

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“HÁBITOS DE ESTUDIO Y PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE
UNA UNIVERSIDAD DE LIMA, 2021”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Milagros Guadalupe Ambrosio Bravo
Bilga Katherine Ramirez Gaitan

Asesor:

Mg. Johnny Erick Enciso Rios
<https://orcid.org/0000-0002-4881-106X>

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	NANCY ALFONSINA NEGREIROS MORA	18136825
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	ROSA DIANA PEDROZA SAN MIGUEL	45807238
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	WILLIAM MOISES CRUZADO PEREZ	40221700
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

Tesis Ambrosio & Ramirez

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Autonoma del Peru

Trabajo del estudiante

3%

2

Nuñez Hernández Eduardo David, Lara Zamora Noyka. "La influencia psicosocial en el rendimiento académico de alumnos de la escuela secundaria "Ricardo Bell", TESIUNAM, 2014

Publicación

2%

3

Torres Cadena Amairani. "Hábitos de estudio en alumnos de la licenciatura en Enfermería y Obstetricia", TESIUNAM, 2020

Publicación

1%

4

Arturo Barraza Macías, Salvador Barraza Nevárez. "Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior", CPU-e, Revista de Investigación Educativa, 2019

Publicación

1%

5

Martínez Fuentes José María Armando, Rivera Hernández Yadira. "Elementos de

1%

DEDICATORIA

*Dedicamos esta investigación a Dios por darnos la fuerza y sabiduría para lograr uno de
nuestros objetivos en nuestra formación profesional.*

*A nuestra familia por darnos el ejemplo, la motivación, comprensión, su amor y
oportunidad de creer en nosotras. Finalmente, a nuestros abuelos; por enseñarnos con su
ejemplo la perseverancia y sabiduría.*

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por darnos su amor y permitir que tengamos salud aun en las circunstancias difíciles. A nuestros padres quienes son nuestros primeros referentes, pues nos inculcaron el poder de la humildad, perseverancia, responsabilidad y sinceridad. También a nuestros profesores por su enseñanza y motivación durante nuestra carrera profesional. Finalmente, agradecemos a nuestras amistades por sus palabras de ánimo en aquellos momentos complicados.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
TABLA DE CONTENIDO.....	6
ÍNDICE DE TABLAS.....	7
RESUMEN.....	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....	21
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	27
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	32
REFERENCIAS.....	38
ANEXOS.....	45

Índice de tablas

NIVELES DE HABITOS DE ESTUDIO.....	27
NIVELES DE PROCRASTINACION ACADEMICA	28
CORRELACION DE LAS VARIABLES HABITOS DE ESTUDIO Y PROCRASTINACION ACADEMICA	29
CORRELACION ENTRE LA VARIABLE HABITOS DE ESTUDIO Y LA DIMENSION AUTORREGULACION ACADEMICA DE LA VARIABLE PRINCIPAL.....	30
CORRELACION ENTRE LA VARIABLE HABITO DE ESTUDIO Y LA DIMENSION POSTERGACION DE ACTIVIDADES DE LA VARIABLE PRINCIPAL.....	31
PRUEBA DE NORMALIDAD DE ESTADÍSTICA DE KOLMOGOROV-SMIRNOV..	51

RESUMEN

La presente investigación titulada "Hábitos de estudio y Procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad de Lima, 2021" tiene como objetivo determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima en el año 2021, siendo de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal o transaccional de alcance descriptivo correlacional, para ello se tomó una muestra conformada por 298 participantes de la carrera de Psicología. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de hábitos de estudio CASM 85 de Luis Vicuña (2005) y la escala de procrastinación académica EPA por Deborah Busko adaptada por Domínguez (2014). El proceso de la recolección de datos se realizó de manera virtual que finalmente para el análisis se utilizó el software SPSS. En base a los resultados se encontró relación significativa ($P=0.000$) y una fuerza de correlación negativa moderada ($Rho = -,498$) entre los hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima.

PALABRAS CLAVES: Hábitos de estudio, procrastinación académica, estudiantes universitarios.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En la sociedad occidental, la realidad problemática de las personas consiste en que habitualmente se plantean metas lo cual implica armar un plan para conseguirlas, si las actividades que se planean realizar se llevan a cabo en un tiempo determinado, sabemos que las consecuencias positivas de las actividades sean evidentes. En cambio, si las conductas planeadas a futuro no se realizan en el tiempo estimado, la probabilidad de que aparezcan consecuencias negativas se incrementa (Morales, 2019). El significado del término “procrastinación” deriva del latín procrastinare, cuyo significado es “dejar las cosas o posponerlas para otro día”. La procrastinación es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor o tarea evitando la responsabilidad, decisiones y tarea que requieren ser desarrolladas (Ruiz y Cuzcano, 2017) Esto quiere decir que, obstaculiza de manera significativa afectando el bienestar emocional, personal, laboral y social de las personas. Asimismo, Santiago et al., (2020) mencionan que del 20% al 25% de la población general en América son procrastinadores crónicos. A la vez, “en el Perú, entre el 13.5% y 14.6% consideran la procrastinación como un problema serio” (Oyanguren, 2017, p.34).

La procrastinación académica en el ámbito educativo se define como el retraso de hacer las tareas experimentando molestia ya sea por el desinterés o posiblemente ante un evento significativo y al miedo de las consecuencias que pueden ser negativas en un corto o largo plazo (Domínguez, 2016). Este problema se ha ido incrementando en los estudiantes de cualquier nivel trayendo consecuencias negativas en la vida de cada joven.

De igual manera, Morales (2019) menciona que, en el ámbito universitario con esta tendencia de procrastinar es muy común, dado que muchas de las actividades académicas deben realizarse en un plazo estipulado. No obstante, el/la estudiante que no entrega el trabajo de clase a tiempo, puede cumplir diligentemente otras tareas. En este caso, la tendencia a aplazar el inicio de la tarea escolar es muy poco abordada desde los departamentos de orientación universitaria. Por otro lado, Díaz (2018) comenta que, esta tendencia es muy común, dado que muchas de las actividades académicas deben realizarse en un plazo acordado y con una planificación previa. Atalaya (2019) comenta "en la educación superior hay mayor responsabilidad por parte del estudiante donde experimenta una alta exigencia para poder lograr todos sus objetivos, involucrando la planeación y cumplimiento de las actividades de evaluación como exámenes, lecturas, exposiciones, informes entre otros" (p.324). En síntesis, con la cita en mención, la educación superior maneja una metodología diferente a los niveles anteriores como el gestionar sus clases, tiempos de estudio, trabajos grupales y prácticas profesionales.

Asimismo, (Argentina, 2013) explica que "cabe precisar que ante el problema de la procrastinación los hábitos de estudio son aquellas conductas instauradas y relacionadas a la manera con las que el estudiante logra o no sus objetivos académicos" (p.30). Existen hábitos de estudio productivos e improductivos como consecuencias negativas a nivel académico. Por lo cual un buen hábito de estudio en el estudiante permite que pueda afrontar las dificultades y retos académicos que se presentan durante toda la carrera universitaria; pero, un mal hábito genera la demora del cumplimiento de sus objetivos llevando a la procrastinación).

Por otro lado, Hernández (2012) manifiesta que el hábito de estudio necesita de mucho esfuerzo, dedicación, disciplina y que es necesario entender el proceso de aprendizaje optando

por una adecuada planeación y organización del tiempo. Logrando un adecuado hábito de estudio y cumpliendo de manera satisfactoria las actividades académicas. Mondragón et al., (2017) menciona que en la actualidad, este tema adquiere gran importancia ya que las instituciones de educación superior plantean un nuevo paradigma, a través del desarrollo de conocimientos y herramientas necesarias para aprovechar la diversidad, la gran cantidad de información disponible y descubrimientos que aportan la ciencia y la tecnología; por lo tanto, si el estudiante no cuenta con una base sólida de hábitos de estudio, esta carencia impacta negativamente en las actividades que lleve a cabo tanto en su formación académica como en lo personal y profesional.

Así pues, Mondragón et al., (2017) menciona que de 100 estudiantes que ingresan a la Universidad, únicamente entre 50 y 60 estudiantes terminan de cursar todas las asignaturas del plan de estudios cinco años después, y de estos, solo 20 se logran titular durante el primer año de egreso. Esto es debido ante un inadecuado hábito de estudio desde niveles educativos básicos generando dificultades en el aprendizaje que va más allá de lo estadístico, reflejando deficiencias en la calidad educativa que manifiestan los estudiantes. En nuestra realidad en los últimos años la procrastinación ha ido en aumento y es necesario poder afrontar el alza de la procrastinación y evitar complicaciones en el estudiante por lo que esta investigación busca determinar la relación de ambas variables en la población estudiada. Córdova y Alarcón (2019) comenta que la procrastinación y los hábitos de estudio son variables que pueden estar relacionadas a la manera en la que los estudiantes afronten las dificultades y los desafíos académicos que se les presentan durante la carrera universitaria contribuyendo en mayor o menor medida al logro de sus metas.

Finalmente, es evidente el problema de la procrastinación académica en los estudiantes de una universidad de Lima ya que muchos de ellos poseen un bajo nivel de organización y

planificación de sus actividades, generando bajas calificaciones. Es por eso que hay un interés en la relación con los hábitos de estudio ya que estos permiten que el estudiante instaure una adecuada planificación y organización de sus diversas actividades académicas contribuyendo no sólo su área estudiantil sino también su estado emocional.

Desde de su valor teórico esta investigación se justifica en que aportará de manera enriquecedora, puesto que la combinación de las variables y los instrumentos no han sido muy utilizadas a comparación de otras investigaciones con el fin de contribuir con las teorías existentes de la procrastinación académica con relación a los hábitos de estudio. De esta manera, el resultado obtenido conducirá de manera significativa a los futuros investigadores que tengan interés en estas variables. Con relación a su valor práctico, la presente investigación se realiza debido a que existe una preocupación en cuanto a los estudiantes de educación superior que tienden a procrastinar afectando así su área personal y académico. Por lo tanto, esta investigación aportará a futuras investigaciones con relación a las variables e incluso a otros temas que se relacionan con la investigación; generando un gran aporte a la educación y fomentando los hábitos de estudio a los estudiantes de educación superior. Y en lo social brindará resultados que impacten a los investigadores que deseen estudiar estas variables. También, se invocará a la toma de conciencia sobre las consecuencias que acarrea esta problemática, contrarrestando a un buen uso de los hábitos de estudio en los jóvenes universitarios.

A nivel de antecedentes internacionales se tiene que; en el 2020, Gutiérrez, Huerta y Landeros presentaron una investigación llamada "*Relación entre funciones ejecutivas y hábitos de estudio con la procrastinación académica de estudiantes de bachillerato*". La muestra fue de 52 estudiantes entre 17 a 19 años de la Universidad Veracruzana de México, el tipo de estudio

fue transversal-correlacional donde utilizaron los instrumentos como "Escala de procrastinación Académica EPA", "Inventario de Hábitos de estudio IHE", "Inventario de calificación de comportamiento de la función ejecutiva BRIEF", "Inventario de ansiedad de Beck BAI". Los resultados nos muestran que los estudiantes durante el bachillerato tienen un nivel de procrastinación moderado que se relaciona con los hábitos de estudio, es decir, mientras postergue más sus actividades escolares, el estudiante va a tener más dificultades para planear su estudio y asimilar los contenidos. Puesto que se encontró una correlación negativa moderada, pero significativa entre ambas variables.

En el 2018, Dev presentó el artículo de investigación llamado "*Procrastinación, estrés y hábitos que afectan los logros académicos de los estudiantes indios que residen en la India*". La muestra estuvo constituida por 210 estudiantes de los Emiratos Árabes Unidos e India, donde el problema son los diversos factores que interfieren en su rendimiento académico teniendo como objetivo determinar si el comportamiento de procrastinación, la tolerancia al estrés y los hábitos de estudio se relaciona entre sí y pueden explicar el rendimiento académico de estudiantes de dos países de Oriente. El tipo de estudio fue correlacional usando los instrumentos que fueron el "Inventario del Comportamiento de Procrastinación", "Índice de Tolerancia al estrés" y la "Escala de Hábitos de Estudio". Los resultados nos indican que existe una relación negativa significativa entre la procrastinación con los hábitos de estudio en población de India ($r=-.571$, $p<.05$) y en población de los Emiratos Árabes Unidos ($r=-.632$, $p<.05$).

En el 2017, Okiye, Okezie y Nlemadim presentaron una investigación llamada "*Impacto de la procrastinación académica y el hábito de estudio en ansiedad de matemáticas expresadas de la escuela secundaria junior estudiantes en estado de Esan sudeste de Nigeria*". Tuvo una

muestra de 400 estudiantes de secundaria entre varones y mujeres del distrito de Esan South East del estado de Edo, Nigeria por la problemática de bajo rendimiento escolar y teniendo como objetivo verificar el impacto que tiene la procrastinación y los hábitos de estudio en la ansiedad expresada en matemáticas. El tipo de estudio fue correlacional causal, y los instrumentos utilizados fueron “*Escala de Valoración de Ansiedad Matemática*”, “*Escala de Procrastinación Académica*” e “*Inventario de Hábitos de Estudio*”. Los resultados informan que hay relación significativa negativa entre la procrastinación y los hábitos de estudio en la ansiedad aumentando hasta el 72.2% de la varianza de esta última, donde los hábitos de estudio son los de mayor efecto luego la procrastinación ($p < .05$), en ese sentido, existe una reducción en la posposición de las actividades y la adquisición de adecuados hábitos de estudio disminuye y mejora el aprendizaje concluyendo que los hábitos de estudio y la procrastinación académica impactan en el aprendizaje y su relación entre sí.

En el 2017, Yilmaz presentó una investigación llamada “*La relación entre la procrastinación académica de los estudiantes universitarios y su desempeño en tareas y exámenes: La situación en entornos de aprendizaje presencial y a distancia*” “Tuvo una muestra de 88 estudiantes de Estambul, Turquía entre presencial y a distancia, 36% eran mujeres y 64% varones con una edad media de 19.3 años. Por la problemática del tiempo de entrega de las actividades dando como objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica con la forma en como hacían las tareas y el desempeño ante los exámenes universitarios, su tipo fue cuantitativo descriptivo comparativo y correlacional y estuvo constituida por los instrumentos “*Escala de Procrastinación Académica*” y la asignación de cuatro tareas que eran hechas por expertos hasta con 100 puntos. Los resultados muestran que entre la procrastinación académica tiene una relación inversa débil negativa ($r > -.29$, $p < .05$) con la puntuación de las tareas y del

examen en el grupo presencial, a diferencia, del grupo de estudios a distancia la procrastinación mostró una relación inversa negativa ($r=-.36p<.05$) con la puntuación de las tareas dadas, concluyendo que las formas de estudio que concierne a la preparación de los exámenes y la realización de las actividades se vincula con la procrastinación académica en forma inversa, dando a entender que a un alto nivel de procrastinación disminuyen la oportunidad de hacer una adecuada realización de actividades académicas.

Asimismo, dentro de los antecedentes nacionales se tiene que, en el 2020, Castillo presentó una tesis "*Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura*" con una muestra de 132 estudiantes de ambos sexos de una universidad de Piura. Fue una investigación de tipo descriptivo, correlacional. Utilizaron instrumentos como "Inventario de hábitos de estudio CASM 85 de la adaptación peruana de Vicuña (2005) y la Escala de procrastinación académica (EPA), de Busko adicionada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014); Domínguez (2026). Observando como resultado una correlación positiva baja significativa entre la variable de procrastinación académica y hábitos de estudio de ($\rho=.291$; $p>0.05$) en los estudiantes universitarios.

En el 2020, Coronado, presentó la tesis "*Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de quinto grado de secundaria en una institución educativa de Chiclayo 2018*", con una población de 91 estudiantes del colegio particular Peruano Canadiense, ambos sexos participaron entre las edades de 16 y 17 años. Su tipo de estudio es no experimental descriptiva correlacional, se utilizó los instrumentos de "Escala de Procrastinación Académica" y el "Inventario de Hábitos de Estudio (CASM-85)". Dando como resultado que existe una relación significativa entre ambas variables, debido que el acto de procrastinar tiene hábitos inadecuados

al momento de realizar actividades académicas, también se puede concluir que, al mejorar los hábitos de estudio en el estudiante puede evitarse considerablemente la procrastinación.

En el 2020, Chanamé presentó una tesis "*Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo, 2019*", una muestra por 324 alumnos, edades entre los 16 a 18 años donde el 51.9% eran hombres. Debido a escasas investigaciones sobre las variables mencionadas teniendo como objetivo ver la relación entre los niveles de procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo, de tipo cuantitativa básica, transversal correlacional. Los instrumentos fueron la "Escala de Procrastinación Académica (EPA)" y el "Inventario de Hábitos de Estudio (CASM-85)", donde los resultados fueron que si existe relación inversa entre la procrastinación académica con los hábitos de estudio dando como conclusión que cuando los hábitos de estudio están desarrollados el nivel de la procrastinación académica baja.

En el 2019, Alarcón y Córdova presentó la tesis "*Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte*" la muestra estuvo conformada por 239 universitarios de 18 a 35 años, la problemática es poder seguir evitando consecuencias y ayudar en las habilidades académicas, como objetivo se tiene poder buscar la relación entre hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte, es de tipo correlacional de corte transversal y enfoque cuantitativo, se utilizó instrumentos como, la escala de procrastinación académica (EPA) y el inventario de hábitos de estudio (CASM – 85). Se verificó que la postergación de actividades con la preparación de exámenes contiene una correlación positiva significativa ($p>0.04$) y la autorregulación académica con la forma de escuchar la clase con una correlación significativa positiva ($p>0.05$)

Con respecto al marco teórico de la variable procrastinación académica Busko (1998) lo define como a postergar siempre o casi siempre una actividad; o asegurar realizarla más adelante mediante argumentos o excusas con la finalidad de esquivar alguna culpabilidad frente a las tareas. Es una acción voluntaria que tienen los estudiantes por postergar un curso previsto, expresándose por medio de conductas de desmotivación, desgano o apatía teniendo la conciencia que esta acción traerá futuras consecuencias negativas, pero aun lo siguen haciendo. (Alarcón y Córdova, 2019)

Por otro lado, Busko (1998) refiere que “existe la tendencia de retrasar, evitar y posponer siempre o casi siempre las tareas académicas que deben completarse”. Dentro del modelo de Busko se afirma lo siguiente: El modelo, es una confluencia entre la perfección perfeccionada y la procrastinación académica, teniendo en cuenta las influencias en el perfeccionismo, su naturaleza causal y efectos de este. Determina diferentes factores que causan la Procrastinación académica y nombra que la idea transcendental es el perfeccionismo, la cual efectúa investigaciones por medio de modelos factoriales, donde se trabaja el perfeccionismo, logros y procrastinación académicos. (Busko, 1998, p.18)

Domínguez (2013) detalla dos dimensiones de la procrastinación académica según la teoría de Busko demostrada en el contexto peruano definiendo que la Autorregulación académica, corresponde al nivel de preparación ante los exámenes la búsqueda de ayuda cuando lo necesita, a su nivel de asistencia a sus actividades académicas y a la dedicación que ponen con la finalidad de mejorar sus estudios. Asimismo, la postergación de actividades se refiere a la búsqueda de aplazar el cumplimiento de actividades dejándolo para el último minuto, especialmente de aquellos cursos o lecturas que no le son

Con respecto a la segunda variable hábitos de estudio, Vicuña (2014) comenta que “los hábitos pueden ser considerados positivos si contribuyen efectivamente al aprendizaje y, con ello, a un buen rendimiento académico; caso contrario, los hábitos son vistos como negativos y una intervención suele ser deseable” (p. 2). Mira (1941) define que “el hábito es un acto reaccional, adquirida durante el desarrollo evolutivo pasando progresivamente a ser parte de una reacción automática, adquiriendo cada vez más la rigidez y la del curso que caracteriza a los actos de reflejos o reflejos” (p. 73).

Para esta investigación se refiere que los hábitos de estudio son estrategias o métodos para el buen desarrollo en el aprendizaje y lograr con éxito un buen rendimiento académico ya que de esta forma ayudará obtener un buen desempeño en las actividades académicas cumpliendo con los objetivos trazados pues contribuye en la formación del estudiante. García (2019) comenta que los hábitos son una construcción social que nosotros como individuos adquirimos de nuestro entorno. Por ende, es necesario diseñar estrategias que permitan inculcar hábitos de estudio desde niños desarrollando aptitudes y actitudes a una edad temprana que pueden ser moldeadas con el transcurrir de los años.

Las dimensiones de hábitos de estudio, descrito por Vicuña (2014) divide en cinco dimensiones: A continuación, se detallarán: Primera dimensión, formas de estudio: Se define en cómo el estudiante prepara, planifica, elabora las diferentes técnicas o estrategias que usará para su estudio permitiendo comprender su método de estudio. Mediante la técnica del subrayado de palabras desconocidas, ayuda del diccionario ante dudas, resúmenes de lo entendido, uso de la memoria, repaso de lo estudiado haciendo conexión con otros temas vistos. Segunda dimensión,

resolución de tareas: Permite conocer la conducta, actitudes y acciones rutinarias del estudiante ante las actividades académicas que realiza en casa para ejecutar las tareas académicas diarias.

Por medio de la investigación, indagación de libros de temas en relación a las tareas, en gestionar el tiempo junto con la organización, planificación, por medio de técnicas apropiadas para el entendimiento y la comprensión de lo investigado. Tercera dimensión, preparaciones de exámenes: Da conocer en cómo el estudiante utiliza ciertas técnicas para la preparación de los exámenes y poder obtener notas exitosas ante lo mencionado. Es decir, cuánto tiempo se toma para estudiar, si estudia anticipadamente sin necesidad de tener un examen próximo, el repaso, la confianza de rendir un buen examen si hizo el uso de buenos hábitos de estudio. Cuarta dimensión, formas de escuchar la clase: Se define en cómo el estudiante mantiene su atención y concentración ante la ejecución de una clase, el buen manejo de la escucha activa como una estrategia que le permitirá entender y dominar el tema de la clase. Por medio de, la toma de notas, realizar preguntas al profesor, su concentración y las ganas de poder aprender ante un tema nuevo en clase. Quinta dimensión, acompañamiento al estudio: Referido a los elementos externos que pueden influir en sus horas de estudio que posiblemente pueden convertirse en una desventaja en rendir académicamente como también adecuarse a esos distractores sin ver un resultado negativo en sus estudios. Como los dispositivos tecnológicos en casa, el ambiente, la comodidad del hogar, familiares y amistades etc.

Como formulación de problema vamos a proponer lo siguiente ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021?

Además, dentro de los problemas específicos consideramos lo siguiente ¿Cuál es la relación entre hábitos de estudio y la autorregulación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021? y ¿Cuál es la relación entre hábitos de estudio y la postergación de actividades en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021?

El objetivo general es determinar la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021.

Los objetivos específicos son: Identificar los niveles de hábitos de estudio en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021. Identificar los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021. Determinar la relación entre hábitos de estudio y autorregulación académica en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021. Y, determinar la relación entre hábitos de estudio y postergación de actividades en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021.

La hipótesis general es la siguiente: Existe relación entre los hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima. Y como hipótesis específica: Existe relación entre hábitos de estudio y autorregulación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima. Existe relación entre hábitos de estudio y postergación de actividades en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, ya que nos indica que ayuda a la recolección de los datos de experimentar una hipótesis basándose en la medición numérica y el análisis estadístico con el propósito de establecer modelos de comportamiento y demostrar teorías. (Hernández et al., 2014) Debido a que ese análisis estadístico se desarrollará a través del programa SPSS con el objetivo de analizar y gestionar los resultados. Este diseño para la investigación es no experimental porque no se manipula ninguna de las variables seleccionadas dado que solo son observados los fenómenos en su medio natural para luego analizarlos (Hernández et al., 2014). Esto es necesario para no influir, alterar los resultados en la investigación. Así también, es de corte transversal o transaccional ya que las investigaciones recopilan datos un momento único, por la temporalidad, debido a que se estudió en un corto y determinado tiempo (Sáenz ,2017). En vista que su descripción y análisis se da en un tiempo único y no habrá una recopilación en otro momento. Es de alcance descriptivo correlacional pues, se pretende describir la prevalencia y conocer la relación entre variables que se muestra en un determinado contexto de la investigación y poder conocer más a fondo. (Hernández et al., 2014) explican que es poder conocer la relación que exista entre dos o más conceptos o variables de una muestra o contexto en mención.

La población, está conformado por un grupo de personas con características iguales que el investigador requiere para efectuar un estudio y poder hallar resultados. (Hernández et al., 2014) define que es un conjunto que concuerdan con determinadas especificaciones. Para la población de 414 estudiantes de psicología de 9no ciclo con 242 estudiantes entre 62 varones y 180 mujeres y 10mo ciclo con 172 estudiantes entre 26 varones y 146 mujeres de una universidad de Lima.

Donde se consideró el tamaño de muestra de 298 con un muestreo a seleccionar no probabilístico, de tipo intencional por conveniencia, ya que los participantes no tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos parte de la muestra, la selección de los colaboradores fue por criterio de inclusión establecidos por la investigación (Hernández, 2014). Como criterios de inclusión para la selección de la muestra se consideró las siguientes características: Estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, cuyo rango de edad fue de 20 a 35 años, que se encontraban cursando 9no y 10mo ciclo. Como criterios de exclusión para la selección de la muestra se tuvieron las siguientes características: Universitarios que se encuentren fuera del rango de edad, estudiantes que se encuentren en otros ciclos académicos, estudiantes que no aceptaron el consentimiento informado y estudiantes que abandonaron el desarrollo del cuestionario.

En esta investigación se utilizó la técnica de la encuesta porque el investigador recopila datos mediante preguntas diseñadas, de acuerdo con la problemática para su recojo de la información. Entonces el instrumento que se va a utilizar es el cuestionario debido a que es un conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se van a medir, siendo congruente con el planteamiento del problema e hipótesis (Hernández et al, 2014). Como instrumento de recolección de datos se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Hábitos de estudio CASM-85. Para la primera variable se utilizará la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998) que fue validada en el Perú por Álvarez en el 2010, para estudiantes de secundaria y luego Domínguez et al., (2014) hizo la validación con estudiantes universitarios, aplicable ente 10 y 12 minutos, compuesto de 12 ítems con cinco opciones de respuesta Likert (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre). Conformado por dos dimensiones: Postergación de actividades (tres ítems) y Autorregulación académica (nueve ítems).

La validez que hizo Domínguez et al., (2014) fue en base a la adaptación de Álvarez (2010) porque el instrumento contiene 16 ítems basado en el original. Primero, se hizo el análisis de homogeneidad examinando la conexión de los ítems del instrumento dando como resultado la eliminación de 4 ítems pues no presentaban un valor p adecuado ($p > .05$) y realizando de nuevo el análisis se observó un incremento del índice de homogeneidad. La confiabilidad fue mediante el alfa de Cronbach, obteniendo un indicador de .821 (IC al 95%: .793; .847) para el factor Autorregulación académica, y de .752 (IC al 95%: .705; .792) para el factor Postergación de actividades. La confiabilidad de los factores fue considerada mediante el coeficiente omega, teniendo un indicador de .829 para el factor Autorregulación académica y de .794 para el factor Postergación de actividades. Después se exploró que los ítems obtenían la suficiente correlación para su respectivo análisis factorial siendo una matriz de correlaciones significativa un KMO de .812 y un test de esfericidad de Bartlett significativo ($p < .01$). Luego de decidir el número de factores se aplicó el análisis factorial por pequeños cuadrados no ponderados para el análisis de un solo factor dando como resultado un 34.41% de la varianza total del instrumento y el de los 2 factores explicando un 49.55% de la varianza del instrumento, perteneciendo un 34.41% al primer factor y un 15.14% al segundo factor, considerándose el que presente un mejor puntaje adecuado con relación a los indicadores.

Por otro lado, para la segunda variable de hábitos de estudio se utilizó el Inventario hábitos de estudio CASM-85 de Vicuña (2014) fue diseñado en el año 1985 y revisado en el 2014 para estudiantes de últimos años de secundaria y universidad y/o institutos superiores. Con una duración de 15 a 20 minutos, constituido por 53 ítems con respuesta dicotómica (Siempre y

Nunca) distribuidos en 5 dimensiones: ¿Cómo estudia usted? ¿Cómo hace sus tareas? ¿Cómo prepara sus exámenes? ¿Cómo escucha las clases? ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

Para el análisis de los ítems el resultado de coeficiente de correlación se encontró un coeficiente de 0.80 que arroja un valor t de 30.35 muy significativa aun para el 0.01 de error cuyo índice de eficiencia predictiva de 63.97% de una variable sobre la otra. Se sometió al análisis de la consistencia interna de la varianza de los ítems con la varianza total de cada dimensión y la correlación intertest y test total. Que según el método de las mitades presenta un coeficiente de 0.86 y coeficientes significativos al 0.01 en cada dimensión, por el método de consistencia interna de coeficiente r11 entre 0.94 hasta 0.98 y mediante el análisis intertest y test total son parte del mismo fenómeno. Finalmente, del test – retest se encontró coeficiente desde el mínimo de 0.94 hasta el 0.98.

El procedimiento para la recolección de datos se detalla a continuación: Para la presente investigación se gestionó la autorización de permiso a las personas asignadas para poder realizar la investigación, luego se procedió la coordinación vía email a los docentes que dan clases a los estudiantes universitarios de psicología de 9mo y 10mo ciclo. Posteriormente, gracias al link de la clase virtual, en un horario asignado compartimos información de nuestra investigación para que los estudiantes puedan ingresar a nuestro formulario de preguntas. También, se mencionó a los estudiantes el tipo de investigación que se está realizando para su conocimiento y despejo de cualquier duda. Igualmente, la encuesta se difundió en los grupos de redes sociales para la agilización y la accesibilidad de la población a estudiar resolviéndolo de manera virtual.

En efecto, se creó un formulario Google para ingresar las preguntas de la encuesta, luego fueron compartidos el enlace entre julio y agosto de manera virtual a los medios más accesibles

mencionados en el párrafo anterior. La recolección de la información solo fue una en una sola etapa ya que no era necesario una segunda. Después de haber pasado un tiempo prudente para el recogimiento de la información de los encuestados en base a las 2 variables estudiadas, se extrajeron las respuestas para así analizar los datos estadísticamente utilizando los instrumentos que se seleccionó para cada variable. Luego de la recolección de la información fue agrupada y transferida a la base de datos del programa Excel de Microsoft Office utilizando la tabla de frecuencia para su ingreso de la información, codificando los instrumentos para saber diferenciar cual pertenece a cada variable. También, adicionó las características de los instrumentos en base a los autores. Igualmente se utilizó la categorización nominal en el género y para evitar valores perdidos la opción de respuesta fue obligatoria. Finalmente, para el análisis de los datos se decidió que será en niveles ordinal por recomendación de los autores. Para su análisis estadístico de los datos ya ordenados se utilizó el software SPSS versión 26. En la estadística descriptiva se utilizaron gráficos de barras y tablas de frecuencias. Por último, en la estadística inferencial para el análisis de la hipótesis se aplicó la prueba de normalidad (ver anexo 6) deduciendo la prueba no paramétrica por medio de la correlación de Spearman puesto que los datos recolectados presentaron una distribución no paramétrica.

En cuanto a los aspectos éticos, se obtuvo la información con ética en este trabajo de investigación correlacional, ya que se respetó la confidencialidad de los estudiantes es por eso que se realizó la encuesta de forma anónima para el cuidado de su integridad de los participantes y evitar algunas complicaciones en la investigación. Los estudiantes fueron informados específicamente del objetivo del estudio para su consentimiento voluntario para la participación en la investigación sin ningún impedimento actuando con sumo cuidado para evitar equivocaciones.

Finalmente, la presente investigación fue elaborada teniendo en cuenta los principios de las normas APA de la 7ma edición, manual el cual nos permite citar de manera correcta la bibliografía que se empleó en el estudio. Considerando el código de ética del colegio de Psicólogos del Perú, por lo que el artículo número setenta y nueve, detalla que toda persona investigadora tiene el deber y la responsabilidad de salvaguardar los derechos de los participantes, esto incluye proteger los datos confidenciales, y sólo utilizarlo para fines académicos propios de la investigación. En definitiva, se tuvo en cuenta el artículo número tres del código de ética de la universidad; que nos dice que se debe respetar la creación intelectual o propiedad de la información de otros investigadores o autores nacionales e internacionales, citando a los autores. Es decir, se consideró en mantener la confidencialidad de la información de los estudiantes universitarios de una universidad de Lima.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

En el presente capítulo analizaremos el proceso estadístico representado en gráficos, tablas de frecuencia de las variables utilizadas para darles una interpretación precisa de la investigación.

Resultados descriptivos

Variable 1: Hábitos de estudio

Tabla 1

Niveles de hábitos de estudio

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Negativo	9	3%
Tendencia (-)	65	22%
Tendencia (+)	94	32%
Positivo	91	30%
Muy positivo	39	13%
Total	298	100%

Nota. Resultados obtenidos de la base de datos estadísticos del SPSS

Se puede apreciar que un 32 % de estudiantes presentan un nivel en tendencia (+) en cuanto a hábitos de estudio y un 3% de estudiantes presenta un nivel negativo en hábitos de estudio.

Variable 2: Procrastinación académica

Tabla 2

Niveles de procrastinación académica

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	76	25%
Promedio	160	54%
Alto	62	21%
Total	298	100%

Nota. Resultados obtenidos de la base de datos estadísticos del SPSS.

Se aprecia que un 54% de estudiantes presentan un nivel promedio en la procrastinación académica y un 21 % en un nivel alto.

Resultados inferenciales

Hipótesis general

Ha: Existe relación entre los hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima.

Ho: No existe relación entre los hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima.

Valor de alfa: 0.05 – 5%

Correlación entre las variables de hábitos de estudio y procrastinación académica

	Procrastinación académica	
Hábitos de estudio	Rho de Spearman	-.498**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	298

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

Se visualiza un valor de significancia (bilateral) de 0.000 indicando que es inferior al $\alpha = 0.05$, aceptando la hipótesis de investigación mencionando que existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima.

Es así como aplicando la prueba de Spearman da un puntaje de (Rho = -.498) demostrando una correlación negativa inversa moderada, esto significa que, los mayores puntajes de hábitos de estudio se relacionan moderadamente con los menores índices de procrastinación académica.

Hipótesis específica 1

Ha: Existe relación entre hábitos de estudio y autorregulación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima.

Ho: No existe relación entre hábitos de estudio y autorregulación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima.

Valor de alfa: 0.05 – 5%

Correlación entre la variable hábitos de estudio y la dimensión autorregulación académica de la variable principal

		Autorregulación académica
Hábitos de estudio	Rho de Spearman	-.402**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	298

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

Se observa un valor de significancia (bilateral) de .000 indicando que es inferior al $\alpha = 0.05$, aceptando la hipótesis de investigación mencionando que existe una relación significativa entre la variable hábitos de estudio y la dimensión autorregulación académica de la variable principal en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima.

Así pues, aplicando la prueba de Spearman da como puntuación (Rho= -.402) señalando una correlación negativa inversa moderada, en otras palabras, a mayor nivel de hábitos de estudio se relaciona moderadamente con un mayor nivel de autorregulación académica.

Hipótesis específica 2

Ha: Existe relación entre hábitos de estudio y postergación de actividades en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima.

Ho: No existe relación entre hábitos de estudio y postergación de actividades en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima.

Valor de alfa: 0.05 – 5%

Correlación entre la variable hábitos de estudio y la dimensión postergación de actividades de la variable principal

		Postergación de actividades
Hábitos de estudio	Rho de Spearman	-.401**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	298

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

Se visualiza el valor de significancia (bilateral) de .000 indicando que es inferior al $\alpha = 0.05$, aceptando la hipótesis de investigación mencionando que existe una relación entre la variable hábitos de estudio y la dimensión postergación de actividades de la variable principal en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima.

Entonces, aplicando la prueba de Spearman da un puntaje (Rho = -.401) demostrando una correlación negativa inversa moderada, con esto quiere decir, a mayores puntajes de hábitos de estudio se relaciona moderadamente con los menos puntajes de la postergación de actividades.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Respecto a las limitaciones, la presente investigación utilizó un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia; en consecuencia, los resultados de esta investigación no se pueden generalizar al resto de la población; se recomendaría para futuras investigaciones incluir un tipo de muestreo probabilístico que permita generalizar estos resultados. Otra limitación es que los resultados obtenidos en tiempos de COVID 19, por lo que la aplicación de los instrumentos fue de manera virtual, lo cual generó algunas dificultades y tardó un poco para llegar al límite de la muestra. También otra limitación fue que no se encontró muchas investigaciones sobre las variables de procrastinación académica y hábitos de estudio, así como las asociaciones de las dimensiones.

Se tuvo como objetivo general determinar la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021. Luego de la recolección de datos y su análisis respectivo se halló que mediante el coeficiente de relación Rho de Spearman muestra un valor $P = .000$ ($P < 0.05$) y una fuerza de correlación de $Rho = -.498$ mostrando una correlación inversa negativa moderada entre las 2 variables. Al respecto, Alarcón y Córdova (2019) en su investigación "*Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte*" no hallaron una relación significancia entre ambas variables ($p = 0.07$). Asimismo, 2018, Dev presentó el artículo de investigación llamado "*Procrastinación, estrés y hábitos afectan los logros académicos de los estudiantes indios que residen en la India*", indicando que existe una relación negativa significativa entre la procrastinación con los hábitos de estudio en la población de India ($r = -.571$, $p < .05$) y en población de los Emiratos Árabes Unidos ($r = -.632$, $p < .05$). Estos resultados pueden

deberse, según Busko (1998), expresó en sus investigaciones que la procrastinación académica cuya base principal es la tendencia de retrasar, evitar y posponer siempre o casi siempre las tareas académicas, por otro lado, en relación a los hábitos de estudio se considera positivo siempre y cuando aporte positivamente al aprendizaje y, con ello se genere un adecuado rendimiento académico; así también se estima como negativo si no se utilizan de manera correcta.

El objetivo específico 1 fue identificar los niveles de hábitos de estudio en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021. Luego de la recolección de datos y su análisis respectivo se encontró que un 32% de estudiantes presentan un nivel en tendencia (+), el 30% de estudiantes presentan un nivel positivo mientras que, el 3% de estudiantes presentan un nivel negativo en los hábitos de estudio. Según, Hernandez (2012), manifiesta que el hábito de estudio necesita de mucho esfuerzo, dedicación, disciplina y que es necesario entender el proceso de aprendizaje optando por una adecuada planeación y organización de tiempo. Logrando un adecuado hábito de estudio y cumpliendo de manera satisfactoria las actividades académicas.

El objetivo específico 2 fue Identificar los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021. Donde se aprecia que un 54% de estudiantes presentan un nivel promedio, el 25% de estudiantes presentan un nivel bajo; mientras que el 21% de estudiantes presentan un nivel alto en la postergación de sus actividades. Según Argentina (2013), menciona que "cabe precisar que ante el problema de la procrastinación los hábitos de estudio son conductas instauradas y relacionadas a la manera con las que el estudiante logra o no sus objetivos académicos.

El objetivo específico 3 fue determinar la relación entre hábitos de estudio y la autorregulación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021. Luego de la recolección de datos y su análisis respectivo se halló que mediante el coeficiente de relación Rho de Spearman muestra un valor $P = .000$ ($P < 0.05$) y una fuerza de correlación de $Rho = -.402$ mostrando una correlación inversa negativa moderada entre la variable independiente y la dimensión de la variable dependiente. Al respecto, Coronado (2020) en su investigación "*Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de quinto grado de secundaria en una institución educativa de Chiclayo 2018*" cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y la variable independiente hábitos de estudio encontró que, existe una correlación significativa entre los hábitos de estudio y la autorregulación académica ($X^2 = 17.492^a$, $p = .002$) concluyendo que puede ir asociada a una variable a pesar que es una dimensión de la variable dependiente que de esta forma demuestra la relación entre ambas partes. También, Chanamé (2020) en su investigación "*Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo, 2019*" cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y hábitos de estudio encontró que, existe una correlación significativa inversa moderada entre la los hábitos de estudio y la procrastinación académica ($r = -.540$, $p = .001$). Este resultado se complementa según a lo que refiere Valle (2027), son acciones que orientan a regular las conductas del estudiante en los diferentes momentos de su aprendizaje. Por lo expuesto, debido a los hallazgos encontrados, se confirma que los contenidos y dimensiones de la relación de hábitos de estudio están relacionadas con la autorregulación académica el cual se puede complementar un buen manejo de autorregulación en los estudiantes

obteniendo un buen desempeño en los estudios.

El objetivo específico 4 fue determinar la relación entre hábitos de estudio y la postergación de actividades en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021. Luego de la recolección de datos y su análisis respectivo se halló que mediante el coeficiente de relación Rho de Spearman muestra un valor $P = .000$ ($P < 0.05$) y una fuerza de correlación de $Rho = -.401$ mostrando una correlación inversa negativa moderada entre la variable independiente y la dimensión de la variable dependiente. Al respecto, Castillo (2020) en su investigación “*Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020*” cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y hábitos de estudio que existe una correlación negativa moderada significativa entre los hábitos de estudio y la dimensión postergación de actividades ($r = -.589$ $p = .000$) concluyendo que, al utilizar métodos y poniendo en práctica lo aprendido será difícil en postergar actividades académicas el estudiante universitario demostrando una relación entre ambas variables. Además, Chanamé (2020) en su investigación “*Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo, 2019*” cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y hábitos de estudio encontró que, existe una correlación significativa inversa moderada entre la los hábitos de estudio y la procrastinación académica ($Rho = -.448$, $p = .001$) concluyendo que, teniendo un buen manejo de hábitos en su vida universitaria los estudiantes no aplazarán el cumplimiento de actividades dejándolo al último minuto demostrando una relación entre ambas variables.

Entre las implicancias la revisión de algunos antecedentes y hallazgos de la presente investigación evidencia indica que la relación es negativa con relación a los hábitos de estudio y la procrastinación académica, es decir no se puede generalizar la población ni muestra debido a que se manejan porcentajes diferentes. También, se encontró una correlación negativa moderada significativa entre los hábitos de estudio y la dimensión postergación de actividades, entendiendo que al mayor uso de métodos y poniendo en práctica los hábitos ocurrirá una disminución al acto de postergar actividades académicas en los estudiantes de una universidad de Lima. De hecho, la importancia de los resultados de esta investigación ayudará a concientizar sobre el impacto de ambas variables en el ámbito educativo, puesto que motivará a los próximos investigadores a centrarse en este tema y hacer el buen uso de los instrumentos en diferentes poblaciones.

Las conclusiones son las siguientes:

Respecto al objetivo general se concluyó que existe una relación inversa negativa moderada entre las variables procrastinación académica y hábitos de estudio. Es decir, que, si los estudiantes emplean un adecuado uso de hábitos de estudio, disminuirán la procrastinación académica.

Además, el objetivo específico número 1 fue de identificar los niveles de los hábitos de estudios en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021. Se concluyó que existe un 32% de estudiantes que consideran importante los hábitos de estudio, es por ellos que suelen planificar y organizar sus actividades académicas.

Asimismo, el objetivo específico número 2 fue identificar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, 2021, donde se concluyó que un 54% de estudiantes suelen dejar sus actividades académicas para última hora.

También, el objetivo número 3, que menciona que; si hay relación entre los hábitos de estudio y la autorregulación académica en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima afirmando una relación inversa negativa. Esto quiere decir que, si los estudiantes optan por darle un adecuado uso a los hábitos de estudios ello generará un incremento en la autorregulación académica.

Finalmente, el objetivo específico número 4, que si hay la relación que existe entre los hábitos de estudio y la postergación de actividades en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima afirmando una correlación negativa inversa moderado. Puesto que al mayor nivel de hábitos de estudio que emplea el estudiante logra disminuir el proceso de postergar sus actividades académicas.

Referencias

- Académica, P., Una, V. D. E., En, E., Alexis, S., Lara, D., Villegas, G., Brigitte, S., & Leyva, C. (2014). Procrastinación Académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(2), 293–304. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010
- Alarcón Anyelina, C. P. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte. *Repositorio de La Universidad Católica Sedes Sapientiae*, 1–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.161>
- Argentina, A. (2013). Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico (estudio realizado en el instituto básico de educación por cooperativa, San Francisco la Unión, Quetzaltenango). *Repositorio de La Universidad Guatemala*, 1–117. <https://bit.ly/3EOutZL>
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model. *Repositorio de La Universidad Guelph*, 2–68. <https://hdl.handle.net/10214/20169>
- Cardich, R. (2019). Hábitos de estudio y nivel de autoeficacia en el rendimiento escolar en estudiantes del nivel secundaria pertenecientes al Programa de Bachillerato.

<https://hdl.handle.net/20.500.12672/10474>

Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria. *Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación*, 6, 60–98. <http://www.rinace.net/arts/vol6num3/art3.pdf>

Castillo, S. (2020). Postergación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020. *Repositorio de La Universidad Cesar Vallejo*, 1–55. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/52033>

Chanamé, A. (2020). Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo, 2019. *Repositorio de La Universidad de Señor de Sipán*, 16–64. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7893>

Clariana, R. y. (2016). Procrastinación en estudiantes universitarios : Su relación con la edad y el curso académico. *Colombiana de Psicología*, 26, 45–60. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>

Coronado, C. (2020). Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de quinto grado de secundaria en una institución educativa de Chiclayo ,2018. *Repositorio Del La Universidad Señor de Sipán*, 8–69. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6653>

Covey, S. (1989). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. <https://bit.ly/31APVml>

Díaz-morales, J. (2018). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos.

Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, 2, 43–60.

<https://doi.org/https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>

Dominguez Lara, S. (2016). Datos normativos de la escala de procrastinación académica en estudiantes de psicología de Lima. *Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa*, 16(1), 20–30.

<https://doi.org/10.35670/1667-4545.v16.n1.15715>

Escobar Andrea, C. L. (2018). Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias. *Repositorio Universidad Abierta y a Distancia Colombia*, 1–71.

<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/19280>

Ferrari Joseph, Johnson Judith, M. W. (1995). *Procrastination and task avoidance*

(C.R.Snyder).[https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=procrastination+and+task+avoidance+pdf&ots=-iZfq4BteS&sig=Rq0HsVOdw2qVshmFaeV-](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=procrastination+and+task+avoidance+pdf&ots=-iZfq4BteS&sig=Rq0HsVOdw2qVshmFaeV-hQyyK6U#v=onepage&q=procrastination%20and%20task%20avoidance%20pdf&f=false)

[=fnd&pg=PA1&dq=procrastination+and+task+avoidance+pdf&ots=-](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=procrastination+and+task+avoidance+pdf&ots=-iZfq4BteS&sig=Rq0HsVOdw2qVshmFaeV-hQyyK6U#v=onepage&q=procrastination%20and%20task%20avoidance%20pdf&f=false)

[iZfq4BteS&sig=Rq0HsVOdw2qVshmFaeV-](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=procrastination+and+task+avoidance+pdf&ots=-iZfq4BteS&sig=Rq0HsVOdw2qVshmFaeV-hQyyK6U#v=onepage&q=procrastination%20and%20task%20avoidance%20pdf&f=false)

[hQyyK6U#v=onepage&q=procrastination%20and%20task%20avoidance%20pdf&f=](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=procrastination+and+task+avoidance+pdf&ots=-iZfq4BteS&sig=Rq0HsVOdw2qVshmFaeV-hQyyK6U#v=onepage&q=procrastination%20and%20task%20avoidance%20pdf&f=false)

[false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=procrastination+and+task+avoidance+pdf&ots=-iZfq4BteS&sig=Rq0HsVOdw2qVshmFaeV-hQyyK6U#v=onepage&q=procrastination%20and%20task%20avoidance%20pdf&f=false)

Ferrari, J. R., Callaghan, J. O., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the

united states, United Kingdom, and australia: Arousal and avoidance delays among

Adults. *North American Journal of Psychology*, 7(January 2005), 1–6.

<https://bit.ly/3GU22v8>

Ferrari, J. R., & Díaz Morales, Juan Francisco, O Callaghan, Jean, Díaz Karem, A. D.

(2007). Frequent behavioral delay tendencies by adult's international prevalence rates of chronic procrastination. *OF CROSS-CULTURAL PSYCHOLOGY*, 38(4), 458–464. <https://doi.org/10.1177/0022022107302314>

Gutiérrez Ana, Huertas Miguel, L. M. (2020). Relación entre funciones ejecutivas y hábitos de estudio con la procrastinación académica de estudiantes de bachillerato. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23 nro. 2(4), 1741–1767. <https://bit.ly/3bNCnpP>

Hernández Claudia, Rodríguez Nicolás, Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Educación Superior*, 3(163), 67–87. <https://bit.ly/3q5yLI6>

Hernández, F. (1998). Metodología del estudio. *Mc Graw -Hill*, 3–161. <https://bit.ly/3k58GFh>

Hernández, F. y B. (2014). *Metodología de la investigación* (6a (Ed.)). Mc Graw Hill Education. <https://bit.ly/3BMWLSA>

Laureano, C. A. (2019). Procrastinación : revisión teórica. *Investigación En Psicología*, 22, 363–378. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>

Llacsá, P. (2010). Los hábitos de estudio, autoestima y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de enfermería de la universidad nacional Jorge Basadre Grohman - Tacna. *Repositorio Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann*, 1–121. <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/299>

Lopez Vega, J. (2009). Relación entre los hábitos de estudio, la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de medicina veterinaria de la universidad alas peruanas. *Repositorio de La Universidad Enrique Guzmán y Valle*, 1–132. <https://bit.ly/3k9E2uy>

Mira, E. (1972). Psicología evolutiva del niño y del adolescente. *El Ateneo*, 1–254. <https://es.scribd.com/document/454959204/Emilio-Mira-y-Lopez-1972-Psicologia-Evolutiva-Del-Nino-y-Del-Adolescente>

Natividad, L. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. *Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació*, 9–341. <http://hdl.handle.net/10550/37168>

Ortega, R. (2012). Comprensión lectora, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de lima metropolitana. *Repositorio de La Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 11–97. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/11512>

Ortega, V. (2012). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao. *Repositorio de La Universidad San Ignacio de Loyola*, 2–83. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/123456789/1215>

Palacios-Agurto, S. (2017). Hábitos de estudio en estudiantes de tercer grado de educación secundaria del colegio de alto rendimiento de Piura durante el año escolar 2016. *Repositorio de Universidad de Piura*, 1–95. <https://hdl.handle.net/11042/3062>

Pujol, L., & Sartenejas, V. De. (2011). Autorregulación académica y estilos de reciente ingreso. *Repositorio Universidad Simón Bolívar*, 1–5.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4635103>

Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones procrastination, academic procrastination : concept and implications. *Vanguardia Psicológica Clínica*, 57(1), 45–59.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Rothblum, E., & Solomon, L. J. (1986). Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators. *Counseling Psychology*, 33, 387–394.

<https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>

Skinner, B. (1971). Ciencia y conducta humana. *Fontanella*, 1–402.

<http://www.conductitlan.org.mx>

Stainton Murray, Lay Clarry, F. G. (2007). Trait Procrastinators and Behavior / Trait-Specific Cognitions. *Social Behavior and Personality*, January 2000, 297–309.

https://www.researchgate.net/publication/272828242_Trait_Procrastinators_and_BehaviorTrait-Specific_Cognitions

Torres, L., Centro, B., & Bosco, D. (2005). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Iberoamericana de Educación*, 1–9.

<https://doi.org/https://doi.org/10.35362/rie3672929>

Vaidés Maria Antonieta, P. L. (2012). Autorregulación y rendimiento académico en la transición secundaria - universidad. *Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), 367–378. <https://bit.ly/3CRpve2>

Valle, M. (2017). Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la institución N° 126 Javier Pérez de Cuellar, 2017. *Repositorio de La Universidad Inca Garcilaso de La Vega*, 15–65. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1671>

Vildoso, V. S. (2003). Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de agronomía de la universidad nacional Jorge Basadre Grohmann. *Repositorio de La Universidad San Marcos*, 1–111. <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/299>

1.1. Anexos

ANEXO 1. Matriz de Consistencia Interna

P5: ¿Existe relación entre como prepara sus exámenes y la autorregulación académica en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima?	O5: Determinar la relación como prepara usted sus exámenes y la autorregulación académica en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima.	H5: Existe relación significativa entre como prepara usted sus exámenes y la autorregulación académica en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima.	<p>2.- Variable Dependiente (VD): VD: Procrastinación académica</p> <p>Definición: Según Busko (1998) refiere que es la tendencia a retrasar, evitar y posponer siempre o casi siempre las tareas académicas que deben completarse en su debido tiempo.</p> <p>Dimensiones de la VI</p> <p>D1: Autorregulación académica D2: Postergación de actividades.</p>	<p>Muestra: 311 estudiantes probabilística de aleatorio simple con un margen de error de 3% y un nivel de confianza de 95%.</p> <p>3.- Instrumentos</p> <p>Para la V1: Hábitos de estudio</p> <p>Validez y confiabilidad: Con una validez de 0.80 y confiabilidad de 0.86.</p> <p>Para la V2: Escala Procrastinación académica</p> <p>Validez y confiabilidad: Con una validez de kmo.812 y confiabilidad de .821.</p> <p>4.- Procedimiento de recolección de datos</p> <p>Se gestionó la autorización para el estudio, luego se pidió el apoyo de los docentes en sus clases, fue difundida también en las redes por medio de un formulario de Google entre Julio y agosto en una sola etapa.</p> <p>5.- Procedimiento de análisis de datos</p> <p>Fue agrupada en un Excel mediante tablas de referencias codificadas para luego pasarlas al SPSS en su análisis estadístico mediante barras o diagramas aplicando la moda y para la estadística inferencial, la normalidad, no paramétrica y Spearman.</p> <p>6.- Aspectos éticos</p> <p>Confidencialidad, todo fue anónimo y se les informo a los estudiantes.</p>
P6: ¿Existe relación entre como prepara sus exámenes y la postergación de actividades en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima?	O6: Determinar la relación como prepara usted sus exámenes y la postergación de actividades en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima.	H6: Existe relación significativa entre como prepara usted sus exámenes y la postergación de actividades en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima		
P7: ¿Existe relación entre como escucho la clase y la autorregulación académica en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima?	O7: Determinar la relación como escucha usted sus clases y la autorregulación académica en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima.	H7: Existe relación significativa entre como escucha usted sus clases y la autorregulación académica en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima.		
P8: ¿Existe relación entre como escucho la clase y la postergación de actividades en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima?	O8: Determinar la relación como escucha usted sus clases y la postergación de actividades en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima.	H8: Existe relación significativa entre como escucha usted sus clases y la postergación de actividades en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima.		
P9: ¿Existe relación entre que acompaña sus momentos de estudio y la autorregulación académica en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima	O9: Determinar la relación que acompaña sus momentos de estudio y la autorregulación académica en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima.	H9: Existe relación significativa entre que acompaña en sus momentos de estudio y la autorregulación académica en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima		
P10: ¿Existe relación entre que acompaña sus momentos de estudio y la postergación de actividades en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima?	O10: Determinar la relación que acompaña sus momentos de estudio y la postergación de actividades en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima.	H10: Existe relación significativa entre que acompaña en sus momentos de estudio y la postergación de actividades en estudiantes de la facultad de salud en una universidad de Lima.		

ANEXO 2. Matriz de Operacionalización de la variable Hábitos de estudio

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles
Hábitos de estudio	Los hábitos pueden ser considerados positivos si contribuyen efectivamente al aprendizaje y, con ello, a un buen rendimiento académico; caso contrario, los hábitos son vistos como negativos y una intervención suele ser deseable. (Vicuña,2014)	La variable será dividida mediante las dimensiones: Como estudia usted, Como hace usted sus tareas, Como prepara sus exámenes, Como escucho la clase y Que acompaña sus momentos de estudio.	<p>Como estudia usted</p> <p>Como hace sus tareas</p> <p>Como prepara sus exámenes</p> <p>Como escucha las clases</p> <p>Que acompaña en tus momentos de estudio</p>	<p>Leer y subrayar</p> <p>Buscar en el diccionario</p> <p>Hacerse preguntas, responderse y escribirlo</p> <p>Repasar, memorizar</p> <p>Relacionar el tema estudiado con otros temas</p> <p>Estudiar para los exámenes</p> <p>Leer, buscar y escribir la respuesta según la comprensión propia</p> <p>Palabras no entendidas escribir tal como se encuentra</p> <p>Importancia al orden y presentación que al propio tema</p> <p>La ejecución de las tareas al último momento, impotencia de no entender y realizar primero las más fáciles</p> <p>Horas establecidas para el estudio</p> <p>Estudiar el mismo día del examen sea escrito u oral y no se repasa</p> <p>Plagio, confía en el compañero, en la buena suerte</p> <p>A pesar de no haber estudiado el tema se presenta en la clase</p> <p>Confusión de los temas y se olvida lo estudiado</p> <p>Tomar apuntes, ordenar apuntes</p> <p>Distracción en la clase, agotamiento, dormir en la clase, pensar en otras actividades y no entender las clases.</p> <p>Música, televisión</p> <p>Tranquilidad y silencio</p> <p>Alimentos</p> <p>Distracciones de parte de familiares, amigos</p> <p>Interrupciones sociales</p>	<p>1-12</p> <p>13-22</p> <p>23-44</p> <p>34-45</p> <p>46-53</p>	<p>Dicotómica ordinal</p> <p>Siempre (1)</p> <p>Nunca (1)</p>	<p>Muy positivo</p> <p>Positivo</p> <p>Tendencia a lo positivo</p> <p>Tendencia a lo negativo</p> <p>Negativo</p> <p>Muy negativo</p>

ANEXO 3. Matriz de Operacionalización de la variable Procrastinación académica

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles
Procrastinación académica	La tendencia a retrasar, evitar y posponer siempre o casi siempre las tareas académicas que deben completarse en su debido tiempo. (Busko ,1998)	La variable será dividida mediante las dimensiones: Autorregulación académica y Postergación de actividades	Autorregulación académica Postergación de actividades	Prepararse para el examen por adelantado Buscar ayuda si no se entiende Asistir a las clases y completar los trabajos Intentar mejorar en los hábitos Invertir en el tiempo necesario para estudiar Motivación para tener un buen ritmo de estudio Acabar con las tareas a tiempo y hacer una revisión final Cuando se debe hacer la tarea se deja al último minuto Postergar los trabajos que no agradan Postergar las lecturas que no agradan	2,3,4,5, 8,9,10, 11,12,6 y 7	Escala Likert Nunca (1) Pocas veces (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Alto Medio Bajo

Anexo 4. Ficha técnica de Hábitos de estudio

FICHA TÉCNICA	
NOMBRE	Inventario de Hábitos de Estudio Casm 85
AUTOR	Luis Alberto Vicuña Peri
AÑO	1985, revisión 2005
ADMINISTRACION	Colectiva e individual
DURACION	5 a 20 minutos
OBJETIVO	Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de alumnos de educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.
TIPO DE ITEM	Cerrado dicotómico: Siempre / Nunca
NUMERO DE ITEM	53 ítems
CATEGORIAS	44 -53 Muy Positivo; de 36 -43 Positivo; de 28 -35 Tendencia (+); de 18 - 27 Tendencia (-); de 09 -17 Negativo; de 0 - 08 Muy Negativo.

ANEXO 5: Ficha técnica de Procrastinación Académica

FICHA TÉCNICA	
NOMBRE	Escala de Procrastinación Académica (EPA)
AUTOR	Deborah Busko adaptada por Domínguez 2014
Año	1998, adaptación 2014
ADMINISTRACION	Colectiva e individual
DURACION	5 a 10 minutos
OBJETIVO	Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de alumnos de educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.
TIPO DE ITEM	Likert: Nunca, Pocas veces, a veces, casi siempre y siempre
NUMERO DE ITEM	12 ítems
CATEGORIAS	Alto (36 – 60) Medio (25-35) Bajo (12 – 24)

ANEXO 6: Análisis de normalidad

Tabla 6

Prueba de Normalidad de estadística de Kolmogorov-Smirnov

Variable	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos de estudio	,189	298	,000
Procrastinación académica	,273	298	,000

Nota. Resultados obtenidos de la base de datos estadísticos del SPSS.

Con el objetivo de aplicar una prueba estadística se realizó la prueba de normalidad en las variables de hábitos de estudio y procrastinación académica dando como resultado una significancia de ,000 demostrando una distribución no normal teniendo un $p < 0,05$ para ambas variables y deben ser procesadas con estadísticos de correlación no paramétrica. De igual manera se utilizó el estadístico Kolmogorov –Smirnov debido a que la muestra pasa más de 50.

ANEXO 7: Consentimiento informado

Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios

Hola :) Somos estudiantes de décimo ciclo de la carrera de psicología y nos encontramos realizando una investigación en estudiantes de primer a décimo ciclo. Cabe recalcar que la información recopilada será estrictamente confidencial, no será compartida a terceras personas y se utilizará únicamente para fines de estudio.

La participación de los estudiantes será de forma voluntaria y anónima, si acceden se les pedirá que respondan a 2 cuestionarios breves con una duración de 5 minutos.

Agradecemos su tiempo.

Atte.

Katherine Ramírez Gaitan

Milagros Ambrosio Bravo

kattmia09@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



* Indica que la pregunta es obligatoria

Correo *

Tu dirección de correo electrónico

DE ACUERDO A LO PRESENTADO ANTERIORMENTE, ¿DESEAS PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE DE ESTA INVESTIGACIÓN? *

Sí

No

[Siguiete](#)

Página 1 de 4

[Borrar formulario](#)