

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE PSICOLOGÍA



**Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de tercer año
de secundaria, Chiclayo 2022**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

Kareen Yhessenia Acuña Castillo

ASESOR

Marilia Sibebe Cortez Vidal

<https://orcid.org/0000-0002-9360-9282>

Chiclayo, 2024

**Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de
tercer año de secundaria, Chiclayo 2022**

PRESENTADA POR

Kareen Yhessenia Acuña Castillo

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

APROBADA POR

Luisa Marcela Cornejo Bardales

PRESIDENTE

Mary Cleofe Idrogo Cabrera

SECRETARIO

Marilia Sibeles Cortez Vidal

VOCAL

Dedicatoria

A Dios que ha estado conmigo en cada paso que doy, cuidándome y dándome la fortaleza para continuar.

A mis padres quienes a lo largo de mi vida siempre han velado por mi bienestar y educación. Han estado presentes en todos mis éxitos y fracasos, ustedes han sido mi guía y camino para poder llegar hasta este punto de mi carrera. Es por ustedes que hoy soy lo que soy.

A Kareen, por su esfuerzo y constancia, preciosa este es solo el inicio de una gran aventura. Que tus sueños sean más grandes que tus miedos.

Agradecimientos

A mi querida familia y amigos por su apoyo incondicional y por cada palabra de aliento que me motivaron a seguir adelante aun cuando todo parecía incierto. Me enseñaron a luchar y a no desistir fácilmente.

A mi casa de estudios USAT y profesores que contribuyeron en mi desarrollo personal y profesional.

A mi asesor Alejandro Hernández y asesora Marilia Cortez por su paciencia, orientación y conocimientos brindados para poder culminar este proyecto de investigación.

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE SECUNDARIA, CHICLAYO 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

11 %	11 %	4 %	4 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
2	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	1 %
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
4	www.slideshare.net Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1 %

Índice

Resumen	6
Abstract	7
Introducción.....	8
Revisión de Literatura	10
Materiales y Métodos	19
Resultados y Discusión.....	23
Conclusiones	27
Recomendaciones	28
Referencias	29
Anexos	34

Resumen

La procrastinación académica es un hábito irracional de aplazar el inicio o desarrollo de la realización de las actividades o tareas académicas. Por otro lado, los hábitos de estudio vienen a ser todas aquellas prácticas académicas continuas que realiza el estudiante para aprender. Entonces, es este hábito de posponer las tareas que resulta perjudicial tanto a mediano plazo como a largo plazo afectando seriamente el proceso educativo y causando bajo rendimiento académico. Por ello se tiene como objetivo analizar la relación entre procrastinación académica y hábitos de estudios en estudiantes de tercer año de secundaria, Chiclayo 2022. Se hizo uso de la escala de procrastinación académica (EPA) de (Busko, 1998) adaptada al contexto peruano por Álvarez (2010), y el inventario de hábitos de estudio Casm-85 revisión (2014). El diseño de la investigación es de tipo no experimental-correlacional, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, dónde participaron 133 estudiantes de tercer año de secundaria. Los resultados indican una correlación negativa y estadísticamente significativa ($r_s = -0.649$, $p < .001$). Por lo tanto, se concluye una relación inversa entre las variables de procrastinación académica y los hábitos de estudio.

Palabras clave. Procrastinación académica, hábitos de estudio, adolescentes, estudiantes, educación secundaria.

Abstract

Academic procrastination is an irrational habit of postponing the start or development of academic activities or tasks. On the other hand, study habits come to be all those continuous academic practices that the student performs to learn. So, it is this habit of postponing tasks that is detrimental both in the medium and long term, seriously affecting the educational process and causing low academic performance. Therefore, the objective is to analyze the relationship between academic procrastination and study habits in third year high school students, Chiclayo 2022. Use was made of the academic procrastination scale (EPA) of (Busko, 1998) adapted to the Peruvian context by Alvarez (2010), and the study habits inventory Casm-85 revision (2014). The research design is non-experimental-correlational, a non-probabilistic sampling by convenience was used, where 133 third year high school students participated. The results indicate a negative and statistically significant correlation ($r_s = -0.649$, $p < .001$). Therefore, it concludes an inverse relationship between academic procrastination variables and study habits.

Keywords. Academic procrastination, study habits, adolescents, students, secondary education

Introducción

La procrastinación es una conducta evidenciada desde la antigüedad. La misma que ha sido aceptada por la sociedad y justificada, desde la revolución industrial y la aplicación de técnicas productivas como fuente de progreso de la sociedad, empieza a ser considerada como algo negativo y perjudicial (Steel, 2007). Etimológicamente la palabra procrastinación proviene del latín “procastinare” cuyo significado hace referencia a ‘dejar algo para el día siguiente’, es la inclinación a postergar el principio o término de las actividades pendientes, debido a que son percibidas como poco agradables, estresantes, complicadas o porque no responden a sus intereses (Solomon & Rothblum, 1984).

Bajo esta perspectiva, la procrastinación académica es descrita como aquella conducta que exhiben los estudiantes, caracterizada por el retraso o aplazamiento voluntario del desarrollo de las tareas o actividades académicas de manera habitual, generando sensaciones poco agradables y de incomodidad (Estrada, et al., 2021). La procrastinación en la escuela se observa con frecuencia, en tareas como: la preparación de exámenes, hacer las tareas y completar proyectos (Yilmaz, 2017). Por su parte Alegre & Benavente (2020) refieren que la acción y el hábito de posponer actividades, provoca malos resultados ya sea a corto o mediano plazo, causando poco interés, falta de organización, cuadros de estrés y ansiedad en el individuo.

Por otro lado, las rutinas de aprendizaje o comúnmente conocidas como hábitos de estudio, son equivalentes a prácticas y métodos académicos diarios que emplea el estudiante con el fin de potenciar su educación, involucrando esfuerzos como la gestión y disposición del tiempo, el espacio y las técnicas de formación, que a su vez requieren de mucha disciplina y dedicación (Zárate et al., 2018). Sin ello, los estudiantes no podrían adquirir aprendizajes significativos, provocando estrés, que, a su vez, se manifiesta en malestar psicológico, fisiológico y comportamental, pues no son capaces cumplir con las metas escolares, ni de afrontarlas de manera asertiva. (Cruz & Quiñones, 2011).

Cabe precisar, que para adquirir nuevos aprendizajes es necesario tener en cuenta aspectos como las virtudes, valores y hábitos. Paralelamente también intervienen factores negativos como la pereza, el cual para algunos profesionales es considerado como un hábito normal, mientras que otros difieren y lo consideran como un problema que afecta seriamente la educación y su proceso, causando rendimiento académico en nivel bajo y procrastinación (Figuera & Torrado, 2015).

Con lo expuesto podemos inferir que la procrastinación es una conducta (Steel, 2007) que tiene implicancias negativas en el sujeto con cierta tendencia a demorar en la realización de tareas (Solomon & Rothblum, 1984). Esta conducta es de tendencia negativa por la sensación de incomodidad (Estrada, Gallegos, & Huaypar, 2020) y que repercute directamente en el individuo; ya que tiene repercusiones directas en la generación de trastornos psicopatológicos cuando esta acción conductual se convierte en un “hábito” (Alegre & Benavente, 2020).

A partir de ello, nace el siguiente cuestionamiento, ¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudios en estudiantes de tercer año de secundaria?

Como hipótesis general se espera que exista una relación inversa entre las variables de procrastinación academia y hábitos de estudio en estudiantes de tercer año de secundaria.

El objetivo general fue analizar la relación entre procrastinación académica y hábitos de estudios en estudiantes de tercer año de secundaria. Y como objetivos específicos, describir los niveles de procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de tercer año de secundaria

Bajo este sentido las dos variables son trascendentales, puesto que en la fase estudiantil los escolares, atraviesan por momentos en los cuales se requiere que utilicen su máximo esfuerzo para poder desenvolverse y adquirir nuevos conocimientos de manera significativa. En este proceso de exigencia y afronte, los aspectos cognitivos como motivacionales juegan un papel clave en la organización de la conducta académica, así como también conseguir calificaciones que le permita al estudiante seguir con sus estudios y destacar (Chan, 2011). De la misma forma, los estudiantes deben tener la disposición para hacer frente a las diferentes dificultades en la etapa escolar; para ello, tendrán que saber superar este proceso apoyándose en sus cualidades individuales e enteros recursos enfocados en la consecución de sus metas planteadas (Sánchez, Castañeiras & Posada, 2011)

Es así que, se vuelve una necesidad que los escolares desplieguen y adopten hábitos y/o rutinas que les concedan una organización efectiva de su tiempo para ejecutar pertinentemente sus deberes o tareas, pudiendo repasar los temas desarrollados y preparándose con anticipación para las exposiciones y exámenes.

Esta investigación, será punto de partida para generar propuestas de intervención y la creación de planes para la prevención y la promoción, dirigidos a contribuir en el rendimiento académico, social y personal del estudiante. Sobre todo, durante la etapa de la adolescencia, donde la acción de postergar y la ausencia de hábitos para la formación es más común, debido al bajo control de impulsos y la necesidad de buscar experiencias estimulantes, asociados a los múltiples cambios físicos y hormonales. Y si en esta etapa estos hábitos quedan instaurados, en un futuro no solo afectará el área académica, sino que se trasladará y verá reflejada en diversas actividades y ámbitos del individuo.

Mientras que, a perspectiva teórica el estudio permitirá aumentar datos relativos sobre los factores representativos de la investigación, siendo estas variables, la procrastinación académica y los hábitos de estudio, aportando nuevos conocimientos empíricos al campo de la psicopedagogía e implementando esfuerzos para lograr un mejor uso de los recursos educativos. De igual importancia, el aporte a la sociedad se presenta indirectamente ya que con la difusión de la información se podrán abordar futuras intervenciones y proponer programas de habilidades que involucren la gestión de tiempo, autorregulación académica y métodos de estudio, a fin de que los alumnos sean capaces de aceptar retos y resolver dificultades que se les antepongan en el proceso escolar.

Revisión de Literatura

Antecedentes

Antecedentes Internacionales

En México se realizó una investigación en donde se buscó analizar los hábitos estudiantiles y el estrés a nivel académico en alumnos del departamento de sanidad. Con un enfoque cuantitativo, y nivel correlacional-transversal; presentando una muestra de 741 académicos de primer ingreso. Se utilizó un inventario de hábitos de estudio y otra para el grado de estrés. Los hallazgos arrojaron que ante la ausencia de sólidos hábitos de estudio, y ante las respuestas psicológicas y somáticas vinculadas al estrés, se asocian a la carencia de adaptación y/o habituación en los estudios. Teniendo en consideración que, un 61% de los participantes estudiantiles no tienen hábitos desarrollados y solo un 37% si los ha adquirido (Zárate et al., 2018).

Además, con el objetivo de dar a conocer la correlación entre la variable principal procrastinación académica y las demás, el curso académico y la edad del estudiante, investigación hecha en Colombia, donde se agrupó un total de 105 universitarios. Se manejó el test PASS (Escala de evaluación de la procrastinación) creado en los años 80 por los autores Rothblum y Salomón. Se obtuvo que la procrastinación es codependiente de variables sociodemográficas como la edad y no de la asignatura. Por ende, no pudo corroborarse la asociación entre el factor curso y la edad; debido a que, fue más probable poseer un rango medio alto de procrastinación para los estudiantes de menos de 25 años, en comparativa con los más maduros de edad (Rodríguez & Clariana, 2017).

Antecedentes Nacionales

Se realizó un estudio para obtener niveles en la habituación para el aprendizaje en un colectivo de 191 escolares de secundaria. La metodología destacó un enfoque cuantitativo y nivel descriptivo; asimismo, como instrumentos se utilizó una adaptación del inventario de habituación al estudio con 30 ítems. Los hallazgos arrojaron que el nivel con mayor predominio fue el de estándares medios en un 74% sobre sus hábitos de estudio.

Un estudio de alcance descriptivo-correlacional y diseño no experimental, se desarrolló sobre una muestra de 132 universitarios, en una casa de estudios superiores de Piura. Se halló la conjunción estadística entre la variable procrastinación académica y la variable hábitos de estudio, habiéndose aplicado como instrumento el CASM-85 (Inventario de Hábitos de Estudio) y la EPA (Escala de Procrastinación Académica). Se identificó un coeficiente ($Rho=0.291$; $p<0.05$) definiendo así una relación directa de grado bajo entre las variables adjuntas. De acuerdo con ello, se infiere que se optan más por actitudes negativas, direccionadas al aplazar el desarrollo de tareas académicas. Pese a ello, se reconoce que existen adecuados hábitos de estudio para efectuar técnicas como sintetizar información, registrar ideas esenciales, escuchar las sesiones de estudio (Silva 2020).

De la misma forma, un estudio correlacional-cuantitativo se implementó en aras de definir la asociación de la procrastinación académicas con los hábitos de estudio, tomando un colectivo de 239 universitarios en Lima Norte. Se eligieron los instrumentos CASM-85 y la EPA para las variables de estudio. Los hallazgos contrastaron que no existió asociación estadística significativa ($Rho=0.295$) (Córdova & Alarcón, 2019).

Por otro lado, Perleche (2019) realizó una investigación de alcance correlacional con diseño no experimental de corte transversal, para identificar el grado de asociación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, de una muestra de 151 escolares de primaria, a quienes se les suministró el inventario de hábitos. Como resultados, se obtuvo un nivel de significancia de $0.000 < 0.05$, por lo cual, se confirmó la hipótesis de que existe una relación significativa entre variables.

Así también, se investigó los niveles de procrastinación en 130 alumnos de secundaria de rango etario de 12 a 18 años. Se pudo concluir en un 32% niveles altos de procrastinación académica de parte los de escolares (Valle, 2017).

Bases teóricas

Definición de procrastinación académica.

Se ha tratado la procrastinación desde diversos enfoques tanto de un “retraso intencional de tareas” (Ferrari, 2013), un “hábito irracional” (Natividad, 2014); así como también, una “problemática sobre el autocontrol y gestión del tiempo” (Chan, 2011). Asimismo, el común denominador de ese enfoque conceptual es la afectación en aspectos afectivos, cognitivos y conductuales (Vargas, 2017); así como también, la falta de motivación y autorregulación (Ferrari, 2013) y malestar general y subjetivo (Natividad, 2014).

Tenemos entonces que, según La Real Academia Española (RAE, 2020) procrastinar es “dilatar o posponer una actividad”. Para Ferrari (citado por Carranza & Ramírez, 2013) la procrastinación tiene su origen en el latín con la terminación “procrastinare”, que denota “dejar para mañana”.

Por lo tanto, el procrastinar es el retraso intencional de las tareas, dónde se involucran factores como falta motivacional y dificultad de autorregularse; en consecuencia, se denotan niveles inferiores de autoeficacia y autopercepción, así como también estar expuesto a altos niveles de estrés y enfermedades.

De la misma forma Natividad (2014) resalta que el procrastinar en el ámbito académico es una práctica poco ecuánime en donde se prorroga el desarrollo de actividades. Esta puede generarse en el inicio o curso de éstas; pese a que el estudiante puede realizar la tarea, la retarda incomprensiblemente. Llegando a generar malestar emocional subjetivo.

En conclusión, se considera un fenómeno a la procrastinación académica dónde se incluyen aspectos afectivos, cognitivos y conductuales (Padilla, 2017) o una dificultad del pobre control y desorganización de tiempo (Chan, 2011).

Dimensiones de la procrastinación académica.

Dentro del formato de presentación de la herramienta Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), adecuada al contexto nacional según Álvarez (2010), se considera la estructura conductual y cognitiva para definir los factores dimensionales de la procrastinación, siendo estas: La autorregulación académica y la postergación de actividades.

Autorregulación académica.

Autorregulación académica hace referencia a un método eficaz y constructivo de obtener resultados, que está enfocado a conseguir los resultados del aprendizaje (Álvarez, 2010). Por lo tanto, evalúa el nivel del alumno en cuanto a manejo y regulación del comportamiento, forma de pensar y motivación.

Por otro lado, también involucra acciones orientadas a regular la conducta del estudiante durante el proceso de aprendizaje (García, 2012). Para Valdés y Pujol (2012) es la evolución constante que se construye activamente por parte del estudiante con la finalidad de lograr sus objetivos, monitorear sus actividades, regular y controlar sus pensamientos, acciones y motivaciones, y de esta manera puedan responder a aquello que se le exige con los requerimientos del entorno académico proceso constructivo y dinámico donde los alumnos logran fijar sus aspiraciones académicas, a las exigencias y las características del entorno académico.

Postergación de Actividades.

Implica postergar actividades en un tiempo delimitado, acompañado de una serie de excusas que justifican dichas acciones (Valdez y Pujol, 2012). Sáenz (2014) atribuye a esto como un hábito negativo que ocasiona bajo rendimiento académico y no permite que el estudiante se desempeñe adecuadamente. Por lo tanto, se sabe que tal acción de aplazamiento se da en un nivel manipulado por el propio estudiante, posponiendo sus obligaciones, reemplazándolas por otras actividades que son más de su agrado o que no involucran mucho esfuerzo.

Tipos de procrastinación.

Al respecto Guzmán (2013) determinó la existencia de tres maneras diferentes de procrastinar enfocadas en los resultados: La procrastinación activa, la evitativa y la decisional. Seguidamente, se da detalle de estas:

Procrastinación activa.

Caracterizada por dejar para después deliberadamente trabajos o actividades, aludiendo a que se tiene un mejor desempeño estando bajo presión, por ende, se opta por aplazar la realización de las actividades o tareas. De modo que, la ansiedad se produce por la proximidad del plazo máximo para realizar la tarea en cuestión, y se determina un mayor esfuerzo para poder alcanzar el objetivo esperado.

Procrastinación evitativa.

Referente al comportamiento de aplazar o evitar la realización de actividades deberes, por la sensación de miedo y ansiedad. De esta forma, la persona tiende a optar por comportamientos evitativos, con el fin de reducir el malestar y la ansiedad que le genera dicha tarea. Por lo tanto, cuanto más frustrante, difícil o aburrida sea una tarea hay mayor posibilidad que la persona postergue esta tarea.

Procrastinación decisional.

Se refiere a no tener la capacidad de tomar decisiones pertinentemente (Janis y Mann, 1977, citado en Sáez, 2014), esta incluye a los dos tipos anteriores, sin embargo, se caracteriza porque se tiende a postergar la toma de decisiones. Por lo tanto, existe un aplazamiento premeditado por parte de la persona para poder tomar una decisión. Dicho comportamiento está asociado a diversas peculiaridades a nivel de personalidad, como la aversión al riesgo, la ansiedad, la inestabilidad emocional, y la baja confianza y responsabilidad de sus capacidades (Steel, 2011).

Causas de la procrastinación

Los factores que giran en torno a la procrastinación son múltiples, pero según (Sánchez, 2012) estos se resumen en tres factores básicos y variados tales como: desmotivación, carencia de aspectos cognitivos y ausencia de estructura. Por otro lado, Sáenz (2014) indica a factores como: la ansiedad, el déficit de autocontrol, las limitaciones para lograr la independencia, la insuficiencia para gestionar y controlar el tiempo, la baja autoestima y el sentimiento de minusvalía, dificultades para proyectarse a futuro y modelos de referencia inadecuados, entre otros.

Desmotivación.

Una de las razones por la cual los alumnos deciden posponer sus tareas académicas es por la ausencia de incentivo y motivación. Es aquí donde intervienen un conjunto de indicadores; la expectativa y potencial complejidad que se tiene de la tarea a realizar, la valoración del significado de la tarea a realizar, la impulsividad derivada por las emociones al aceptar o iniciar una actividad; y la demora de la satisfacción o el tiempo que se emplea para tener como resultado el logro de esa actividad.

Falta de conocimiento.

El desconocimiento de algún tema o actividad, predispone a que el estudiante no entregue sus actividades en el tiempo acordado. Y para poder cambiar y corregir este hábito negativo resulta fundamental que éste acepte su falta de conocimiento.

Falta de estructura.

Se da cuando el estudiante no cuenta con un método (horarios, procesos y herramientas y/o estrategias de estudio) que le brinde una idea sobre cómo desarrollar una actividad, es por ello que muchos estudiantes postergan sus actividades.

Por otro lado, autores como Saez (2014) atribuyen la procrastinación académica a causas como:

Ansiedad.

Se caracteriza por presentar un estado de inquietud y respuestas ante un estímulo peligroso o difícil.

Déficit de autocontrol.

El individuo exhibe problemas al momento de tener control y dominio de sí mismo, va relacionado a las emociones, pensamientos o conducta.

Dificultades para realizarse de manera autónoma.

Se refiere a la incapacidad de la persona para actuar en función a lo que crea conveniente, independientemente de los ajenos comentarios, anhelos y decisiones.

Incapacidad para manejar y gestionar el tiempo personal.

Escasa habilidad del individuo en poder desarrollar trabajos, deberes y responsabilidades. De esta manera se extiende al cumplimiento de objetivos dentro del tiempo previsto.

Baja autoestima y sentimiento de minusvalía.

Sentimiento de una valoración negativa en distintos aspectos de la vida.

Dificultades para proyectarse a futuro.

Estado de incertidumbre; se sostiene en falta de objetivos, proyectos y metas.

Modelos de referencia inadecuados.

El entorno familiar influye en los comportamientos de procrastinación por parte de los miembros del hogar (padres, hermanos o adultos), como consecuencia el estudiante lo percibe como un hábito normal.

Consecuencias en niveles educativos

La procrastinación académica es un factor que determina no únicamente complejidades a nivel personal, además origina repercusiones en términos familiares e institucionales.

De acuerdo con Vega (2013) las consecuencias más resaltantes que se expresan son los niveles altos de ansiedad los cuales se manifiestan a través de las condiciones de desasosiego, espasmos y efectos fisiológicos, como: la transpiración, y el incremento de la frecuencia cardíaca, que pueden derivar a largo plazo en inconvenientes salubres.

Por otra parte, se necesita entender que la falta de seguridad en el estudiante tiende a ser un estado de valoración negativo. Ya que, sus capacidades y habilidades; en consecuencia, no se desempeñan de manera eficiente; produciendo estados de inconformidad y sentimientos de culpabilidad; por el mal rendimiento y las advertencias de comportamiento. Así se crea en el estudiante una condición de inquietud a nivel psicológico; que tiene como resultado un bajo rendimiento académico al no lograr alcanzar los objetivos académicos planteados. La ausencia de presentación de tareas, actividades y/o monografías, genera un bajo rendimiento académico; lo que ocasiona problemas con los docentes y familiares debido a que el estudiante no cumple con sus obligaciones y/o responsabilidades. De esta manera, el entorno familiar y académico presiona al alumno y genera un conflicto. Ya que el alumno no puede desarrollar de manera eficiente sus actividades. Por tal motivo, puede llegar a ser estigmatizado por ese mismo entorno como un estudiante con baja valoración y responsabilidad.

En consecuencia; puede repercutir en diferentes problemas de salud y dificultades emocionales y psicopatológicas. Valdez y Pujol (2012) señalan algunas consecuencias, entre las principales tenemos: las que son producto del estrés, problemas de sueño, trastornos alimenticios, fobias, entre otros. Esta consecuencia tiene implicancia en el descenso de la calidad y productividad en la faena del estudiante que tenderá siempre a buscar lo rápido y fácil, a ser ineficiente y a no esforzarse. Además, también repercute en sensaciones de fobia, ansiedad y nerviosismo que originan estados de perturbación a nivel mental y físico, conservando reflexiones que alteran el equilibrio íntimo; poniéndose de manifiesto una evasión de la objetividad del estudiante que empieza a eludir sus responsabilidades y no acepta la realización de actividades o tareas; también, tiende a perder el tiempo en actividades poco productivas.

Todas las consecuencias antes mencionadas no son excluyentes entre sí y pueden tener variación en la particularidad de cada estudiante y su contexto; todo dependerá del grado de intensidad y la frecuencia con que éste postergue sus actividades.

Definición de hábitos de estudio.

Se define como prácticas, disposiciones y estilos utilizados de forma sistemática. Para la adopción de un hábito se requiere de aplicar la conducta repetidas veces hasta derivarla en una costumbre y/o rutina (Gardi et al., 2019).

De acuerdo con Cartagena (citado en Escajadillo, 2018); los hábitos en el ámbito académico son el conjunto de métodos y procedimientos para el estudio que los estudiantes

implementan para obtener frescos y mejorados conocimientos. De la misma manera Cruz & Quiñones (2011) establece que son prácticas académicas de conductas reiteradas que ejecuta el estudiante para su aprendizaje, donde se implican esfuerzos como la orden en los tiempos y espacio adecuado. Además, se usan metodologías de formación, que exigen disciplina y compromiso. Pueden ser positivos si contribuyen de forma óptima con la educación y el desempeño académico, caso contrario se darían de forma negativa. (Vicuña, 2014).

Por otro lado, Martínez y Torres (2009) sugieren que son prácticas continuas de acciones cotidianas, en la que después de un tiempo se convierten en hábitos. Solo es posible adquirirlas con responsabilidad, orden y disciplina.

Formación de hábitos de estudio.

Adquirir hábitos de estudios es posible ante efectos de disciplina, dedicación y responsabilidad. El fortalecimiento de dichas acciones se convierte en hábito para que un estudiante pueda tener un desarrollo integral (Muñoz & Azules, 2014).

Factores que influyen en los hábitos de estudio.

Factores ambientales.

Hacen referencia a todas aquellas condiciones ambientales que rodean y están en contacto con la persona y que de alguna manera esto condiciona su comportamiento. Según Pizarro (2012) los factores ambientales que inciden en el aprendizaje, así como en el éxito académico, son:

Ambiente de estudio. Para poder estudiar se hace necesario tener un espacio personal, el lugar que se elija debe ser siempre el mismo de esta manera se podrá crear un hábito de estudio y asociar este lugar como aquel espacio en donde se realiza las tareas académicas. Las consideraciones a tener en cuenta para elegir este lugar es que debe permitir estar concentrado y mantener alejado de las distracciones (ruidos, conversaciones o interrupciones), debe ser un lugar cómodo, tranquilo y ordenado en donde se pueda tener un completo material tan necesario para eludir desperdicios de tiempo, además de que este espacio tiene que tener adecuadas condiciones de iluminación y ventilación.

Iluminación. Es preferible que se opte por usar la luz natural. En tal caso, lo idóneo sería que la luz incida desde el lado opuesto al de la mano con la que se escribe, de manera que, si eres zurdo, recibirás la luz por la derecha y, si eres diestro, por la izquierda, evitando así la aparición de sombras. Se recomienda hacer uso tanto de la luz ambiental como de una fuente de luz que dé directamente sobre la mesa de estudio, para lograr una distribución homogénea de la luz. Esto es importante para evitar contraste de luces y sombras, ya que una iluminación deficiente o intensa puede causar fatiga visual y cansancio después de unas horas de estudio, dificultando la realización de la tarea.

Temperatura. La temperatura ideal para estudiar y que favorece la actividad mental debe oscilar entre los 18 y 22 grados centígrados. La temperatura debe mantenerse cautivante para incentivar al estudiante, debido a que estudiar en un espacio con temperatura muy elevada puede provocar somnolencia y disminución en el rendimiento a la hora de realizar la tarea. Por el contrario, si se encuentra expuesto a una baja temperatura esto provocará inquietud o nerviosismo. Entonces se recomienda que la distribución de la temperatura sea proporcional.

Ventilación. Conforme se pasa el tiempo en un determinado espacio, este lugar se va cargando descargando dióxido de carbono, produciendo una mala oxigenación en el cerebro, provocando dolor de cabeza, cansancio y fatiga. Por ende, resulta importante que periódicamente se renueve la ventilación, específicamente cada seis horas, además de optar por otras estrategias como dar un pequeño recorrido por la casa o fuera de ella con el fin de dar espacio para que el cerebro se oxigene y el lugar donde se estaba se pueda ventilar.

Mobiliario. El lugar que se determine para estudiar, debe estar equipado de una mesa y una silla, preferiblemente la silla debe tener un respaldo recto, así como deben de estar a una altura adecuada para propiciar una actitud enérgica y entusiasta al momento de trabajar. Asimismo, se tiene que contar con algún mueble o estante donde se pueda ubicar todo el material que se solicite para estudiar, de esta manera se evitarán interrupciones innecesarias.

El silencio. Es preferible que, a la hora de estudiar, el espacio que se considere debe ser una lugar tranquilo, calmado y libre de ruidos estruendosos. Es preferible que se evite todo tipo de ruidos como conversaciones, voces o conversaciones de televisión, radio o música. Aunque hay algunas excepciones para aquellas personas que optan por estudiar con música porque esta les permite estar más relajados y concentrarse, en tales casos se recomienda que el tipo de música que se elija sea lento y sea escuchada en bajo volumen porque el objetivo que se persigue es hacer más ameno el ambiente más no escuchar la música. De esta manera se contribuirá a favorecer condiciones ideales de estudio y se optimizará el rendimiento intelectual.

Factores internos.

Los factores internos están relacionados con la condición psicofísica del individuo. Según (Pizarro,2012; Raya 2010) en él intervienen una serie de factores como:

Actitud. Frente al estudio se deben exhibir algunas actitudes como: la curiosidad a nivel intelectual, la emoción generada por el reconocimiento de un aprendizaje consecuente, bienestar en realizar un trabajo bien hecho, esfuerzo y ganas de superarse.

Motivación. Otro aspecto a considerar es la motivación, el cual está asociado con el comportamiento, el anhelo de emprender algo y el vigor en la voluntad definirá la tasa de éxito o fallo en el ámbito escolar. Asimismo, en tal apartado se rescata que en el aprendizaje se requiere de un propósito sólido y sentido para estudiar. Y si el estudiante no muestra interés, entusiasmo o admiración por aprender, el maestro por más esfuerzos que haga para que el estudiante aprenda nada conseguirá si no se encuentra automotivado.

Relajación. Del mismo modo el dominar técnicas de relajación se hace indispensable para poder lograr un adecuado nivel de activación mental y concentración para adquirir aprendizajes significativos, porque cuando el estudiante se encuentra expuesto a altos niveles de estrés y ansiedad, si estos no se atenúan o manejan adecuadamente, dificulta su frecuencia de trabajo y no se desempeña en su máximo; se necesita lograr la relajación a través de la actividad deportiva o física, con sueños reponedores, técnicas de respiración y liberación de carga muscular.

Según (Raya, 2010) los procesos de aspecto psicológico elementales, como lo son la atención, la concentración y la memoria, se tornan indispensables en el aprovechamiento del mayor número de horas para formarse y retener información que se nos explique o proporcione.

Atención y concentración. La atención es la cualidad de elegir correctamente y enfocarse en específicos tipos de información y dejar de lado cualquier otro estímulo irrelevante que nos pueda distraer o interrumpir, en este proceso pueden intervenir factores distractores externos como el ruido, objetos distractores (celular, tv, laptop) así como también pueden existir indicadores intrínsecos que ralentiza el desempeño como el agotamiento, el desasosiego, la baja motivación y otra clase de problemáticas personales.

Memoria. Es la que hace posible retener, recuperar la información almacenada en el cerebro, al momento de estudiar la clase de memoria que técnicamente se utiliza en mayor proporción es la visual, las técnicas visuales más empleadas son los esquemas, ilustraciones, collage, murales, vídeos; también tenemos a la memoria auditiva mediante su escucha activa es posible que se logre almacenar información significativa para luego hacer uso de ella. De acuerdo a la duración y contenido de la información se incluyen al tipo de memoria a corto plazo la misma que se determina por acumular información y recuerdos por un tiempo menor y determinado, mientras que el tipo de memoria a largo plazo incluye información y recuerdos por más tiempo. Para consolidar este tipo de memoria se hace necesario hacer uso de estrategias como la repetición, relacionar la información, organizar la información, realizar esquemas para estructurar y conectar la información.

Importancia de los hábitos de estudio

Estos facilitan adquirir un ideal aprendizaje y por ende también tener mejor rendimiento académico, además, permite que el alumno pueda tener una mejor autoestima exhibiendo confianza en sus cualidades y competencias (Chávez & Miramontes, 2021)

Por otro lado, facilitan y favorecen el desarrollo de cualquier tarea, ya que permite que ésta se desarrolle rápidamente, efectiva y con precisión, disminuyendo así impulso psicológico y físico ideal para su óptima realización (Capdevilla & Bellmunt, 2016).

Materiales y Métodos

El siguiente estudio tiene como sustento en términos de diseño, las características de una investigación no experimental, por no permitir la alteración y/o uso deliberado de las variables, enfocándose netamente en la recopilación, descripción y explicación de datos. Asimismo, el nivel que se manejó fue el descriptivo-correlacional, según el propósito de definir la incidencia de una variable sobre la otra, especificando el grado y tipo de asociación estadística (Hernández, et al., 2014).

Participantes.

La población en el presente documento científico la constituyeron 133 escolares de tercer año del nivel secundaria de un colegio nacional de mujeres de Chiclayo, cuya edad promedio fue de 14.32 con una DE=0.5 años y se encontró que 15.8% (n=21) de estudiantes habría reprobado el año.

Se realizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, partiendo del acceso a la población, el cual se realizó entre el 24 y 12 de noviembre del año 2022. A su vez, se necesitó aplicar la fórmula de población conocida o finita, es decir, el universo ya presentaba un total exacto de participantes, por lo cual, con la aplicación de la fórmula se conoció el número de casos esperados y quiénes tuvieron la probabilidad de ser parte de la muestra. El cálculo definió:

Dónde:

N = Total de la población (300 estudiantes de secundaria)

$Z\alpha$ = 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%)

p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)

q = $1 - p$ (en este caso $1 - 0.05 = 0.95$)

d = precisión (en su investigación use un 5%).

De esta forma, se halló una muestra de 170 escolares mujeres de tercer grado de secundaria.

Como criterios de inclusión se consideró estudiantes mujeres de tercer grado a nivel secundaria de una entidad educativa estatal, cuyos apoderados decidieron aceptar participar en la investigación mediante el consentimiento informado, así como estudiantes que decidieron participar firmando el asentimiento informado. Se excluyó a estudiantes que presenten como diagnóstico algún tipo de trastornos neurodesarrollo (Problemas de aprendizaje, Síndrome de Down y Trastorno del Espectro Autista) y del ánimo (Trastorno Depresivo, bipolar, Esquizoafectivo y Ciclotimia) identificados a través del registro de Necesidades Educativas Especiales (SAANE), estudiantes que hayan repetido de grado, que no estén presentes durante el momento de la evaluación y estudiantes mayores a la edad promedio de término de la secundaria. Por último, como criterios de eliminación se tuvo en cuenta estudiantes de educación secundaria que no hayan llenado correctamente el cuestionario, que no hayan llenado más del 90% del cuestionario y que hayan tachado o rayado el cuestionario haciéndolo ilegible.

Técnicas e instrumentos.

Los instrumentos seleccionados para este estudio son el modelo de escala EPA para procrastinación académica de (Busko, 1998) adecuada al marco nacional por Álvarez (2010), y la herramienta de inventario CASM-85 para los hábitos de estudio de (Domínguez et al., 2014).

Escala de procrastinación académica.

La escala de Procrastinación Académica (EPA), creada por el autor Busko (1998), establece el propósito de analizar la procrastinación académica. Se encuentra validada en estudiantes universitarios peruanos por Domínguez et al. (2014), adjunto 12 reactivos agrupados en 2 tipos de dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades; presenta cinco opciones para responder (desde Nunca hasta Siempre), por lo tanto, de escala Likert y según su medición ordinal (Ver anexo "F"). Cuenta con propiedades psicométricas adecuadas, obteniendo un alfa de Cronbach general .816, y dividido, se reconoció que, la primera dimensión de autorregulación académica tuvo un alfa de .821 y, para finalizar en la dimensión de postergación de actividades se define un alfa de .752.

En directo enfoque al objetivo del estudio se modificaron y adaptaron las propiedades psicométricas del instrumento en escolares de tercero en secundaria. El resultado de la prueba de esfericidad de Bartlett fue un valor p de 0.001 y un índice de adecuación muestral (KMO =0.849). El análisis factorial con 11 preguntas empleando el método de componentes principales y rotación Varimax mostró un modelo con un solo factor, cuyos autovalores eran mayores a 0.441. El reactivo 4, "Asisto regularmente a clases", fue removido ya que no se adecuaba de forma conceptual con la escala original. Por lo mismo que se ejecutó un análisis factorial confirmatorio compuesto por 11 reactivos que consiguió el 38% de la varianza (Ver anexo "A"). La confiabilidad según la prueba Cronbach para la escala de procrastinación académica (11 reactivos) fue un coeficiente de .864. Asimismo, se efectuaron datos normativos (Ver anexo "C"), las puntuaciones entre 0 y 21 indican un nivel Bajo, puntuaciones entre 22 y 30 indican un nivel Moderado y las puntuaciones de 31 a más se ubican en un Alto nivel.

Inventario de hábitos de estudio Casm-85.

La Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85, desarrollada por Vicuña (1985) y actualizada en 1998, fue reimpresa en 2005 y 2014. Esta herramienta de medición busca evaluar los hábitos de estudio de los estudiantes de educación secundaria y de los primeros años de universidad o institutos superiores. Está compuesto por 55 ítems (ver Anexo "G") y distribuidos en cinco dimensiones: cómo estudia, cómo realiza sus tareas, cómo prepara sus exámenes, cómo escucha las clases y cómo acompaña sus momentos de estudio, posee 2 alternativas de respuesta (siempre y casi siempre) representados por una escala dicotómica. Reporta una correcta confiabilidad ($> .90$ en consistencia interna y test-retest).

Los resultados de la prueba de esfericidad de Bartlett mostraron una ($p=.001$) y un índice de adecuación muestral (KMO=0.788). El análisis factorial con 55 reactivos, utilizando el método de componentes principales y rotación Varimax, arrojó un modelo con 2 factores con autovalores por encima de 0.563. Los reactivos 17, 19, 20, 21, 25, 26, 30, 32, 40, 41 y 44 se agruparon en el primer factor, mientras que los reactivos 51, 52, 53, 54 formaron el segundo factor. Los demás ítems fueron excluidos por no coincidir conceptualmente con las subescalas originales. El análisis factorial confirmatorio con 15 reactivos mostró un 69% de la varianza (ver anexo "B"). El alfa de Cronbach del inventario hábitos de estudio (15 reactivos) fue de 0.821. Asimismo, se realizaron los datos normativos (Ver anexo "C"), las puntuaciones entre 0

y 5 indican un nivel deficiente, puntuaciones entre 7 y 12 indican un nivel regular y las puntuaciones de 24 a más se ubican en un nivel bueno.

Procedimientos.

Para realizar la investigación previamente se solicitó una carta de presentación a la Facultad de Psicología de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (Ver anexo “E”); la misma que luego fue remitida a la directora de la casa de estudios superior para el acceso a la población. Luego se contactó a cada uno de los tutores de las respectivas secciones para coordinar y explicar la metodología para ejecutar el estudio, dicho mensaje fue difundido vía WhatsApp para que tanto padre cómo estudiantes tengan conocimiento de la investigación.

Antes de iniciar la evaluación de cada estudiante, se les proporcionó una hoja de consentimiento informado durante la etapa de ejecución del estudio, para que pudieran entregar a sus padres y estos puedan firmar. Todas aquellas estudiantes que trajeron la hoja de consentimiento informado firmado por sus padres, se le proporcionó una ficha informativa en dónde se les dio a conocer el propósito, los objetivos y las condiciones que posee la investigación, los derechos del propio participante y, asimismo, se les otorgó las indicaciones correspondientes para que completen las herramientas de evaluación. La duración estimada del llenado fue de 25 minutos.

Se calificaron los resultados y se generaron los reportes con las debidas recomendaciones. Así mismo, para salvaguardar los principios éticos de hacer el bien y no causar daño, podrán verificar sus resultados mediante un código asignado en la evaluación inicial y las respectivas recomendaciones.

Aspectos éticos.

El Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo examinó esta investigación (Ver anexo “D”). Además, este proyecto respetó los principios éticos propuestos por el reporte de Belmont (2010), por lo que, se respetó a las personas, reconociendo la autonomía del estudiante, siendo capaz de elegir y tomar la decisión de formar parte del estudio o no, mediante el uso del consentimiento para los padres (Ver anexo “H”) y asentimiento informado para los alumnos (Ver anexo “I”). Asimismo, el principio de beneficencia, protegiendo la identidad del estudiante, utilizando los datos únicamente para el estudio, los cuales serán de gran ayuda para la Institución Educativa, ya que se podrán generar estrategias para programas, que apoyen a que los estudiantes puedan desarrollar habilidades que involucren la gestión de tiempo, autorregulación académica y hábitos de estudio, a fin de que los estudiantes puedan hacer frente a los retos y dificultades que se les presente en la etapa escolar.

La integridad se evidenció al proporcionar información clara y precisa sobre el procedimiento, los objetivos, la confidencialidad y la duración estimada de la investigación con total transparencia; el principio de justicia se constata en el hecho de que todos los participantes recibieron el mismo trato sin que exista algún tipo de condición de por medio que los excluya; por último el principio de respeto y dignidad de las personas se evidenció en el entrega del consentimiento (Ver anexo “H”) y asentimiento informado (Ver anexo “I”) antes de empezar con el proceso de evaluación, se comunicó al participante su derecho de no aceptar o retirarse de la evaluación en cualquier momento no teniendo impedimento alguno.

Siguiendo con el principio de justicia, se brindó atención de forma respetuosa a cada estudiante, resguardando la información emitida con el objetivo de mantener confidencialidad. Se aplicó la lista de cotejo para la creación de la hoja informativa de la Universidad de Kentucky, con el fin de salvaguardar los principios bioéticos de los participantes. Finalmente, la investigación fue analizada por el programa Turnitin, con el propósito de evidenciar el índice de plagio o similitud (Ver anexo J), teniendo como porcentaje un 11% de similitud.

Procesamiento y análisis de datos.

Se empleó la estadística descriptiva para las variables sociodemográficas y para analizar las frecuencias de los niveles de procrastinación y hábitos de estudio: así cómo, se obtuvo el total general y fueron representados a través de porcentajes. Posteriormente con el objetivo de identificar la distribución de datos se hizo uso de la prueba no paramétrica Shapiro-Wilk. Luego, se aplicaron las pruebas de F de Levene y Kolmogorov- Smirnov para identificar homocedasticidad en la distribución de la variable principal y su heterogeneidad. A partir de los resultados, se determinó que la distribución no cumplía con los parámetros estadísticamente establecidos y se optó por la aplicación de estadística no paramétrica. Para verificar si hay una correlación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio, se utilizó el software de acceso libre Jamovi versión 1.1.27 y el coeficiente de correlación biserial puntual para contrastar variables ordinales y intervalares con el objetivo de encontrar una respuesta.

Resultados y Discusión

Procrastinación académica y Hábitos de estudio.

Se utilizó la prueba de correlación de Rho de Spearman (contrastación de ordinales e intervalares) por el nivel de medición de las variables. Se encontró que, la procrastinación académica y los hábitos de estudio, presentan una correlación, moderada, negativa y estadísticamente significativa ($r_s = -0.649$, $p < .001$). Por lo que se establece una relación inversa entre las variables, indicando que a mayores hábitos de estudio menor procrastinación académica.

Tabla 1

Correlación Entre las Variables Procrastinación Académica y Hábitos De Estudio

Variables		Procrastinación académica
Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	-0.649
	p-value	< .001

Los resultados distan a lo encontrado por Silva (2020), quién encontró la existencia de una correlación baja, positiva y estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio, concluyendo que los estudiantes optan por conductas direccionadas a aplazar comúnmente la ejecución de sus actividades académicas, sin embargo, manifiestan hábitos de estudio óptimos.

Los estudios reportados como el de Tapia (2021) y Córdova y Alarcón (2019) de igual manera no encontraron diferencias significativas entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio. Todas las investigaciones coinciden en que si bien es cierto los estudiantes presentan buenos hábitos de estudio, aun así, persiste la conducta dilatoria.

Los resultados de esta investigación guardan coherencia con la hipótesis planteada, pudiendo verse que la procrastinación académica está relacionada de manera directa y significativa con los hábitos de estudio, es decir a mayores hábitos de estudio menor procrastinación académica. Bajo esta premisa, los estudiantes que no tengan las habilidades o capacidades para desarrollar una actividad adecuadamente tenderán a postergar la realización de sus tareas.

En vista de que la procrastinación académica es un fenómeno multidimensional y multifactorial, de acuerdo con Vargas (2017), los aspectos afectivos, cognitivos y conductuales están relacionados con este comportamiento. Asimismo, García y Zencenarro (2017) señalan que los déficits de autoconfianza, baja autoestima, pérdida de autocontrol, desorganización, depresión, ansiedad y perfeccionismo son factores que influyen en los hábitos de estudio. Por lo tanto, se puede concluir que la relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio variará dependiendo de la población y sus circunstancias particulares.

Los hallazgos pueden ser de gran utilidad para crear y llevar a cabo programas que fomenten el uso de técnicas para procesar la información, administrar el tiempo y el entorno de aprendizaje, así como de estrategias metacognitivas de autorregulación, basándose en Garzón & Gil (2017) quienes afirman que los estudiantes con mejor rendimiento académicos poseen estas estrategias. Y es necesario que estos programas se desarrollen durante la adolescencia, ya que es durante esta etapa que la acción de postergar actividades académicas se presenta con mayor riesgo y sensibilidad debido a que la corteza prefrontal se encuentra en proceso de desarrollo, por consiguiente, hay un bajo control de impulsos y la necesidad de buscar experiencias estimulantes (Rodríguez y Clariana, 2017).

De modo, que se resalta que es importante identificar estas actitudes desde una edad temprana para poder prevenirlas, ya que, según lo que se ha estudiado, la procrastinación académica es un tema que debe seguir siendo investigado, pues, como se ha visto, no solo afecta el desempeño académico del estudiante, sino también su bienestar personal (Estrada, Gallegos & Huaypar, 2020).

Es preciso señalar, que la presente investigación tuvo algunas limitaciones como, no se llegó a completar el tamaño de la muestra representativa. Respecto a la aplicación de los instrumentos se tuvieron ciertos inconvenientes, como el tiempo de ejecución, no logrando completar todos los instrumentos.

Para efectos del estudio de caso que presentamos en esta investigación solo se han tomado en cuenta las variables procrastinación académica y hábitos de estudio; las características sociodemográficas como edad, sexo, composición familiar, procedencia y cursos desaprobados; son elementos que tienen cierta incidencia pero que no modifican los resultados de esta investigación. De acuerdo con ello sería factible que las futuras investigaciones tomen en cuenta analizar cualitativamente la relación de las características sociodemográficas con las variables propuestas en este estudio.

Y, por último, los instrumentos de evaluación no fueron los más adecuados para aplicar, si bien es cierto la forma original de los instrumentos no muestran señales de invarianza entre estudiantes de diferentes ciudades del país, en este caso sí se evidenció varianzas significativas, por lo que se tuvo que adaptar los instrumentos al grupo de estudiantes analizados.

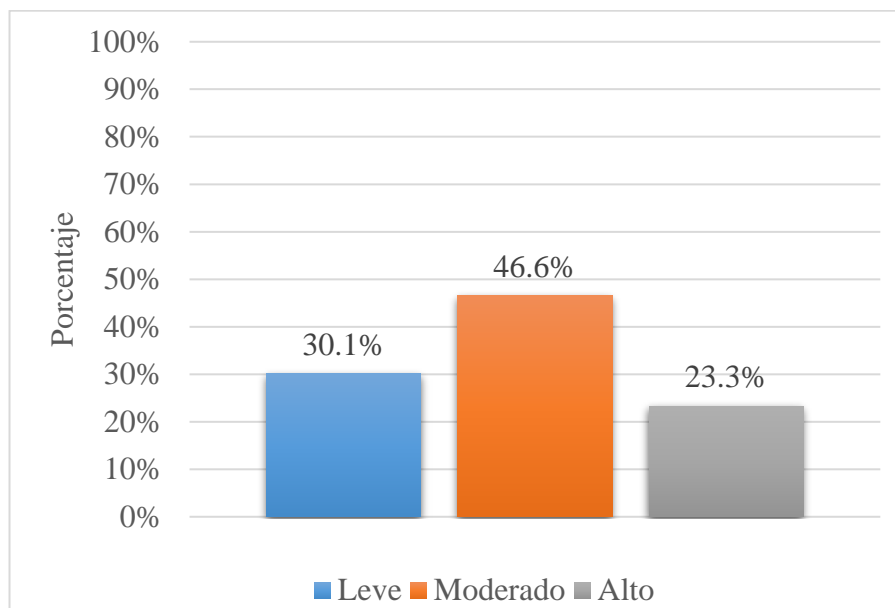
La posibilidad de adaptabilidad de los instrumentos al grupo de estudiantes analizados permite establecer resultados solo en la población analizada y en el contexto determinado. Por tales razones es factible una ampliación del estudio en diversos ámbitos (local o nacional) con diferentes resultados; posteriormente realizar una estandarización que permita establecer parámetros de conducta tanto en la procrastinación académica como en los hábitos de estudio.

Niveles de procrastinación académica.

Los datos registrados en la figura 1 hacen referencia a los niveles de procrastinación académica en estudiantes de tercer año de secundaria, determinando una prevalencia de nivel moderado con un 46,6% de los participantes, el cual indica que en ocasiones las estudiantes retrasan o aplazan voluntariamente el desarrollo de las tareas o actividades escolares.

Figura 1

Niveles de Procrastinación Académica en Estudiantes Mujeres de Tercer Año de Secundaria, Chiclayo 2022 (n=133).



Los resultados indican que gran parte de los estudiantes que posponen sus tareas se encuentran en un nivel promedio, y una minoría de ellos en un nivel alto. Esto contradice algunos hallazgos previos que ubicaban el nivel de procrastinación académica en un rango alto o muy alto (Estrada, 2021; Silva, 2020; Villegas, 2018). Sin embargo, este hallazgo es corroborado por estudios de corte nacional (Centurion & Elera, 2014; Chura et al., 2021) donde se indica la presencia de procrastinación académica en un nivel bajo promedio en estudiantes mujeres, es decir, a diferencia de los hombres, las féminas emplean tácticas de organización, control y regulación de sus pensamientos para entender los temas de clase, lo cual les permite autogestionar mejor sus aprendizajes (Elvira, Valdés y Pujol, 2012).

De acuerdo con Contreras et al., (2011); Li et al., (2020) reportan que los estudiantes tienden a aplazar aquellas actividades académicas puesto que no les agrada o bien los posponen de forma voluntaria debido a que prefieren llevar a cabo otras actividades más entretenidas que no involucran mucho esfuerzo, cómo manipular sus teléfonos, tablets para navegar por internet, jugar videojuegos, acceder las redes sociales u otras actividades irrelevantes.

Siguiendo esta misma línea Atalaya y García (2019), refieren que la procrastinación académica es producto de la carencia de habilidades para regular la propia conducta y la gestión de tiempo, lo cual conduce al estudiante a aplazar voluntariamente sus tareas pese a conocer las consecuencias negativas de postergarlas. Por lo tanto, es necesario desarrollar en los estudiantes estrategias autorreguladoras académicas, que tengan conocimiento de sí mismos, de sus

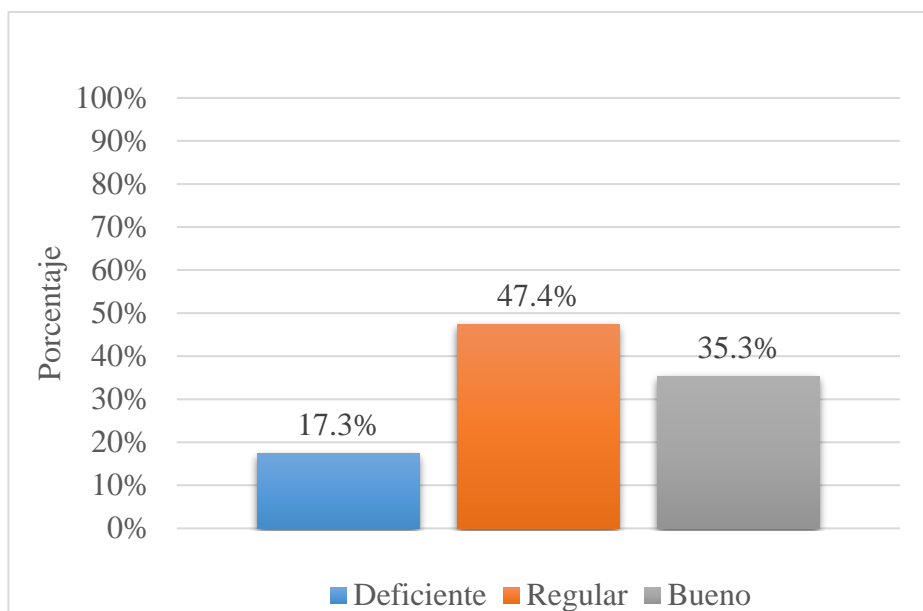
estrategias de aprendizaje y emociones, y de esta manera puedan gestionar su tiempo y realizar sus trabajos oportunamente.

Niveles de hábitos de estudio.

Los datos de la figura 2 muestran los niveles de hábitos de estudio, dónde se encontró una prevalencia de nivel moderado con un 47.4 %. Los resultados coinciden con investigaciones (Ortega,2021; Sigchos,2018; Herreira ,2018) dónde se indica la prevalencia de un nivel promedio de hábitos de estudios, dando a entender que los estudiantes de nivel secundario carecen de hábitos de estudio y que aún no utilizan de manera adecuada las técnicas de estudio y organización de tiempo, siendo factores que repercuten en el rendimiento académico.

Figura 2

Niveles de Hábitos de Estudio en Estudiantes Mujeres de Tercer Año de Secundaria, Chiclayo 2022 (n=133).



Los hábitos de estudios son conductas que manifiesta el alumno para estudiar y las repite de manera constante (Rondón 1991). Esto permite que el estudiante se organice en cuanto a su tiempo, espacio, técnica y métodos específicos para estudiar (Belaunde, 1994).

Por ende, considerando el aporte de autores de Vicuña (1998), Rondón (1991) y Poves (2001) se establece que los hábitos de estudio se adquieren a través de la repetición y la acumulación de acciones, ya que cuanto más práctica y regularidad hay al realizar una actividad, mayor será la capacidad para interiorizar un hábito de estudio. El estudio es un proceso consciente y premeditado, que necesita de tiempo y esfuerzo para adquirir conocimientos, hechos, principios y procedimientos, así como para relacionar el contenido dentro de un contexto.

Liu et al, (2020) explican que el rendimiento académico está asociado a variables como estrategias de aprendizaje, planificación, supervisión y regulación sobre la cognición. Por lo tanto, aquellos estudiantes que poseen mayores estrategias de aprendizaje y métodos de autocontrol podrán autorregular mejor sus aprendizajes.

Conclusiones

Se encontró una correlación negativa, pero estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio. Por lo que se establece una relación inversa entre las variables, y se contrasta la hipótesis planteada, indicando que a mayores hábitos de estudio menor procrastinación académica.

En base a los resultados encontramos que los niveles de procrastinación académica en estudiantes mujeres de tercer año de educación secundaria, Chiclayo 2022 se presenta una prevalencia del nivel Moderado con un 46,6%, seguido de los niveles (Leve 30.1% + Alto 23.3%) indicando la presencia de cierto grado de procrastinación.

De la misma forma, el resultado de los niveles de hábitos de estudio se presenta un predominio del nivel Regular 47.4 % (Deficiente 17.3% + Bueno 35.3%) no siendo óptimos resultados.

Recomendaciones

Continuar adaptando instrumentos alineados a la variable hábitos de estudio en estudiantes de educación secundaria, a fin de poder sentar bases para futuras investigaciones, esto permitirá lograr resultados positivos debido a la confiabilidad del instrumento.

Se sugiere como parte complementaria del estudio, investigar de manera cualitativa la relación entre la procrastinación académica con otras variables como: autoeficacia, autoestima, ansiedad.

Se hacen necesarias investigaciones que profundicen en el estudio de los factores psicosociales que pueden estar relacionadas a los hábitos de estudio como: Nivel socioeconómico, tipo de colegio y aspectos psicológicos.

Fomentar programas psicoeducativos enfocados en la utilización de técnicas para procesar la información, administración de tiempo y el entorno de aprendizaje, y estrategias metacognitivas de autorregulación.

Referencias

- American Psychological Association (2021). Manual de Publicaciones de la American Psychological Association (4ª ed.). El Manual Moderno.
- Alegre, A & Benavente, D. (2020). Análisis Psicométrico de la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). *Propósitos y Representaciones*, 8(2), e562 <http://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.562>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13, 159-177.
- Atayala, C. & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. <http://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>.
- Belaunde, I. (1994). Hábitos de estudio. *Revista de la Facultad de psicología de la universidad Femenina del Sagrado Corazón*, 2 (2), pp.14-21
- Capdevilla, A & Bellmunt, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. *Educatio Siglo XXI*, 34(1), 157-172. <https://doi.org/10.6018/j/253261>
- Carranza, R. & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes Universitarios*, 3(2), 95-108. <https://doi.org/10.17162/au.v3i2.48>
- Centurión & Elera. (2014). Niveles de Procrastinación en estudiantes de instituciones educativas. Chiclayo. [Tesis para Optar el Grado de Licenciado en Psicología, Universidad Señor de Sipán]
- Contreras, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E., Hinostroza, W., Rojas, D., Espinoza, E., Torrejón, E., & Conspira, C. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15 (3), 1–5. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203122771007>
- 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). <https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.161>
- Cruz, F & Quiñones, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. *Revista Electrónica: Actualidades Investigativas en Educación*; 11: 1-17.
- Chan, L. A. (2011). Academic procrastination as predictor of academic performance among young people with higher education. *Unife*, 7(1), 53–62.
- Chávez, E. & Miramontes, S. (2021). Hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria durante la pandemia. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 3(2), 40-44. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.2.2021.410.40-44>

- Chura, G., Sugey, M., Castro, M., & Verástegui, A. (2021). Procrastinación académica: un estudio descriptivo con estudiantes de secundaria. *Apuntes Universitarios*, 11(4), 40-49. <https://doi.org/10.17162/au.v11i4.759>
- Estrada, E., Gallegos, N & Huaypar, K. (2020). Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 7(2), 57-67. <http://doi.org/10.26423/rcpi.v8i1.334>
- Escajadillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018. Lima. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo] https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Figuera, P & Torrado, M. (2015). La adaptación y la persistencia académica en la transición en el primer año de universidad: el caso de la Universidad de Barcelona. *Opción*, 31(6).
- Figuerola, J., Pomahuacre, J., Chávez, Y., Gómez, H., Portocarrero, R., Gamero, G., Calderón, A., López, E., Castro, M., & Bazo, J. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit*, 25(2), 139-158. <http://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.02>
- García, M. (2012). La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje. *Profesorado*, 16 (1), 203 – 222
- Gardi, P., Gonzalo, L & Medina, J. (2019). Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación] <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/3833/TESIS%20-%20GARDI%20LUQUILLAS%20-GONZALO%20BUSTAMANTE%20-MEDINA%20D%C3%8DAZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, M. (2012). La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje. *Profesorado*, 16 (1), 203 – 222
- García, D., & Zecenarro, L. (2019). Adicción a internet, Adicción a las Redes Sociales, Dependencia al Móvil y su influencia sobre la Procrastinación Académica en una muestra de Adolescentes de la ciudad de Juliaca.
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: Una mirada clínica*. Barcelona: UAB
- Hereira, A. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del grado undécimo de dos colegios adventistas del norte de Colombia [Tesis de Maestría, Universidad de Montemorelos]
- Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers and Education*, 159. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104001>

- Liu, G., Cheng, G., Hu, J., Pan, Y., & Zhao, S. (2020). Academic Self-Efficacy and Postgraduate Procrastination: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01752>
- Martínez, V & Torres, L. (2005). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación* 2005, 35(7). <https://doi.org/10.35362/rie3672929>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). Programa curricular de educación secundaria. Lima: MINEDU
- Muñoz, J & Anzules, K. (2014). *Influencia de hábitos de estudio como herramienta del aprendizaje de Lengua y Literatura de los estudiantes de octavo año de educación básica del Colegio Francisco Huerta Rendón del año 2014- 2015*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil] <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/16599>
- Quant, D & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3, 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación académica en estudiantes universitarios*. [Tesis doctoral, Universidad de Valencia]. <https://roderic.uv.es/handle/10550/37168>
- Ortega, D. (2021). Hábitos de estudio en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Privada Dios es Amor, 2021. [Tesis para optar el grado académico de Bachiller en Educación] Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Padilla, M. (2017). Academic procrastination: the case of mexican researchers in psychology. *American journal of education and learning*, 2(2), 103–120. <https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Perleche, D. (2019). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de 6° grado de educación primaria de la institución educativa 7035*. Lima. [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo.
- Pizarro, N. (2013). *Hábitos de estudio en el rendimiento académico del área de comunicación de los alumnos de 5° grado “A” y “B” del nivel secundario de la educación básica regular de la institución educativa mixta integrada Huanquite- Cusco, 2012*. [Tesis para optar el grado académico de maestro en docencia universitaria] Universidad Andina del Cusco.
- Poves, M. (2001). Hábitos de estudio y el rendimiento académico. España: Editorial Tarancón.
- Raya, E. (2010). Factores que intervienen en el aprendizaje. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 7, 1-6. <https://www.feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd7060.pdf>
- Rodríguez, A & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista colombiana de psicología*. 26 (1). <http://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>

- Rondón, C. (1991). *Integridad y hábitos de estudio*. Instituto Pedagógico de Barquisimeto, España.
- Sáez, L. (2014). *Procrastinación: un análisis psicoeducativo*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Sigchos, W. (2018). *Los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico en los estudiantes de quinto, sexto y séptimo de educación general básica en la Unidad Educativa "Avelina Lasso de Plaza", período 2016-2017*. [Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Licenciatura]. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14163/1/T-UCE-0010-PEO0392018.pdf>
- Silva, A. (2020). *Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020*. [Tesis para optar el grado de maestría] Universidad César Vallejo.
- Sánchez, J. (2012). *Procrastinación*. Barcelona: Planeta.
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 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), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2011). *Procrastinación. Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Barcelona. Ed. Grijalbo
- Silva, A. (2020). *Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic pro-crastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Tapia, J. (2021). *Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de cuarto grado de secundaria del colegio América, Abancay, 2021*. [Tesis para optar el grado académico de maestría] Universidad César Vallejo.
- Valdés, M & Pujol, L. (2012). *Autorregulación académica*. Caracas: Universidad Simón Bolívar
- Valle, M. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 "Javier Pérez de Cuéllar", Lima*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Inca Garcilaso De La Vega
- Vargas, M. (2017). Procrastinación académica: el caso de los investigadores mexicanos en psicología. *Revista estadounidense de educación y aprendizaje*, 2 (2), 103–120. <https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.12>

- Vicuña, L. (2014). Inventario de hábitos de estudio CASM 85-R-2014. Perú: Grafi-K-Gr.
- Vicuña, L. (1998). Inventario de hábitos de estudio. Lima: CEDEIS
- Villegas, M. (2018). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes del nivel secundario del Colegio Simón Bolívar de Tarapoto. *Revista Cientifi-K*, 6 (2), 116–122. <https://doi.org/10.18050/cientifi-k.v6n2a2.2018>
- Yilmaz, M. (2017). The Relation between Academic Procrastination of University Students and Their Assignment and Exam Performances: The Situation in Distance and Face-to-Face Learning Environments. *Journal of Education and Training Studies*, 5 (9) [.http://redfame.com/journal/index.php/jets/article/view/2545](http://redfame.com/journal/index.php/jets/article/view/2545)
- Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R & López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3). <https://doi.org/10.33588/fem.213.948>

Anexos

Anexo A

Escala de Procrastinación Académica

Escala global $\alpha=.864$ Varianza explicada = 38%	Carga factorial
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para último momento.	.723
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes. *	.566
3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda. *	.441
5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible. *	.690
6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	.620
7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	.619
8. Contantemente intento mejorar mis hábitos de estudio. *	.523
9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido. *	.682
10. Trato de motivarme para mantener el ritmo de estudio. *	.576
11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra. *	.754
12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas. *	.508

**Ítems que se califican en escala invertida*

Fuente: Escala de procrastinación académica adaptada por Álvarez (2010)

Anexo B*Inventario hábitos de Estudio*

Escala global $\alpha=.821$ Varianza explicada = 41.3 %	Carga factorial	Varianza Explicada	Alfa de Cronbach
Componente 01 - ¿Cómo tú estudias?		27.7 %	$\alpha=.810$
17. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos. *	.580		
19. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea. *	.635		
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra. *	.640		
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago. *	.591		
25. Cuando hay una evaluación oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes. *	.700		
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen. *	.662		
30. Confió en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará. *	.585		
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de otro tema. *	.562		
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mis amigos. *	.588		
41. Cuando no puedo tomar nota lo dejo todo. *	.533		
44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida. *	.560		
Componente 02 - ¿Qué acompaña tus momentos de estudio?		13.6 %	$\alpha=.649$
51. Mi familia conversa, ven T.V o escuchan música. *	.697		
52. Interrupciones de mis padres pidiéndome algún favor. *	.629		
53. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan mi tiempo. *	.768		
54. Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc. *	.630		

***Ítems que se califican en escala invertida**

Fuente: Inventario Hábitos de estudio Casm- 85 (Vicuña, 2014)

Anexo C

Baremos de procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de tercer año de secundaria, Chiclayo 2022

Baremos	Procrastinación académica	Hábitos de estudio
Leve/ Deficiente	0-21	0-5
Moderado/ Regular	22 -30	7-12
Alto/ Bueno	31 a más	13 a más

Anexo D

Índices de Confiabilidad según α de Cronbach

Escala	α de Cronbach
Procrastinación académica	.855
Hábitos de estudio	.821

Anexo E



CONSEJO DE FACULTAD
RESOLUCIÓN N° 293-2022-USAT-FMED
Chiclayo, 31 de octubre de 2022

Vista la solicitud virtual N° TRL-2022-9620 en virtud de la aprobación con fecha 26 de octubre de 2022 por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación de la estudiante ACUÑA CASTILLO KAREEN YHESSENIA, de la Escuela de Psicología. Asesor: Mgtr. Alejandro Hernández Posadas.

CONSIDERANDO:

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Psicología.

Que el proyecto de Investigación denominado: **PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE SECUNDARIA, CHICLAYO 2022**, fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;

SE RESUELVE:

Artículo 1º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.


Artículo 2º.- Dar a conocer la presente resolución a la interesada.

Regístrese, comuníquese y archívese.




Mtro. Sorey Garlet Gayoso Dianderas
Secretaria Académica
Facultad de Medicina




Mtro. Luis Enrique Jara Romero
Decano (e)
Facultad de Medicina

Anexo F**Escala de procrastinación académica**

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee detenidamente cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N= Nunca CN= Casi Nunca AV= A veces CS= Casi siempre S = Siempre

	N	CN	AV	CS	S
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 tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4. Asisto regularmente a clase.					
5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Anexo G

Inventario de hábitos de estudio casm-85 r-2014

Este es un inventario de Hábitos de Estudio, que te permitirá conocer cómo es tu trabajo en el aspecto académico y de esa manera podrás separar aquellas conductas que pueden estar perjudicando el éxito en tus estudios. Para ello lee cuidadosamente cada uno de los enunciados que se presentan y selecciona la mejor opción que describa tu caso.

I. ¿Cómo usted estudia?	SIEMPRE	NUNCA
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes		
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.		
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no se.		
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido		
6. Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
8. Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.		
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.		
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.		
12. Estudio sólo para los exámenes.		
II. ¿Cómo haces tus tareas?	SIEMPRE	NUNCA
13. Leo la pregunta, busco en el libro o en el internet y escribo la respuesta casi como dice lo encontrado.		
14. Leo la pregunta, busco en el libro o en el internet y luego contesto según como he comprendido.		
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro o en el internet, sin averiguar su significado.		
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema		
17. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		

19. Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyó dentro del tiempo fijado		
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra		
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
III. ¿Cómo te preparas para tus exámenes?	SIEMPRE	NUNCA
23. Estudio por lo menos dos horas todos los días.		
24. Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar.		
25. Cuando hay evaluación oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes.		
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27. Repaso momentos antes del examen.		
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema.		
29. Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen.		
30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.		
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema		
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.		
IV. ¿Cómo escuchas clases?	SIEMPRE	NUNCA
34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35. Sólo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes		
37. Cuando el profesor utiliza algunas palabras que no se, levanto la mano y pido su significado.		
38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.		
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mis amigos.		
41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor, lo dejo todo.		

42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.		
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		
44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.		
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
46. Durante las clases atiendo llamadas o mensajes de mi celular		
V. ¿Qué acompaña tus momentos de estudio?	SIEMPRE	NUNCA
47. Requero de música, sea del radio o de mi celular.		
48. Requero de la compañía de la TV.		
49. Requero de tranquilidad y silencio.		
50. Requero de algún alimento que coma mientras estudio.		
51. Mi familia conversa, ven TV o escuchan música.		
52. Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor		
53. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo		
54. Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc.		
55. Requero estar conectado por mi celular u otro medio, con mis redes sociales.		

Anexo H**Consentimiento para participar en un estudio de investigación
Padre de familia**

Instituciones : I.E. “Nuestra Señora del Rosario” - La Victoria, Chiclayo

Investigadores : Acuña Castillo, Kareen Yhessenia

Título: Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de tercer año de secundaria, Chiclayo 2022

Señor padre de familia:

A través del presente documento se solicita la participación de su menor hijo/a en la investigación de Procrastinación académica y Hábitos de estudio en estudiantes de tercer año de secundaria, Chiclayo 2022.

Fines del Estudio:

La investigación tiene como finalidad determinar la relación entre Procrastinación académica (Es un hábito irracional, que implica aplazar el desarrollo de las tareas y actividades académicas) y hábitos de estudio (Vienen a ser prácticas académicas cotidianas que realiza el estudiante para aprender e involucran acciones) en estudiantes de educación secundaria.

Procedimientos:

Si usted acepta la participación de su menor hijo/a en este estudio, se le pedirá que responda a las preguntas de dos cuestionarios, el tiempo estimado de cada una en su aplicación será de 20 minutos.

Riesgos:

El riesgo de la investigación es mínimo (No existe ningún riesgo por participar en este estudio).

Beneficios:

Si usted está interesado en los resultados obtenidos en la investigación, se le podrán brindar mediante correo electrónico de manera confidencial. En caso de que, necesite derivación a un profesional de la salud se le brindarán los datos de un servicio psicológico de bajo costo.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación de su hijo/a en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

La información se obtendrá de manera confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los fines de la investigación; por lo que, las respuestas serán codificadas usando un número de identificación que garantiza la confidencialidad y sólo el investigador principal tendrá acceso a ella. Los resultados del estudio no mostrarán ninguna información que permita la identificación de los participantes.
y se declara como su tutor legal.

Uso de la información:

La información una vez procesada será eliminada.

Derechos del participante:

La participación es voluntaria; por lo que, su hijo(a) y usted tienen el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento, sin sufrir una penalización o pérdida de beneficios a los que el sujeto tiene derecho de otra manera.

Si usted tiene alguna duda adicional, favor de preguntar al personal del estudio o contactar a la investigadora principal Kareen Yhessenia Acuña Castillo, mediante el siguiente correo electrónico 70914012@usat.edu.pe para la resolución de sus dudas.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo/a ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo: comiteetica.medicina@usat.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Como Tutor legal del menor de edad, declaro que doy voluntariamente mi consentimiento para que mi menor hijo(a) participe en este estudio y declaró que comprendo en qué consiste su participación en la investigación. Así mismo, entiendo que puedo decidir el no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Firma: _____

Padre de familia o tutor

Nombre: _____

DNI: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Investigadora

Nombre: Kareen Yhessenia Acuña Castillo

DNI: 70914012

Fecha: _____

Anexo I**Asentimiento para participar en un estudio de investigación
Estudiantes**

Instituciones : I.E. “Nuestra Señora del Rosario” - La Victoria, Chiclayo

Investigadores : Acuña Castillo, Kareen Yhessenia

Título: Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de tercer año de secundaria, Chiclayo 2022

Propósito del estudio

La investigación tiene como finalidad determinar la relación entre Procrastinación académica (es un hábito irracional, que implica aplazar el desarrollo de las tareas y actividades académicas) y hábitos de estudio (vienen a ser prácticas académicas cotidianas que realiza el estudiante para aprender e involucran acciones) en estudiantes de educación secundaria.

Procedimientos:

Si usted acepta la participación en este estudio, se le pedirá que responda a las preguntas de dos cuestionarios, el tiempo estimado de cada una en su aplicación será de 20 minutos.

Riesgos:

El riesgo de la investigación es mínimo (No existe ningún riesgo por participar en este estudio).

Beneficios:

Si usted está interesado en los resultados obtenidos en la investigación, se le podrán brindar mediante correo electrónico de manera confidencial. En caso de que, necesite derivación a un profesional de la salud se le brindarán los datos de un servicio psicológico de bajo costo.

Costos e incentivos:

Usted no deberá pagar nada por la participación en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

La información se obtendrá de manera confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los fines de la investigación; por lo que, las respuestas serán codificadas usando un número de identificación que **garantiza** la confidencialidad y sólo el investigador principal tendrá acceso a ella. Los resultados del estudio no mostrarán ninguna información que permita la identificación de los participantes.

Uso de la información obtenida:

La información una vez procesada será eliminada.

Derechos del participante:

La participación es voluntaria; por lo que, usted tiene el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento, sin sufrir una penalización o pérdida de beneficios a los que usted tiene derecho de otra manera.

Si usted tiene alguna duda adicional, favor de preguntar al personal del estudio o contactar a la investigadora principal Kareen Yhessenia Acuña Castillo, mediante el siguiente correo electrónico 70914012@usat.edu.pe para la resolución de sus dudas.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo/a ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo: comiteetica.medicina@usat.edu.pe

ASENTIMIENTO

Acepto voluntariamente y brindo mi asentimiento para participar en este estudio y declaro que comprendo en qué consiste mi participación en la investigación. Así mismo, entiendo que puedo decidir el no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Firma: _____

Padre de familia o tutor

Nombre: _____

DNI: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Investigadora

Nombre: Kareen Yhessenia Acuña Castillo

DNI: 70914012

Fecha: _____