorganization (0.00) and responsibility (0.00). Family is associated with study habits (0.01). Procrastination is associated with the variables sex (0.01) and academic cycle (0.00). The results allow us to reach the following **conclusions**: the presence of indicators such as motivation, organization and responsibility intervene in the adequate organization of study habits. Likewise, parental support and encouragement strengthen the student's capacities for the timely development of their activities.

Keywords: habits, study, procrastination, academic, university students.

(Source: DeCS).

## ÍNDICE

Resumen	V
Índice	Vii
Introducción	Viii
Capítulo I El problema de investigación	9
1.1.Situación problemática	9
1.2.Formulación del problema	9
1.3.Justificación de la investigación	9
1.4.Objetivos de la investigación	9
1.4.1.Objetivo general	9
1.4.2.Objetivos específicos	9
1.5.Hipótesis	9
Capítulo II Marco teórico	10
2.1.Antecedentes de la investigación	10
2.2.Bases teóricas	10
Capítulo III Materiales y métodos	11
3.1.Tipo de estudio y diseño de la investigación	11
3.2.Población y muestra	11
3.2.1.Tamaño de la muestra	11
3.2.2.Selección del muestreo	11
3.2.3.Criterios de inclusión y exclusión	11
3.3.Variables	11
3.3.1.Definición conceptual y operacionalización de variables	11
3.4.Plan de recolección de datos e instrumentos	11
3.5.Plan de análisis e interpretación de la información	11
3.6.Ventajas y limitaciones	11
3.7.Aspectos éticos	11
Capítulo IV Resultados	12
Capítulo V Discusión	13
5.1. Discusión	13

5.2. Conclusión	13
5.3. Recomendaciones	13
Referencias bibliográficas	14
Anexos	

## INTRODUCCIÓN

Al hablar de hábitos de estudio, Aristóteles nos refiere que estudiar la naturaleza de los mismos sería un error e inútil en la educación. Para el filósofo, existen dos tipos de hábitos; el primero es el de los pensamientos y el segundo el de los estudios. Si los hábitos de estudio son los correctos, llevarán a los hábitos del pensamiento. Esto se traduce en que el estudiante inmerso en los hábitos de estudio tiene la voluntad y se desarrolla a través de la constancia en el propio estudio; además, es mediante el estudio que una persona incrementa su capacidad intelectual (Vélez, 2009). Sin embargo, relacionadas con el estudio, hay metas que se plantean a futuro y que, en el proceso, no se cumplen; entre ellas se hallan las tareas académicas y otras actividades que aplazamos como responsabilidad diaria. En eso consiste la llamada procrastinación, un inconveniente común que perjudica a los estudiantes de todos los niveles y, en especial, a los universitarios. Actualmente, es considerado el problema más grave en la educación (Pickles, 2017).

Es por ello que resulta importante investigar, a través del presente trabajo, las siguientes inquietudes: ¿Cuál es la relación de los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba?, ¿cuáles son los niveles de los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba? y ¿cuáles son los niveles de procrastinación académica en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba? Al obtener los resultados, se podrá responder a dichas preguntas con criterio científico.

El objetivo del estudio es identificar la relación existente entre hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba. Los objetivos específicos son los siguientes: identificar los niveles de los hábitos de estudio y sus dimensiones en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba; identificar los niveles de procrastinación académica y sus dimensiones en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba; establecer la relación entre las dimensiones de los hábitos de estudio y las dimensiones de procrastinación académica en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba; establecer la relación entre los hábitos de estudio y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba; y establecer la relación entre la procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba. Los métodos aplicados nos permitieron saber con precisión y claridad la realidad de

este tema, puesto que es un problema que acontece desde hace muchos años; la investigación se limitó al análisis del problema en el presente, respaldándose, a su vez, en antecedentes del mismo.

De acuerdo con lo anterior, el mencionado estudio se organiza en cinco capítulos. En el Capítulo I se desarrolla el planteamiento del problema, que conlleva al desarrollo de la investigación y la justificación teórica, práctica y metodológica. En el Capítulo II se expone el marco teórico, se hace referencia a los antecedentes, los modelos teóricos y la descripción de las variables que sustentan el estudio. En el Capítulo III se señala el tipo y diseño del estudio, la población, la muestra y el muestreo; también se describe el plan de recolección de datos con sus instrumentos, así como el análisis estadístico, las ventajas, limitaciones, y aspectos éticos. En el Capítulo IV se da a conocer los resultados encontrados en el estudio. Por último, en el capítulo V, se desarrolla la discusión a partir de los resultados obtenidos y se formulan las conclusiones y recomendaciones. Al final, se agregan las referencias y los anexos.

## **CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **Situación problemática**

Una de las principales causas del fracaso estudiantil, según Tinto (1992), es el no desarrollar correctos hábitos de estudio desde el inicio en las primeras etapas educativas. Esta circunstancia genera problemas de aprendizaje que, si bien no se pueden reflejar a ciencia cierta con estudios estadísticos, manifiestan, de algún modo, las carencias en la calidad educativa en todos los niveles de educación. Para poder definir a los hábitos de estudio, es necesario remontarnos al pasado, donde diversas corrientes teórico-metodológicas buscaron identificarlos y precisar su eficacia en el progreso académico de los estudiantes a lo largo de toda su vida educativa (Mira y López, 1995; Márquez, 1995). En palabras de Téllez (2005), la práctica diaria demuestra que los hábitos de estudio personifican la vida académica de los estudiantes; por tanto, los hábitos constituyen un elemento predominante para llegar a la excelencia académica. Esto se define como el empleo de estrategias y actitudes que proporcionan la ganancia de aprendizajes más complicados.

Por otro lado, Natividad (2014) refiere que se llama procrastinación cuando se retrasa una actividad sin justificación alguna. En ese caso, para no existir una relación entre lo que se desea y se realiza; este retraso no solo se da en el ámbito académico, se da en todas las actividades que realiza el individuo. Quant y Sánchez (2012) definen la procrastinación académica como la postergación de obligaciones en el ámbito académico, retrasando así las actividades ya establecidas con anterioridad. Según Steel (2007), la procrastinación académica tiene sus inicios en la educación secundaria y permanece en la universidad; esto se comprueba en que más del 50% de los estudiantes universitarios tienen problemas o retrasos constantes al momento de realizar sus labores académicas. Ello reafirma la convicción de que durante la etapa de la adolescencia es donde estos hábitos se afirman, pues las conductas de procrastinación perduran, lo cual no solo influye en su desempeño académico, sino que, a largo plazo, se reflejará en sus actividades con la familia, actividades sociales y vida laboral (Chan, 2011).

Por lo tanto, los hábitos de estudio y la procrastinación académica han sido entendidos por varios autores como el atraso frecuente e intencional de las tareas académicas, lo que obstaculiza cumplir con la entrega de las tareas en las fechas establecidas por los docentes (González & Sánchez 2013). Es decir, existe consenso en entender los hábitos de estudio y la procrastinación académica como la predisposición a prorrogar las tareas académicas con las que se debe cumplir; se

resalta la importancia del concepto de intencionalidad, pues quien hace mal uso de los hábitos de estudio y procrastina es entonces quien de manera consciente prorroga sus actividades académicas, esto no hace referencia a quien olvida realizar sus actividades. El análisis de los hábitos de estudio y de la procrastinación cobró fuerza en las últimas tres décadas al encontrar que los hábitos de estudio y la procrastinación académica se convirtieron en un fenómeno que afecta el buen desempeño de los estudiantes de nivel universitarios.

La rama de la psicología entiende a los hábitos de estudio y a la procrastinación académica desde una estrecha relación con el concepto de autoeficacia que, a su vez, va de la mano con la capacidad de construir metas a largo plazo (Cone, 2013); tema que desarrolló ampliamente Bandura en los años 70 del siglo pasado. Hoy en día, el aporte de las neurociencias permite entender el fenómeno de los malos hábitos y de la procrastinación también desde un punto de vista biológico y funcional, al estudiar la estructura y funcionamiento ejecutivo del cerebro; en este sentido, Ruiz de Somocurcio (2017) señala que todo comportamiento del ser humano está definido por su cerebro.

De igual manera, hay que tener presente que en los primeros años de universidad la tendencia de tener malos hábitos de estudio y de procrastinación es más común que en los últimos años (Ferrari, Johnson & McCown, 1995). Por otro lado, se conoce que los estudiantes de la facultad de ecología presentan mayor tendencia a postergar las tareas académicas que los estudiantes de otras facultades; y se ha considerado estos hábitos y postergación como un problema (Vallejos, 2015).

Estudios realizados en otras universidades muestran que los hábitos de estudio y la procrastinación académica están íntimamente ligados a la falta de autocontrol y que los universitarios, en particular, necesitan una “voz autoritaria externa” (Ariely, 2008, p. 116) que les realice seguimiento para poder cumplir eficientemente y a tiempo con sus tareas y labores académicas. Por otro lado, González y Sánchez (2013) descubrieron que los estudiantes comprometidos con su carrera sí tienden a incorporar estrategias de autorregulación que les facilita disminuir los malos hábitos de estudio y la procrastinación. Husmann y Chiale (2015) y Natividad (2014) encontraron que los malos hábitos de estudio y la procrastinación académica se relacionan con la ineficaz administración del tiempo; es decir, que los estudiantes manejan su tiempo de tal forma que tienen la percepción de que no les alcanza para realizar sus actividades en el tiempo que tienen que hacerlo. Clariana, Gotzens, Badia & Cladellas (2012) y De Paola y Scoppa (2014) señalaron que, además del manejo del tiempo, quienes

suelen tener malos hábitos de estudio y procrastinar son más proclives a tener dificultades para iniciar y culminar sus tareas; también, Garzón y Gil (2017) hicieron hincapié en la falta de hábitos de estudio que tienen los estudiantes con tendencia a procrastinar. Las pocas investigaciones sobre hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios realizados en el Perú han sido de corte cualitativo, por lo que el presente estudio cuantitativo amplió el entendimiento de esta problemática en la población estudiada.

Por lo tanto, resultó necesario investigar la relación de los hábitos de estudio y la procrastinación académica en los alumnos de la facultad de Ecología de la Universidad Nacional de San Martín.

## **Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de los hábitos de estudio y sus dimensiones en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba?

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica y sus dimensiones en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba?

¿Cuál es la relación entre las dimensiones de los hábitos de estudio y las dimensiones de procrastinación académica en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba?

¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba?

¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba?

## **Justificación de la investigación**

El presente estudio se justifica por su relevancia Social, ya que es un tema de muy vigente. Debido a la existencia de la fuerte exigencia académica, en la actualidad, los alumnos universitarios tienen que reforzar su proceso de enseñanza – aprendizaje, aplicando buenos y correctos hábitos de estudio, los cuales les ayudarán para que su formación sea completa y sólida en el tiempo.



Por conveniencia, el mal uso de los hábitos de estudio y procrastinación académica tienen gran vigencia actual, sin importar el status social, etnia y religión, siempre se encontrará estudiantes con diversas dificultades para desarrollar sus competencias educativas; por esta razón, es importante investigar a fondo, ya que gracias a ello se podría tomar medidas necesarias para la planificación de programas de intervención y prevención tanto en los alumnos como en familiares y maestros.

A nivel teórico, el estudio se justifica en el aporte a la teoría del inventario de los hábitos de estudio CASM – 85 y de la escala de procrastinación EPA, lo que dará pie a ideas y recomendaciones no solo para entender sino también para manejar los hábitos de estudio y la procrastinación en el entorno universitario.

De igual modo, el estudio tiene implicancias prácticas, ya que, al dar a conocer los factores que influyen en los procesos de aprendizaje, se podría tomar medidas necesarias para el soporte a los estudiantes y, de esta forma, se obtengan mejores hábitos de estudio y se evite la procrastinación académica.

Con respecto al aporte metodológico, este se manifiesta en la ejecución de las pruebas psicológicas sobre hábitos de estudio y procrastinación académica utilizando la confiabilidad, validez y baremos de población. La adaptación de la prueba Bienestar psicológico y validez por jueces será indispensable para el estudio en la población que se pretende estudiar.

En definitiva, la presente investigación es de importancia porque ayudará a conocer los hábitos de estudio y procrastinación que practican las estudiantes del I y II semestre de la Facultad de Ecología de la Universidad Nacional de San Martín, mediante el descubrimiento y análisis de las técnicas de estudio que manejan en su formación universitaria. De ser realizado, es pertinente, ya que los investigados inducirán al investigador a identificar la presencia o ausencia de dichos hábitos en el cumplimiento de las actividades, aspectos sumamente importantes en el desenvolvimiento del estudiante a lo largo de sus estudios universitarios y que, sin duda, son determinantes en el proceso y ganancia de conocimientos y, por ende, en el resultado final que es su rendimiento académico. Por otro lado, es importante realizar la investigación en esta población estudiantil, puesto que están en el cambio de la educación secundaria a la educación superior, lo que tiende a ser más exigente.

## **Objetivos de la investigación**

### Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.

### Objetivos específicos

Identificar los niveles de los hábitos de estudio y sus dimensiones en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.

Identificar los niveles de procrastinación académica y sus dimensiones en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.

Establecer la relación entre las dimensiones de los hábitos de estudio y las dimensiones de procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.

Establecer la relación entre los hábitos de estudio y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba.

Establecer la relación entre la procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.

### **1.1. Hipótesis**

#### **1.5.1 Hipótesis general:**

H1: Existe relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.

H0: No existe relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.

#### **1.5.2 Hipótesis específicas:**

H1: Existe relación significativa entre las dimensiones de los hábitos de estudio y las dimensiones de procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.

H0: No existe relación significativa entre las dimensiones de los hábitos de estudio y las dimensiones de procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.

H2: Existe relación significativa entre los niveles de los hábitos de estudio y los factores sociodemográficos en estudiantes de la facultad de una universidad de la Provincia de Moyobamba.

H0: No existe relación significativa entre los niveles de los hábitos de estudio y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.

H3: Existe relación significativa entre la procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.

HE0: No existe relación significativa entre la procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

En esta sección, se analizan los antecedentes del estudio y se explican en detalle los fundamentos teóricos que lo respaldan. También se incluyen investigaciones previas relevantes que ofrecen un contexto y una justificación para la realización de este trabajo, estableciendo una base sólida para comprender el problema en cuestión.

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

Los antecedentes se han organizado según su ámbito geográfico. Primero, se revisan los antecedentes a nivel internacional, proporcionando una visión global del tema. Luego, se examinan los antecedentes a nivel nacional, situando el estudio en el contexto específico de Perú, y los regionales, ubicando el tema en los estudios realizados en el departamento de San Martín. Esta estructura facilita una comprensión completa del problema, comenzando con una perspectiva general y avanzando hacia una más específica.

#### **Antecedentes internacionales**

García y Silva (2019) realizaron una investigación titulada “Procrastinación Académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario”. Esta investigación tuvo como principal objetivo validar un cuestionario construido con base en la escala de procrastinación académica (EPA); la investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal, la cual contó con una muestra de 746 estudiantes de todos los programas de licenciatura que llevan cursos en línea en la Universidad Pública de Tabasco, México. El instrumento utilizado fue un cuestionario tipo Likert con 22 ítems, 16 de los cuales fueron del EPA y 6 relacionados a las interacciones con el internet en el desarrollo de las actividades académicas. Del análisis de los 22 ítems, para lo cual se utilizó la media, desviación estándar, asimetría y curtosis, de esto se tuvo como resultado la eliminación de un ítem; el resto de ítems fueron eliminados usando el alfa de Cronbach y el análisis factorial exploratorio. En la presente investigación se obtuvo como conclusión: que, mediante el análisis estadístico, en el contexto de estudio, se confirmó la estructura bifactorial de la EPA (autorregulación académica y procrastinación); se descartaron nueve ítems de la escala EPA y se validaron cinco ítems de procrastinación e internet diseñados para la investigación. Es importante la investigación de García y Silva, ya que permite tener una nueva validación de cuestionario con nuevos ítems para investigaciones futuras.

Gutiérrez, Huerta y Landeros (2020), en su investigación que lleva por título “Relación entre funciones ejecutivas y hábitos de estudio con la procrastinación académica de estudiantes de bachillerato”, se plantearon como principal objetivo el

determinar la relación entre la procrastinación académica con los hábitos de estudio y las funciones ejecutivas autoinformadas en estudiantes de bachillerato. Esta investigación fue de tipo de transversal – correlacional, con muestreo no probabilístico, su muestra estuvo conformada por 52 jóvenes estudiantes de una escuela pública de educación media superior, para los cuales se contó como instrumentos a la escala de procrastinación académica (EPA), el inventario de Hábitos de estudio (IHE), el Inventario de calificación de comportamiento de la función ejecutiva (BBRIEF) y el Inventario de ansiedad de Beck (BAI). Los resultados a los que se llegaron con esta investigación fueron que los puntajes obtenidos en procrastinación por los estudiantes investigados son moderados, lo cual se relacionan negativamente con los puntajes en el IHE; por otro lado, se encontró una relación relevante entre el EPA y las escalas que mide el BRIEF. De todo lo mencionando anteriormente se concluye que los estudiantes que procrastinan tienen dificultades para organizar, planear y asimilar los contenidos escolares, por lo que requieren la implementación de estrategias en los hábitos de estudio con impacto en su metacognición. Es interesante cómo estos autores logran realizar un análisis muy importante en su investigación, ya que pueden relacionar la procrastinación con los hábitos de estudio y la importancia de que los estudiantes tomen conciencia de sus conocimientos.

Parada y Schulmeyer (2021), en su investigación titulada “Procrastinación académica en estudiantes universitarios”, se propusieron como principal objetivo el describir el grado de procrastinación de los estudiantes, los motivos que influyen en la procrastinación académica, y la relación entre aprovechamiento y procrastinación. Esta investigación fue de tipo cuantitativa, transversal y descriptiva – comparativa, para al cual se tuvo una muestra de 353 estudiantes de la universidad privada de Santa Cruz de la Sierra (UPSA), en los cuales el instrumento utilizado fue la Escala de evaluación de Procrastinación para estudiantes [Procrastination Assessment Scale – Student (PASS)]. Los resultados obtenidos muestran que en los estudiantes existe un nivel medio de procrastinación, no existe diferencias de procrastinación entre facultades, sexos y rendimiento académico. De todo lo mencionado anteriormente los autores concluyeron: que prácticamente todos los estudiantes procrastinan de alguna medida; la razón por la cual los estudiantes procrastinan es por la ansiedad a las evaluaciones o por el simple hecho de no saber administrar bien sus tiempos, entre varones y mujeres los motivos de procrastinación son distintos. Parada y Schulmeyer logran comprobar en su investigación que los estudiantes procrastinan de diferentes maneras, no importa nivel o grado académico.

Villacís (2022), en su investigación titulada “Procrastinación académica en estudiantes universitarias maternas y no maternas. Análisis comparativo”, tuvo como objetivo determinar las diferencias de la procrastinación académica en grupos de estudiantes universitarias maternas y no maternas en dos instituciones, una privada y una pública. Esta investigación fue de tipo cuantitativo, alcance comparativo y corte transversal donde se contó con una muestra de estudio de 84 participantes, 42 personas con rol materno y 42 personas sin el rol materno. Los instrumentos utilizados fueron una ficha sociodemográfica y la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman. Al aplicar el análisis comparativo de las varianzas, se rechaza la hipótesis nula, ya que se encontró una diferencia estadística significativa. De lo antes mencionado, en la investigación se concluyó lo siguiente: que las estudiantes universitarias que son madres presentan mayores niveles de procrastinación académica a diferencia de las estudiantes sin dicho rol. Villacís logra encontrar la diferencia entre universitarias maternas y no maternas, llegando de esta manera a corroborar su objetivo de estudio.

### **Antecedentes nacionales**

Alarcón y Córdova (2019), en su investigación titulada “Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte”, tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de la carrera de educación de una universidad privada. Esta investigación fue de tipo correlacional, aplicada a una muestra de 239 alumnos de pre grado, donde utilizó el inventario de Hábitos de Estudio (CASM – 85); así mismo utilizó la escala de procrastinación académica (EPA). Dentro de los resultados obtenidos no se encontró significancia entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica ( $p=0.7$ ); se encontró relación entre la forma de estudio ( $p=0.05$ ) y resolución de tareas ( $p=0.05$ ) con el sexo; se encontró relación entre las dimensiones preparación para exámenes y postergación de actividades ( $p=0.04$ ); se encontró relación entre las dimensiones forma de escuchar y actividades académicas previas a las evaluaciones ( $p=0.05$ ). Como conclusiones finales el autor encontró que en la población estudiada no hay relación significativa entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica; lo cual se traduce en que los estudiantes universitarios, al procrastinar en sus actividades académicas, no necesariamente aplican mal sus hábitos de estudio, sino que puede estar influenciado por diferentes factores psicosociales (baja motivación en los estudios, utilizar estrategias inadecuadas, dificultades de concentración, limitaciones en los ambientes de estudio). Estos estudiantes, a su vez, presentaron relación entre el aplazamiento de actividades y la dimensión preparación

de exámenes. Es sorprendente el nivel de posponer los exámenes, provocan problemas académicos, para ello se demanda de una previa organización de sus actividades, con la implementación de estrategias en sus hábitos de estudio, fomentar la investigación y actualización de los conocimientos previos al tema por parte de los educadores.

Chanamé (2020), en su tesis de investigación titulada “Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo, 2019”, tuvo por objetivo de estudio determinar la relación entre los niveles de procrastinación académica y los hábitos de estudio en alumnos de una Universidad privada de la Ciudad de Chiclayo. Esta fue una investigación cuantitativa básica con un diseño transversal – correlacional, cuya muestra estuvo conformada por 324 estudiantes de entre 16 y 18 años de edad; para realizar esta investigación se utilizó como instrumentos la “Student Procrastination Scale – Form Academic” de Busto y el “Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 R- 2014” de Vicuña. Dentro de los resultados obtenidos se tuvo que el 51.9% de los participantes fueron varones y el 48.1% fueron mujeres; otro resultado de la investigación es la existencia de una relación inversa entre la procrastinación académica general con los hábitos de estudio, lo que implica que a mayor aplazamiento irracional de las tareas menor son las conductas aprendidas adecuadas para que posibiliten el aprendizaje. En conclusión, la investigación abordada dice que predomina el nivel medio con el 44.1% con orientación a nivel bajo que representa el 37.3% y el 18.5% mostró un nivel alto, esto indica que los estudiantes universitarios de la muestra tienen el hábito de aplazar de forma irracional aquellas tareas que deben ser completadas. En la presente investigación se concluyó que predomina del aspecto positivo con el 30.2% de la muestra y, en conjunto con la tendencia positiva, positivo y muy positivo representan el 68.2%, esto indica que, los jóvenes estudiantes tienen modelos aprendidos que ejecutan en forma automática y mecánica, que le permite aprender significativamente. También se concluyó con la existencia de una relación inversa entre la autorregulación académica de la procrastinación con los hábitos de estudio, lo que indica que a mayor nivel de aplazamiento de la preparación para los exámenes menor es el nivel de conductas adecuadas que permitan el aprendizaje significativo. Finalmente se concluyó que existe relación negativa entre la postergación y los hábitos de estudio, esto indica que los estudiantes que presentan mayor nivel de aplazamiento de actividades menor es el nivel de conducta adecuada aprendida para lograr el aprendizaje significativo. Es interesante cómo Chanamé logra identificar la existencia de una relación inversa entre la procrastinación general con los hábitos de estudio, el

cual indica que los jóvenes universitarios aplazan de formar irracional sus actividades académicas el cual dificulta su aprendizaje.

Silva (2020), en su tesis de investigación titulada “Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020”, tuvo como su principal objetivo el determinar la relación entre la procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020. Esta es una investigación de tipo básica, no experimental – transversal, descriptivo, correlacional, cuya población de estudio estuvo compuesta por 132 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron la escala de procrastinación académica (EPA) y el inventario de hábitos de estudio (CASM – 85). Los resultados que se lograron obtener los siguientes: existencia de una relación significativa positiva baja entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio ( $\rho = .291$ ;  $p < 0.05$ ) en estudiantes; la procrastinación académica y la dimensión forma de estudio tienen una correlación muy baja significativa ( $\rho = .183$ ;  $p < 0.05$ ). En conclusión, el autor determinó que existe relación significativa positiva baja entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio; de los 132 estudiantes investigados, el 93% presenta niveles altos de procrastinación y el 7% niveles medios; en hábitos de estudio, el 35% tiene categoría positiva, el 30% categoría con tendencia positiva, el 20% categoría muy positiva, el 13% categoría con tendencia negativa y el 3% categoría negativa. Es a través de su investigación que Silva logra analizar la procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes universitarios, hallando relación en ambas variables, es decir que los estudiantes evaluados aplazan la ejecución de sus trabajos y actividades universitarios, pero con buenos hábitos de estudio podrían alcanzar un buen desempeño académico.

Huamán y Huamán (2020), en su tesis titulada “Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de la escuela académico profesional de educación primaria de la Universidad Nacional del Centro del Perú”, tuvo como objetivo principal determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela académico profesional de educación primaria de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Esta investigación fue de tipo descriptivo correlacional, para la cual se tuvo una muestra de 145 estudiantes de la escuela académico profesional de educación primaria; se utilizó como instrumento el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, el cual cuenta con 53 ítems, los cuales están distribuidas en 5 dimensiones: forma de estudiar, resolución de tareas, preparación para exámenes, forma de escuchar las clases y elementos que acompañan su estudio. Como resultados se tuvo que, si existe una relación directa



entre los hábitos de estudio y rendimiento académico (lo cual se comprueba mediante la prueba de correlación de Spearman ( $\rho=0.690$ ), esto significa el 95% de nivel de confianza), entonces existe relación positiva entre estrategia de estudio y rendimiento académico, lo cual se comprueba mediante la prueba de correlación de Spearman ( $\rho=0.621$ ) con un 95% de nivel de confianza. Los autores concluyen que entre todas las variables existe relación positiva, con un nivel de confianza del 95%, lo cual se constata mediante la prueba de correlación de Spearman. Huamán y Huamán, a través de esta investigación, llegan a comprobar que existe una relación positiva entre todas sus variables, lo cual llega a corroborar su objetivo de investigación.

Mestas (2022), en su tesis titulada “Procrastinación Académica y Hábitos de estudio en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en el marco de la pandemia de la COVID – 19”, tuvo como objetivo determinar el nivel de relación que existe entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en el marco de la pandemia del Covid-19. En esta investigación se utilizó el diseño cuantitativo, no experimental – transversal y correlacional, para la cual contó con una muestra de este estudio que estuvo conformada por 122 estudiantes entre 15 y 17 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron la “Escala de procrastinación académica (EPA)” creada en Canadá por Busco (1998) y el “Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 – Revisión 2014”, creada en Perú, por Luis Alberto Vicuna Peri – 1985. Dentro de los resultados obtenidos, la población estuvo conformada por un 50.8% de estudiantes del género masculino y un 49.2% del género femenino; por otro lado, encontró una correlación negativa entre procrastinación y hábitos de estudio ( $\rho = -.585$ ), además halló relación entre dimensiones de procrastinación académica con cada una de las dimensiones de hábitos de estudio excepto con acompañamiento al estudiar, además se halló asociaciones entre hábitos de estudio con edad y grado académico. Dentro de sus principales conclusiones se tiene, que los niveles de procrastinación académica en el marco de la pandemia del Covid-19 tuvieron un porcentaje alto (38.5%), los hábitos de estudio no se asocian significativamente con la edad y grado de estudio, los niveles de hábitos de estudio en los estudiantes en el marco de la Covid-19 fueron positivos (23%). Es interesante cómo Mestas logra hallar una correlación negativa entre procrastinación y hábitos de estudio, lo cual nos lleva a darnos cuenta de que ambas variables se relacionan; por tanto, si una variable aumenta la otra disminuye.

Ramírez y Rojas (2023), en su tesis titulada “Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de psicología del primer al cuarto ciclo, de una Universidad Particular, Piura – 2022”, tuvieron como principal objetivo determinar la

relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio en estudiantes de psicología del primer al cuarto ciclo de una universidad particular de Piura. Esta investigación fue básica no experimental de corte transversal y descriptiva correlacional, y tuvo una muestra de 193 estudiantes de la carrera de psicología que se encuentran cursando desde el primer al cuarto semestre. Para la obtención de los resultados para la investigación se utilizaron los instrumentos: Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Hábitos de Estudio (CASM-85). De lo antes mencionado se tuvo los siguientes resultados: existe relación entre sus variables ( $p=.026$ ;  $\rho=-.160$ ), se encontró un nivel medio de procrastinación académica el cual en porcentual equivale a 50.8% y un nivel negativo equivalente a 53.4% de hábitos de estudio. Los autores concluyen en su investigación diciendo que cuando no se cuenta con hábitos de estudio desarrollados, estos se verán reflejados con mayor recurrencia en las conductas procrastinadoras en los estudiantes de psicología. Ramírez y Rojas logran determinar que mientras más procrastinación exista en los estudiantes, se deberá a que sus hábitos de estudio no son los adecuados o no son lo suficientemente desarrollados, llegando de esta manera a corroborar su objetivo de investigación.

### **Antecedentes Regionales**

Sánchez (2019), en su tesis de investigación titulada “Hábitos de estudio en estudiantes del séptimo ciclo, de dos instituciones educativas, Nueva Cajamarca, Provincia de Rioja 2019”, se propuso como principal objetivo determinar las diferencias en los hábitos de estudios entre estudiantes del séptimo ciclo de la I.E. N° 00616 José Carlos Mariátegui y la I.E.P. Aseanor adventista; Nueva Cajamarca, Rioja. Esta investigación es de tipo básico, con nivel descriptivo – comparativo, con diseño no experimental y con un corte transversal; para la cual se contó con una muestra de 325 estudiantes (208 estudiantes de la I.E. N° 00616 José Carlos Mariátegui y 107 estudiantes de la I.E.P. Aseanor adventista), se contó con instrumento de recolección de datos la Lista de Cotejo para medición de hábitos de estudio de Vitelio Sánchez. Los resultados obtenidos fueron: que no existen diferencias en los hábitos de estudio entre estudiantes del séptimo ciclo ( $p = ,556$ ) de la I.E. N° 00616 José Carlos Mariátegui y la I.E.P. Aseanor adventista, Nueva Cajamarca, Rioja, 2016; existen diferencias en los hábitos de estudio, dimensión ambiente de estudio ( $p = ,000$ ); no existen diferencias en los hábitos de estudio, dimensión planificación de estudio en el desarrollo de sus actividades académicas ( $p = ,424$ ); existen diferencias en los hábitos de estudio, dimensión métodos de estudio ( $p = ,017$ ). Se concluyó que existen diferencias en los hábitos de estudio, dimensión habilidades en la lectura ( $p = ,002$ ): no

existen diferencias en los hábitos de estudio, dimensión motivación ( $p = ,859$ ). De todo lo mencionado anteriormente, el autor concluye en que entre los estudiantes de ambas instituciones no existen diferencias significativas en la variable hábitos de estudio, pero si existen diferencias significativas en la dimensión métodos de estudio. Es importante ver que Sánchez realiza esta investigación innovadora en esta región del país permitiendo así generar antecedentes locales y definiendo que los hábitos de estudio determinan la actitud de compromiso de los estudiantes del nivel superior.

Ugaz y Lizana (2019), en su tesis titulada “Procrastinación académica y dependencia al móvil en los estudiantes del 4to y 5to grado del nivel secundario de la institución educativa Emblemático Serafín Filomeno, Moyobamba, 2018”, tuvieron como principal objetivo el determinar la existencia de relación significativa entre procrastinación académica y dependencia al móvil en estudiantes de las I.E. emblemática Serafín Filomeno de Moyobamba. Esta investigación tiene diseño no experimental de corte transversal y de alcance correlacional, esta investigación fue aplicada a una población de 250 estudiantes de 4to y 5to grado de entre 16 y 18 años de edad. Los resultados obtenidos fueron: que, en cuanto al objetivo general, se evidencia que existe correlación altamente significativa positiva entre procrastinación académica y dependencia al móvil ( $r = .275^{**}$ ,  $p < .01$ ), es decir, cuanto más alto sea el nivel de procrastinación, más altos serán los niveles de dependencia al móvil. Respecto a los objetivos específicos, se observa que, sí existe relación altamente significativa ( $r = .245^{**}$ ,  $p = 0.01$ ) entre procrastinación académica y abstinencia, esto indica que la abstinencia no es una garantía de no presentar conductas de procrastinación académica. Los autores concluyen en su investigación diciendo que mientras existan niveles altos de procrastinación académica en los estudiantes, los niveles de dependencia al móvil serán mayores. La investigación que presenta Ugaz y Lizana permite ver la relación entre la procrastinación académica y la dependencia al móvil en los estudiantes de dicha institución, permitiendo así mostrar que los dispositivos móviles pueden también desviar el enfoque de las actividades de los estudiantes.

## 2.2. Bases teóricas

### 2.2.1. Hábitos de Estudio

#### Definición

Los hábitos de estudio son conductas cotidianas que ayudan a que el estudio sea eficaz. La expresión hábito deriva del latín “habere”, la cual tiene por significado

adquirir, esta se entiende como alcanzar algo que no se poseía antes, como el caso de no tener hábito por estudio planeado.

Negrete (2009) manifiesta que “los hábitos de estudio son parte de la organización en la vida cotidiana de la humanidad, son las experiencias que se ejecutan continuamente para alcanzar el éxito en la vida estudiantil” (p. 17). Negrete refiere que los hábitos de estudio son imprescindibles para lograr aprendizajes valiosos, los cuales proporcionan conocimientos extensos y ayudan a pulir los aprendizajes que serán provechosos para las actividades académicas. Los hábitos de estudio son técnicas y habilidades que se usan frecuentemente por los estudiantes con el fin de lograr el aprendizaje esperado, su capacidad para evitar distracciones, su cuidado al tema específico y los esfuerzos ejecutados a lo largo de todo el proceso.

Cartagena (2008) afirma que en el proceso del aprendizaje se desarrollan mecanismos para lograr aprendizajes significativos. Los estudiantes logran concentrarse enfocándose en realizar sus obligaciones con el material adecuado, con el cual desarrollan habilidades que les permite tener aprendizajes satisfactorios y duraderos en el tiempo.

Olcese y Soto (2007) sostienen que “los hábitos son reacciones adquiridas. No es que simplemente sucedan, son provocados. Formamos nuevos hábitos y luego estos nos forman” (p. 223). Las personas que alcanzaron el éxito crearon el hábito de hacer cosas que a los demás no les gusta hacer o bien se niegan a realizar. Los hábitos de estudio del hombre se crean en relación con su entorno, se forman nuevos hábitos y a la vez estos nos forman, toda persona llega al éxito con la formación de estos, los cuales son un proceso que se repite constantemente, esto según como se vaya asimilando, pues estos también ayudan a regular la vida del hombre a lo largo del tiempo.

Los hábitos de estudio se pueden entender como las prácticas que los estudiantes utilizan y desarrollan por la periodicidad con que los repiten. Para Quevedo (1993), los hábitos de estudio que son bien fundamentados conducen al alumno a llegar a buenos resultados en toda su vida académica; como resultado, todo alumno que cuenta con hábitos de estudio impropios conseguirá que su rendimiento académico sea bajo.

Belaunde (1994) dice que los hábitos de estudio hacen referencia a la manera en que el individuo afronta sus actividades educativas; rutina de constante aprendizaje, el cual es sostenido en el tiempo; hace referencia a cómo el alumno ejecuta y ordena su ejercicio de estudiar. De igual manera, considera que los métodos,

técnicas, así como el tiempo y espacio en el que se encuentra el alumno al momento de realizar sus actividades propias de estudiantes, deben ser incluidas en el estudio de estos hábitos.

### **Teorías referidas a los Hábitos de estudio**

- **Conductista**

Según esta teoría, los hábitos de estudio son una serie de pasos dentro de un programa de estudio que tienen como objetivo ayudar a adquirir conocimientos y están reforzados por un sistema de recompensas, el ambiente físico de estudio; factores individuales, como la organización de las tareas, la gestión del período de descanso y la motivación de los estudiantes; y el uso de incentivos por parte de docentes y/o padres de familia para reforzar y fortalecer los hábitos de estudio. Cabe señalar que este paradigma no tiene en cuenta la autonomía del estudiante ni los procesos internos de absorción y desarrollo del conocimiento (Martínez y Torres, 2005).

- **Cognitiva**

Enfatiza funciones cognitivas más sofisticadas y avanzadas. Para lograrlo, se tiene en cuenta el olvido y el almacenamiento de conocimientos a corto y largo plazo. Posteriormente, el proceso de creación de nuevos conocimientos implica el empleo de modelos mentales y determinados procesos cognitivos. El texto sirve como disparador de conocimientos previos y establece conexiones entre la información previamente aprendida y la recién adquirida, lo que en última instancia conduce al proceso de comprensión permitiendo el avance del estudio. Para abordar esto, se han desarrollado estrategias de trabajo intelectual que permitan a los estudiantes formarse en el manejo de la información (Martínez y Torres, 2005).

- **Teoría sociocognitiva de autorregulación del aprendizaje**

La capacidad de controlar nuestra conducta en un entorno educativo se conoce como autorregulación, según Zimmerman (2001, referenciado en Panadero y Tapia, 2014). Esta capacidad incluye todo un proceso compuesto por pensamientos, emociones y acciones autogeneradas que se organizan y regulan de manera cíclica con el fin de facilitar el logro de una meta educativa. Permite a los estudiantes utilizar tácticas de aprendizaje necesarias para alcanzar los objetivos establecidos.

Según Bandura (1997, mencionado en Panadero y Tapia, 2014), los principales factores que impulsan la autorregulación son los objetivos individuales, la autoeficacia percibida y los resultados esperados. Cuando un niño muestra interés en alcanzar una

determinada meta, se autorregulará. El alumno se siente impulsado a practicar el autocontrol si construye expectativas que lo impulsen a tener el mayor éxito posible; ocurre lo contrario si cree que podría fracasar. Esta idea sostiene que el progreso realizado para lograr una meta es significativo, ya que es un proceso que, una vez completado, tiene un valor gratificante para quien aprende.

La investigación bibliográfica ha demostrado que existe una conexión entre los hábitos de estudio y la autorregulación del aprendizaje, que toma en cuenta las diversas fases por las que pasa un estudiante para adquirir conocimientos. Sin embargo, cabe resaltar el papel que juegan los procesos cognitivos y la conducta del estudiante, por lo tanto, el desarrollo del trabajo se realizó en base al modelo cognitivo y al modelo conductual, teniendo como guía lo planteado por Vicuña en su Instrumento CASM-85.

### **Factores intervinientes para formar hábitos de estudio**

De acuerdo con Horna (2011), existen tres tipos de componentes que se deben tener en cuenta cuando se busca la formación de los hábitos de estudio: estos factores son los ambientales, personales e instrumentales.

#### **Factores personales:**

Para Horna (2011) es necesario que en cada situación personal se empiece con una actitud positiva, en la que se sepa manejar el tiempo y buscar la organización personal y disciplina. Es necesario que la persona se encuentre bien física y mentalmente, se debe tener horas de sueño suficiente, alimentación y relajación adecuada (p.51). Para llegar a tener buenos hábitos de estudio se necesita tomar en cuenta los factores ambientales, y así lograr el principal objetivo que es estudiar y construir conocimientos. Se debe estar en armonía con el entorno para poder lograr las metas propuestas.

#### **Factores instrumentales:**

Horna (2011) sostiene que las situaciones instrumentales frecuentes se dan especialmente a la forma de observación para constituir y practicar un bosquejo de la actitud de los alumnos y que en conjunto establece la psicotécnica para enseñar a estudiar, para lograr el adecuado rendimiento escolar (p.51). Cuando se va practicando, el alumno logra la formación de los hábitos. Las situaciones que el estudiante reúne con su aprendizaje sirven para aprender con técnicas y luego ponerlas en práctica. Estas condiciones instrumentales forman todo un conjunto de elementos que ayudan a afianzar los aprendizajes.

### **Factores ambientales:**

Horna (2011) enfatiza que los hábitos ambientales se constituyen en cada persona por medio del esfuerzo. El formar hábitos, ayuda a que los hábitos de estudio formen parte de la organización humana, experiencias o prácticas que se hacen continuamente para llegar al éxito de los estudiantes; la enseñanza es un proceso de formación y auto adiestramiento de algún aspecto significativo el cual constituye en el modelo de ordenación en casa, centro de estudio y en la vida personal de cada individuo (p. 51). Se logran con la autoformación del individuo en todos los contextos de su vida. Asimismo, la dedicación que se pone para conseguir con éxito las diligencias que se desarrolla en la vida diaria. Todo esfuerzo trae consigo grades beneficios personales cuando de desarrollan las actividades con dedicación y empeño para lograr el triunfo.

García, Martínez y Monroy (2009) señalan que el factor ambiental hace referencia “a las características del espacio donde se desarrolla las actividades de estudiar, este espacio debe de cumplir con requerimientos mínimos y adecuados con el fin de que el estudiante llegue a concentrarse” (p. 236). Cada estudiante debe contar con un lugar adecuado para estudiar, este debe estar lejos de distracciones, debe sentirse un espacio motivador para realizar las actividades de estudio. El ambiente deberá ser confortable y ventilado.

### **Horario de estudios**

Cada estudiante tiene que optimizar de la mejor manera el tiempo con el que dispone y tratar de organizar y ejecutar todas sus actividades pendientes, se debe dar prioridades a una materia y posteriormente a otra; cabe mencionar que se debe destinar tiempo al estudio, puesto que es mucho mejor estudiar una hora todos los días que estudiar varias horas seguidas antes de un examen (Brown, 1989).

### **Preparación continúa**

Izquierdo (1999) recomienda que, después de tomar apuntes en clase, hay que dedicar cierto tiempo para ampliar los apuntes y aclarar dudas que hayan quedado. Hay que repasar las materias antes de entrar a clase para aprovechar la explicación del maestro (Aduna, 1985). Cuando se llegan las fechas de exámenes, el estudiante debe de estar tranquilo, hay que dormir y comer bien antes del mismo. Hay que repasar continuamente lo aprendido, para comprobar si ya estamos preparados para la evaluación del maestro.

### **Condiciones ambientales**

El ambiente en el que se estudia deberá contar con suficiente luz, eso con el fin de impedir la fatiga y agotamiento de la vista; por otro lado, también se debe evitar superficies brillantes, lugares muy luminosos y otros oscuros; el lugar destinado para el estudio debe contar con buena ventilación y temperatura agradable para nuestro cuerpo (Hernández, 1998).

El área de trabajo que se elija para las actividades escolares, debe de carecer de ruido, debe estar en completo silencio para evitar interrupciones innecesarias y evitar todos los objetos posibles que puedan llamar la atención de la persona; el mobiliario con que se cuente debe ser confortable para que el estudiante pueda estar cómodo durante el tiempo que les dedique a sus actividades escolares (Tierno, 1999).

### **Actitudes a considerarse en los hábitos de estudio**

#### **Estilos de estudio:**

Corresponden a modelos teóricos, podría decirse que actúan como horizontes de la interpretación en la medida en que permiten establecer el acercamiento mayor o menor de la actuación de un sujeto a un modo de aprendizaje, e incluye conductas afectivas y cognitivas que indican las maneras de percibir y peculiaridades, responder al contexto de aprendizaje e interactuar (Villanueva y Navarro, 1997).

#### **Desarrollo de tareas:**

Disposición actitudinal, etapa de transferencia de la enseñanza haciendo una labor interdisciplinar en cualquier área de estudio (Delgado y Tercedor, 2012).

#### **Preparación para exámenes:**

Estrategias de estudio, tales como lectura de los subrayados, esquemas y resúmenes hechos anteriormente, elaboración de preguntas sobre la materia, paralelamente al estudio que el alumno responderá al final; es una forma de autoevaluar su aprendizaje y verificar los puntos que haga falta estudiar más. Anotación de las dudas y recurrir a material bibliográfico, docente o familiares para resolverlos (Zenhas, Armanda y Col, 2002).

#### **Atención en clase:**

Es sinónimo de “concentración”. Es el resultado de enfocar totalmente la atención en el tema que se está tratando en el momento de clase, evitando tener la mente dispersa en otras actividades. El estudiar se relaciona con la calidad de concentración o atención en la clase. Se tiene en claro que para estar concentrado no se tiene que pensar en nada más que en lo que está estudiando en ese momento.



**Momento de estudio:**

Energía que pone para entender y aplicar a conocer algo (Real Academia de la Lengua Española, 2016).

**Etapas de los hábitos de estudio:****La organización:**

El primer secreto de estudiar con éxito radica en tener organizado el ambiente de estudio, esto quiere decir que se debe tener todo adecuadamente, es decir, los objetos deben estar cada uno en su lugar.

**Programación:**

Esto conlleva a establecer para cada actividad el tiempo necesario para su ejecución. Los hábitos se alcanzan con la repetición de una conducta o actividad que son realizadas con frecuencia y en horas fijas con base en una programación de tiempo. Es decir, que se debe tener disciplina personal hasta lograr una costumbre.

**Motivación:**

Desde el punto de vista psicológico, es tener interés por un determinado tema a estudiar, lo cual constituye la base para el aprendizaje, ya que ello forma el estímulo interno que promueve y gobierna el aprendizaje.

**Autocontrol:**

Es poseer dominio de uno mismo. Lo cual quiere decir que constituye tener la capacidad para tomar propias decisiones y fuerza de voluntad para poder cumplirlas; esto es mantener en equilibrio todos los aspectos del individuo (orgánico, intelectual, emocional y social de la personalidad).

**Técnicas de estudio**

Las técnicas de estudio son el conjunto de procedimientos que nos permiten mejorar la calidad, eficacia y eficiencia de nuestros estudios y aprendizajes en un área determinada. López (2011) define a las técnicas de estudio como métodos, estrategias o procedimientos que se practican para lograr los aprendizajes esperados, ayudando a mejorar el proceso de estudio y memorización, lo cual ayuda a mejorar el rendimiento académico. El aprendizaje se relaciona con el progreso de destrezas para dominar una actividad práctica y manejo del contenido teórico.

En opinión de Luetich (2002), las técnicas de estudio tienen que ver con hacer activa nuestra actitud frente al aprendizaje y estudio. Esto favorece la concentración y atención, lo cual exige poder discernir lo primordial de lo secundario, esto implica la escritura, auditivo y visual, comprimiendo la dispersión o haciéndola indudable para el propio individuo.

### **Importancia de los hábitos de estudio**

Lograr la mejora del rendimiento académico, tiende a constituir el mayor objetivo en la educación en cualquier nivel. Es necesario que el alumno conozca, ejerza, tome técnicas de estudio adecuadas y que las realice de manera frecuente. Al respecto, Angulo (2008) dice que pasar de la escuela a la universidad, involucra la ampliación de retos académicos y personales. Los estudiantes tienen mayores caídas en los cursos que estudian, teorías con mayor complejidad, materiales que demandan de mayores análisis, más temas que aprender; para lo cual es necesario que se cuenten con hábitos de estudio o adquirir técnicas para estudiar y esto demanda de una apropiada planificación y organización. Por otro lado, la capacidad cognitiva, no precisamente se relaciona con el rendimiento de los alumnos, muchas veces se presenta muy por debajo de la capacidad real. Los pedagogos sitúan este tema a nivel de dos paradigmas: el cognitivo y el conductista.

### **El estudio**

Estudiar es una actividad intelectual, este esfuerzo es realizado por los estudiantes a lo largo de su vida estudiantil, el saber estudiar implica sacar a flote nuestras habilidades mentales, los cuales, siendo bien dirigidos y acompañados de buenas prácticas y metodologías de aprendizaje, esto permite que el estudiante adquiera extensa cantidad de conocimientos, los cuales son muy valiosos para el buen desarrollo académico del estudiante y por ende profesional. Jaimes y Reyes (2008) nos dicen que el estudio es una actividad de toda la vida para un verdadero intelectual, por lo tanto, las costumbres de estudio son esenciales en la formación de su independencia y responsabilidad en la edificación del aprendizaje. Vildoso (2003) dice que estudiar es alcanzar la eficacia. Cuando el estudiante realiza esta actividad a menudeo y se afronta diariamente a su trabajo de estudiante; esto con el tiempo se convierte en una costumbre, lo cual facilita el aprendizaje. En la universidad, solo el estudio escrupuloso y ejecutado continuamente, con buena energía y avidez por el conocimiento, desarrollará un adecuado beneficio académico del estudiante; lo cual será fruto de su constancia, decisión, autoaprendizaje y adecuado esfuerzo, el que, conducido por buenas costumbres, se irán mejorando con el tiempo. Cruz y Quiñonez

(2011) sostienen que el estudiante no estudia por aburrimiento, desánimo de ver muchos trabajos por ejecutar y materias que aprender; antes de un examen tampoco lo hace, puesto que piensa que es cuantioso material por revisar y sin saber por dónde iniciar; el estudiante no planea sus diligencias, dedica su mucho tiempo a las asignaturas que son más complejas, por ende pierde mucho tiempo en diligencias ineficaces y deja para el final el prepararse para el examen, esto se ve reflejado en que estudia para sus exámenes poco tiempo antes de rendir el examen; o peor aún el tener el hábito de memorizar y no razonar los contenidos de las asignaturas, esto afecta espantosamente el rendimiento académico del estudiante. Pérez y Silva (2014) dicen que el principal inconveniente cuando se analizan los hábitos de estudio enfocado en el rendimiento académico; se centra en la falta de conocimiento de técnicas y métodos de estudio, los cuales influyen en el bajo rendimiento del estudiante, esto puesto que el alumno tiene escaso conocimiento de la manera correcta de estudiar, tomar apuntes, ejecutar sus labores académicas, prepararse para los exámenes, etc. Estudiar establece el medio más eficaz y eficiente para lograr el rendimiento académico adecuado; el no estudiar, constituye no aprobar o aprobar con el mínimo de la calificación, los resultados se verán evidenciados en los ciclos superiores y cuando termine la Universidad, lo cual se reflejará en un profesional mediocre y le será dificultoso conseguir empleo o ejercer la carrera deficientemente.

### **2.2.2. Procrastinación**

#### **Definición**

La vigésimo segunda edición del diccionario de la Real Academia de la Lengua Española indica que la palabra Procrastinación está formada a partir de dos términos que provienen del latín: pro (a favor de) y cristianare (relativo al día de mañana), por lo que literalmente significa posponer, diferir, aplazar o dejar para mañana. La RAE no almacena el vocablo "procrastinado", en el presente trabajo, teniendo en cuenta las definiciones anteriores, será utilizado para referirse al individuo que procrastina (Steel, 2011).

Así, Ferrari (1994) define la Procrastinación como postergación en el inicio o conclusión de una actividad específica, mediante la realización de una actividad innecesaria o menos importante, acompañada de un estado de ansiedad. Se entiende a la procrastinación como un comportamiento que afecta a las personas que de manera consciente postergar de forma sistemática las tareas que deberían llevarse a cabo, que son cruciales para el desarrollo y que son reemplazadas por otras que son irrelevantes, pero más placenteras de llevar cabo.

Ferrari y Emmons (1994) mencionan que el procrastinador asume un buen auto concepto y pospone la finalización de las tareas ya que se consideran incapaz de desarrollar una actividad académica o en general de manera satisfactoria.

Ferrari y Emmons (1994) mencionan que el procrastinado asume un auto concepto y pospone la bajo finalización de las tareas ya que se considera incapaz de desarrollar una actividad académica o en general de manera satisfactoria.

Ruiz (2005) refiere que la Procrastinación es la evitación o postergación consciente de lo que se percibe como desagradable o incómodo. Desde que apareció por primera vez el inglés en el siglo XVI, la palabra “Procrastinación” no se ha referido simplemente a posponer algo, sino a posponerlo irracionalmente; es decir, a cuando posponemos tareas de forma voluntaria pese a que nosotros mismos creemos que esa dilación nos perjudicará. Cuando procrastinamos, sabemos que estamos actuando en contra de lo que nos conviene.

### **Teorías de la Procrastinación según Arévalo y Cols (2011)**

- **Conductual**

La perspectiva conductual de Skinner describe que una conducta se mantiene cuando es reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias. Por tal razón, las personas procrastinan porque sus conductas de aplazamiento propiamente son reforzadas y al mismo tiempo tienen éxito debido a diversos factores propios del ambiente, que han permitido continuar con este tipo de acciones.

- **Cognitivo conductual**

En esta teoría, Ellis y Knaus (1977) hacen referencia a que la procrastinación se debe a que la persona posee creencias irracionales sobre lo que implica terminar una tarea inadecuadamente, en este sentido, tiende a plantearse metas altas y poco reales que por lo general lo llevan al fracaso. En consecuencia, al intentar calmar esas repercusiones emocionales, demoran el inicio de las tareas hasta que no sea posible completarlas de manera apropiada, evitando así cuestionar sus habilidades y capacidades.

- **Psicodinámica**

Según este fundamento teórico, la procrastinación está relacionada con la idea de evitar determinadas actividades que Freud exploró en 1926. Esta es una forma en que la ansiedad desempeña un papel a la hora de evitar una tarea. Freud explica este papel en las inhibiciones, los síntomas y la ansiedad, mencionando que la ansiedad es

vista como una alerta para el ego, señalando el material inconsciente reprimido que intenta emerger de manera amenazante. Como resultado, el ego emplea una variedad de mecanismos de defensa para contrarrestar la ansiedad, lo que a veces le permite evitar la tarea.

Esta investigación se centra en la teoría cognitivo-conductual, utilizando como guía el material recomendado por Arévalo y Cols en su instrumento EPA.

### **Tipos de procrastinación**

Según Ferrari et al (1995), existen tres tipos de Procrastinación. Estas son las siguientes:

#### **Procrastinación por activación:**

Menciona que hay personas que presentan características como pobre autocontrol, rebelión ante la autoridad, extroversión y búsqueda de sensaciones. En consecuencia, quienes presentan estas características son aquellos que refieren que su trabajo es mejor bajo presión, postergando así las tareas y forzados a trabajar como el reloj, de forma que esa sensación los obliga a dar mayor esfuerzo para alcanzar las metas.

#### **Procrastinación por evitación:**

Refiere este tipo de Procrastinación como un fuerte deseo por cumplir con expectativas propias o del entorno, entonces produce temor y ansiedad al fallar, aprecian la tarea como difícil y la persona no desea realizarla. En los dos casos la Procrastinación se vuelve un instrumento de reforzamiento, donde ante la preocupación excesiva que se genera por el vencimiento de plazos, se busca reducir la experiencia subjetiva mediante la Procrastinación. Ello busca aliviar la ansiedad y termina reforzando la conducta esquiva, y ya que la evitación logra reducir la ansiedad, persiste el patrón de evitación de la tarea. Por otro lado, menciona el temor a fallar, debido a que el miedo por lo general produce evitación, temor a conseguir logros o fallar, se considera como resultado de una conducta esquiva. Además, la evitación de la tarea aversiva, que se caracteriza por la percepción de la tarea como difícil, pesada o aburrida debido a que se atribuye que implica más esfuerzo y produce mayor ansiedad y mientras más aburrida, difícil y frustrante se percibe una tarea, tienen más probabilidades de que sea postergada. Y por el último la Procrastinación y pensamientos irracionales, que se considera como un hábito o rasgo, derivada

especialmente de una filosofía auto derrotista. Describieron que dicha creencia profesa hacer cosas a un nivel perfecto y por tal razón nada llega a realizarla.

### **Procrastinación en la toma de decisiones:**

Se describe como la demora consciente para tomar decisiones percibidas como estresantes, en un contexto específico. Para el procrastinador, el proceso para tomar una decisión involucra buscar información sobre el tema a decidir, pues de esta forma se minimizan riesgos y se logra tener mayor certeza. Suele suceder que este tipo de personas poseen un bajo auto concepto y dudas sobre su desempeño.

De acuerdo con Ferrari et al (1995), las numerosas maneras para que los alumnos procrastinen refieren a la dificultad que tienen para desarrollar horarios, desarrollar tareas y calcular inadecuadamente el tiempo, ser reacios para llevar actividades en el tiempo preciso y esperar hasta el último minuto para empezar a realizarlas. Por ello, la Procrastinación en los estudiantes se ha convertido en un grave problema con serias consecuencias, debido a que muchos muestran tendencia a acumular tareas y realizarlas justo antes de los tiempos de entrega, a preocuparse por otras actividades y posponer cualquier actividad vinculada a la formación académica, por lo que esta actitud de posponer frecuentemente y atribuir mayor relevancia a actividades diferentes a la académicas es lo que origina en gran parte la formación de un hábito, afectando finalmente el correcto desarrollo de estos.

Álvarez (2010) señala que son dos los tipos de procrastinación: Procrastinación General, definida como “la tendencia a demorar o evitar tareas en general que deben ser completadas en cierto periodo de tiempo” y Procrastinación Académica, entendida como “la tendencia de siempre o casi siempre posponer tareas académicas que se le asignan a los alumnos”.

### **Consecuencias de la procrastinación**

#### **Estrés:**

Cabe mencionar la distinción que plantea de Selye (1951) entre estrés positivo (eustress) y estrés negativo (distress). El estrés (eustress) es una reacción natural y una condición necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el cambio. Toda persona se encuentra sometida a eventos estresantes. Sin embargo, el hecho de padecer o no sus consecuencias dependen en definitiva de los recursos del individuo para poder afrontar de forma adecuada dichos eventos. En las personas que dejan el trabajo para último minuto suele sucederles que se les acumula dicho trabajo, y se ven incapaces de establecer prioridades, esto provoca sentimientos de estrés negativo, como son

angustia, indecisión, impotencia y fracaso, lo que cierra un círculo vicioso del que no pueden escapar.

### **Ansiedad:**

Knaus (1997) sostiene que la acumulación del trabajo supone la elevación del nivel de ansiedad. La dificultad para tomar decisiones y la búsqueda del éxito antes de iniciar una tarea provoca finalmente sentimientos derrotistas, y como resultado se sienten saturados e indefensos. Pueden sentir autocompasión de sí mismos, encubriéndose en que no son aptos para las exigencias del mundo que les ha tocado vivir.

### **Evasión:**

Knaus (1997) destaca que muchas veces procrastinamos porque no nos agrada nuestra realidad. Puede ser el trabajo mismo, la situación sentimental o familiar. Como sea, si algo no nos deleita, tendemos a evadirlo. Al igual que el trabajo, si evadimos las situaciones que no nos gustan, se acumulan y comienzan a causar daño.

### **La teoría de la procrastinación**

Esta teoría ha sido investigada desde varias perspectivas, una de ellas es la personalidad; desde esa óptica, en una investigación se evaluó la relación entre el modelo de los cinco factores de la personalidad:

Factor O: Openness o Abertura a nuevas experiencias

Factor C: Conscientiousnes o Responsabilidad

Factor E: Extraversión o Extroversión

Factor A: Agreeableness o Amabilidad

Factor N: Neuróticas o Neuroticismo

La Procrastinación, donde se le incluye el factor responsabilidad y el de Extroversión y abertura a nuevas experiencias, y la amabilidad no estaban significativamente correlacionadas con puntuación para la Procrastinación.

### **Procrastinación académica**

Conforme a la citado, se desprende que la palabra en sí implica la significancia del acto. Etimológicamente, procrastinar es el aplazamiento para mañana (un futuro) a

lo que se asocia una actividad o tarea. El hecho es que se pospone por dar prioridad a otras opciones que carecen de relevancia.

Hsin y Nam (2005) refieren que la procrastinación hace que las personas que procrastinan tengan un perfil compatible con un marcado déficit en autorregulación y una inclinación a postergar actividades para realizar actividades que le permitirán alcanzar una determinada meta. La procrastinación no solo hace referencia a la dificultad para manejar adecuadamente el tiempo, también involucra procesos afectivos, cognitivos y comportamentales. (p. 330).

Ackerman y Gross (2007) concluyeron en sus estudios que la procrastinación académica es una conducta susceptible a los cambios en el transcurso del tiempo debido a variables meramente educativas tales como el método de enseñanza empleado o los materiales didácticos empleados durante la sesión de clase. Se identificó que la procrastinación se manifiesta cuando se posterga el proceso o la finalización de una determinada tarea u objetivo y el tiempo que debió ser empleado para la actividad se dirige a realizar acciones que distraigan del objetivo produciendo como consecuencia un efecto placentero momentáneo sobre la persona (p. 99).

Jackson, Weiss, Lundquist & Hooper (2003) manifiestan lo siguiente sobre la procrastinación: El paso del tiempo, por lo general, obstaculiza que se deba pensar en la tarea o actividad programada como algo que estaba proyectado, por tanto, se pierde motivación y el interés para poder realizarla (p.12)

De lo mencionado por el autor, precisamos que el dejar que el tiempo transcurra es impráctico ya que dificulta el cumplir con el objetivo trazado, se entra en un proceso de desmotivación lo que finalmente implica el no culminar con la actividad. Natividad (2014) manifestó que, desde una perspectiva científica, se pueden encontrar muchas definiciones de lo que es la procrastinación, no necesariamente similares, sino que albergan determinados patrones comunes que puedan ayudar a conceptualizarla (p.13).

### **Dimensiones de la procrastinación**

Arévalo (2011) manifiesta que la procrastinación se encuentra compuesta por las siguientes dimensiones:

#### **Falta de Motivación**



Entendida como aquella actitud en la cual el sujeto presenta carencia en la capacidad de determinar y realizar sus responsabilidades además de presentar falta de iniciativa en los objetivos y metas que pretende alcanzar.

**Dependencia**

Actitud que presenta el sujeto a la persistencia de realización de actividades con la ayuda y compañía de alguien.

**Baja autoestima**

La falta de realización de actividades ya sea por temor a realizarlo mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.

**Desorganización**

Consiste en que el sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades.

**Evasión de la responsabilidad**

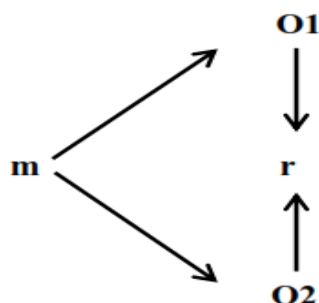
Deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes.

## CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

### 3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El diseño de esta investigación es descriptivo correlacional, de diseño no experimental-transversal, esto se fundamenta en que se analizó el grado de relación que existe entre las dos variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Hernández et. al (2014) sostienen que con los estudios descriptivos se busca detallar las características, propiedades y perfiles de los individuos, comunidades, grupos, objetos, procesos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Únicamente se pretende acopiar o medir la información de manera autónoma o conjunta sobre las nociones o las variables a las que hacen referencia. Este tipo de estudios tiene por propósito conocer el grado de asociación o la relación que coexista entre dos o más variables, categorías o categorías de un contexto o muestra específica. A veces, sólo se estudia la relación entre dos variables, pero con periodicidad se ubican en la tesis el vínculo entre tres, cuatro o más variables.



Donde:

- M : Estudiantes universitarios de la Facultad de Ecología
- O1 : Hábitos de Estudio
- O2: : Procrastinación Académica
- R : Coeficiente de correlación

### 3.2. Población y muestra

La presente investigación estuvo conformada por 117 estudiantes entre varones y mujeres, de los 17 hasta los 19 años de edad, pertenecientes a la Facultad

de Ecología, programas de estudio de ingeniería ambiental e ingeniería Sanitaria, de primer y segundo ciclo de la Universidad Nacional de San Martín, sede Moyobamba.

La investigación se realizó a través de un censo, debido a que la población objeto de estudio se investigó en su totalidad.

### **3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión**

#### **Criterios de Inclusión**

- Alumnos de ambos sexos matriculados en el primer y segundo ciclo de la facultad de Ecología de la Universidad Nacional San Martín.
- Estudiantes con asistencia regular a clases y que firmen el acta de consentimiento informado.

#### **Criterios de Exclusión**

- Alumnos no matriculados en el primer y segundo ciclo de la facultad de Ecología de la Universidad Nacional San Martín, 2020.
- Estudiantes que no contesten adecuadamente o se rehúsen a contestar los test psicológicos.

### **3.3. Variables**

#### **3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables**

Variable 1. Hábitos de Estudio.

Definición conceptual

Según Vicuña (1999), un hábito es un patrón de conducta aprendido que se manifiesta automáticamente en circunstancias particulares, generalmente de naturaleza repetitiva, eliminando la necesidad del individuo de considerar o tomar decisiones sobre cómo actuar.

Definición Operacional

La variable hábitos de estudio según su naturaleza es cualitativa dicotómica. Asimismo, presenta una escala de medición ordinal, ya que las categorías a evaluar son dos opciones: Sí, No. La puntuación del test esta categorizada por Muy Positivo (71-80), Positivo (61-70), Tendencia Positivo (51-60), Tendencia Negativo (41-50), Negativo (31-40) y Muy Negativo (20-30). Consta de cinco dimensiones: ¿Cómo

estudia usted?, ¿Cómo hace sus tareas?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha las clases? Y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? (Anexo N°4)

## Variable 2. Procrastinación

### Definición conceptual

Arévalo (2011) considera que la procrastinación se da cuando alguien opta por posponer o minimizar un deber o responsabilidad que necesita desarrollar en ese momento. Asimismo, cuando no hay un cronograma establecido para cada tarea a realizar, surgen ciertos comportamientos.

### Definición operacional

Según su naturaleza, la variable de procrastinación es cualitativa Politémica. Dado que las categorías de la prueba están clasificadas, también incluye una escala de medición ordinal: Muy de Acuerdo, Acuerdo, Indeciso, Desacuerdo y Muy desacuerdo. Tiene tres categorías: Alto Grado de Procrastinación (70-99), Grado Medio de Procrastinación (40-69) y bajo Grado de Procrastinación (1-39). Consta de cinco dimensiones: Falta de Motivación, Dependencia, Baja Autoestima, Desorganización y Evasión de la Responsabilidad. (Anexo N°5)

## **Variables Sociodemográficas**

Respecto a las variables sociodemográficas, se indagó utilizando una ficha donde se tomó los datos sociodemográficos en los participantes. (Anexo N°6)

### **Definición conceptual de variables sociodemográficas**

**Tipo de familia:** La familia, que ha evolucionado a lo largo del tiempo en muy diversas formas, es la entidad más significativa de la sociedad, según Benítez (2017). Como resultado, normalmente se divide en familias nucleares y numerosas.

**Edad:** Según Clínica Universidad de Navarra (2024), es el paso del tiempo desde la fecha de nacimiento de una persona.

**Sexo:** Según la OPS y OMS (2000), se refiere a la gama de rasgos biológicos que distingue a hombres y mujeres entre las personas.

**Ciclo académico:** Según Rimac Seguros (2023), es un tiempo determinado durante el cual los estudiantes asisten a clases, finalizan trabajos y son evaluados por los docentes.

**Facultad:** En palabras de Pérez y Gardey (2022), es una división de una universidad que está asociada a un campo de estudio particular. Imparte uno o más cursos que están relacionados entre sí.

**Estado civil:** Según el INEI (2017), denota el estado de las personas por sus vínculos familiares y consentimiento mutuo para diferentes tipos de sociedades matrimoniales del que se deriva determinadas obligaciones y derechos reconocidos por la sociedad.

**Situación Laboral:** Es toda aquella característica que gira en torno al trabajo, por ejemplo, si una persona trabaja o no, castillo y Prieto (1990).

### **Definición operacional de variables sociodemográficas**

**Tipo de familia:** de naturaleza cualitativa, de tipo dicotómica, con escala de medición nominal, se categoriza por: familia nuclear y familia extensa.

**Edad:** de naturaleza cualitativa, de tipo dicotómica, con escala de medición ordinal, las cuales son: 16 a 17 años y 18 a 19 años de edad.

**Sexo:** de naturaleza cualitativa, de tipo dicotómica, con escala de medición nominal: varón – mujer.

**Ciclo académico:** de naturaleza cualitativa, de tipo dicotómica, con escala de medición ordinal, la cuales son: 1° y 2° ciclo.

**Facultad:** de naturaleza cualitativa, de tipo dicotómica, con escala de medición ordinal, categorizada por: ingeniería sanitaria e ingeniería ambiental.

**Estado civil:** de naturaleza cualitativa, de tipo politómica, con escala de medición nominal: soltero, casado, viudo y divorciado.

**Situación Laboral:** de naturaleza cualitativa, de tipo dicotómica, con escala de medición nominal, formada por: trabaja y no trabaja.

## **3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos**

### **3.4.1. Recolección de datos**

Durante el proceso de investigación se siguió los siguientes procedimientos:

1. Se envió una misiva al decano de la Facultad de Ecología – Universidad Nacional de San Martín – Moyobamba, solicitando el permiso correspondiente para la participación de los estudiantes de 1° y 2° ciclo de la Facultad de Ecología.
2. Se coordinó con los responsables académicos la fecha en la cual se permitiera el desarrollo de la investigación, la cual consistió en evaluar los hábitos de estudio y procrastinación académica.
3. Se procedió a elaborar los cuestionarios a través de Google Drive.
4. Se coordinó con los responsables académicos para el envío de enlaces (link) de los formularios: detallando lo siguiente:

4.1. Se mencionó el consentimiento informado solicitando su firma. De igual manera, el llenado de la ficha sociodemográfica.

4.2. Luego pasaron a llenar las preguntas del Inventario de hábitos de Estudio CASM-85 y la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA).

4.3. Se procedió a la descarga de la base de datos de las pruebas desarrolladas en un archivo de Excel.

5. Se realizó la corrección de ambas pruebas evaluadas y la creación de una base de datos con la información obtenida de cada estudiante.

6. Finalmente, se efectuó el análisis estadístico.

### 3.4.2. Instrumentos

Se utilizó dos instrumentos:

#### **Inventario de Hábitos de estudio CASM-85 Revisión 2005**

**Autor** : Luis Alberto Vicuña Peri  
**Año** : 1985, Revisiones, años: 1998, 2005  
**Administración** : Colectiva e individual  
**Duración** : 15 a 20 minutos (aprox.)  
**Objetivo** : Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de alumnos de Educación Secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.

**Tipo de ítem** : Cerrado dicotómico

**Baremo** : Baremo Dispercigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos con una muestra de 920 estudiantes de Lima Metropolitana e Ingresantes Universitarios y revisada el año 2005.

**Aspectos** : El test está constituido por 53 ítems distribuido en 5 áreas, que se detallan a continuación:

ÁREA I. ¿Cómo estudia Usted?, constituida por 12 ítems.

ÁREA II. ¿Cómo hace sus tareas?, cuenta con 10 ítems.

ÁREA III. ¿Cómo prepara sus exámenes?, tiene 11 ítems.

ÁREA IV. ¿Cómo escucha las clases?, constituida por 12 ítems.

ÁREA V. ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, cuenta 6 ítems.

**Campo de aplicación** : Estudiantes del nivel secundario y de los primeros años de instrucción superior.

**Material de la prueba** : Se divide en:

Manual de aplicación, donde se encuentra toda la información necesaria para la administración, calificación, interpretación y diagnóstico de los Hábitos de Estudio del sujeto evaluado, así como el Baremo Dispercigráfico del Inventario, por áreas y con el puntaje total, así como el puntaje T.

Hoja de Respuesta, que contiene el protocolo con las preguntas como los respectivos casilleros para las marcas del sujeto que serán con una "X" en cualquiera de las dos columnas (**SIEMPRE O NUNCA**), hay una tercera columna en el cual el examinador colocará el puntaje correspondiente a cada respuesta según sea el caso.

### **Confiabilidad**

Según Vicuña (2005), para establecer el grado de constancia y precisión de la medición se sometió al inventario al análisis de las mitades, también al análisis de la consistencia interna de la varianza de los ítems con la varianza total de cada escala y de todo inventario y la correlación intertest y test total.

Se utilizó la ecuación de kuder-Richardson y se calculó la consistencia interna para establecer la relación entre cada ítem con el resultado total de cada área y también para todo el inventario.

En la exploración 2005, con una muestra de 920 escolares de ambos sexos pertenecientes a colegios de instrucción secundaria y por estudiantes que cursan primer ciclo de instrucción superior, se ha revisado la confiabilidad del Inventario de Hábitos de Estudio por el método del test – retest con un intervalo de tres meses entre la primera y segunda aplicación, correlacionando ambos resultados con el coeficiente de correlación de Pearson; y encontrando resultados en las que el inventario total cuenta con excelentes coeficientes de confiabilidad, lo que indica lo que Puede continuar con su uso.

Finalmente, para analizar el grado de relación de cada área y verificar si todas ellas son o no parte de lo evaluado, se efectuó la correlación de intertest y test global, mediante el coeficiente r de Pearson y se calculó el valor t de significación de r al 0.01 para 1.58 grado de libertad cuyo límite de confianza para rechazar la ausencia de

relación es de 2.58, deduciendo que las áreas exploradas son parte de la variable estudiada.

### **Validez**

Vicuña (2005), para verificar la validez del inventario lo sometió al análisis de ítems y análisis de hipótesis el cual constata la validez del contenido del instrumento. Lo realizó correlacionado la prueba con el desempeño académico de los educandos, donde el coeficiente es 80, con un valor  $t=30.35$ , siendo significativa estadísticamente ( $p<0.1$ ). Además, se efectuó la fiabilidad de criterio por contraste, determinando así que el test psicológico permite establecer diferencias según el grado de su producción académica.

### **Escala de Procrastinación Académica en Adolescentes (EPA)**

<b>Autor</b>	: Edmundo Arévalo Luna y Cols
<b>Origen</b>	: La Libertad, Trujillo – Perú
<b>Año de publicación</b>	: 2011
<b>Ámbito de aplicación</b>	: Adolescentes entre 12 y 19 años.
<b>Administración</b>	: Individual y Colectiva
<b>Tiempo de duración</b>	: No hay tiempo límite, se estima un promedio de 20 minutos.
<b>Normas</b>	: Normas Percentiles / eneatis
<b>Áreas de aplicación</b>	: Investigación, orientación y asesoría psicológica en los campos clínicos y educacionales.

### **Confiabilidad**

Según Arévalo y Cols (2011), para establecer la confiabilidad de la prueba lo realizaron mediante el estadístico de alfa de Cronbach por tener el instrumento una escala politómica, donde se obtuvo un índice de 0,80, estableciendo que existe una alta confiabilidad.

### **Validez**

Según Arévalo y Cols (2011), para obtener la validez de contenido, se recurrió a la técnica del criterio de jueces. Consistió en proporcionar el cuestionario a la opinión de



jueces: tres psicólogos con conocimientos y experiencia en el tema, aprobando los ítems que fueron sometidos al procesamiento estadístico para determinar su validez.

En cuanto a la validez de criterio de aplico la prueba piloto a 200 sujetos de la muestra, para posteriormente analizar los datos a través del paquete estadístico incluido en Microsoft Excel, utilizando el método ítem test, a través de la fórmula Producto Momento de Pearson, cumpliéndose con el criterio  $r > 0.30$ , para que sean aceptados o válidos cada uno de los ítems. Garantizando así la utilización del instrumento.

### **3.5. Plan de análisis e interpretación de la información**

Se utilizó el programa STATA 12 para la realización del análisis descriptivo, aquí se calcularon los porcentajes y frecuencias para las variables de estudio que son hábitos de estudio, procrastinación académica y factores sociodemográficos.

Se utilizó la prueba de Chi cuadrado para la realización del análisis inferencial que busco medir la relación entre los hábitos de estudio, procrastinación académica y factores sociodemográficos. El nivel de significancia estadística fue de 0.05.

### **3.6. Ventajas y limitaciones**

#### **Ventajas**

El descriptivo correlacional permite hacer el estudio en el menor tiempo posible y con un bajo costo.

Los instrumentos que se utilizaron cuentan pocos ítems, esto garantiza que sea de rápida aplicación, y sobre todo están adaptados y validados en el país.

#### **Limitaciones**

La temporalidad es la limitación existente, ya que, al ser de corte transversal, las variables de estudio en el tiempo no pueden ser observadas en la secuencia.

Las pruebas de auto aplicación pueden estar sujetas a mentiras y/o deseabilidad social de los participantes.

### **3.7. Aspectos éticos**

#### **Consentimiento o aprobación de la participación**

La presente investigación cuenta con el consentimiento y aprobación de cada uno de los alumnos involucrados en el estudio (117 estudiantes), los cuales, bajo documento formal, aceptan la participación para dicha investigación.

## **Confidencialidad**

Como ejemplo de ética profesional, en la presente investigación se muestran las más altas normas de confidencialidad en cuanto a la información que puedan brindarnos cada uno de los estudiantes, permitiendo así un adecuado uso de la información y el análisis de la misma.

## **Veracidad**

Los métodos utilizados para la obtención de información y el tratado de la misma son desarrollados con estándares profesionales, los cuales permiten brindar la seriedad de la investigación; dando así una exactitud en cada uno de los resultados que se puedan obtener y tomando medidas correctivas según proceda el desarrollo de la investigación.

## **Profesionalismo**

La actuación del investigador para con los investigados es de mucho respeto y delicadeza al momento de encontrar situaciones no deseadas, las cuales rompan toda susceptibilidad sentimental, brindando así la confianza y respaldo para la mejora de cada situación encontrada.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Se puede observar en la tabla 1 que, de un total de 117 estudiantes universitarios, el 83.76% tenía entre los 18 y 19 años de edad, el 55.56% era del sexo masculino, el 51.28% se encontraba cursando el segundo ciclo, el 52.99% estudiaba la carrera profesional de Ingeniería Ambiental, el 89.74% era soltero, el 61.54% no trabajaba y el 70.94% manifestó vivir en una familia nuclear.

**Tabla 1. Descripción de las variables de estudio y sociodemográficas**

	N	%
<b>Edad</b>		
17	19	16.24
18 a 19	98	83.76
<b>Sexo</b>		
Masculino	65	55.56
Femenino	52	44.44
<b>Ciclo académico</b>		
Primer	57	48.72
Segundo	60	51.28
<b>Carrera de estudio</b>		
Ingeniería Sanitaria	55	47.01
Ingeniería Ambiental	62	52.99
<b>Estado civil</b>		
Soltero(a)	105	89.74
Casado(a)	1	0.85
Conviviente	11	9.4
<b>Situación laboral</b>		
Trabaja	45	38.46
No trabaja	72	61.54
<b>Tipo de familia</b>		
Nuclear	83	70.94
Extensa	34	29.06

Del mismo modo, se apreció que el 50.43% de alumnos presentó hábitos de estudio de nivel positivo. En las dimensiones de hábitos de estudio se obtuvo que en el área I: ¿cómo estudia usted? (49.57%), área II: ¿cómo hace sus tareas? (58.97%) y área III: ¿cómo prepara sus exámenes? (35.04%) presentó nivel positivo. En el área IV: ¿cómo escucha las clases? el 53.85% presentó nivel muy positivo, mientras tanto, en el área V: ¿qué acompaña sus momentos de estudio? el 27.35% presentó niveles

entre positivo y tendencia a positivo. En relación a la procrastinación académica, el 60.68% de estudiantes presentó nivel bajo. En las dimensiones de procrastinación académica, se evidenció que en falta de motivación (76.92%), desorganización (78.63%) y evasión de responsabilidad (70.09%) presentó nivel bajo. Finalmente, en las dimensiones de dependencia (65.81%) y baja autoestima (40.17%) se presentó nivel alto.

**Tabla 1. Continúa**

	N	%
<b>Hábitos de estudio</b>		
Muy positivo	25	21.37
Positivo	59	50.43
Tendencia (+)	18	15.38
Tendencia (-)	9	7.69
Negativo	6	5.13
<b>Área I: ¿cómo estudia usted?</b>		
Muy positivo	23	19.66
Positivo	58	49.57
Tendencia (+)	32	27.35
Tendencia (-)	4	3.42
<b>Área II: ¿cómo hace sus tareas?</b>		
Muy positivo	10	8.55
Positivo	69	58.97
Tendencia (+)	21	17.95
Tendencia (-)	9	7.69
Negativo	8	6.84
<b>Área III: ¿cómo prepara sus exámenes?</b>		
Muy positivo	11	9.40
Positivo	41	35.04
Tendencia (+)	40	34.19
Tendencia (-)	17	14.53
Negativo	8	6.84
<b>Área IV: ¿cómo escucha las clases?</b>		
Muy positivo	63	53.85
Positivo	29	24.79
Tendencia (+)	11	9.40
Tendencia (-)	12	10.26

Negativo	2	1.71
<b>Área V: ¿qué acompaña sus momentos de estudio?</b>		
Muy positivo	10	8.55
Positivo	32	27.35
Tendencia (+)	32	27.35
Tendencia (-)	27	23.08
Negativo	16	13.68
<b>Procrastinación académica</b>		
Bajo	71	60.68
Medio	31	26.50
Alto	15	12.82
<b>Falta de motivación</b>		
Bajo	90	76.92
Medio	18	15.38
Alto	9	7.69
<b>Dependencia</b>		
Bajo	19	16.24
Medio	21	17.95
Alto	77	65.81
<b>Baja autoestima</b>		
Bajo	37	31.62
Medio	33	28.21
Alto	47	40.17
<b>Desorganización</b>		
Bajo	92	78.63
Medio	13	11.11
Alto	12	10.26
<b>Evasión de la responsabilidad</b>		
Bajo	82	70.09
Medio	22	18.80
Alto	13	11.11

---

Se puede apreciar en la tabla 2 que, entre hábitos de estudio y procrastinación académica, existe relación significativa ( $p=0.00$ ), donde el 66.10% de estudiantes que presentó hábitos de estudio de nivel positivo evidenció procrastinación académica de nivel bajo.

**Tabla 2. Relación entre hábitos de estudio y procrastinación académica**

	Procrastinación académica						p
	Bajo		Medio		Alto		
	N	%	n	%	n	%	
<b>Hábitos de estudio</b>							0.00
Muy positivo	24	96.00	0	0.00	1	4.00	
Positivo	39	66.10	17	28.81	3	5.08	
Tendencia (+)	6	33.33	10	55.56	2	11.11	
Tendencia (-)	2	22.22	4	44.44	3	33.33	
Negativo	0	0.00	0	0.00	6	100.00	

Se puede apreciar en la tabla 3 que el área I: ¿cómo estudia usted? de hábitos de estudio se relaciona con las dimensiones de procrastinación académica: falta de motivación ( $p=0.00$ ), donde el 82.76% de estudiantes que presentó nivel positivo en esta área manifestó nivel bajo en falta de motivación; dependencia ( $p=0.00$ ), en la cual se observa que el 63.79% de alumnos que presentó nivel positivo en esta área obtuvo un nivel alto en dependencia; baja autoestima ( $p=0.00$ ), donde se encontró que el 78.13% de alumnos que presentó nivel tendencia (+) en esta área obtuvieron un puntaje alto en baja autoestima; desorganización ( $p=0.00$ ), en la cual se aprecia que el 89.66% de alumnos que presentó nivel positivo en esta área obtuvo un nivel bajo en desorganización; evasión de responsabilidad ( $p=0.00$ ), evidenciando que el 82.76% de alumnos con un nivel positivo en esta área presentó nivel bajo en evasión de responsabilidad.

Asimismo, se observa que en el área II: ¿cómo hace sus tareas? se relaciona con las dimensiones de la variable procrastinación académica: falta de motivación ( $p=0.00$ ), donde se observa que el 82.61% de alumnos que presentó nivel positivo en esta área evidenció nivel bajo en falta de motivación; dependencia ( $p=0.05$ ), en la cual se aprecia que el 59.42% de alumnos que tienen un nivel positivo en esta área presentó nivel alto en dependencia; baja autoestima ( $p=0.01$ ), donde el 34.78% de alumnos que se encuentran en un nivel positivo en esta área evidenció un nivel alto en baja autoestima; desorganización ( $p=0.00$ ), donde se aprecia que el 82.61% de alumnos que presentó nivel positivo en esta área presentó nivel bajo en desorganización; evasión de responsabilidad ( $p=0.00$ ), donde un porcentaje de 76.81% que manifiestan un nivel positivo en esta área presentó nivel bajo en evasión de responsabilidad.

Del mismo modo, el área III: ¿cómo prepara sus exámenes? de hábitos de estudio se relaciona con las dimensiones de la procrastinación académica: falta de motivación ( $p=0.00$ ), donde se aprecia que el 80.49% de los alumnos que presentó nivel positivo en esta área obtuvo un nivel bajo en falta de motivación; dependencia ( $p=0.04$ ), en la cual el 75% de alumnos que refleja nivel tendencia (+) en esta área presentó nivel alto en dependencia; baja autoestima ( $p=0.00$ ), donde se observa que el 53.66% de alumnos que obtuvo nivel positivo en esta área evidenció nivel bajo en baja autoestima; desorganización (0.00), donde el 90.24% de alumnos que presentó nivel positivo en esta área obtuvo un nivel bajo en desorganización; evasión de responsabilidad ( $p=0.00$ ), donde se halló que el 87.80% de alumnos que un nivel positivo en esta área mostró un nivel bajo en evasión de responsabilidad.

En cuanto al área IV: ¿cómo escucha las clases? de hábitos de estudio se relaciona con las dimensiones de procrastinación académica: falta de motivación ( $p=0.00$ ), donde se observa que el 92.06% de alumnos con un nivel muy positivo en esta área evidenció nivel bajo en falta de motivación; desorganización ( $p=0.00$ ), en la cual se aprecia que 95.24% de alumnos con un nivel muy positivo en esta área presentó nivel bajo en desorganización; evasión de responsabilidad ( $p=0.00$ ), donde muestra que el 80.95%% de alumnos que tienen un nivel muy positivo en esta área mostró un nivel bajo en evasión de responsabilidad.

Finalmente, el área V: ¿qué acompaña sus momentos de estudio? de hábitos de estudio se relaciona con las dimensiones de procrastinación académica: falta motivación (0.00), donde se aprecia que el 84.38% de alumnos con un nivel positivo en esta área presentó nivel bajo en falta de motivación; dependencia (0.00), en el cual encontramos que el 92.59% de alumnos que obtuvo nivel tendencia (-) en esta área mostró nivel alto en dependencia; baja autoestima (0.00), donde el 70.37% de alumnos con tendencia (-) en esta área obtuvo un nivel alto en baja autoestima; desorganización (0.00), donde se aprecia que el 96.88% de alumnos que presentó nivel positivo en esta área evidenció nivel bajo en desorganización, evasión de responsabilidad (0.00), en la cual el 81.25% de alumnos que muestran un nivel positivo en esta área presentó nivel bajo en evasión de responsabilidad.

**Tabla 3. Relación entre las dimensiones de hábitos de estudio y las dimensiones de procrastinación académica**

	Procrastinación académica																		
	Falta de motivación				Dependencia				Baja autoestima				Desorganización				Evasión de responsabilidad		
	Bajo n (%)	Medio n (%)	Alto n (%)	P	Bajo n (%)	Medio n (%)	Alto n (%)	p	Bajo n (%)	Medio n (%)	Alto n (%)	p	Bajo n (%)	Medio n (%)	Alto n (%)	p	Bajo n (%)	Medio n (%)	Alto n (%)
<b>Hábitos de Estudio</b>																			
<b>Área I: ¿cómo estudia usted?</b>				0.00					0.00					0.00				0.00	
Muy positivo	23(100.00)	0(0.00)	0(0.00)		9(39.13)	6(26.09)	8(34.78)		15(65.22)	6(26.09)	2(8.70)		21(91.30)	2(8.70)	0(0.00)		21(91.30)	2(8.70)	0(0.00)
Positivo	48(82.76)	8(13.79)	2(3.45)		10(17.24)	11(18.97)	37(63.79)		20(34.48)	22(37.93)	16(27.59)		52(89.66)	3(5.17)	3(5.17)		48(82.76)	6(10.34)	4(6.90)
Tendencia (+)	19(59.38)	6(18.75)	7(21.88)		0(0.00)	4(12.50)	28(87.50)		2(6.25)	5(15.63)	25(78.13)		19(59.38)	6(18.75)	7(21.88)		13(40.63)	12(37.50)	7(21.88)
Tendencia (-)	0(0.00)	4(100.00)	0(0.00)		0(0.00)	0(0.00)	4(100.00)		0(0.00)	0(0.00)	4(100.00)		0(0.00)	2(50.00)	2(50.00)		0(0.00)	2(50.00)	2(50.00)
<b>Área II: ¿cómo hace sus tareas?</b>				0.00					0.05					0.01				0.00	
Muy positivo	6(60.00)	2(20.00)	2(20.00)		2(20.00)	2(20.00)	6(60.00)		4(40.00)	4(40.00)	2(20.00)		8(80.00)	0(0.00)	2(20.00)		8(80.00)	0(0.00)	2(20.00)
Positivo	57(82.61)	12(17.39)	0(0.00)		13(18.84)	15(21.74)	41(59.42)		23(33.33)	22(31.88)	24(34.78)		57(82.61)	11(15.94)	1(1.45)		53(76.81)	14(20.29)	2(2.90)
Tendencia (+)	19(90.48)	2(9.52)	0(0.00)		4(19.05)	0(0.00)	17(80.95)		8(38.10)	7(33.33)	6(28.57)		21(100.00)	0(0.00)	0(0.00)		16(76.19)	5(23.81)	0(0.00)
Tendencia (-)	6(66.67)	2(22.22)	1(11.11)		0(0.00)	4(44.44)	5(55.56)		2(22.22)	0(0.00)	7(77.78)		4(44.44)	2(22.22)	3(33.33)		5(55.56)	1(11.11)	3(33.33)
Negativo	2(25.00)	0(0.00)	6(75.00)		0(0.00)	0(0.00)	8(100.00)		0(0.00)	0(0.00)	8(100.00)		2(25.00)	0(0.00)	6(75.00)		0(0.00)	2(25.00)	6(75.00)
<b>Área III: ¿cómo prepara sus exámenes?</b>				0.00					0.04					0.00				0.00	
Muy positivo	9(81.82)	2(18.18)	0(0.00)		5(45.45)	2(18.18)	4(36.36)		3(27.27)	6(54.55)	2(18.18)		9(81.82)	0(0.00)	2(18.18)		7(63.64)	2(18.18)	2(18.18)
Positivo	33(80.49)	6(14.63)	2(4.88)		10(24.39)	7(17.07)	24(58.54)		22(53.66)	13(31.71)	6(14.63)		37(90.24)	1(2.44)	3(7.32)		36(87.80)	1(2.44)	4(9.76)
Tendencia (+)	32(80.00)	8(20.00)	0(0.00)		4(10.00)	6(15.00)	30(75.00)		12(30.00)	10(25.00)	18(45.00)		34(85.00)	6(15.00)	0(0.00)		29(72.50)	11(27.50)	0(0.00)
Tendencia (-)	14(82.35)	2(11.76)	1(5.88)		0(0.00)	4(23.53)	13(76.47)		0(0.00)	4(23.53)	13(76.47)		10(58.82)	6(35.29)	1(5.88)		8(47.06)	8(47.06)	1(5.88)
Negativo	2(25.00)	0(0.00)	6(75.00)		0(0.00)	2(25.00)	6(75.00)		0(0.00)	0(0.00)	8(100.00)		2(25.00)	0(0.00)	6(75.00)		2(25.00)	0(0.00)	6(75.00)
<b>Área IV: ¿cómo escucha las clases?</b>				0.00					0.11					0.10				0.00	
Muy positivo	58(92.06)	5(7.94)	0(0.00)		15(23.81)	10(15.87)	38(60.32)		23(36.51)	23(36.51)	17(26.98)		60(95.24)	2(3.17)	1(1.59)		51(80.95)	11(17.46)	1(1.59)
Positivo	18(62.07)	9(31.03)	2(6.90)		2(6.90)	9(31.03)	18(62.07)		8(27.59)	6(20.69)	15(51.72)		18(62.07)	9(31.03)	2(6.90)		21(72.41)	5(17.24)	3(10.34)
Tendencia (+)	10(90.91)	0(0.00)	1(9.09)		2(18.18)	0(0.00)	9(81.82)		4(36.36)	2(18.18)	5(45.45)		10(90.91)	0(0.00)	1(9.09)		8(72.73)	2(18.18)	1(9.09)
Tendencia (-)	2(16.67)	4(33.33)	6(50.00)		0(0.00)	2(16.67)	10(83.33)		2(16.67)	2(16.67)	8(66.67)		2(16.67)	2(16.67)	8(66.67)		2(16.67)	2(16.67)	8(66.67)
Negativo	2(100.00)	0(0.00)	0(0.00)		0(0.00)	0(0.00)	2(100.00)		0(0.00)	0(0.00)	2(100.00)		2(100.00)	0(0.00)	0(0.00)		0(0.00)	2(100.00)	0(0.00)



Área V: ¿qué acompaña sus momentos de estudio?	0.00			0.00			0.00			0.00			0.00		
Muy positivo	10(100.00)	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	2(20.00)	8(80.00)	4(40.00)	6(60.00)	0(0.00)	10(100.00)	0(0.00)	0(0.00)	10(100.00)	0(0.00)	0(0.00)
Positivo	27(84.38)	5(15.63)	0(0.00)	10(31.25)	4(12.50)	18(56.25)	12(37.50)	13(40.63)	7(21.88)	31(96.88)	0(0.00)	1(3.13)	26(81.25)	5(15.63)	1(3.13)
Tendencia (+)	25(78.13)	7(21.88)	0(0.00)	5(15.63)	13(40.63)	14(43.75)	13(40.63)	8(25.00)	11(34.38)	27(84.38)	5(15.63)	0(0.00)	21(65.63)	10(31.25)	1(3.13)
Tendencia (-)	22(81.48)	2(7.41)	3(11.11)	2(7.41)	0(0.00)	25(92.59)	4(14.81)	4(14.81)	19(70.37)	18(66.67)	4(14.81)	5(18.52)	19(70.37)	3(11.11)	5(18.52)
Negativo	6(37.50)	4(25.00)	6(37.50)	2(12.50)	2(12.50)	12(75.00)	4(25.00)	2(12.50)	10(62.50)	6(37.50)	4(25.00)	6(37.50)	6(37.50)	4(25.00)	6(37.50)

Se puede observar en la tabla 4 que se encontró relación entre hábitos de estudio y la variable sociodemográfica tipo de familia ( $p=0.01$ ), donde se evidencia que el 44.58% de estudiantes que tenía una familia nuclear presentó nivel positivo en hábitos de estudio.

**Tabla 4. Relación entre hábitos de estudio y variables sociodemográficas**

Variables sociodemográficas	Hábitos de estudio										P
	Muy positivo		Positivo		Tendencia (+)		Tendencia (-)		Negativo		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Edad</b>											0.18
17	7	36.84	8	42.11	2	10.53	0	0.00	2	10.5	
18 a 19	18	18.37	51	52.04	16	16.33	9	9.18	4	4.08	
<b>Sexo</b>											0.06
Masculino	9	13.85	35	53.85	10	15.38	5	7.69	6	9.23	
Femenino	16	30.77	24	46.15	8	15.38	4	7.69	0	0.00	
<b>Ciclo académico</b>											0.41
Primer	16	28.07	27	47.37	7	12.28	5	8.77	2	3.51	
Segundo	9	15.00	32	53.33	11	18.33	4	6.67	4	6.67	
<b>Carrera de estudio</b>											0.07
Ingeniería Sanitaria	7	12.73	29	52.73	13	23.64	4	7.27	2	3.64	
Ingeniería Ambiental	18	29.03	30	48.39	5	8.06	5	8.06	4	6.45	
<b>Estado civil</b>											0.78
Soltero(a)	24	22.86	50	47.62	16	15.24	9	8.57	6	5.71	
Casado(a)	0	0.00	1	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	
Conviviente	1	9.09	8	72.73	2	18.18	0	0.00	0	0.00	
<b>Situación laboral</b>											0.97
Trabaja	9	20.00	23	51.11	8	17.78	3	6.67	2	4.44	
No trabaja	16	22.22	36	50.00	10	13.89	6	8.33	4	5.56	
<b>Tipo de familia</b>											0.01
Nuclear	19	22.89	37	44.58	16	19.28	9	10.84	2	2.41	
Extensa	6	17.65	22	64.71	2	5.88	0	0.00	4	11.8	

Se puede observar en la tabla 5 que la procrastinación académica se relaciona con la variable sociodemográfica sexo (0.01), donde se evidencia que el 71.15% de estudiantes del sexo femenino presentó nivel bajo en procrastinación académica. Asimismo, se encontró relación entre la procrastinación académica y la variable sociodemográfica ciclo académico (0.01), donde se evidencia que el 73.68% de

estudiantes que cursaba el primer ciclo presentó nivel bajo en procrastinación académica.

**Tabla 5. Relación entre procrastinación académica y variables sociodemográficas**

Variables sociodemográficas	Procrastinación académica						P
	Bajo		Medio		Alto		
	n	%	n	%	N	%	
<b>Edad</b>							0.17
17	15	78.95	2	10.53	2	10.53	
18 a 19	56	57.14	29	29.59	13	13.27	
<b>Sexo</b>							0.01
Masculino	34	52.31	17	26.15	14	21.54	
Femenino	37	71.15	14	26.92	1	1.92	
<b>Ciclo académico</b>							0.01
Primer	42	73.68	8	14.04	7	12.28	
Segundo	29	48.33	23	38.33	8	13.33	
<b>Carrera de estudio</b>							0.44
Ingeniería Sanitaria	30	54.55	17	30.91	8	14.55	
Ingeniería Ambiental	41	66.13	14	22.58	7	11.29	
<b>Estado civil</b>							0.24
Soltero(a)	60	57.14	30	28.57	15	14.29	
Casado(a)	1	100.00	0	0.00	0	0.00	
Conviviente	10	90.91	1	9.09	0	0.00	
<b>Situación laboral</b>							0.77
Trabaja	26	57.78	12	26.67	7	15.56	
No trabaja	45	62.5	19	26.39	8	11.11	
<b>Tipo de familia</b>							0.30
Nuclear	49	59.04	25	30.12	9	10.84	
Extensa	22	64.71	6	17.65	6	17.65	

## **CAPÍTULO V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

### **5.1. Discusión**

En el presente estudio se realizó un análisis de tipo correlacional entre las variables de hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios con el fin de determinar la relación significativa en ambas variables y su relación con los factores sociodemográficos. Respecto a la relación entre las dos variables principales, los resultados evidenciaron relación entre hábitos de estudio y procrastinación académica. Asimismo, se halló asociación entre la dimensión ¿Cómo estudia usted? de hábitos de estudio con las dimensiones de procrastinación académica de falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidad. Del mismo modo, se encontró relación entre la dimensión ¿Cómo hace sus tareas? de hábitos de estudio y las dimensiones de procrastinación académica de falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidad. De igual manera, se observó relación entre la dimensión ¿Cómo prepara sus exámenes? de hábitos de estudio con las dimensiones de procrastinación académica de falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidad. Asimismo, se encontró asociación entre la dimensión ¿Cómo escucha las clases? de hábitos de estudio con las dimensiones de procrastinación académica de falta de motivación, desorganización y evasión de responsabilidad. Además, se halló relación entre la dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? de hábitos de estudio con las dimensiones de procrastinación académica de falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidad. Por otro lado, se evidenció relación entre hábitos de estudio y la variable sociodemográfica tipo de familia; finalmente, la variable procrastinación académica se asoció con la variable sociodemográfica sexo y ciclo académico.

Los estudiantes universitarios que evidenciaron hábitos de estudio nivel positivo reflejaron procrastinación académica nivel bajo. Dado que, mientras los niveles de hábitos de estudio sean positivos, los niveles de procrastinación académica serán bajos en la población estudiada, es decir, cuando los hábitos de estudio son adecuados, los estudiantes cumplen sus actividades académicas. Estos resultados coinciden con lo encontrado por Chanamé (2020), quien encontró que existe relación inversa, predominando en la procrastinación académica el nivel medio y en los hábitos de estudio el nivel positivo. Asimismo, Ramírez y Rojas (2023) encontraron relación existente entre las dos variables, obteniendo un nivel medio de procrastinación académica y un nivel negativo de hábitos de estudio. Por el contrario, este estudio

difiere de lo encontrado por Alarcón y Córdova (2019), quienes determinaron que no hubo relación estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica.

Se encontró que la mitad de los estudiantes universitarios presentó hábitos de estudio de nivel positivo. Este resultado se asemeja a lo encontrado por Chaname (2020), en cuya investigación más de la mitad de estudiantes obtuvo un nivel muy positivo de hábitos de estudio. De igual manera, Huamán y Huamán (2020) encontró que la gran mayoría de los estudiantes practican hábitos de estudio y se encuentran en niveles tendencia positivo, positivo y muy positivo. Según Vicuña (2005), los estudiantes que se ubican en la categoría de nivel positivo poseen en forma significativa un mayor número de hábitos adecuados de estudio, pero hay algunas formas de recoger la información y de trabajo que deberán ser corregidas.

Del mismo modo, se halló que más de la mitad de los estudiantes universitarios presentó nivel bajo de procrastinación académica. Este hallazgo es distinto a las investigaciones de Chanamé (2020) y Ramírez y Rojas (2023), ya que estos autores evidenciaron que predomina un nivel medio de procrastinación académica. Con respecto al nivel bajo en esta variable, Busko (1998) refiere que el nivel de postergación de actividades en estos participantes es mínimo y poseen en su mayoría la capacidad para planificar, llevar a cabo procesos cognitivos y motivacionales en el desarrollo de sus actividades.

Los estudiantes que obtuvieron un nivel positivo en el área I: ¿Cómo estudia usted? de hábitos de estudio, mostraron un nivel bajo en las dimensiones de procrastinación: falta de motivación, desorganización y evasión de responsabilidad; asimismo, mostraron un nivel alto en dependencia y en baja autoestima. No se encontró otras investigaciones que corroboren estos resultados. No obstante, Vicuña (2005) señala en su instrumento que en esta dimensión el estudiante asume tareas inmediatas, como subrayar los puntos sobresalientes del texto, resaltar pasajes que no conocen, para que luego, en cada texto, puedan razonar y responder por sí mismos. De igual forma, el mismo autor (1988) indica que una tendencia positiva en hábitos de estudio presenta las siguientes características: estudiantes que utilizan recursos como el diccionario en forma pertinente, la técnica del subrayado u otras, poseen técnicas y formas de recolección de información que dificulta lograr un mejor resultado académico. Por otro lado, los evaluados que percibieron un nivel positivo en el área II: ¿Cómo hace sus tareas? de hábitos de estudio, evidenciaron un nivel bajo en las dimensiones de procrastinación: falta de motivación, desorganización y evasión de responsabilidad; igualmente, reflejaron nivel alto en dependencia y en baja autoestima.

No se hallaron otros estudios que corroboren estos resultados. Sin embargo, Tapia (2022) explica en su investigación que los estudiantes exhiben ciertos comportamientos que se enfocan en postergar persistentemente la realización de sus trabajos o actividades académicas, entregar tareas a tiempo, dificultad para planificar y administrar su tiempo y priorizar sus responsabilidades. Además, Rothblun, Solomon y Murakami (1986) mencionan algunas características procrastinadoras como retraso irracional o aplazamiento de las actividades académicas incluyendo la falta de motivación, fracaso de la autorregulación, con bajos niveles de autoeficacia y baja autoestima académica. También, los estudiantes universitarios que alcanzaron un nivel positivo en el área III: ¿Cómo prepara sus exámenes? de hábitos de estudio, manifestaron un nivel bajo en las dimensiones de procrastinación: falta de motivación, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidad, y mostraron un nivel alto en dependencia. No se halló estudios que corroboren estos resultados, sin embargo, se encontró investigaciones que se asemejan, como el estudio de Alarcón y Córdova (2019), que relacionaron preparación de exámenes de los hábitos de estudio con la postergación de actividades de la procrastinación académica. Los estudiantes que tienden a procrastinar suelen estudiar en condiciones poco óptimas y con poco tiempo antes de rendir el examen. Por otro lado, la investigación de Ortega (2012), referente a la dimensión III preparación de exámenes, presentó tendencia a ser inadecuada, evidenciando aspectos como la mala planificación y aplicación de técnicas ineficientes de estudio. Además, los estudiantes que obtuvieron un nivel positivo en el área IV: ¿Cómo escucha las clases? de hábitos de estudio, evidenciaron un nivel bajo en las dimensiones de procrastinación: falta de motivación, desorganización y evasión de responsabilidad. No existen estudios que corroboren este resultado. Sin embargo, hay investigaciones que se asemejan, mencionando a Alarcón y Córdova (2019) que hallaron relación entre la dimensión forma de escuchar la clase de los hábitos de estudio con la dimensión autorregulación académica de la procrastinación académica. En este sentido, la manera de prestar atención y participar en las lecciones puede ser una manifestación de la autorregulación en situaciones académicas. De igual forma, en su instrumento, Vicuña (2005) señala que en esta dimensión destacan actividades comunes que los estudiantes realizan durante la clase, tales como: tomar apuntes de lo que están aprendiendo, enfatizar lo que leen, pensar despierto, hablar con los compañeros, entre otros. Por último, los estudiantes que alcanzaron un nivel positivo en al área V: ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? de hábitos de estudio, reflejaron un nivel bajo en las dimensiones de procrastinación: falta de motivación, desorganización y evasión de responsabilidad, y un nivel alto en las dimensiones de dependencia y baja autoestima. No se encontró

otros estudios similares que corroboren estos resultados. Sin embargo, Vicuña (2005) menciona que en esta dimensión las tareas habituales que realizan los alumnos durante el horario escolar: estudiar con la televisión, hay ruido, interferencia de la familia, visitas, reuniones, etc. Además, en la investigación realizada por Ortega (2012), en la dimensión V acompañamiento al estudio, se encontró que la mayoría de estudiantes se ubican en la tendencia negativa, resultando de ellos hábitos inadecuados. Ello puede ser ocasionado porque los estudiantes se encuentran ante diferentes situaciones y ambientes que desvían su atención del estudio.

Se encontró, asimismo, que un porcentaje considerable de estudiantes que alcanzaron un nivel positivo de hábitos de estudio pertenecía al tipo de familia nuclear. No se encontraron estudios similares a este resultado. Sin embargo, Brunner (1966) refiere que la adquisición de los hábitos de estudio podría relacionarse con la influencia social, familiar y académica. Además, Blanco y Chuquillanqui (2022) explican que un buen ambiente familiar generará adecuados hábitos de estudio y esto será favorable en el proceso de aprendizaje académico. Igualmente, Ramírez y Velásquez (2012) plantean que la familia, como primer ámbito en el cual se desarrollan los hijos, se constituyen en el más importante de los agentes educativos, pues los hábitos, costumbres y valores que proporcionan son vitales para el desarrollo.

Se halló que más de la mitad de estudiantes que obtuvieron un nivel bajo en procrastinación académica fueron del sexo femenino. Este resultado se asemeja con Domínguez, Prada y Moreta (2019), quienes concluyeron en su investigación que los varones se acercaban más a un perfil procrastinador que las mujeres. Igualmente, se asemeja al estudio de Mejía, Ruiz, Benítez y Pereda (2018) en el que encontraron que los estudiantes que tienen menor edad y son del género masculino son los que más procrastinan. Del mismo modo, Limone, Sinatra, Ceglie y Monacis (2020) señalan que los hombres tienen un manejo del tiempo más deficiente que las mujeres, por lo que son más propensos a procrastinar académicamente. Por otro lado, la mayoría de estudiantes que alcanzaron un nivel bajo en procrastinación académica cursaban el primer ciclo. Este resultado se asemeja a lo encontrado por Bahamonde y Camacho (2021), en cuyo trabajo los estudiantes de primer año tienen poco nivel de procrastinación académica, puesto que no suelen aplazar actividades académicas, por lo tanto, la realizan ya sean agradables o desagradables. Asimismo, en el trabajo de Cárdenas, Hernández y Cajigal (2020) se evidenció que los estudiantes de grado académico más alto presentan un mayor comportamiento procrastinador.

## 5.2. Conclusiones

A lo largo de esta investigación, se han explorado diversos aspectos relacionados con los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, con el fin de analizar, comprender y obtener conclusiones significativas. Durante este proceso, se han recopilado y analizado numerosos datos, revisado investigaciones previas relevantes y aplicado metodologías específicas para abordar las preguntas formuladas. Ahora se reflexiona sobre los hallazgos obtenidos y se extraen conclusiones sólidas que pueden enriquecer el conocimiento existente sobre la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, además de proporcionar orientación para futuras investigaciones en este campo. A continuación, se presentan las conclusiones derivadas de este estudio:

Se concluye, en consonancia con lo hallado en la investigación, que existe relación significativa entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica, evidenciando que los estudiantes poseen adecuados hábitos de estudio y baja procrastinación. Resaltando, además, la presencia de indicadores como la motivación, organización y responsabilidad, que intervienen en la organización adecuada de los hábitos: forma de estudio, resolución de tareas, preparación de exámenes, forma de escuchar la clase y acompañamiento al estudio.

Por otra parte, vivir dentro de una familia nuclear favorece que los estudiantes posean adecuados hábitos de estudio, dado que los padres son las figuras principales al momento de inculcar hábitos. Además, el apoyo y soporte de los padres fortalece las capacidades que tiene el estudiante para el desarrollo oportuno de sus actividades académicas.

Asimismo, en comparación del sexo femenino, la procrastinación académica se presenta más en el sexo masculino. En este sentido, los varones presentan mayor dificultad para organizarse académicamente, tienen escasa motivación e inconvenientes para controlarse y emplear estrategias de estudio, manifestando postergación de sus actividades.

Finalmente, los primeros ciclos académicos en los universitarios son cruciales para identificar comportamientos procrastinadores; en este sentido, los resultados mostraron que los estudiantes de primeros ciclos presentaban procrastinación baja. Esto podría ser debido a que los estudiantes de primeros años tienen una adecuada organización y su nivel de exigencia no es alta, ya que aún están en su adaptación a la vida universitaria y existe motivación por sus estudios.



### **5.3 Recomendaciones**

Basado en los resultados obtenidos en este estudio, se proponen varias recomendaciones para reforzar las políticas y programas relacionados con los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Estas sugerencias están diseñadas para abordar las áreas críticas identificadas durante la investigación, con el objetivo principal de mejorar la comprensión y el apoyo hacia la promoción y práctica de estrategias efectivas para gestionar los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Además, se busca fomentar la creación de entornos más favorables para desarrollar una comprensión saludable de la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica, promoviendo prácticas y políticas que respalden la toma de decisiones informadas y la implementación efectiva de estrategias de intervención. En esta línea, se presentan las siguientes recomendaciones:

Coordinar con el rectorado de la Universidad Nacional de San Martín – Filial Moyobamba y su unidad de psicopedagogía para que realicen actividades de promoción y prevención, sensibilizando a los estudiantes sobre hábitos de estudio y procrastinación académica.

Realizar más investigaciones en las que se consideren las mismas variables estudiadas en muestras con mayor población universitaria; asimismo, en población del nivel secundario dado que existen escasos estudios con estas variables en la región San Martín.

Se recomienda a los futuros investigadores ampliar y considerar la inferencia de las dimensiones de las dos variables de hábitos de estudio y procrastinación académica, utilizando los mismos instrumentos.

Implementar talleres de tutoría enfocados a fortalecer a los jóvenes en su independencia y autoestima, a fin de realizar adecuadamente sus actividades académicas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ackerman, D., y Gross, B. (2007). I can start that JME manuscript next week, can't I? The task characteristics behind why faculty procrastinate. *Journal of Marketing education*, 29(2), 97-110.
- Aduna, A. (1985). *Curso de hábitos de estudio v autocontrol*. Editorial Trillas, México D. F.
- Alarcón, A. y Córdova, P. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte (tesis de pregrado). Perú. Recuperado de: <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/161>
- 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>
- Angulo, J. (2008). Relación de la motivación y satisfacción con la profesión elegida con el rendimiento de los estudiantes de la UNMSM. Tesis de maestría. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Recuperado de: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/2383/Angulo\\_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/2383/Angulo_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Arévalo, E. (2011). Construcción y validación de la escala de procrastinación en adolescentes (EPA). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú.
- Arévalo, E. y Cols. (2011). *Escala de Procrastinación Adolescente*. Trujillo: EPA.
- Ariely, D. (2008). *Predictably Irrational. The Hidden Forces That Shape Our Decisions*. New York: Harper.
- Bahamonde, A. y Camacho, A. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios del primer y último año de psicología de una universidad particular en Piura. Tesis de Licenciatura. Universidad Privada Antenor Orrego. Piura – Perú. Recuperado de: [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/9328/REP\\_ANA\\_BAHAMODE\\_ANA\\_CAMACHO\\_PROCRASTINACION.ACADEMICA.pdf;jsessionid=05EDCD177FC2A009639F07C02B122A45?sequence=1](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/9328/REP_ANA_BAHAMODE_ANA_CAMACHO_PROCRASTINACION.ACADEMICA.pdf;jsessionid=05EDCD177FC2A009639F07C02B122A45?sequence=1)
- Belaunde, I. (1994). *Hábitos de Estudio*. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
- Benítez, M., (2017). La familia: desde lo tradicional a lo discutible. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v13n26/rnp050217.pdf>
- Blanco, G. y Chuquillanqui, J. (2022). Clima social familiar y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Huancayo, 2022. Título de Licenciatura. Universidad Peruana los Andes. Huancayo – Perú. Recuperado de: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/5049/TESIS%20-%20Gianella%20Blanco%20Luna.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Brown, W. (1989). *Guía de estudio efectivo*. Editorial Trillas. Segunda Edición. México
- Bruner, S. (1966). *Studies in cognitive growth*. New York: Wiley.
- Buscko, D. (1998). *Escala de Procrastinación Académica EPA*. Adaptada por Alvares o, (2010). Página 304.

- Cardenas, P., Hernandez, G., & Cajjal, E. (2020). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una institución pública: Caso de la facultad de ciencias educativas. *Revista RedCA*, volumen 3, número 9. México. Recuperado de: <https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/15806>.
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia en el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en el rendimiento académico en alumnos de secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y cambio en Educación*,6(3):63-66. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55160304>
- Castillo, J. y Prieto, C. (1990). Condiciones de trabajo: hacia un enfoque renovador de la Sociología del trabajo. Monografía n°6. Madrid: CIS.
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Unife. Temát. Psicológica*, 7(1), pp. 53-62.
- Chanamé, A (2020). Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo, 2019. (Tesis de pregrado) Perú. Recuperado de: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7893/Chanam%c3%a9%20Moreno%2c%20Alexis%20Alejandro%20Sebastiany.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Clariana, M., Gotzens, C., Badia, M. & Cladellas, R. (2012). Procrastination and cheating from secondary school to university. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(2), 737-754. Clínica Universidad de Navarra (2024). Recuperado de: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/edad#:~:text=f.,hasta%20el%20momento%20de%20referencia>
- Clínica Universidad de Navarra 2024. Recuperado de: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/edad#:~:text=f.,hasta%20el%20momento%20de%20referencia>
- Cone, L. (2013). The Fine Points of Working under Pressure:Active and Passive Procrastination among College Students. (Tesis de Doctorado). Universidad Estatal de Ohio, EEUU..
- Cruz, F. y Quiñones, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en la Facultad de Enfermería de la Universidad de México. Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/ced/23/fcn.htm>
- De Paola, M. y Scoppa, V. (2014). Procrastination, academic success and the effectiveness of a remedial program. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 3495, 1-20. doi: 10.1016/j.jebo.2014.12.007
- Delgado, M y Tercedor, P. (2012). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Barcelona: Inde.
- Domínguez-Lara, S., Prada-Chapoñan, R., & Moreta-Herrera, R. (2019). Diferencias de género en la influencia de la personalidad sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 125- 136. doi: <http://www.doi.org/10.14718/ACP.2019.22.2.7>
- Ellis, A. y Knaus, J. (1977). Superar la procrastinación. Nueva York: Instituto para la Vida Racional.

- Ferrari, R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality & Individual Differences*, 17, 673-679.
- Ferrari, R., Johnson, L. & McCown, G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Nueva York: Plenum Press.
- Ferrari, R., y Emmons, A. (1994). Procrastination as revenge: Do people report using delays as a strategy for vengeance? *Personality & Individual Differences*, 17, 539-544.
- García, C., Martínez, M. & Monroy, F. (2009). *El estudiante exitoso*. Barcelona: Ed. Océano.
- García, V., y Silva, M. (2019). Academic procrastination among online students. Validation of a questionnaire. *Apertura*, 11(2), 122–137. <https://doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). Academic procrastination in non-traditional college students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(3), 510-532.
- González, P. y Sánchez, P. (2013). ¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica? [Can Engagement buffer the harmful effects of Academic Procrastination?]. *Acción Psicológica*, 10(1), 117-134. doi: 10.5944/ap.10.1.7039
- Gutiérrez, A., Huerta, M. & Landeros, M. (2020). Relación entre funciones ejecutivas y hábitos de estudio con la procrastinación académica de estudiantes de bachillerato Universidad Nacional Autónoma de México. In *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* (Vol. 23, Issue 4). [www.revistas.unam.mx/index.php/repww.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin](http://www.revistas.unam.mx/index.php/repww.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin)
- Hernández, D. (1988). *Métodos y técnicas de estudio en la Universidad de Colombia*. Mc-Graw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C. & Bautista, P. (2014). *Metodología de Investigación*. (6.ª ed.). México: Mc. Graw Hill.
- Horna, R. (2011). *Aprendiendo a disfrutar del estudio*. Perú: Ed. Renalsa. <http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v13n26/rnp050217.pdf>
- Hsin, A. y Nam, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 3, 245-264.
- Huamán, O y Huamán, F. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de la escuela académica profesional de educación primaria de la universidad nacional del centro del Perú. Tesis de maestría. Universidad continental. Recuperado de: [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/7837/3/IV\\_PG\\_M\\_EMDDES\\_TE\\_Huaman\\_Beltran\\_2020.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/7837/3/IV_PG_M_EMDDES_TE_Huaman_Beltran_2020.pdf)
- Husmann, G. y Chial, G. (2015). *Procrastinación: el acto de postergarse en la vida*. Buenos Aires: Editorial del Nuevo Extermo.
- Instituto nacional de estadística e informática (2017). Perú: Tipos de ciclos de vida de los hogares. Censos Nacionales 2017: XII de población, VII de vivienda y III de comunidades indígenas. Recuperado de:

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1711/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1711/)

- Izquierdo, C. (1999). *Cómo mejorar el rendimiento intelectual: guía para maestros y padres*. Editorial Trillas. México.
- Jackson, T., Weiss, K., Lundquist, J., & Hooper, D. (2003). The impact of hope, procrastination and social activity on academic performance of midwestern college students. *Education*, 124(2), 1-12.
- Jaimes, M., y Reyes, J. (2008) Los hábitos de estudio en el aprendizaje significativo. Facultad de Estudio superiores Aragón de la UNM. UPIICSA XVI, VI, 48. Recuperado de <http://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/5382/48-3.pdf?sequence=3>
- Knaus, W. (1997). Superar el hábito de posponer. *RET, Revista de toxicomanías*, 13 pp. 19-22.
- Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F. & Monacis, L. (2020). Examinar la procrastinación entre estudiantes universitarios a través del lente del modelo de aprendizaje autorregulado conductual. *Ciencias*, 10(12), 184. Recuperado de: <https://doi.org/10.3390/bs10120184>
- López, O. (2011). Técnicas de estudio. Recuperado de: [http://rapidshare.com/files/252604410/Tecnicas\\_de\\_estudio.zip](http://rapidshare.com/files/252604410/Tecnicas_de_estudio.zip)
- Luetich, A. (2002). Técnicas de estudio. Academia de ciencias luventicos. Argentina.: Recuperado de: <http://www.luventicus.org/articulos/02A001/index.html>
- Márquez, E. (1995). *Hábitos de estudio y personalidad*. México. ed. Trillas.
- Martínez, V. y Torres, L. (2005) Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación*, 36(7), 1-8. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/334702006\\_Analisis\\_de\\_los\\_habitos\\_de\\_estudio\\_en\\_una\\_muestra\\_de\\_alumnos\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/334702006_Analisis_de_los_habitos_de_estudio_en_una_muestra_de_alumnos_universitarios) Mayor de San Marcos
- Mejía, C., Ruiz, F., Benites, D., & Pereda, W. (2018). Factores académicos asociados a la procrastinación. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 34(3), 61-70. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v34n3/mgi08318.pdf>
- Mestas, E. (2022). Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en el marco de la pandemia de COVID – 19. Tesis de pregrado. Recuperado de: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/11608/76.0466.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mira y López, E. (1995). *Cómo estudiar y cómo aprender*. Buenos Aires. ed. Kapeluz.
- Natividad, L. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. Tesis doctoral. Universidad de Valencia, España.
- Negrete, J. (2009). *Estrategias para el aprendizaje* Editorial Limusa, México.
- Olcese, A. y Soto, R. (2007). *¿Cómo estudiar con éxito?* Perú: Universidad Nacional
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2000), Promoción de la salud sexual. Recomendación para la acción. Asociación Mundial de sexología. Recuperado de:

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51672/ReunionSaludSexual2000\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51672/ReunionSaludSexual2000_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Ortega, V. (2012). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de la Institución Educativa del Callao. Tesis de Maestría. Perú: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Panadero, E. y Tapia, J. (2014). Teorías de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica. *Psicología Educativa*, 11-22. Recuperado de: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1135755X14000037?token=1CB7433D32C9BE9C90EF13060B962B1306B495D6C92BCF3AFAE87EA6E7BEF2330A9B3DC0EFFDBBDEE3E59F3A5FE0A34F&originRegion=useast1&originCreation=20220916194108>
- Parada, E. y Schulmeyer, K. (2021). *Procastinación academica en estudiantes universitarios*. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2306-86712021000100004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-86712021000100004)
- Pérez, M. y Silva, Z. (2014). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la universidad peruana del oriente- san juan bautista-2011. Recuperado de: <http://181.176.243.24:8080/ojs/index.php/enf/article/viewFile/5/4>
- Pérez, J. y Gardey, A. (2022). Facultad – Qué es, definición y concepto. Recuperado de: <https://definicion.de/facultad/>
- Pickles, M. (2017). Procastinación, “el problema más grave en la educación” (y cómo vencerlo). BBC Account. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Quant, D. y Sánchez A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), pp. 45-59.
- Quevedo, E. (1993). Rasgos de continuidad del rendimiento académico. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Ramirez, F. y Velasquez, C. (2012). El concepto de Agente Educativo para la atención a la primera infancia en Colombia. Recuperado de: [http://bibliotecadigital.usb.edu.co:8080/bitstream/10819/1084/1/Concepto\\_Agente\\_Educativo\\_Araque\\_2012.pdf](http://bibliotecadigital.usb.edu.co:8080/bitstream/10819/1084/1/Concepto_Agente_Educativo_Araque_2012.pdf)
- Ramírez, P. y Rojas, P. (2023). Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de psicología del primer al cuarto ciclo, de una universidad particular, Piura – 2022. Tesis de licenciatura. Universidad privada Antenor Orrego. Recuperado de: [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/16052/REP\\_PIA\\_RAMIREZ\\_PAMELA.ROJAS\\_PROCRASTINACION.ACADEMICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/16052/REP_PIA_RAMIREZ_PAMELA.ROJAS_PROCRASTINACION.ACADEMICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Real Academia Española (2016). Anuario 2016. Recuperado de: [https://www.rae.es/sites/default/files/anuario\\_2016.pdf](https://www.rae.es/sites/default/files/anuario_2016.pdf)
- Rímac Seguros y Reaseguros (2023). Recuperado de: <https://www.rimac.com/blog/duracion-ciclo-universitario>

- Rothblun, E., Solomon, L., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33(4), 387-394. Recuperado de: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Ruiz De Somocurcio, C. (2017). La naturaleza y la crianza en el desarrollo cognitivo y adaptación del cerebro. 1° Congreso de la Sociedad para la Neurociencia del Perú 2017. Conferencias Magistrales. UPCH, Lima.
- Ruiz, F. (2005). Motivación de Logro Académico y Procrastinación Académica en Estudiantes de 4° y 5° de Secundaria en Instituciones educativas del Cono Norte. Tesis para obtener el grado de Licenciada en Psicología. Universidad Cesar Vallejo, Perú.
- Sánchez, V. (2019). Hábitos de estudio en estudiantes del séptimo ciclo, de dos instituciones educativas (tesis de pregrado) Nueva Cajamarca, Provincia de Rioja. Tesis de pregrado. Universidad Cesar Vallejo. Perú. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/37470/S%c3%a1nchez\\_SV.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/37470/S%c3%a1nchez_SV.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Selye, H. (1951). The General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation. *American Journal of Medicine*, 549-555.
- Silva, A (2020). Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020. Tesis de postgrado. Recuperado de: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/52033/Silva\\_CAM%20-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/52033/Silva_CAM%20-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A MetaAnalytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), pp. 65-94.
- Steel, P. (2011) Procrastinación. ¿Por qué dejamos para mañana, lo que podemos hacer hoy? España: Grijalbo.
- Tapia, J. (2022). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de cuarto grado de secundaria del colegio América, Abancay, 2021. Tesis de maestría. Universidad Cesar Vallejo. Lima – Perú. Recuperado de: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81753/Tapia\\_CJM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81753/Tapia_CJM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Téllez, L. (2005). Hábitos de estudio de los alumnos de la Carrera de Ingeniero Agrónomo Fitotecnista del CEP-CSAEGR. Tesis de Licenciatura. Colegio Superior. Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de Ingeniería Agropecuaria del Estado de Guerrero, Centro de Estudios Profesionales, Cocula, Guerrero, México.
- Tierno, B. (1999). Las mejores Técnicas de estudio: sabor leer, tomar apuntes y preparar exámenes. Ediciones Temas de Hoy, S. A. Madrid.
- Tinto, V. (1992). El abandono en los estudios superiores. Una nueva perspectiva de las causas de abandono y su tratamiento. Cuadernos de Planeación Universitaria, 2da época, año 6, núm. 2, México. ed. UNAM/ANUIES.
- Ugaz, Y. y Lizana, D. (2019). Procrastinación académica y dependencia al móvil en los estudiantes del 4to y 5to grado del nivel secundario de la institución educativa Emblemático Serafín Filomeno, Moyobamba, 2018. Tesis de pregrado. Perú. Recuperado de:

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1835/Yesenia\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1835/Yesenia_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&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/bitstream/handle/20.500.12404/6029/VALLEJOS\\_PALOMINO\\_SILVIA\\_PROCRASTINACION\\_ACADEMICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6029/VALLEJOS_PALOMINO_SILVIA_PROCRASTINACION_ACADEMICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vélez, A. (2009). La adquisición de hábitos como finalidad de la educación superior. Retrieved from <http://ebookcentral.proquest.com>
- Vicuña, L. (1988). "Inventario de hábitos de estudio". Lima: CEDEIS.
- Vicuña, L. (1999). Inventario de Hábitos de estudio, Lima, Ediciones (CEDEIS) Centro de desarrollo de investigación Psicológica, 2do. Edición.
- Vicuña, L. (2005). Inventario de hábitos de estudio CASM. Perú: LAVP.
- Vildoso, V. (2003). Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Tesis de maestría. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2003. Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/human/vildoso\\_gv/contenido.htm](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/human/vildoso_gv/contenido.htm)
- Villacis, F. (2022). Procrastinación académica en estudiantes universitarias maternas y no maternas. Análisis comparativo. Tesis de licenciatura. Ecuador. Recuperado de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3634/1/77922.pdf>
- Villanueva, L. y Navarro, I. (1997). Los estilos de aprendizaje de lenguas. Castelló de la Plana, Publicaciones de la Universitat Jaume I.
- Zenhas, Armanda y Col. (2002). Enseñar a estudiar, aprender a estudiar. España. Edición Ilustrated. [www.dle.rae.es](http://www.dle.rae.es)



## **ANEXOS**

**Anexo 1**

**Consentimiento informado para participantes de investigación**

El presente trabajo es realizado por ..... alumna de la Universidad..... El objetivo de este trabajo es la realización de prácticas educativas para la materia..... En la misma se realizarán .....

La participación en este trabajo es voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera del estricto objetivo educativo.

Habiendo recibido la información necesaria, y saldando todas mis dudas acerca del trabajo que se realizará, acepto a participar voluntariamente en este trabajo realizado y como señal de aceptación ofrezco mi nombre como validación de mi aceptación  
.....

Acepto una copia de esta ficha de consentimiento informado, y que no habrá devolución de los resultados cuando esta tarea haya concluido.

Atentamente,

.....

Aplicador Cuestionario

.....

Participante Cuestionario

## Anexo 2

### Test de Hábitos de Estudio

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM 85			
N°	PREGUNTA	SI	NO
	<b>I. ¿Cómo estudia usted? SIEMPRE NUNCA PD</b>		
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más 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 de 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.		
12	Estudio solo para los exámenes.		
	<b>II. ¿Cómo hace usted sus tareas?</b>		
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 a 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 último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20	Empiezo a resolver una tarea, me 91 canso y paso a otra.		
21	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha solera y ya no la hago.		
22	Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más difíciles		
	<b>III. ¿Cómo prepara usted sus exámenes?</b>		
23	Estudia por lo menos dos horas todos los días.		
24	Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.		
25	Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes.		
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27	Repaso momentos antes de examen.		
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido un lema.		
29	Confío que mi compañero me sople alguna respuesta en el momento del examen.		
30	Confío 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 por 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.		
	<b>IV. ¿Cómo escucha usted sus clases?</b>		
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 utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.		
38	Estoy más abierto a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39	Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas.		
40	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
41	Cuando no puedo tomar nota 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 tal vez irme de clase.		
	<b>V. ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?</b>		
46	Requiero de música, sea del radio o del mini componente.		
47	Requiero de la compañía de la TV.		
48	Requiero de tranquilidad y silencio.		
49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio.		
50	Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música.		
51	Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor.		
52	Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan tiempo		
53	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		

## Anexo 3

### Test de Procrastinación

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES EPA						
N°	PREGUNTA	S	CS	A	CN	N
1	Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.					
2	Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.					
3	Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.					
4	Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.					
5	Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.					
6	Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.					
7	Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.					
8	A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.					
9	No termino mis tareas porque me falta tiempo.					
10	Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.					
11	Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.					
12	Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.					
13	Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.					
14	Ocupo mí tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.					
15	Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto, lo dejo para el último momento.					
16	Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.					
17	Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.					
18	Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.					
19	Acabo a tiempo las actividades que me asignan.					
20	Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.					
21	Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.					
22	Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.					
23	Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.					
24	Termino mis trabajos importantes con anticipación.					
25	Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.					
26	Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.					
27	Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.					
28	Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.					
29	No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.					
30	Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.					
31	No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.					
32	No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.					
33	Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.					
34	Presento mis trabajos en las fechas indicadas.					
35	Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.					
36	Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.					
37	Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.					
38	Evito responsabilidades por temor al fracaso.					
39	Programo mis actividades con anticipación.					
40	No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.					
41	Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.					
42	No necesito de otros para cumplir mis actividades.					
43	Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.					

44	No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.					
45	Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.					
46	Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.					
47	Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.					
48	No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.					
49	Suelo acumular mis actividades para más tarde.					
50	No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio					

## Anexo 4

Tabla 2: Variable Principal Hábitos de estudio

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE PRINCIPAL HÁBITOS DE ESTUDIO					
Dimensiones	Indicadore s/ Ítems	Categoría por Dimensiones	Categoría General	Clase	Instrumento
Cómo estudia usted	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 y 12	<b>Muy positivo</b> 10 - 12 <b>positivo</b> 8 - 9 <b>Tendencia positivo</b> 5 - 7 <b>Tendencia negativo</b> 3 - 4 <b>negativo</b> 1 - 2 <b>Muy negativo</b> 0	<b>Muy positivo</b> 44- 53 <b>positivo</b> 36 - 43 <b>Tendencia positivo</b> 28 -35 <b>Tendencia negativo</b> 18 - 27 <b>negativo</b> 9 - 17 <b>Muy negativo</b> 0 - 8	<b>Según su naturaleza:</b> Categorica Cualitativa Politómica  <b>Según su categoría:</b> Ordinal	Inventario de Hábitos de estudio CASM 85 Revisión 2005
Cómo hace sus tareas	13,14,15,16,17,18,19,20,21 y 22	<b>Muy positivo</b> 10 <b>positivo</b> 8 - 9 <b>Tendencia positivo</b> 6 -7 <b>Tendencia negativo</b> 3 - 5 <b>negativo</b> 1 - 2 <b>Muy negativo</b> 0			
Cómo prepara sus exámenes	23,24,25,26,27,28,29,30,31,32 y 33	<b>Muy positivo</b> 11 <b>positivo</b> 9 – 10 <b>Tendencia positivo</b> 7 -8 <b>Tendencia negativo</b> 4 – 6 <b>negativo</b> 2 – 3 <b>Muy negativo</b> 0 – 1			
Cómo escucha las clases	34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44 y 45	<b>Muy positivo</b> 10 - 12 <b>positivo</b> 8 - 9			

		<b>Tendencia positivo</b> 6 - 7 <b>Tendencia negativo</b> 4 - 5 <b>negativo</b> 2 - 3 <b>Muy negativo</b> 0 - 1			
Qué acompaña sus momentos de estudio	46,47,48,49,50,51,52 y 53	<b>Muy positivo</b> 7 - 8 <b>positivo</b> 6 <b>Tendencia positivo</b> 5 <b>Tendencia negativo</b> 4 <b>negativo</b> 1 - 3 <b>Muy negativo</b> 0			

Fuente: Elaboración Propia.



## Anexo 5

Tabla 3: Variable Principal Procrastinación Académica.

<b>OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE PRINCIPAL PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA</b>					
<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores/ Ítems</b>	<b>Categoría por Dimensiones</b>	<b>Categoría General</b>	<b>Clase</b>	<b>Instrumento</b>
Falta de motivación	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46.	<b>Alto Grado</b> 70 - 99 <b>Grado Medio</b> 40 - 69 <b>Bajo Grado</b> 1 - 39	<b>Alto Grado</b> 70 - 99 <b>Grado Medio</b> 40 - 69 <b>Bajo Grado</b> 1 - 39	<b>Según su naturaleza</b> : Cualitativa Politécnica <b>Según su categoría:</b> Ordinal	Escala de Procrastinación en adolescentes EPA
Dependencia	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47.				
Baja autoestima	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48.				
Desorganización	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49.				
Evasión de la responsabilidad	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.				

Fuente: Elaboración Propia.

## Anexo 6

Tabla 4: Variables Sociodemográficas

<b>Variable</b>	<b>Tipo</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Categoría</b>	<b>Clase</b>
Tipo de familia	Cualitativa	Familia nuclear Familia extensa	Nominal	Dicotómica
Edad	Cualitativa	16 – 17 años 18 – 19 años	Ordinal	Dicotómica
Sexo	Cualitativa	Varón Mujer	Nominal	Dicotómica
Semestre/Ciclo académico	Cualitativa	1° ciclo 2° ciclo	Ordinal	Dicotómica
Facultad de Ecología	Cualitativa	Ingeniería Sanitaria Ingeniería Ambiental	Ordinal	Dicotómica
Estado civil	Cualitativa	Soltero Casado Viudo Divorciado	Nominal	Politómica
Situación laboral	Cualitativa	Trabaja No trabaja	Nominal	Dicotómica

Fuente:

Elaboración

propia

## Anexo 7

### Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e Indicadores	Población y Muestra	Alcance y Diseño	Instrumentos	Análisis Estadístico
<p><b>Problema general:</b> ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es el nivel de los hábitos de estudio y sus dimensiones en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba? ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica y sus dimensiones en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba? ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de los hábitos de estudio y las dimensiones de procrastinación académica en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba? ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba? ¿Cuál es la relación entre</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar los niveles de los hábitos de estudio y sus dimensiones en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba. Identificar los niveles de procrastinación académica y sus dimensiones en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba. Establecer la relación entre las dimensiones de los hábitos de estudio y las dimensiones de procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la Provincia de</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> HG1: Existe relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba. HG0: No existe relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> H3: Existe relación significativa entre las dimensiones de los hábitos de estudio y las dimensiones de procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba. H0: No existe relación significativa entre las dimensiones de los hábitos de estudio y las dimensiones de procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la Provincia de</p>	<p><b>V1: Hábitos de estudio</b> <b>Según su naturaleza:</b> Categórica Cualitativa Dicotómica <b>Según su categoría:</b> Ordinal</p> <p><b>Dimensiones:</b> Cómo estudia usted Cómo hace sus tareas Cómo prepara sus exámenes Cómo escucha las clases Qué acompaña sus momentos de estudio.</p> <p><b>V2: Procrastinación académica</b> <b>Según su naturaleza:</b> Cualitativa Politémica <b>Según su categoría:</b> Ordinal</p> <p><b>Dimensiones</b> Falta de motivación Dependencia Baja autoestima Desorganización Evasión de responsabilidad</p>	<p>La población que se tomó en la presente investigación es el total de estudiantes de ambos sexos del primer y segundo semestre de la facultad de Ecología de la Universidad Nacional San Martín, que son estudiantes que pertenecen a las carreras de Ingeniería Ambiental y Sanitaria., haciendo un total de 117 Estudiantes. Una vez que se ha definido cuál será la unidad de muestreo/análisis, se procede a delimitar la población que va a ser estudiada y sobre la cual se pretende generalizar los resultados. Así, una población es el</p>	<p><b>Diseño:</b> Diseño que se empleó es no experimental, por lo que se observó y examinó el fenómeno objeto de estudio en su contexto natural, no se manipulan las variables, por lo que no es posible alterar el comportamiento de la variable independiente. Hernández (2014) afirma: "El diseño no experimental, porque no se pretende manipular deliberadamente las variables, en especial la variable independiente, siendo observadas en su contexto natural para su posterior análisis" (p.152). <b>Alcance:</b> La investigación es de tipo descriptivo correlacional, lo cual consiste en relacionar las variables como</p>	<p>Se utilizó dos instrumentos: <b>Para la variable principal: Hábitos de estudio</b> (Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85 REVISIÓN 2005)</p> <p><b>Validez y Confiabilidad:</b> Para establecer en grado de constancia y precisión de la medición se sometió al inventario el análisis de las mitades, también al análisis de la consistencia interna de la varianza de los ítems con la varianza total de cada escala y de todo el inventario y la correlación intertest y test total. <b>Para la variable principal: Procrastinación académica (Escala de Procrastinación en adolescentes EPA).</b> Edmundo Arévalo Luna y Cols. Trujillo Perú, 2011</p>	<p><b>Análisis descriptivo:</b> Para el análisis e interpretación de la información se utilizó el estadístico STATA12, mediante el análisis descriptivo se utilizará las frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas.</p> <p><b>Análisis inferencial:</b> A nivel inferencial, para encontrar la relación entre las variables categóricas se empleará el Chi - Cuadrado, el procesamiento de datos y el análisis de resultados se realizarán a través de distribución de frecuencias y para la comprobación de hipótesis se utilizará la prueba de chi cuadrado, finalmente los resultados se presentarán en cuadros y gráficos.</p>

<p>la procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba?</p>	<p>Moyobamba. Establecer la relación entre los hábitos de estudio y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad en la Provincia de Moyobamba. Establecer la relación entre la procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.</p>	<p>Moyobamba. HE4: Existe relación significativa entre los niveles de los hábitos de estudio y los factores sociodemográficos en estudiantes de la facultad de una universidad de la Provincia de Moyobamba. HE0: No existe relación significativa entre los niveles de los hábitos de estudio y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba. HE5: Existe relación significativa entre la procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba. HE0: No existe relación significativa entre la procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad de la Provincia de Moyobamba.</p>		<p>conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones (Hernández 2015. p-95)</p> <p>La investigación se realizó a través de un censo, debido a que la población como objeto de estudio fue tomada en su conjunto, es decir la muestra es toda la población.</p> <p>Hernández y Col (2006) refieren "El censo poblacional es el número de elementos sobre los cuales se pretende generalizar los resultados".</p> <p>Por lo tanto, la población muestral estuvo conformada por 117 estudiantes del primer y segundo semestre de la facultad de Ecología de la Universidad Nacional San Martín.</p>	<p>objeto de estudio, se toma en cuenta las contestaciones en un medio determinado. "Responde a preguntas de investigación en un contexto específico, teniendo como objetivo conocer la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto determinado" (Hernández, 2014. p. 93).</p>	<p><b>Validez y Confiabilidad:</b> Para determinar la validez de criterio se aplicó la prueba piloto a 200 sujetos de la muestra, para posteriormente analizar los datos a través del paquete estadístico incluido en Microsoft Excel, utilizando el método ítem test, a través de la fórmula Producto Momento de Pearson, cumpliéndose con el criterio <math>r &gt; 0.30</math>, para que sean aceptados o validados a cada uno de los ítems.</p>	
--	---	--	--	---	--	--	--