



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA**

**Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una
Universidad privada de Lima, 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Docencia Universitaria**

AUTORA:

Varas Leon, Erica Maricela (orcid.org/0000-0003-2553-5960)

ASESOR:

Dr. Guizado Oscco, Felipe (orcid.org/0000-0003-3765-7391)

CO-ASESOR:

Mg. Bellido García, Roberto (orcid.org/0000-0002-1417-3477)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA — PERÚ

2023

Dedicatoria

A mi familia

A mi hijo por su comprensión

A mi esposo por su apoyo

Y a mis padres por la
confianza que siempre me brindaron

Agradecimiento

Al Dr. Guizado por su paciencia y dedicación para guiarme en el desarrollo de la presente investigación

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula	I
Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Índice de contenidos	IV
Índice de tablas	V
Índice de gráficos y figuras	VI
RESUMEN	VII
ABSTRACT	VIII
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	
3.1. Tipo y diseño de investigación	12
3.2. Variables y operacionalización	13
3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	15
3.5. Procedimientos	15
3.6. Método de análisis de datos	15
3.7. Aspectos éticos	16
IV. RESULTADOS	16
V. DISCUSIÓN	24
VI. CONCLUSIONES	30
VII. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS	
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Niveles de hábitos de estudio	16
Tabla N° 2: Frecuencias y porcentajes de las dimensiones de la variable hábitos de estudio	17
Tabla N° 3: Niveles de procrastinación académica	18
Tabla N° 4: Niveles de hábitos de estudio	19
Tabla N° 5: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov	20
Tabla N° 6: Correlación entre procrastinación académica y hábitos de estudio	21
Tabla N° 7: Correlación entre la dimensión postergación de actividades de estudiantes de una universidad privada de Lima y sus hábitos de estudio	22
Tabla N° 8: Correlación entre autorregulación académica de estudiantes de una universidad privada de Lima y sus hábitos de estudio.	23

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Figura N° 1: Grafico de barras de los porcentajes de hábitos de estudio	17
Figura N° 2: Grafico de barras de los porcentajes y las dimensiones de la variable hábitos de estudio	18
Figura N° 3: Grafico de barras de los porcentajes de los niveles de procrastinación académica.	19
Figura N° 4: Grafico de barras de las frecuencias y porcentajes de las dimensiones de la variable procrastinación.	20

Resumen

El objetivo general de la presente investigación fue determinar la relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, realizando una revisión de anteriores trabajos y empleando un enfoque cuantitativo con un tipo de investigación básico, el diseño fue no experimental de corte transversal siendo de nivel descriptivo correlacional simple y finalmente empleando el método hipotético deductivo. El muestreo realizado pertenece al tipo probabilístico constando con 169 estudiantes universitarios de una universidad privada. La técnica de recolección de datos empleada fue la encuesta. Para la variable procrastinación se aplicó la “Escala de procrastinación Académica” de Busko (1998) y con respecto a la variable hábitos de estudio se empleó el “Inventario de Hábitos de Estudio” realizado por Gilbert Wrenn. Los resultados mostraron que existe una relación negativa moderada (-.463) entre las variables procrastinación académica y hábitos de estudio de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, es decir que mientras más procrastinan los estudiantes menos hábitos de estudios poseen. Se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis de investigación que afirma que existe una relación entre ambas variables.

Palabras Clave: Procrastinación, hábitos de estudio, educación, estudiantes

Abstract

The main objective of this research was to determine the relationship between academic procrastination and study habits in university students of a private university in Lima, reviewing previous works and using a quantitative approach with a basic type of research, the design was non-experimental cross-sectional, descriptive correlational simple level and finally using the hypothetical-deductive method. The sampling carried out belongs to the probabilistic type and consisted of 169 university students from a private university. The data collection technique used was the survey. For the procrastination variable, the "Academic Procrastination Scale" by Busko (1998) was applied and with respect to the study habits variable, the "Study Habits Inventory" by Gilbert Wrenn was used. The results showed that there is a moderate negative relationship (-.463) between the variables academic procrastination and study habits of university students at a private university in Lima, that is, the more students procrastinate the less study habits they have. The null hypothesis was rejected and the research hypothesis that states that there is a relationship between both variables was accepted.

Key words: Procrastination, study habits, education, students.

I. INTRODUCCIÓN

Los estudios sugieren que la procrastinación afecta crónicamente a aproximadamente el 15%-20% de los adultos, y que aproximadamente el 25% de los adultos consideran que la procrastinación es un rasgo de personalidad que les define (Steel, 2007). Los recientes cambios tecnológicos que permiten un acceso casi ilimitado a Internet pueden haber jugado algún papel en de procrastinar, especialmente en el caso de los que utilizan Internet para trabajar (Vitak et al., 2011)

Se estima que aproximadamente el 70% de los estudiantes universitarios procrastinan (Ellis y Knaus, 1977) . Asimismo, Clark y Hill (1994) descubrieron que un porcentaje alto de estudiantes (28%) reportaron que casi siempre o siempre procrastinaban el estudio de sus exámenes, otro 30 % sus tareas trimestrales y un 36 % la lectura de sus tareas. Con respecto a los orígenes de la procrastinación Solomon y Rothblum (1984) afirman que la aversión a las tareas y el miedo al fracaso son las dos razones que priman en la procrastinación de estudiantes.

La procrastinación académica en el Perú es un fenómeno en crecimiento. En un estudio realizado entre estudiantes universitarios de Lenguas, Literatura y Comunicación se halló que el 71% de la población encuestada procrastina teniendo como modos más usuales los hábitos socioculturales (63.9%) mientras que los factores más presentes son los económicos, influencia de los medios de comunicación y sus hábitos de estudio (Tarazona et al., 2016).

Según Araoz y Uchasara (2020) la procrastinación está estrechamente vinculada con bajos niveles de autorregulación y gestión del tiempo razón por la cual los estudiantes sostienen una vida académica desordenada pues no se plantean metas fijas a corto ni mediano plazo. El resultado de esta incapacidad de planificación es una acumulación de estrés y ansiedad que lleva a realizar las tareas de manera inadecuada e incluso no llegar a realizarlas. Asimismo, un estudio realizado por Álvarez (2010) en Lima metropolitana encontró que el 20% de estudiantes universitarios pertenecientes a dicho estudio procrastinaban sin distinción de sexo pues ambos lo hacían en la misma medida.

Asimismo, Bolaños y Rodríguez (2017) hallaron una alta relación al uso desmedido de internet y la procrastinación académica en alumnos universitarios de Lima metropolitana pues más de la mitad de los estudiantes encuestados manifestaron problemas de autorregulación de sus conductas académicas, así como una incapacidad de control respecto al tiempo empleado usando internet.

Los estudiantes de educación superior asumen el desafío de organizar sus vidas en torno a su vida académica en balance con su vida personal y para esto emplean distintas formas o estrategias que les permiten progresar (N. E. Zárate et al., 2018). A las constantes prácticas de una actividad de forma rutinaria se le denomina hábitos de estudio (Martinez & Torres, 2005).

De acuerdo a Ortega (2012), los buenos hábitos de estudio representan una de las razones principales de los problemas de éxito académico pues según refiere estos no suelen ser estudiados adecuadamente y se les considera una acción realizada por el estudiante cuando en realidad es un proceso de técnicas que buscan retención de información sin el objetivo de solo memorizarla sino asimilarla para poder evocarla en el máximo tiempo posible. Del mismo modo, Bahrami et al. (2011) en un estudio sobre depresión, hábitos de estudio y felicidad hallaron que el 68.8 % de los estudiantes estudian menos de 5 horas y apenas el 2.5% lo hace durante más de 10 existiendo en este último grupo síntomas depresivos llegando a la conclusión que la cantidad de horas otorgadas a los estudios tiene un impacto directo en el estado de ánimo de los estudiantes.

En el ámbito local se observa que numerosos universitarios limeños cuentan con dificultades para adaptarse a la vida universitaria y las responsabilidades que esta acarrea, por tal razón, adoptan conductas procrastinadoras (Burgos & Salas, 2020). En este contexto, la universidad privada en la cual se realizó la investigación no es ajena a esta realidad en la cual se observan estudiantes que en muchas ocasiones retrasan la entrega de sus actividades académicas para última hora, preparan sus resúmenes para sus exámenes en la última semana y revisan sus diapositivas horas antes de dar sus exámenes. Esta conducta suele estar acompañada por malos hábitos de estudio en los estudiantes tales como una inadecuada elección del ambiente de estudios, distraerse constantemente en las redes sociales, no tomar apuntes en clase, etc.

Por las razones previamente expuestas en esta investigación nos planteamos como problemática general ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad privada de Lima? Mientras que como problemas específicos planteamos: ¿Qué relación existe entre la postergación de actividades y sus hábitos de estudio de los estudiantes una universidad privada de Lima? Y ¿Qué relación existe entre el nivel de la autorregulación académica y sus hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad privada de Lima?

La justificación teórica del presente estudio permitirá realizar aportaciones actualizadas teniendo como fin proporcionar información y conocimientos. Además, se espera cubrir un vacío del conocimiento en la teoría existente acerca de la problemática planteada; así mismo, la presente investigación también servirá como fuente de información para futuros investigadores que deseen ampliar y profundizar la investigación a partir de lo que se ha documentado. En cuanto a la justificación metodológica, el presente estudio adopta una metodología definida que permitirá construir un instrumento de medición para cada una de las variables el cual podrá ser de utilidad en próximos estudios relacionados a las variables en cuestión. De esta forma, la justificación práctica servirá como un referente teórico, texto de consulta para la toma de decisiones del quehacer educativo y el poder adoptar mejores políticas educativas.

Esta investigación tendrá como objetivo general: Determinar la relación existente entre la procrastinación académica y los hábitos de estudios de los estudiantes de una universidad de Lima; y como objetivos específicos: a) Determinar la relación de la postergación de actividades y sus hábitos de estudio de los estudiantes una universidad privada de Lima, b) Determinar el nivel de la autorregulación académica y sus hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad privada de Lima

Para ello en el presente estudio se presenta como hipótesis general: Existe una relación significativa entre la procrastinación académica y hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad privada de Lima; y como primera hipótesis específica, existe una relación significativa entre la postergación de actividades y sus hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad de Lima; la segunda

hipótesis específica plantea que existe una relación significativa entre el nivel de autorregulación académica y sus hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad de Lima.

II. MARCO TEÓRICO

Con respecto al contexto internacional sobre la variable procrastinación, Alblwi et al. (2019) realizaron un estudio a 334 estudiantes de 26 nacionalidades de los cuales la mayoría fueron del Reino Unido (120) cuyo objetivo fue comprender cómo se produce la procrastinación en las redes sociales, el papel del diseño de las redes sociales en su desencadenamiento y cómo diseñar medios para combatir la procrastinación. La metodología empleada consistió en un enfoque de métodos mixtos, incluyendo grupos de discusión y estudios de diarios, sesiones de co-diseño y encuestas. Los resultados obtenidos demostraron que el método para combatir la procrastinación en las redes sociales (D-Crastinate) ayuda a mejorar el control de los usuarios sobre su procrastinación.

Del mismo modo (Herrera, 2019) investigó la relación de las variables desregulación emocional y la procrastinación académica en alumnos pertenecientes al primer año de Psicología, el estudio estuvo conformado por 140 estudiantes y se empleó la escala de procrastinación académica (EPA) y la escala de regulación emocional (DERS) encontrando en sus resultados una relación muy débil positiva entre ambas variables. Sugiriendo que se trabaje en este aspecto (la desregulación emocional).

De la misma manera, Islas (2018) exploró la procrastinación como un constructo multidimensional que consiste en la procrastinación por excitación, por evitación y por decisión examinando las respuestas de 404 adultos que residían en los Estados Unidos. La metodología empleada fue el análisis de regresión múltiple entre el modelo de cinco factores de personalidad y el modelo triádico de procrastinación, así como tres maneras de perfeccionismo. El estudio halló que los rasgos de personalidad, así como las sub formas de perfeccionismo, se identificaron como predictores significativos de la procrastinación por excitación, por evitación y por decisión

Sobre la variable hábitos de estudio en el ámbito internacional Beti (2019) realizó un estudio a estudiantes de entre 18 a 30 años pertenecientes a las facultades de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad de la Plata con el fin de analizar los métodos de estudio de alumnos de dos carreras de grado. La metodología empleada fue de tipo transversal y exploratorio mediante encuestas. Los resultados concluyeron que la manera en que los alumnos planifican sus estudios influye directamente en como estos se relacionan con su ambiente académico y por el lado de los docentes el desempeño académico de sus estudiantes no se condice con las expectativas que tienen de ellos.

Del mismo modo, Tus et al. (2020) realizaron una investigación cuyo objetivo era determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos empleando el diseño descriptivo correlacional en un total de 126 alumnos usando como instrumento el inventario de hábitos de estudio hallando que los encuestados se encuentran en un nivel relativamente medio.

Asimismo, Ramírez & Gutiérrez (2018) investigaron de qué manera influyen los hábitos de estudio en la adquisición de habilidades relacionadas al pensamiento crítico en estudiantes de secundaria en Colombia. Se empleó el enfoque cuantitativo de modalidad explicativa, la muestra estuvo integrada por 40 adolescentes de ambos sexos. Se concluyó que los buenos hábitos permiten una mejor integración de los conocimientos impartidos, así como potenciar el pensamiento crítico.

En el contexto nacional, sobre la variable procrastinación Silva (2020) realizó una investigación con el objetivo de determinar si existía relación entre las variables procrastinación académica y los hábitos de estudiantes de Piura, su investigación fue de tipo básica, no experimental-transversal. Su muestra estuvo compuesta por 12 alumnos y empleó la escala de procrastinación académica (EPA) y el inventario de estudios (CASM-85) encontrando una relación positiva baja significativa entre ambas variables.

Del mismo modo, Saavedra (2022) estudió como se relacionan las variables procrastinación y el nivel de logro de competencias en estudiantes de medicina. Se les administró una prueba para evaluar los niveles de procrastinación, el logro de

competencias fue medido mediante revisión de sus calificaciones en el curso de cirugía. Este estudio demostró que la mayoría de los estudiantes obtuvieron puntajes significativos en procrastinación académica (91 %), en segundo lugar (71 %) procrastinación emocional y en tercero (45.7 %) procrastinación familiar. El estudio concluyó que su nivel de procrastinación es alto, no hallándose correlación con la emocional.

Igualmente, Abad (2019) analizó como se relacionan las variables procrastinación académica, engagement académico y burnout en unos estudiades de una universidad de Lima. Se aplicaron tres pruebas con este fin (Escala de procrastinación académica, escala de burnout académico y la escala de engagement académico) y se halló que la postergación de tareas posee una íntima relación con el cansancio emocional.

Sobre la variable hábitos de estudio en el ámbito nacional, Cueva (2019) buscó relacionar el estrés escolar y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria en una institución escolar del distrito de Santa Anita. Asimismo, empleó la técnica de encuesta además de los instrumentos SISCO para medir nivel académico y el cuestionario de hábitos de estudio (CHTE). No se encontró una relación significativa entre ambas variables. Finalmente, se determinó que entre ambas variables no existe relación.

Asimismo, Chacaltana (2018) realizó una investigación buscando hallar si existe relación entre la adaptación universitaria y procrastinación en estudiantes de psicología cuyas edades fluctuaron entre 16 y 37 años empleando como instrumentos el cuestionario de vivencias académicas (QVA-R), la escala de procrastinación académica de Busko y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Se logro obtener como resultados que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables medidas y se llegó a la conclusión que la adaptación personal, la adaptación al estudio y la autoaceptación, son factores que ayudan a predecir una conducta procrastinadora.

De la misma manera, Torres (2021) tuvo como objetivo hallar la relación existente entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio en un grupo de 67 estudiantes de Ingeniería de la Universidad Continental. El tipo de su estudio fue

no experimental descriptivo empleando como técnica la encuesta y empleando el Inventario de Hábitos de Estudios de Pozar. Sus resultados dieron por positiva la relación entre ambas variables, es decir, que los hábitos de estudio de estos estudiantes influyen directamente en su rendimiento académico.

La Teoría Racional emotiva conductual de Ellis y Knaus (1977), explica la procrastinación desde una perspectiva cognitivo conductual afirmando que de acuerdo a sus experiencias clínicas la procrastinación estaba vinculada a los miedos irracionales y la autocrítica. Según estos autores los procrastinadores suelen estar inseguros de sus propias capacidades para realizar una tarea y por esa razón retrasan sus labores. Este miedo irracional les hace creer que el fracaso es inevitable y para evitar las consecuencias emocionales de este fracaso procrastinan. Como recompensa a su comportamiento evasivo recibe una excusa que le facilita arriesgarse. Una tarea mal hecha es vinculada a la pereza o a la falta de tiempo en vez de su incapacidad. De esta forma la procrastinación se constituye en una función defensiva del ego y se perpetua por este motivo. Al respecto (Beck, 1976) traza su atención sobre las creencias centrales relacionadas con el poder, el éxito y el rendimiento y es así que plantea que la “desesperación” surge por pensamientos derrotistas como “soy incompetente, ineficaz; no puedo con esta situación; soy un fracaso, un perdedor, etc.”. Por su parte Ferrari et al. (1995) enumeró cinco falsas cogniciones: a) Exagerar el tiempo necesario para finalizar una tarea, b) Minimizar el tiempo empleado c) Exagerar futuros estímulos d) Tener una ilusoria confianza en sus propias capacidades y e) Fiarse de pensamientos inapropiados para terminar una tarea.

García (2009) sostiene un ejemplo de la hipótesis básica del modelo ABC de Albert Ellis. Donde A es el evento activador, B sus creencias sobre ello y C las consecuencias emocionales y de conducta. De acuerdo a este modelo los alumnos tienen relación directa con la procrastinación debido a una manera inadecuada de reaccionar al componente activador pues este deteriora sus esperanzas de completar la tarea trazada.

Onwuegbuzie (2004) considera a la procrastinación académica una conducta disfuncional distinguida por promesas que no se cumplirán o se cumplirán después de mucho tiempo; justificar demoras constantemente y eludir la culpa

cuando el estudiante se halla frente a una labor académica. Este patrón de conducta puede causar graves consecuencias en tanto para el estudiante como su entorno familiar y académico. Por su lado, Svartdal et al. (2021) sostienen que existe un factor determinante en la ocurrencia de la procrastinación académica y esta es la autoeficacia en los estudios, es decir, la confianza que los estudiantes poseen en su propio éxito. Si un estudiante carece de confianza en sí mismo esta se verá reflejada en el desarrollo de tareas que le resulten difíciles sin miedo a equivocarse.

Asimismo, Hsin y Nam (2005) manifiestan que los alumnos que procrastinan poseen un déficit de autorregulación y una tendencia a aplazar sus tareas diarias. Sin embargo, el origen de este déficit no es causado por una falta de tiempo sino por un proceso de distintas variables que involucran dificultades afectivas, de comportamiento y cognitivas.

En ese orden, Wolters (2003) , afirma que los fracasos constantes de los individuos que muestran un pensamiento obsesivo al no poder culminar exitosamente sus tareas desencadenan un deficiente desarrollo de su desempeño pues para este autor la procrastinación esta más relacionada con las creencias que tienen los estudiantes con respecto a su capacidad que a la capacidad misma y halló en su estudio que aquellos estudiantes que retrasaban sus tareas eran aquellos que menos creían en poder realizarlas exitosamente al contrario de quienes las hacían lo más pronto posible pues estaban seguros de sus capacidades. Del mismo modo, Steel (2007) afirma que el miedo a fallar y la aversión a las evaluaciones genera estas conductas de aplazamiento de tareas que el individuo vincula a su rendimiento personal. Es por esta razón que se considera que la cognición, la conducta y la emoción son los elementos principales en el análisis de esta conducta.

La importancia de este enfoque con respecto al netamente conductual según Ferrari et al. (1995) se explica en que la teoría del aprendizaje conductual no explica la conducta con la amplitud que si lo hace la teoría cognitivo conductual ya que la teoría del reforzamiento no basta para explicar la procrastinación. Por esta razón se requieren modelos que busquen ampliar su estudio en factores que originen esta conducta. El modelo cognitivo conductual busca ser mediador entre las conductas

de los seres humanos y sus creencias y por tal motivo las creencias relacionadas a la procrastinación son tomadas en cuenta en este enfoque y cuando surgen las llamadas “creencias irracionales” aparece la conducta procrastinadora (Natividad, 2014)

Álvarez (2010) plantea un enfoque bidimensional consistente en las siguientes dimensiones: La autorregulación académica y la postergación de actividades. La autorregulación académica según Valle et al. (2008) es un proceso en el cual los estudiantes trazan sus objetivos principales de aprendizaje y mediante este intentan conocer sus capacidades y límites evaluando que factores como motivaciones y conductas les resultan positivos en la búsqueda de cumplir los objetivos trazados previamente. Para García (2012) la autorregulación es la acción intrínseca que autorregula el proceso de aprendizaje en cada estudiante, esta autorregulación solo se logra si el alumno tiene una noción de sus propias capacidades pues un alumno muy probablemente no pueda lograr esa autorregulación si no tiene un conocimiento de sí mismo y su metacognición.

La postergación de actividades académicas implica aplazar una actividad buscando darle prioridad a otra que represente menos dificultad al individuo por lo cual este no siente mayor problema al realizar esta acción (J. Díaz, 2019). Asimismo, Williams et al. (2008) aseveran que este comportamiento puede llegar a convertirse en una estrategia que el individuo emplea para disminuir los síntomas de ansiedad que le significan realizar una tarea y por lo tanto posterga sus tareas de manera consciente. En ese sentido Córdova y Alarcón (2019) hallaron que esta postergación de actividades se realiza mayormente en los días previos a ser evaluados y que existe una relación entre los factores de autorregulación y esta postergación de actividades.

Con respecto al aprendizaje significativo y los hábitos de estudio Jean Piaget (1983) y David Ausubel (1983) propusieron que este era el resultado de equilibrios entre la comprensión del estudiante y su ambiente, y, por lo tanto, este factor era de suma importancia en la adquisición de conocimientos (Amechazurra, 2006). La formalización de esta teoría esta atribuida mayormente a Jean Piaget, quien estableció los mecanismos por los cuales el conocimiento logra ser interiorizado y finalmente aprendido. Según Piaget estos procesos de asimilación y acomodación

fundan nuevos conocimientos mediante las experiencias. La asimilación sucede en el momento en el cual las experiencias previas de los estudiantes se integran exitosamente con aquello que ellos entienden como su mundo interno (Batista, 2002). Ausubel (1983) asevera que el aprendizaje significa comprensión y que con ese fin es primordial tener a manos aquello que el alumno ya conoce y en base a eso saber que se le puede enseñar. Asimismo, Novak et al. (2000) basándose en los trabajos de Ausubel afirma que la calidad y cantidad de estructuras de organización cognoscitiva presentes en la persona son de suma importancia en la adquisición de nuevo aprendizaje.

Según (Rabia et al. (2017) los hábitos de estudio son la repetición de un acto que posibilita el aprendizaje, asimismo, el interés y la motivación intrínseca del alumno son parte importante de este proceso. Los hábitos de estudio están estrechamente vinculados a los fundamentos teóricos del enfoque cognitivo pues estos ponen especial énfasis la forma como se percibe la información, se almacena, se interpreta y se recuerda. En este enfoque la participación activa de los alumnos es considerada parte fundamental (Cruz & Quiñonez, 2011).

Pozar (2014) plantea que los hábitos de estudio son un grupo de actividades realizadas por el alumno dentro de un contexto académico, lo cual encierra a condiciones ambientales, materiales, planificación y asimilación de contenidos de estudio. Razón por la cual es prioritario tener en consideración estos elementos en la evaluación del desempeño académico. Igualmente, Nonis y Hudson (2010) afirman que los buenos hábitos de estudio tienen un impacto positivo en el desempeño de los estudiantes universitarios, así como del manejo adecuado de su tiempo.

Elizalde (2017) afirma que los hábitos de estudio son estrategias y métodos empleados por el estudiante para abordar su propio aprendizaje, dichos factores precisan de esfuerzo, dedicación y disciplina, teniendo en cuenta también el aspecto emocional que surge por motivaciones y expectativa que nacen del deseo de aprender.

Por su parte Espinoza (2017) manifiesta que los hábitos de estudio son consecuencia del trabajo hecho por los estudiantes y que este está influenciado por

el entorno de su ambiente, así como el centro educativo al cual pertenecen siendo estos una variable importante en la fomentación del interés necesario para adquirir conocimientos.

Para (Navarro, 2020) los hábitos de estudio son las costumbres, conductas, desempeño del alumno e interés frente a su actividad académica. Resalta además las consecuencias de los hábitos inadecuados en la sociedad en la cual se desempeñen estos estudiantes debido a que profesionales no aptos o sin motivación representan potenciales profesionales incapaces de representar los cambios que la sociedad requiere.

Muñoz (2015) afirma que el aprendizaje constructivista es importante porque este está íntimamente relacionado a la motivación del estudiante. Por esta razón considera que las estrategias empleadas en el aula deben ser diversas en la adquisición de nuevos conocimientos. Estrategias que el estudiante empleará para sí mismo y le permitirá aprender a su propio ritmo. Si el aprendizaje es significativo el interés del alumno se ve favorecido. En ese sentido, Díaz & Hernández (1999) aseveran que para que este tipo de aprendizaje se logre se le debe brindar al alumno un tipo de ayuda específica a través de actividades pensadas específicamente en un tipo de estudiante que produzcan en él una actividad mental constructiva.

Según Wrenn & Humber (1941) existen 4 dimensiones para esta variable: Técnicas para leer y tomar apuntes, hábitos de concentración, distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio y actitudes generales de trabajo.

Las técnicas para leer y tomar apuntes que consisten en el procedimiento empleado en el momento de estudiar y la forma cómo se retiene la información (Ortega, 2012) . Al respecto Zagona y Zurcher (1965) refieren que los individuos receptivos suelen tener mejores calificaciones que los rígidos en evaluaciones de tipo verbal, y pruebas que requieran realizar asociaciones verbales.

Los hábitos de concentración son las actitudes y acciones que se ejecutan en el hogar, para desempeñar las tareas académicas. Del mismo modo, Castro & Morales (2015) afirman que una adecuada asimilación de lo aprendido requiere de

ciertas condiciones como un lugar carente de elementos distractores y horarios afines a la mejor disposición del estudiante.

La distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio son, de acuerdo a Blumen et al. (2011), el elemento principal al asignar los horarios de estudio corresponde al realismo y honestidad del estudiante para proponerse horarios que tengan menos distractores y mayor atención.

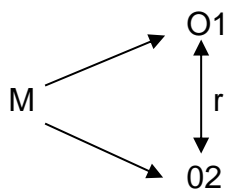
Horna (2011) propone que las actitudes generales de trabajo permiten que un estudiante mejore su desempeño en función que respete sus horarios previamente planteados. Una persona con un buen estado de ánimo tiene buenas posibilidades de salir airoso en el proceso de la resolución de sus tareas. Asimismo, Zárate (2018) plantea que las actitudes positivas también se observan en clase cuando el estudiante se muestra atento a lo descrito por su docente y pregunta sin miedo aquello que no logra entender.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo pues según Fernández (2016) en este, el plan de estudio es concreto y determinado desde el inicio de su estudio. Los estudios cuantitativos requieren la recopilación de información precisa para el análisis estadístico y su medición numérica. El tipo de investigación es básico de acuerdo a Valderrama (2010) quien sostiene que este tipo de investigaciones tienen como objetivo brindar nuevos conocimientos científicos sin la necesidad de producir resultados que conduzcan inmediatamente a su aplicación práctica. El diseño es no experimental de corte transversal porque las variables no fueron manipuladas para observar sus efectos en otras y la información fue obtenida durante un momento dado en el tiempo Heinemann (2003) .El nivel de la presente investigación es descriptiva correlacional simple debido a que los fenómenos se describen tal cual ocurren en su entorno sin alteración ni manipulación por parte del investigador y en dónde las variables se correlacionan de acuerdo a sus dimensiones Carrasco (2005) .Finalmente, el método empleado en esta investigación es hipotético deductivo el cual según Bernal (2016) Bernal ,

es un proceso que consiste en refutar una serie de aseveraciones empleando un medio de cálculos formal o inferencial.



Donde:

M: Muestra

O1: Observación de la variable 1

O2: Observación de la variable 2

R: Correlación

3.2. Variables y operacionalización

3.2.1 Variable 1: Procrastinación Académica

Garzón & Gil (2017) definen a la procrastinación como el acto de aplazar responsabilidades y decisiones de forma frecuente. Steel y König (2013) afirman que además del aplazamiento de actividades existe un nivel de intencionalidad en este acto pues se conocen de antemano sus consecuencias y, sin embargo, se insiste en seguir postergando actividades.

Operacionalmente la variable procrastinación académica cuenta con dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades y que a su vez se subdividen en dos indicadores para la primera dimensión y tres para la segunda teniendo un total de 20 ítems.

3.2.2 Variable 2: Hábitos de estudio

De acuerdo a Llanos (2016) los hábitos de estudio son aquellas acciones involucradas en el estudio que al volverse repetitivas se interiorizan y se ejecutan de manera automática facilitando el aprendizaje, pero requiriendo un nivel de organización y esfuerzo para sostener estas costumbres en el tiempo. Asimismo, están condicionados por el ambiente y factores como la salud emocional y física.

La variable hábitos de estudio se ha operacionalizado en 4 dimensiones: Técnicas para leer y tomar apuntes, hábitos de concentración, distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio y hábitos y actitudes generales para el trabajo, asimismo de estas dimensiones se desprenden 5 indicadores en un total de 28 ítems.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población

Conforme a McClave et al. (2008) una población es un conjunto de actores, usualmente individuos, objetos o sucesos que nos interesa examinar. La población de esta investigación será de 300 estudiantes de una universidad de Lima.

3.3.2 Muestra

Una muestra de acuerdo a Lind et al. (2012) es una fracción o fragmento de la población estudiada. La muestra de esta investigación constara de 169 estudiantes de una universidad de Lima con un margen de error del 5%

3.3.3 Muestreo

El muestreo, conocido como el proceso de elegir un grupo de sujetos con el objetivo de estudiarlos para obtener sus características (Otzen & Manterola, 2017), fue obtenido de acuerdo a la siguiente formula:

$$\frac{\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2}}{1 + \left(\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2 N} \right)}$$

Donde:

N=Tamaño de la población

E= Margen de error

Z= puntuación z

Por lo tanto, la muestra será probabilística de acuerdo a Hernandez y Mendoza (2018) quienes afirman que esta es una técnica mediante la cual los individuos son escogidos de manera aleatoria y todos cuentan con las mismas oportunidades de ser seleccionados y ser parte de la misma.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleó la técnica de encuesta por ser una técnica indispensable para relacionar distintas conductas de grupos de interés y establecer decisiones acerca de ellos (López, 1998).

Para la primera variable se empleó como instrumento el cuestionario “Escala de Procrastinación Académica” creado por Busko (1998), adaptado y traducido por Álvarez (2010), validado más adelante por Domínguez et al. (2014) el cual evalúa en detalle las dimensiones de autorregulación y postergación de actividades, consta de 20 ítems los cuales se califican de acuerdo a la escala de Likert.

Para la variable 2 se utilizó el cuestionario Inventario de Hábitos de Estudio realizado por Gilbert Wrenn (1975), cuyas preguntas buscan conocer los hábitos de estudio que poseen los estudiantes evaluados, asimismo, consta de 28 ítems empleándose la escala Likert con tres posibilidades de respuesta.

3.5. Procedimientos

En primer lugar, se solicitó la autorización de los autores de las respectivas pruebas para su empleo, luego se coordinó con las autoridades de la universidad privada para establecer la fecha en los cuales los alumnos pertenecientes a esta investigación cuenten con disponibilidad. Se estableció que la encuesta sería virtual mediante la herramienta de Google Forms debido a su practicidad y disponibilidad. El enlace para participar se distribuyó mediante un correo electrónico y en dicho formulario se dio a conocer el objetivo de la investigación con la finalidad de despejar interrogantes y que los evaluados no tengan dudas sobre los ítems.

3.6. Método de análisis de datos

De acuerdo a Hernández y Mendoza (2018) la estadística descriptiva se emplea de forma que los datos cuantitativos puedan ser organizados mediante procedimientos. Mientras que la estadística inferencial permite establecer, como su

mismo nombre lo dice, inferencias en base a los datos obtenidos en la muestra seleccionada.

Se obtuvieron los datos descriptivos mediante el vaciado de los mismos al software Excel 2019, para obtener porcentajes y frecuencias y por medio de estas obtener el nivel de la variable. Luego se procedió a obtener datos inferenciales mediante el software SPSS versión 24 mediante pruebas estadísticas que permitan ratificar o rechazar las hipótesis planteadas.

3.7 Aspectos éticos

Esta investigación se fundamentó en los valores institucionales de la Universidad Cesar Vallejo, es decir; la libertad, la verdad, la honestidad, la justicia y el respeto en los valores de la investigación que se encuentran registrados en segundo artículo del código de ética de la Universidad Cesar Vallejo (UCV, 2020) . Del mismo modo, se siguieron los principios de ética en las investigaciones educativas que sugieren Espinoza y Calva (2020) los cuales son el respeto a las personas, la beneficencia, es decir, no generar ningún daño a algún participante, la justicia, y finalmente elementos muy importantes como la honestidad, y la confidencialidad. Del mismo modo, toda la información expuesta en la presente investigación está debidamente citada y referenciada.

IV. RESULTADOS

4.1 Descripción de las frecuencias y porcentajes

Variable Hábitos de estudio

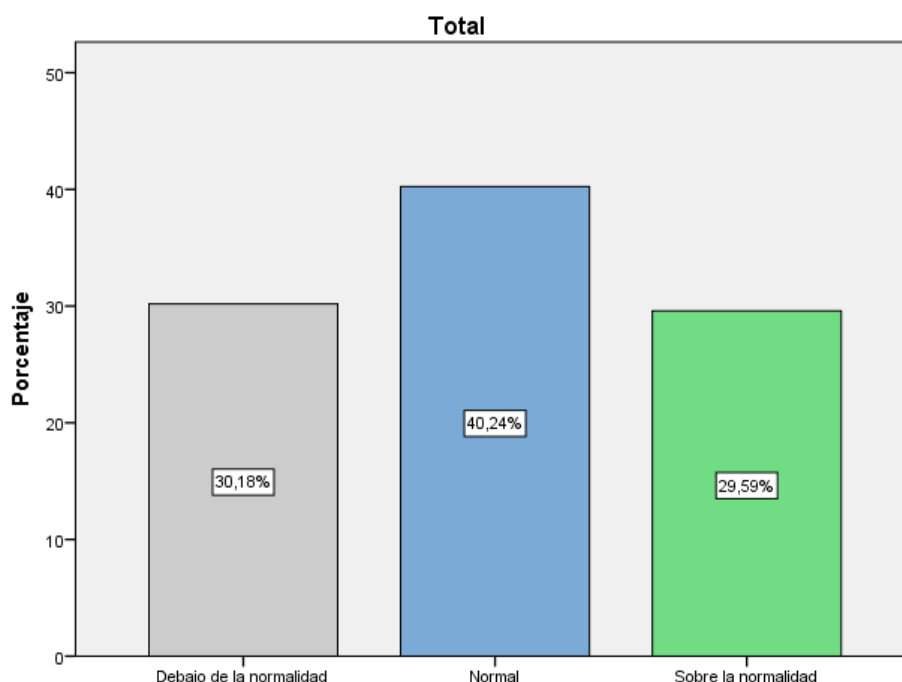
Tabla 1

Niveles de Hábitos de estudio

		f	%
Válido	Debajo de la normalidad	51	30,2
	Normal	68	40,2
	Sobre la normalidad	50	29,6
	Total	169	100,0

Figura 1

Gráfico de barras de los porcentajes de hábitos de estudio



De acuerdo a lo observado en la tabla 1 podemos afirmar que la mayoría de los estudiantes de una universidad privada de Lima participantes en esta investigación el 40.24% del total de la muestra (68 alumnos) muestran hábitos de estudios normales con respecto a los demás. Por lo tanto, el desempeño de la mayoría de estos estudiantes con respecto a las distintas dimensiones de los hábitos de estudio como las técnicas para leer, sus hábitos de concentración, la distribución de tiempo y las relaciones sociales durante el estudio, así como sus hábitos y actitudes generales del trabajo se consideran normales.

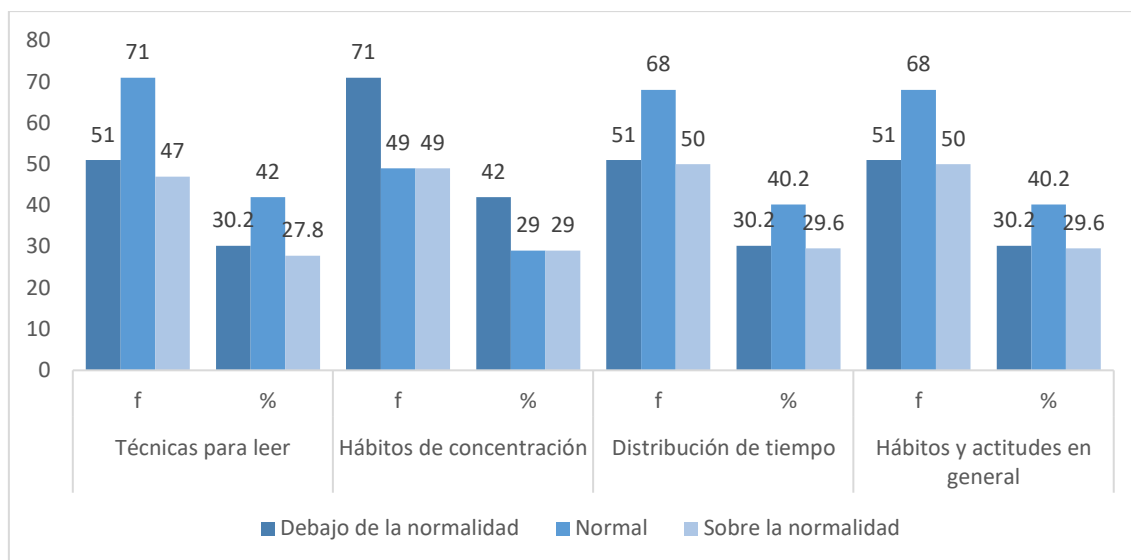
Tabla 2

Frecuencias y porcentajes de las dimensiones de la variable hábitos de estudio

Dimensiones	Debajo de la normalidad		Normal		Sobre la normalidad	
	f	%	f	%	f	%
Técnicas para leer	51	30.2	71	42	47	28
Hábitos de concentración	71	42	49	29	49	29
Distribución de tiempo	51	30.2	68	40.2	50	29.6
Hábitos y actitudes en general	51	30.2	68	40.2	50	29.6

Figura 2

Gráfico de barras de los porcentajes y las dimensiones de la variable hábitos de estudios.



Con respecto a lo observado en la Tabla 2 se puede resaltar que tanto las dimensiones hábitos y actitudes generales del trabajo, distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio, así como las técnicas para leer se encuentran dentro de la normalidad. Sin embargo, un total de 71 estudiantes (42%) de los encuestados denota un puntaje por debajo de lo esperado en la dimensión hábitos de concentración. Es decir, que la mayoría de los estudiantes participantes evidencian una inadecuada concentración al momento de estudiar, lo cual puede verse reflejado en una relativa facilidad para distraerse y poca comprensión de lo estudiado.

Variable Procrastinación académica

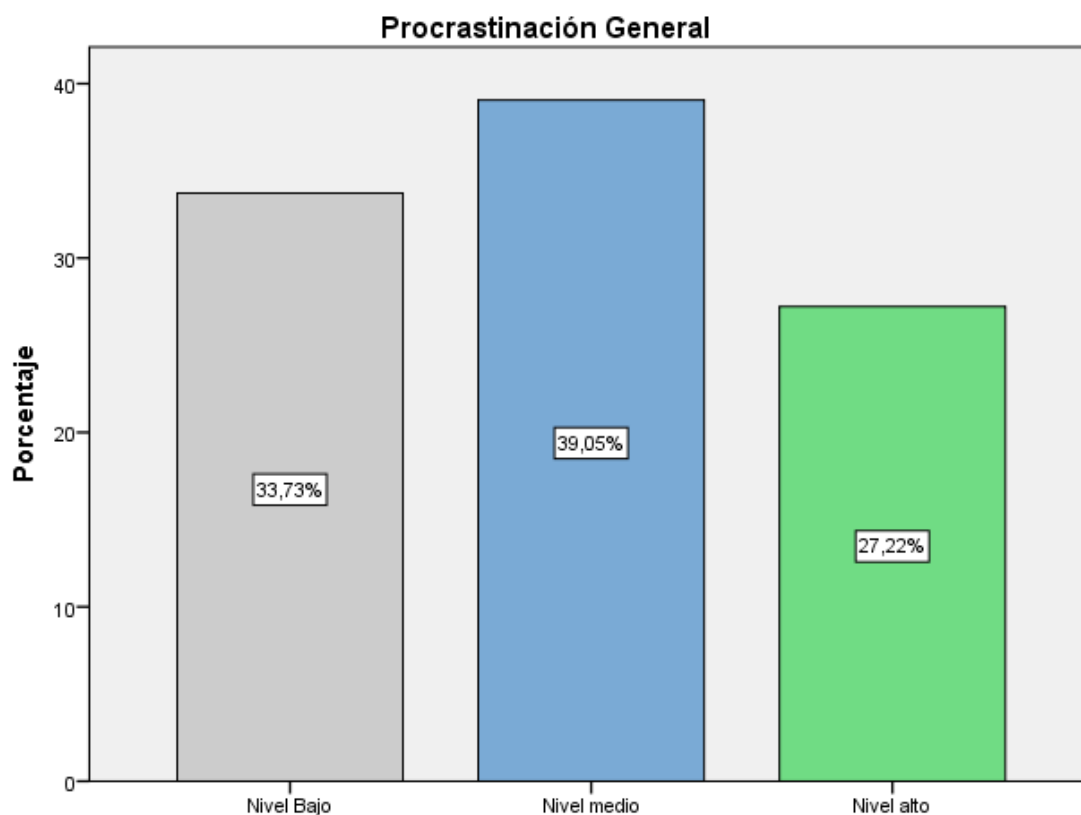
Tabla 3

Niveles de procrastinación académica

		f	%
Variable Procrastinación Académica	Nivel Bajo	57	33,7
	Nivel medio	66	39,1
	Nivel alto	46	27,2
	Total	169	100,0

Figura 3

Gráfico de barras de los porcentajes de los niveles de procrastinación académica



De acuerdo a lo observado en la tabla 3 podemos apreciar que la mayoría de los estudiantes encuestados (39%) obtuvieron un nivel medio de procrastinación académica. Por lo tanto, podemos afirmar que la mayoría de los estudiantes encuestados prolongan la realización de sus tareas, así como el repaso de sus lecciones con una frecuencia usual sin esto representar un riesgo para su aprendizaje.

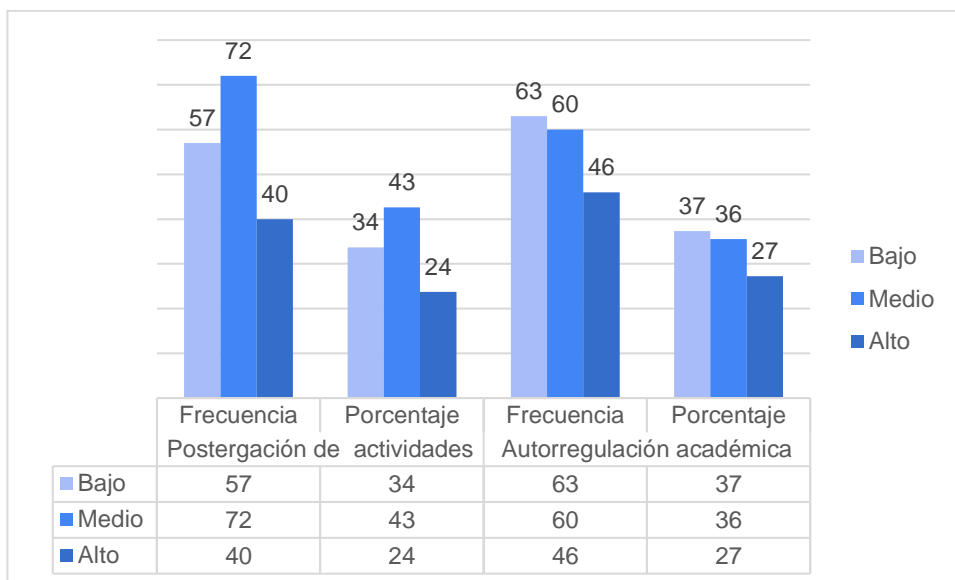
Tabla 4

Frecuencias y porcentajes de las dimensiones de la variable procrastinación académica

Dimensiones	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Postergación de Actividades	57	33.7	72	42.6	40	23.7
Autorregulación académica	63	37.3	60	35.5	46	27.2

Figura 4

Gráfico de barras de las frecuencias y porcentajes de las dimensiones de la variable procrastinación.



Con respecto a la tabla 4 se puede apreciar que la dimensión postergación de actividades muestra valores intermedios por lo cual se puede afirmar que los estudiantes de esta universidad privada suelen postergar sus actividades académica, pero en un nivel esperado. Sin embargo, en la dimensión autorregulación académica se halló que la mayoría de los estudiantes universitarios (63%) tienen un nivel bajo, por lo tanto, estos no poseen estrategias que les permiten establecer horarios de sus actividades y ordenarlas de una manera productiva.

Prueba de normalidad

Tabla 5

Prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov

	Estadístico	gl	p
Hábitos de estudio	0.202	169	0.000
Procrastinación académica	0.222	169	0.000

La tabla 5 ilustra los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogórov-Smirnov, que indican que las variables tienen una distribución no normal. Por lo tanto, se recomienda utilizar pruebas no paramétricas.

Resultados de prueba de hipótesis

Hipótesis general:

H₀: No existe una relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudios de los estudiantes de una universidad de Lima

H₁: Existe una relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad de Lima

H₀: $p = 0$

H₁ $p \neq 0$

Si $p > = 0.05$ se acepta H₀, es decir no existe correlación

Si $p < 0.05$ se acepta H₁, es decir existe correlación.

Tabla 6

Correlación entre procrastinación académica y hábitos de estudio

			Procrastinación académica	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	1,000	-,463**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	169	169
Hábitos de estudio		Coefficiente de correlación	-,463**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	169	169

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 6 se aprecia que el valor de significancia bilateral es 0.000 siendo este menor a 0.05 por lo que se puede afirmar que existe una relación entre la variable procrastinación académica y los hábitos de estudio con un coeficiente de -.463 y por lo tanto existe una correlación negativa moderada. Por esta razón

rechazamos la hipótesis nula y concluimos que existe una relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima.

Tabla 7

Correlación entre la dimensión postergación de actividades y sus hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad privada de Lima,

				Postergación de actividades	Hábitos de estudio
Rho	de Postergación	de Coeficiente	de	1,000	-,423**
Spearman	actividades	correlación		.	,000
		Sig. (bilateral)		169	169
	Hábitos de estudio	Coeficiente	de	-,423**	1,000
		correlación		,000	.
		Sig. (bilateral)		169	169
		N			

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 7 se aprecia que el valor de significancia bilateral es 0.000 siendo este menor a 0.05 por lo tanto se puede afirmar que existe una relación entre la variable postergación de actividades y hábitos de estudio con un coeficiente de -.423 y por lo tanto existe una correlación negativa moderada. Debido a esto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que hay una relación entre la tendencia a posponer tareas y los hábitos de estudio de los estudiantes universitarios de una universidad privada en Lima.

Tabla 8

Correlación entre autorregulación académica de estudiantes de una universidad privada de Lima y sus hábitos de estudio.

			Autorregulación académica	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Autorregulación académica	Coeficiente de correlación	1,000	,336**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	169	169
	Hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	,336**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	169	169

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 8 se aprecia que el valor de significancia bilateral es 0.000 siendo este menor a 0.05 por lo tanto existe una relación entre la variable autorregulación académica y hábitos de estudio con un coeficiente de 0.336 y por lo tanto afirmamos que hay una correlación positiva baja. Por esta razón rechazamos la hipótesis nula y se afirma que existe una relación entre la autorregulación académica y los hábitos de estudio de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima.

V. DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue identificar la relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de una universidad privada en Lima, teniendo como resultado en la variable procrastinación académica una mayoría de estudiantes (39%) con un nivel intermedio de procrastinación encontrándose asimismo que estos en su mayoría (63 %) obtuvieron un nivel bajo de autorregulación académica. Es decir, que estos alumnos no planifican con debida antelación y adecuada preparación sus actividades académicas. Estas cifras concuerdan con los hallazgos encontrados el año 2017 por Bolaños y Rodríguez quienes hallaron que más de la mitad de los estudiantes participantes en su investigación manifestaron problemas de autorregulación de sus actividades académicas y una falta de control en el tiempo que invierten en las redes sociales.

Esta falta de autorregulación se manifiesta en ocupar la mayoría del tiempo disponible en actividades que no son académicas como jugar, mirar televisión, revisar sus redes sociales y dormir durante más tiempo de lo adecuado. De acuerdo a Garzón et al. (2019) este déficit autorregulatorio relacionado con la procrastinación está presente en estudiantes que asumen que sus tareas académicas son muy difíciles y por lo tanto les demandará mayor esfuerzo además que las consideran aburridas. Estos elementos desencadenan que los estudiantes que se sienten así tiendan a procrastinar. Por el contrario, aquellos estudiantes que se sienten confiados con sus aptitudes académicas suelen procrastinar con menos frecuencia.

Del mismo modo, Ellis y Knaus (1977) manifiestan que las personas tienden a procrastinar más cuando se encuentran en ambientes académicos. La manera más común de procrastinación se aprecia en estudiantes que estudian o realizan sus tareas con un elevado retraso de tiempo. Retraso que se puede explicar por una ruptura entre sus hábitos de estudio y su voluntad por realizar sus tareas (Álvarez, 2010).

Con respecto a la variable hábitos de estudios la mayoría de los estudiantes participantes (40.2%) se encuentran en un nivel intermedio, es decir, que posee un nivel aceptable de hábitos de estudio. Este resultado coincide con los datos

hallados por Tus et al. (2020) quienes encontraron en una muestra de 126 estudiantes que sus niveles de hábitos de estudio se situaban en un nivel relativamente medio y añadieron que estos mejoraban cuando los estudiantes tomaban apuntes, mejoraban su capacidad lectora y gozaban de una buena salud. Estos factores repercutían positivamente su rendimiento académico.

En este aspecto Jean Piaget y David Ausubel (1983) plantean que los hábitos de estudio surgen como resultado del equilibrio entre el estudiante y el ambiente en el cual establece su aprendizaje. Factor que adquiere especial importancia en el ambiente universitario. Ausubel añade que para que el estudiante pueda adquirir nuevos conocimientos el docente debe tener claro los conocimientos previos del estudiante para con esa noción tener claro que conocimientos pueden complementar a lo ya aprendido

De la data descriptiva obtenida también se desprende que la mayoría de estudiantes universitarios participantes (42%) presentan hábitos de concentración por debajo de lo esperado. Castro y Morales (2015) al respecto afirman que es sumamente importante para lograr una debida concentración establecer como lugar de estudio un espacio que priorice eliminar potencialidades sonoras. Es importante en este sentido que el estudiante pueda situarse en lugar que le genere tranquilidad que sea acogedor y de esta manera me motive estar concentrado en sus tareas.

En ese sentido, el aprendizaje constructivista plantea que la motivación de los estudiantes es una pieza vital en la adquisición de estrategias que terminan convirtiéndose en hábitos adecuados (Muñoz, 2015) pero esta motivación debe nacer de una serie de cambios en el aula que propicien el interés de los alumnos en la adquisición de nuevos conocimientos. La inclusión de estas estrategias permitirá que el estudiante pueda aprender a su propio ritmo y en la manera en que mejor se adapte pues cuando el aprendizaje es significativo se impregna en mayor tiempo en los alumnos.

Asimismo, con respecto a la hipótesis general: Existe una relación significativa entre la procrastinación académica y los hábitos de estudios de los estudiantes de una universidad de Lima; se halló entre ambas variables una relación moderada ($Rho = -.463$, $p < 0.05$) e inversamente proporcional. Estos

hallazgos se distancian de los proporcionados por Córdova y Alarcón (2019) quienes no hallaron una relación significativa entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Lima. Pero si están en sintonía con los resultados obtenidos por Silva (2020) quien encontró una relación baja significativa ($\rho=291; p<0.05$) entre ambas variables.

Onwuegbuzie (2004), en sintonía con la teoría racional emotiva conductual considera que la procrastinación académica representa una conducta disfuncional en la cual el individuo cognitivamente se repite constantemente promesas de difícil realización y en la cual ensaya diversas excusas que lo relevan de cualquier responsabilidad ante el fracaso académico. Además, este tipo de conducta no solo afecta su rendimiento académico, sino que termina mellando sus relaciones familiares y sociales.

Domínguez et al. (2014) mencionan al respecto, que la forma en la cual los estudiantes planifican su tiempo y estructuran sus actividades académicas tiene cercana relación con la incidencia de procrastinación académica y estas aptitudes son parte de los hábitos adquiridos por el estudiante en sus estudios. Sin embargo, según el estudio realizado por Islas (2018) la procrastinación también está marcada por ciertos rasgos de la personalidad del individuo que la práctica. Por otro lado, Ramírez y Gutiérrez (2018) plantean que los buenos hábitos de estudio permiten una mejor integración de los conocimientos adquiridos potenciando de esta manera el aprendizaje y el pensamiento crítico.

Sobre la gestión del tiempo del estudiante Nonis y Hudson (2010) manifiestan que la cantidad de tiempo invertida en estudiar influye notoriamente en el rendimiento pero que existe una tercera variable que es determinante, los hábitos de estudio de los estudiantes. Asimismo, el tiempo empleado en estudiar tiene mayor influencia si los estudiantes muestran ser capaces de concentrarse adecuadamente. Por otro lado, la relación entre el tiempo de estudio y el rendimiento académico depende de la manera en que este es empleado pues tener más tiempo para estudiar no implica necesariamente que este sea empleado eficazmente.

Svartdal et al. (2021) al respecto sostienen que la procrastinación estudiantil depende de la autoeficacia en los estudios. La autoeficacia en el estudio es la confianza mostrada por los estudiantes para poder alcanzar los resultados académicos deseados. Por lo tanto, si un estudiante posee buenos hábitos de estudio no necesariamente esta habilidad reflejará una menor procrastinación, pero si un alumno tiene autoeficacia en sus estudios esta tendrá un impacto crucial en la reducción de su procrastinación académica.

Con respecto a la primera hipótesis específica determinada para este estudio: Existe relación significativa entre la postergación de actividades y sus hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad privada de Lima, se encontró que al relacionar la dimensión postergación de actividades de estudiantes de una universidad privada con sus hábitos de estudio existe una relación negativa moderada ($Rho = -.423$, $p < 0.05$). Hallazgo que va en sintonía con lo afirmado por la teoría racional emotiva conductual de Ellis y Knaus (1977) quienes en su libro *Overcoming Procrastination* plantean la idea de que la postergación de las tareas nace de una idea errónea que manifiesta que mientras más rápida y apresurada sea la resolución de una tarea esta tendrá mejores resultados. Como resultado de esa falsa creencia el estudiante se traza objetivos y metas de difícil realización por lo que luego de un ciclo plagado de malos resultados el procrastinador tiene una idea pesimista de sí mismo lo que incrementa los malos hábitos de estudio y eventualmente sus niveles de ansiedad. Por lo tanto, estos autores concluyen que a mayor postergación de actividades académicas existen peores hábitos de estudios.

La postergación de actividades académicas de acuerdo a Diaz (2019) consiste en aplazar ciertas tareas planteadas en clase para darle prioridad a otras actividades que el individuo considera primordiales en el momento en que las realiza, razón por la cual, este no siente malestar alguno al realizar esta acción. Sin embargo, esta tendencia a la postergación con el tiempo se suele acompañar con un malestar subjetivo que luego se ve reflejado en problemas de autorregulación de manera cognitiva, afectiva y conductual.

En ese sentido Steel (2007) manifiesta que las principales razones para que los estudiantes procrastinen son el miedo a fracasar y la aversión que les genera

ser evaluados lo cual termina generando diversas conductas de aplazamiento de tareas que se terminan convirtiendo en hábitos. Por otro lado, Alblwi et al (2019) hallaron específicamente que la procrastinación mediante redes sociales (D-Crastinate) puede ser combatida exitosamente mediante grupos de discusión, estudios de diarios y sesiones de ecodiseño. Estos investigadores también descubrieron que se debe poner especial énfasis en el origen de estas conductas y se deben diseñar medios para combatirlos de acuerdo a la realidad en la cual se trabaje.

Finalmente, al comprobar la segunda hipótesis específica: existe relación significativa entre la autorregulación académica y sus hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad privada de Lima, se aprecia que hay una relación positiva baja ($Rho= 0.336, p < 0.05$) entre la dimensión autorregulación académica de estudiantes de una universidad privada de Lima y sus hábitos de estudio. Resultado que concuerda con el hallado por Córdova y Alarcón (2019) quienes hallaron relación entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación académica y hábitos de estudio afirmando de esta manera que los alumnos que retrasan sus actividades académicas tales como repaso de lecturas, preparación de tareas y elaboración de su propio material de trabajo convierten estas actividades en una costumbre fuertemente arraigada. La capacidad de controlar y gestionar los propios procesos académicos va a depender considerablemente de la habilidad del estudiante para reconocer sus propias actitudes y cómo estas afectan su rendimiento académico, ya sea de manera positiva o negativa.

De acuerdo a García (2012) la autorregulación es la acción mediante la cual el estudiante controla su propio aprendizaje pero que esta requiere de cierto conocimiento de sí mismo y tener en claro las capacidades y limitaciones pues de esta información dependerá el éxito de la misma. En ese sentido, Aráoz y Uchusara (2020) hallaron que la procrastinación está fuertemente vinculada a los bajos niveles de autorregulación, así como una deficiente gestión del tiempo lo cual genera que los estudiantes con este problema tengan una vida académica desordenada debido a la incapacidad que muestran en plantearse metas fijas en un corto o mediano plazo.

Hsin y Nam (2005) al respecto, manifiestan que existen diferentes estudios en los cuales se plantea que aquellos estudiantes que procrastinan se distinguen de los demás por tener un déficit evidente en su autorregulación académica y una notoria predisposición a aplazar las tareas que tienen asignadas en sus centros de estudios. Pero esta característica no es la única que define a los estudiantes procrastinadores pues en estas personas también ocurren procesos complejos en los cuales existen distintas variables entre las cuales se encuentran las de conducta, las cognitivas y las de afectividad.

De acuerdo a lo previamente expuesto y tomando en cuenta que se confirmaron las hipótesis vertidas en esta investigación se destaca que la relación entre la variable hábitos de estudio y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica es positiva baja ($Rho= 0.336$, $p < 0.05$), es decir están directa y ligeramente relacionadas mientras que la relación entre la variable hábitos de estudio y la dimensión postergación de actividades es negativa moderada ($Rho=-.423$, $p < 0.05$) lo cual implica que mientras más se incrementa la postergación de actividades menores son los hábitos estudio existentes.

Del mismo modo, de acuerdo a las bases teóricas de esta investigación y ante las evidencias encontradas se debe tomar en cuenta que la procrastinación académica en el ámbito universitario representa un fenómeno en crecimiento en nuestro país (Tarazona et al., 2016) y por lo tanto se precisa de una mayor indagación que amplie los resultados y permita relacionarla a los hábitos de estudio, de esta manera, obtener una imagen más completa del porqué de la ocurrencia de este problema y mayores alcances para posibles soluciones.

VI. CONCLUSIONES

Culminado el análisis descriptivo e inferencial planteado sobre los objetivos trazados y los resultados logrados en esta investigación se pudo determinar las siguientes conclusiones.

PRIMERA: Los estudiantes de una universidad privada de Lima participantes en esta investigación presentaron niveles intermedios de hábitos de estudio (40%), pero también obtuvieron bajos niveles de hábitos de concentración.

SEGUNDA: Con respecto a la variable procrastinación los estudiantes universitarios que participaron en este estudio obtuvieron una mayoría de ellos (39%) un nivel intermedio, pero en la dimensión autorregulación académica una mayoría de ellos (63%) lograron puntajes por debajo de los esperados.

TERCERA: Del mismo modo, esta investigación encontró que existe una relación negativa moderada entre las variables procrastinación académica y hábitos de estudio de estudiantes de una universidad privada de Lima ($p < .463$). Esto quiere decir que los alumnos que procrastinan sus tareas, es decir, las dejan para último minuto no poseen buenos hábitos de estudio tales como programación de sus actividades o privación de redes sociales durante sus estudios.

CUARTA: Del mismo modo, se obtuvo como resultado que existe una correlación negativa moderada entre la dimensión postergación de actividades de la procrastinación académica y hábitos de estudio de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima ($p < .423$). Por lo cual afirmamos que a menor postergación de las actividades académicas tales como, resolución de tareas, lecturas etc., mejores hábitos de estudio y por ende mejores resultados académicos.

QUINTA: Finalmente, se halló una correlación positiva baja entre la dimensión autorregulación de actividades de la variable procrastinación académica y la variable hábitos de estudio ($p < 0.336$). Esto significa que los alumnos que planifican adecuadamente sus actividades académicas tienden a tener buenos hábitos de estudio.

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda a los directivos de la universidad privada que la establecer programas académicos que permitan fomentar mejores hábitos de estudios en especial aquellos relacionados a los de concentración.

SEGUNDA: Se recomienda a los docentes capacitarse para poder identificar alumnos procrastinadores o con problemas de hábitos de estudios desde los primeros días de clases y así evitar que estos casos se tornen en críticos y afecten el rendimiento académico de los alumnos involucrados

TERCERA: Se recomienda a los docentes brindar herramientas a los estudiantes (folletos, videos, lecturas) que les permita desarrollar su autorregulación académica.

CUARTA: Se recomienda a los estudiantes informarse de las diversas técnicas y herramientas que les permitan elaborar con mayor destreza sus resúmenes y apuntes de clases, así como la planificación oportuna de sus actividades académicas.

QUINTA: A quienes realicen futuras investigaciones que contengan estas variables se les recomienda incluir variables como nivel socioeconómico, edad, ciclo educativo y sexo. De esta forma poder enriquecer los resultados con los datos aportados por las variables previamente mencionadas

REFERENCIAS

- Abad, D. (2019). *Procrastinación académica, Burnout y engagement académico en estudiantes de una universidad privada de Lima*. Universidad San Martín de Porres.
- Alblwi, A., Stefanidis, A., Phalp, K., & Ali, R. (2019). Procrastination on Social Networks: Types and Triggers. *2019 6th International Conference on Behavioral, Economic and Socio-Cultural Computing (BESC)*, 1–7. <https://doi.org/10.1109/BESC48373.2019.8963036>
- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, 13, 159–177.
- Amechazurra, O. (2006). Módulo de Planeación y Evaluación de los Procesos de Aprendizaje. *UNITA, Programa de Diplomado en Currículo y Didáctica*.
- Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322–337.
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF*, 1(1–10), 1–10.
- Bahrami, S., Rajaeepour, S., Rizi, H. A., Zahmatkesh, M., & Nematollahi, Z. (2011). The relationship between students' study habits, happiness and depression. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 16(3), 217–221.
- Batista, L. (2002). Las fuentes del aprendizaje en ambientes virtuales educativos. *Reencuentro. Análisis de problemas Universitarios*, 35, 69–74.
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación*. (Cuarta Edición). Pearson Educación.
- Beti, M. (2019). *Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios*. Universidad Nacional de La Plata.
- Blumen, S., Rivero, C., & Guerrero, D. (2011). Universitarios en educación a distancia: estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista de*

- Psicología (PUCP)*, 29(2), 225–243.
- Bolaños, S. C., & Rodríguez, K. M. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en psicología*, 25(2), 189–197.
- Burgos, K., & Salas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3 SE-Artículos de investigación), e790. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Busko, D. A. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model (tesis de maestría no publicada). *Guelph, Ontario: University of Guelph*. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download>.
- Carrasco, S. (2005). Metodología de la investigación científica. *Lima: San Marcos*.
- Castro, M., & Morales, M. (2015). Los ambientes de aula que promueven el aprendizaje, desde la perspectiva de los niños y niñas escolares. *Revista electrónica educare*, 19(3), 132–163.
- Chacaltana, K. (2018). *Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología–Ica*. Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
- Clark, J. L., & Hill, O. W. (1994). Academic procrastination among African-American college students. *Psychological Reports*, 75, 931–936. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.75.2.931>
- Córdova, P., & Alarcón, A. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(1).
- Cruz, F., & Quiñonez, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz, México/Study habits and academic performance in nursing, Poza Rica, Veracruz Mexico. *Actualidades investigativas en educación*, 11(3).
- Cueva, E. (2019). *Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to*

- de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019. Universidad César Vallejo.
- Díaz, F., & Hernández, G. (1999). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo* (McGraw-Hill (ed.); Vol. 2).
- Díaz, J. (2019). Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(51), 43–60.
- Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293–304.
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination : or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles* | WorldCat.org. New American Library.
- Espinoza, E., & Calva, D. (2020). La ética en las investigaciones educativas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12, 333–340.
- Espinoza, J. (2017). Relación Entre Los Hábitos De Estudio Y El Rendimiento Académico De Los Alumnos De Escuelas Profesionales Acreditadas. *Tzhoeoen*, 9(4), 29–40. <https://doi.org/10.26495/rtzh179.423933>
- Fernández, P. (2016). Acerca de los enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación educativa cubana actual. *Atenas*, 2(34), 1–15.
- Fernandez Pozar, F. (2014). *IHE: Inventario de hábitos de estudio*. Tea.
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- García, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de la escuela de medicina Justo Sierra*, 2(1), 4–5.
- Garzón, A., De la Fuente, J., & Acelas, L. (2019). Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos. *Diálogos sobre investigación*.
- Garzón, A., & Gil Flores, J. (2017). *El papel de la procrastinación académica como*

factor de la deserción universitaria.

Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte* (Vol. 75). Editorial Paidotribo.

Hernandez, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. En *Mc Graw Hill* (Vol. 1, Número Mexico). Editorial Mc Graw Hill Education.

Herrera, M. (2019). *Influencia de la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Católica de Santa María-2018.*

Horna, R. (2011). *Aprendiendo a disfrutar del estudio* (E. Renalsa (ed.)).

Islas, M. (2018). *An exploration of the triadic model of procrastination: arousal, avoidant, and decisional procrastination in adults.* California State University, Fresno.

Lind, D., Marchal, W., Wathen, S., Obón, M. del P., & León Cárdenas, J. (2012). *Estadística aplicada a los negocios y la economía.* México: McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Llanos, A. (2016). *Hábitos de estudio.* Prezi.
<https://prezi.com/cmwljnjobvjxb/habitos-de-estudio/>

López, H. (1998). La metodología de la encuesta. *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*, 33–74.

Martinez, V., & Torres, L. (2005). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana de educación*, 36(7), 1–9.

McClave, J. T., Benson, P. G., & Sincich, T. (2008). *Statistics for business and economics.* Pearson Education.

Natividad, L. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. En *Universidad de Valencia. España.* Universidad de Valencia. España.

Navarro, E. (2020). *Hábitos de estudio de los alumnos del primer grado del nivel secundaria de la institución educativa Manuel Fidencio Hidalgo Flores, Nueva*

- Cajamarca, 2019. Universidad Cesar Vallejo.
- Nonis, S. A., & Hudson, G. I. (2010). Performance of college students: Impact of study time and study habits. *Journal of education for Business*, 85(4), 229–238.
- Novak, J., Rabaça, A., & Valadares, J. (2000). *Aprender criar e utilizar o conhecimento: Mapas conceptuais TM como ferramentas de facilitação nas escolas e empresas*.
- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3–19.
- Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao*.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227–232.
- Piaget, J. (1983). Piaget's Theory. *Handbook of Child Psychology*. New York: Wiley.
- Rabia, M., Mubarak, N., Tallat, H., & Nasir, W. (2017). A study on study habits and academic performance of students. *International Journal of Asian Social Science*, 7(10), 891–897.
- Ramírez, F., & Gutiérrez, M. (2018). Métodos y hábitos de estudio y su influencia en el desarrollo de habilidades inferenciales del pensamiento crítico en estudiantes del grado sexto de una Institución Educativa del Huila. En *Universidad Católica de Manizales*. Recuperado en: <http://repositorio.ucm.edu.co> (Vol. 8080).
- Saavedra, B. (2022). *Procrastinación y nivel logro de competencias en estudiantes de medicina de una universidad privada de Piura-2022*.
- Silva, A. (2020). *Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020*. Universidad César Vallejo.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Steel, P., & König, J. (2013). Theories of motivation integrating. *Academy of management*, 31(4), 889–913.
- Svartdal, F., Sæle, R. G., Dahl, T. I., Nemtcan, E., & Gamst-Klaussen, T. (2021). Study habits and procrastination: the role of academic self-efficacy. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1–20.
- Tarazona, F., Romero, J., Aliaga, I., & Veliz, M. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 185. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2016.10.214>
- Torres, W. (2021). *Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de la asignatura de Cálculo I de la Universidad Continental*. Universidad Continental.
- UCV. (2020). *Resolución de Consejo Universitario N 0262-2020/UCV*. Universidad Cesar Vallejo.
- Valderrama, S. (2010). Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica. En *Editorial San Marcos E.I.R.L.* (1ª ed.). Editorial San Marcos E.I.R.L.
- Vitak, J., Crouse, J., & LaRose, R. (2011). Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1751–1759.
- Wolters, C. (2003). Entendimiento de la Procrastinación del Self-regulación de perspectiva. *Revista de educación Psicológica*, 95(1), 179–187.
- Wrenn, C. G., & Humber, W. J. (1941). Study habits associated with high and low scholarship. *Journal of Educational Psychology*, 32, 611–616. <https://doi.org/10.1037/h0054186>
- Zagona, S. V., & Zurcher Jr., L. A. (1965). An analysis of some psycho-social

variables associated with smoking behavior in a college sample. En *Psychological Reports* (Vol. 17, pp. 967–978). Psychological Reports. <https://doi.org/10.2466/pr0.1965.17.3.967>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general
¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad privada de Lima?	Determinar la relación existente entre la procrastinación académica y los hábitos de estudios de los estudiantes de una universidad de Lima.	Existe una relación significativa positiva entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad privada de Lima
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas
¿Qué relación existe entre la postergación de actividades y sus hábitos de estudio de los estudiantes una universidad privada de Lima?	Determinar la relación de la postergación de actividades y sus hábitos de estudio de los estudiantes una universidad privada de Lima.	Existe una relación significativa entre el nivel de autorregulación académica y sus hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
¿Qué relación existe entre el nivel de la autorregulación académica y sus hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad privada de Lima?	Determinar el nivel de la autorregulación académica y sus hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad privada de Lima	Existe una relación significativa entre el nivel de autorregulación académica y sus hábitos de estudio de los estudiantes de una universidad de Lima

Anexo 2: Operacionalización de la variable procrastinación

Dimensiones	Indicadores	Numero de Ítems	Escala de Medición	Nivel y Rangos
Postergación de actividades	Retrasa las tareas que no son de su agrado.	1,3,8,9	Ordinal	Bajo 0-21
	Consciente y deliberadamente realiza sus tareas en las últimas horas.	16,17,18,19,20		Medio 22-27
	Prepara con anticipación sus tareas y evaluaciones.	2,5,7,8,13,15		Alto 28-40
Autorregulación académica	Despeja las dudas de sus tareas en el momento que les surgen.	4,5	Ordinal	Bajo 0-20
	Acude a clases con regularidad y motivación	6,12		Medio 21-25
	Repasa sus clases e intenta optimizar su aprendizaje.	10,11,14		Alto 26-50

Anexo 3: Tabla de operacionalización variable hábitos de estudio

Dimensiones	Indicadores	Numero de Ítems	Escala de Medición	Nivel y Rangos
Técnicas para leer y tomar apuntes	Discrimina la información importante y describe correctamente sus características.	1,2,3,4 y 5	Ordinal	Debajo de la normalidad <24 Normal 25 Sobre la normalidad > 25
Hábitos de concentración	Nivel de concentración adecuado para el aprendizaje.	6,7,8 y 9	Ordinal	Debajo de la normalidad <24 Normal 25 Sobre la normalidad > 25
Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio	Organiza sus tareas calculando correctamente su tiempo. Planifica sus tareas en valor a sus relaciones sociales	10,11,12 y 13 14,15,16 y 17	Ordinal	Debajo de la normalidad <24 Normal 25 Sobre la normalidad > 25
Habitudes y actitudes generales para el trabajo	Preparación y predisposición ante las responsabilidades educativas.	18,19,20,21,22,23,24,25,26,27y 28	Ordinal	Debajo de la normalidad <24 Normal 25 Sobre la normalidad > 25

Anexo 4: Cuestionario Sobre Hábitos De Estudio (Gilbert Wrenn)

Sexo:

Edad:

(1) Rara vez o nunca lo hago. (2) A veces lo hago. (3) A menudo o siempre lo hago.

ÍTEMS	ESCALA		
	1	2	3
1. Tengo que leer varias veces el material de estudio. Las oraciones no tienen mucho significado para mí, la primera vez que las leo.			
2. Me cuesta identificar las ideas principales y secundarias en cada párrafo de cualquier texto.			
3. Vuelvo a revisar y repito lo que he estudiado, deteniéndome en los puntos que no entiendo con facilidad.			
4. Leo en voz alta cuando estudio.			
5. Mientras estoy tomando apuntes de algo que el profesor dijo antes, se me olvidan datos importantes de la clase que está exponiendo.			
6. Me es difícil concentrarme en lo que estoy estudiando y no comprendo lo que he leído.			
7. Tengo tendencia a distraerme cuando trato de estudiar.			
8. Tardó mucho en prepararme y estar listo para estudiar.			
9. Tengo que estar en un estado de ánimo especial o inspirado para poder empezar a estudiar.			
10. Muchas veces las horas de estudio me resultan insuficientes para concentrarme o sentirme con ganas de estudiar.			
11. Me dedico demasiado tiempo a algunas cosas superficiales y muy poco a otras relevantes.			
12. Mis horas de estudio son interrumpidas por llamadas telefónicas, visitas y ruidos que me distraen.			
13. Me es difícil terminar una actividad de estudio en un determinado tiempo; por eso queda sin terminar o mal hecho.			
14. Aprendo con más facilidad con otros compañeros(as) y no solo(a).			
15. Mi afición por los juegos, entretenimientos y comentarios, me restan tiempo para estudiar.			
16. Invierto mucho de mi tiempo en leer revistas, redes sociales, ver televisión, etc., perjudicando mis estudios.			
17. El hacer demasiada vida social (bailes, citas, paseos, etc.) me limita tener éxito en mis estudios.			
18. Me pongo nervioso(a) y se me olvida lo que estudie en el momento de la evaluación.			
19. Antes de contestar una pregunta en forma verbal o escrita, hago un bosquejo mental de la respuesta.			
20. Terminó mis pruebas escritas y las entrego antes del plazo fijado.			
21. Trato de comprender cada punto de la asignatura a medida que voy estudiando, así no tengo que volver atrás para aclarar puntos difíciles y/o complejos.			
22. Relaciono los temas que se estudian en una asignatura con los que se estudian en otros.			
23. Trato de resumir, clasificar y organizar los temas aprendidos, asociándolos con otros y con asignaturas aprendidas con anterioridad.			
24. Estudio con más profundidad que lo necesario para recordar los contenidos en una evaluación.			

25. Trato de estudiar a conciencia no solo para un examen; sino para conocer y aprender.			
26. Me siento demasiado cansado(a) y distraído (a) para asimilar lo que estudio.			
27. Necesito estudiar en un lugar donde esté permitido fumar.			
28. El desagrado que me producen ciertas asignaturas o algunos profesores(as) me limitan lograr éxito en mis estudios.			

Dimensión Técnicas para leer y tomar apuntes
Dimensión Hábitos de concentración
Dimensión Distribución del tiempo
Dimensión Hábitos y actitudes generales.

Anexo 5: Escala De Procrastinación Académica

Sexo:

Edad:

Instrucciones

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

S	SIEMPRE (Me ocurre siempre)
CS	CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)
A	A VECES (Me ocurre alguna vez)
CN	POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	NUNCA (No me ocurre nunca)

N°	Ítem	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
6	Asisto regularmente a clase.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					

16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					
17	No hago caso a las recomendaciones de otras personas para realizar mis tareas a tiempo.					
18	Me distraigo con frecuencia en mis redes sociales (WhatsApp, Messenger, Tik Tok) en lugar de hacer mis tareas					
19	Las tareas complicadas las dejo para última hora					
20	No me preparo con anticipación para ninguna exposición.					

Dimensión Autorregulación académica
Dimensión Postergación de tareas.

Adaptación de Álvarez (2010)



Anexo 7: Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la autorregulación del aprendizaje

N ^o	Dimensión 1: Postergación de actividades	¹ Pertinencia		² Relevancia		³ Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Ítem 1: Cuando tengo actividades pendientes, normalmente lo dejo para el último momento.	X		X		X		
2	Ítem 2: Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior a su entrega	X		X		X		
3	Ítem 3: Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan	X		X		X		
4	Ítem 4: Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	X		X		X		
5	Ítem 5: Disfruto la mezcla que se siente de desafío con emoción esperando hasta el último momento para completar una tarea	X		X		X		
6	Ítem 6: No hago caso a las recomendaciones de otras personas para realizar mis tareas a tiempo	X		X		X		
7	Ítem 7: Me distraigo con frecuencia en mis redes sociales (WhatsApp, Messenger, Tik Tok) en lugar de hacer mis tareas.	X		X		X		
8	Ítem 8: Las tareas complicadas las dejo para última hora	X		X		X		

9	Ítem 9: No me preparo con anticipación para mis exposiciones	X		X		X		
N o	Dimensión 2: Autorregulación Académica	SI	NO	SI	NO	SI	NO	Sugerencias
10	Ítem 10: Generalmente me preparo por adelantado para mis exámenes.	X		X		X		
11	Ítem 11: Cuando me asignan las lecturas, las leo y reviso el mismo día de clase	X		X		X		
11	Ítem 12: Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda	X		X		X		
13	Ítem 13: Asisto regularmente a clase	X		X		X		
14	Ítem 14: Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible	X		X		X		
15	Ítem 15: Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio	X		X		X		
16	Ítem 16: Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido	X		X		X		
18	Ítem18: Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra	X		X		X		
17	Ítem:17: Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio	X		X		X		

19	Ítem 19: Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas	X	X	X
20	Ítem 20: Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy	X	X	X

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X] No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Norma Eleana Ibarra Santos

Especialidad del validador: Docente Metodólogo

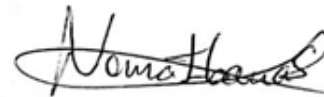
Lima, 11 de noviembre del 2022

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE

N°	Dimensión 1: Postergación de actividades	¹ Pertinencia		² Relevancia		³ Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Ítem 1: Cuando tengo actividades pendientes, normalmente lo dejo para el último momento.	x		x		x		
2	Ítem 2: Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior a su entrega	x		x		x		
3	Ítem 3: Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan	x		x		x		
4	Ítem 4: Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	x		x		x		
5	Ítem 5: Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último momento para completar una tarea	x		x		x		
6	Ítem 6: No hago caso a las recomendaciones de otras personas para realizar mis tareas a tiempo	x		x		x		
7	Ítem 7: Me distraigo con frecuencia en mis redes sociales (WhatsApp, Messenger, Tik Tok) en lugar de hacer mis tareas.	x		x		x		

8 Ítem 8: Las tareas complicadas las dejo para última hora x X x

9 Ítem 9: No me preparo con anticipación para mis exposiciones x X x

N° Dimensión 2: Autorregulación Académica

SI NO SI NO SI NO

Sugerencias

10 Ítem 10: Generalmente me preparo por adelantado para mis exámenes. x X x

11 Ítem 11: Cuando me asignan las lecturas, las leo reviso el mismo día de clase x X x

11 Ítem 12: Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda x X x

13 Ítem 13: Asisto regularmente a clase x X x

14 Ítem 14: Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible x X x

15 Ítem 15: Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio x X x

16 Ítem 16: Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido x X x

17 Ítem:17: Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio x X x

18	Ítem 18: Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra	x	x	x
19	Ítem 19: Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas	x	x	x
20	Ítem 20: Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy	x	x	x

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Giuliana Ortiz Mayor

Especialidad del validador: Docente Metodólogo



Lima, 18 de noviembre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la autorregulación del aprendizaje

N. o	Dimensión 1: Postergación de actividades	¹ Pertinencia		² Relevancia		³ Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Cuando tengo actividades pendientes, normalmente lo dejo para el último momento.	X		X		X		
2	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior a su entrega	X		X		X		
3	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan	X		X		X		
4	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	X		X		X		
5	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último momento para completar una tarea	X		X		X		
6	No hago caso a las recomendaciones de otras personas para realizar mis tareas a tiempo	X		X		X		
7	Me distraigo con frecuencia en mis redes sociales (WhatsApp, Messenger, Tik Tok) en lugar de hacer mis tareas.	X		X		X		
8	Las tareas complicadas las dejo para última hora	X		X		X		

9 No me preparo con anticipación para mis exposiciones

x x x

N
o Dimensión 2: Autorregulación Académica

SI NO SI NO SI NO

Sugerencias

10 Generalmente me preparo por adelantado para mis exámenes.

x X X

11 Cuando me asignan las lecturas, las leo reviso el mismo día de clase

X X X

11 Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda

x X X

13 Asisto regularmente a clase

X X X

14 Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible

X X X

15 Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio

X X X

16 Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido

X X X

17 Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio

X X X

18 Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra

X X X

19	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas	X	X	X
20	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy	x	X	X

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Guizado Oscco Felipe

Especialidad del validador: Docente Metodólogo

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

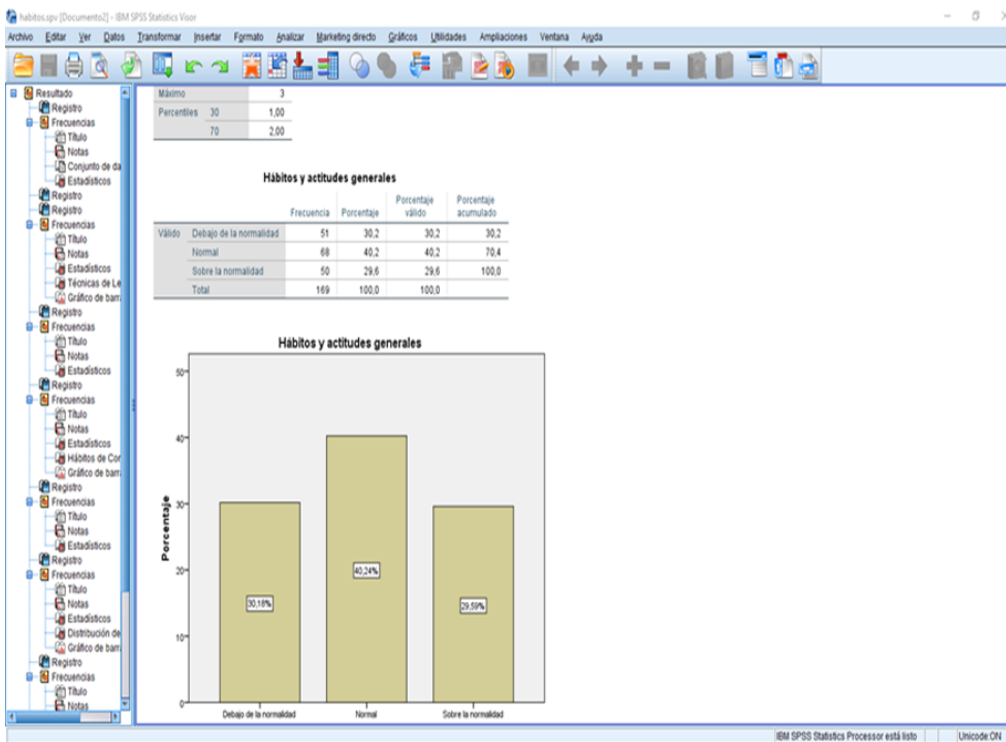
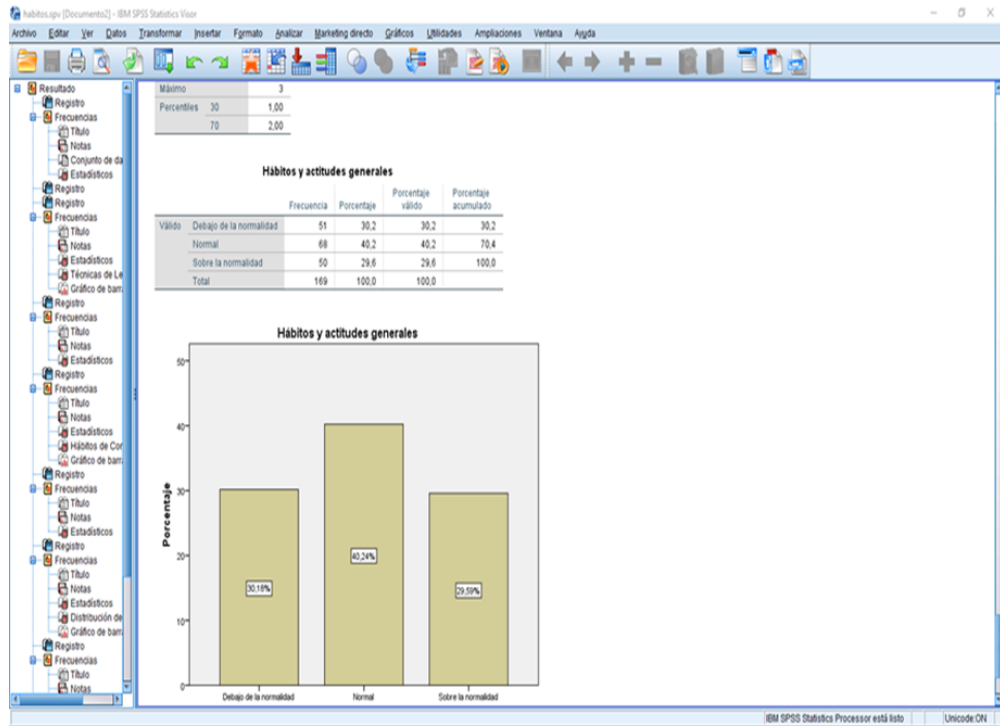
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima, 10 de noviembre del 2022

Dr. Felipe Guizado Oscco

31169557

Anexo 8: Resultados estadísticos procesados



IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON H: 276, W: 645 pt.

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Registro
- Correlaciones no paramétricas
 - Título
 - Notas
 - Correlaciones
- Registro
- Correlaciones no paramétricas
 - Título
 - Notas
 - Correlaciones
- Registro
- Explorar
 - Título
 - Notas
 - Resumen de procedimientos
 - Pruebas de normalidad
 - Habitos de estudio
 - Título
 - Gráfico O-Q n
 - Gráfico O-Q n
 - Procrastinación académica
 - Título
 - Gráfico O-Q n
 - Gráfico O-Q n

NONPAR CORR
 /VARIABLES=auto_int Bar
 /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=FAIRWISE.

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

			Autoregulación académica	Habitos de estudio
Rho de Spearman	Autoregulación académica	Coefficiente de correlación	1,000	,336**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	169	169
Habitos de estudio		Coefficiente de correlación	,336**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	169	169

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

NONPAR CORR
 /VARIABLES=Tot Bar
 /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=FAIRWISE.

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

			Procrastinación académica	Habitos de estudio
Rho de Spearman	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	1,000	-,463**
		Sig. (bilateral)		,000

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON H: 276, W: 645 pt.

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Registro
- Correlaciones no paramétricas
 - Título
 - Notas
 - Correlaciones
- Registro
- Correlaciones no paramétricas
 - Título
 - Notas
 - Correlaciones
- Registro
- Explorar
 - Título
 - Notas
 - Resumen de procedimientos
 - Pruebas de normalidad
 - Habitos de estudio
 - Título
 - Gráfico O-Q n
 - Gráfico O-Q n
 - Procrastinación académica
 - Título
 - Gráfico O-Q n
 - Gráfico O-Q n

NONPAR CORR
 /VARIABLES=auto_int Bar
 /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=FAIRWISE.

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

			Autoregulación académica	Habitos de estudio
Rho de Spearman	Autoregulación académica	Coefficiente de correlación	1,000	,336**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	169	169
Habitos de estudio		Coefficiente de correlación	,336**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	169	169

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

NONPAR CORR
 /VARIABLES=Tot Bar
 /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=FAIRWISE.

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

			Procrastinación académica	Habitos de estudio
Rho de Spearman	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	1,000	-,463**
		Sig. (bilateral)		,000

Resultado [Documents] - IBM SPSS Statistics Viewer

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Registro
 - Correlaciones no para
 - Título
 - Notas
 - Correlaciones
 - Registro
 - Correlaciones no para
 - Título
 - Notas
 - Correlaciones
 - Registro
 - Explorar
 - Título
 - Notas
 - Resumen de proc
 - Pruebas de norm
 - Habitos de estudi
 - Título
 - Gráfico Q-Q n
 - Gráfico Q-Q n
 - Procrastinación a
 - Título
 - Gráfico Q-Q n
 - Gráfico Q-Q n

Explorar

Resumen de procesamiento de casos

	Válido		Casos Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Habitos de estudio	169	100,0%	0	0,0%	169	100,0%
Procrastinación académica	169	100,0%	0	0,0%	169	100,0%

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Habitos de estudio	,202	169	,000	,806	169	,000
Procrastinación académica	,222	169	,000	,803	169	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Habitos de estudio

Gráfico Q-Q normal de Habitos de estudio

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON H: 276, W: 645 pt.

Anexo 9: Carta de presentación

Sr.

Director:

Dirección general de la sede Ate - UCV

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a Ud. para saludarlo cordialmente y presentarme, mi nombre es Erica Maricela Varas León, identificado con DNI N° 42829674, docente tiempo parcial de la sede de Ate y estudiante de la Escuela de Postgrado de la UCV, de la maestría en Docencia Universitaria cursando el último ciclo y desarrollando mi proyecto de investigación con título: **Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una Universidad privada de Lima, 2022** para obtener el grado de Magister requiero a usted me brinde la oportunidad de poder aplicar mis instrumentos para recoger información y considerarlo dentro de mi investigación.

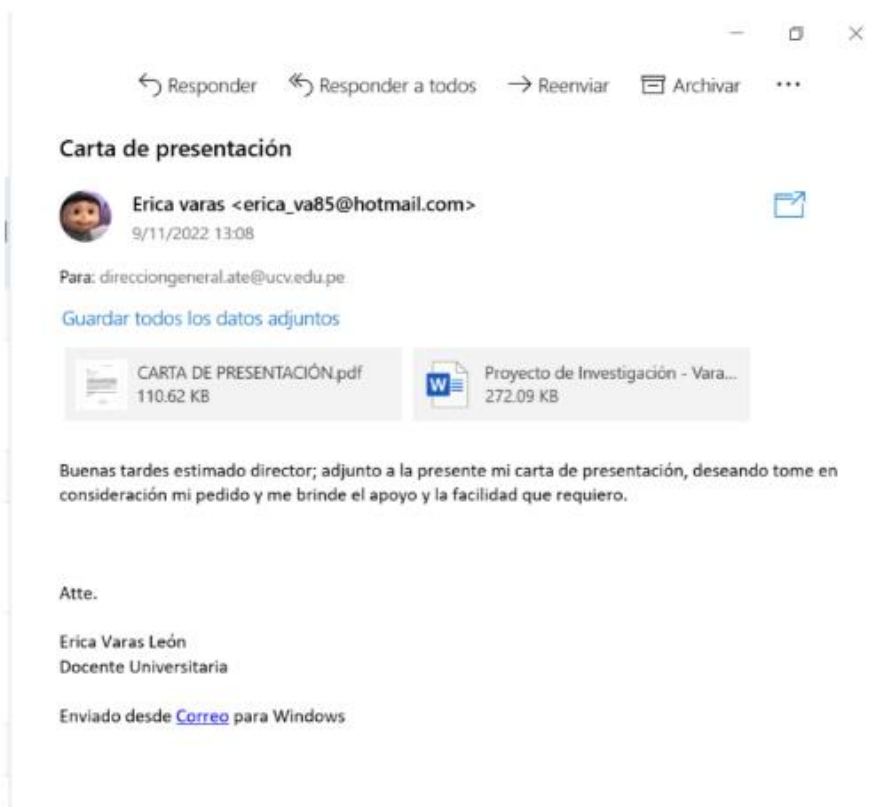
Al respecto le solicito tenga a bien brindarme las facilidades que el caso amerita para hacer posible el logro de mis objetivos académicos.

Agradeciendo la atención que brinde al presente, hago propicia la ocasión para expresarle mi consideración y aprecio.

Atentamente,



.....
Lic. Erica M. Varas L.
Psicóloga
C.P.S.P 14310



Correo solicitando facilidades para poder aplicar mis instrumentos.

Anexo 10: Recursos y Presupuesto

Categoría de presupuestos	Nº	Costo unitario	Costo Total
1. Recursos Humanos			
Investigador			
Asesor estadístico			500
2. Recursos Materiales			
Hojas A4			70
Laptop			
USB			30
3. Servicios			
Impresiones	10		5
Copias	300		30
Transporte			50
Subtotal			
TOTAL S./ 685			

Financiamiento

La investigadora financiará la totalidad de esta investigación.

Anexo 11: Cronograma de ejecución

Actividades	1NOV- 15NOV	16NOV- 30NOV	1DIC- 15DIC	16DIC- 31DIC	1ENE- 15ENE	16ENE- 31ENE
Aprobación del Proyecto						
Obtención de permiso en Universidad						
Entrega de consentimiento informado						
Aplicación de instrumentos						
Confección de bases de datos						
Análisis estadístico						
Elaboración de informe de Tesis						
Elaboración de discusión, conclusiones y recomendaciones.						
Sustentación de tesis						



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, GUIZADO OSCCO FELIPE, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una Universidad privada de Lima, 2022", cuyo autor es VARAS LEON ERICA MARICELA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 13 de Enero del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GUIZADO OSCCO FELIPE DNI: 31169557 ORCID: 0000-0003-3765-7391	Firmado electrónicamente por: FGUIZADOO el 21- 01-2023 11:36:01

Código documento Trilce: TRI - 0519511