



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Escuela de Posgrado

Procrastinación académica y hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la
Universidad José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2023

Tesis

Para optar el Grado Académico de Maestra en Docencia Superior e Investigación
Universitaria

Autora

Raquel Garay Juipa

Asesora

Dra. Viviana Ines Vellon Flores

Huacho – Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Escuela de Posgrado

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Raquel Garay Juipa	15851786	12/03/2024
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Viviana Ines Vellon Flores	15596783	0000-0001-7467-7178
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
Felipa Hinmer Hilem Apolinario Rivera	15688054	0000-0003-1250-6220
Violeta Delia Villafuerte Castro	15744241	0000-0002-7442-467x
Vilma Rosario Cabillas Oropeza	15615596	0000-0001-7119-8227

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y HÁBITOS DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN HUACHO, 2023.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

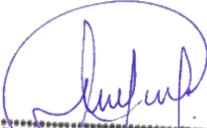
1	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	4%
2	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	revistas.umch.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1%
8	repositorio.usmp.edu.pe	

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y HÁBITOS DE ESTUDIO DE
LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN HUACHO, 2023.**

RAQUEL GARAY JUIPA

TESIS DE MAESTRÍA

ASESOR: DRA VIVIANA INES VELLON FLORES



Dra. VIVIANA INES VELLON FLORES
CLAD N° 03899
DNU 081

UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRO EN GESTIÓN PÚBLICA
HUACHO
2023

DEDICATORIA

LLENO DE ALEGRIA, AMOR Y ESPERANZA DEDICO ESTA INVESTIGACION A MIS PADRES, DAVID MI HIJO Y JULIO QUIENES HAN SIDO MIS PILARES PARA SEGUIR ADELANTE CON MIS ESTUDIOS A PESAR QUE TUVE MUCHAS DIFICULTADES EN MI VIDA.

ES PARA MI UNA GRAN SATISFACCION PODER DEDICARLES A ELLOS QUE CON MUCHO ESFUERZO, ESmero Y TRABAJO ME LO HE GANADO.

A MIS HERMANOS, SOBRINOS Y DE MAS FAMILIARES POR CONFIAR EN MI Y SIEMPRE DARME SUS PALABRAS DE ALIENTO PARA CULMINAR MIS ESTUDIOS

RAQUEL GARAY.

AGRADECIMIENTO

AGARDEZCO A DIOS POR DARME LA OPORTUNIDAD Y LAS FUERZAS PARA SUPERAR LOS OBTACULOS QUE A LO LARGO DE LA INVESTIGACION SE FUERON PRESENTADO.

A MIS PADRES Y A MI HIJO DAVID POR SU APOYO INCONDICIONAL A MI COMPAÑERO DE VIDA JULIO POR DARME TODO SU APOYO EN CADA MOMENTO DE MIS FLAQUESAS

A MI ASESORA DE TESIS DRA. VIVIANA VELLON QUE ME BRINDO SU APOYO INCONDICIONAL DURANTE EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACION

A MI GRAN AMIGO JESUS CORONADO, DANIEL Y ROBERTO BERRIOS POR ALENTARME A SEGUIR ADELANTE HASTA CULMINAR LOS ESTUDIOS

A MIS JURADOS DE TESIS DRA FELIPA APOLINARIO, DRA GLADYS ARANA Y DRA. VILMA CABILLAS POR SU APOYO INCONDICIONAL HASTA CULMINAR LA INVESTIGACION MUCHAS GRACIAS DIOS MUTIPLIQUE SUS BENDICIONES PARA CADA UNO DE LAS PERSONAS QUE ME APOYARON INCONDICIONALMENTE A PESAR DE NO CONOCERLAS PERSONALMENTE.

RAQUEL GARAY.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	3
1.2.1 Problema general	3
1.2.2 Problemas específicos	3
1.3 Objetivos de la investigación	3
1.3.1 Objetivo general	3
1.3.2 Objetivos específicos	3
1.4 Justificación de la investigación	4
1.5 Delimitaciones del estudio	4
CAPÍTULO II	5
MARCO TEÓRICO	5
2.1 Antecedentes de la investigación	5
2.1.1 Investigaciones internacionales	5
2.1.2 Investigaciones nacionales	6
2.2 Bases teóricas	8
2.3 Bases filosóficas	24
2.4 Definición de términos básicos	26
2.5 Hipótesis de investigación	27
2.5.1 Hipótesis general	27
2.5.2 Hipótesis específicas	28
2.6 Operacionalización de las variables	28
CAPÍTULO III	29
METODOLOGÍA	29
3.1 Diseño metodológico	29
3.2 Población y muestra	30
3.2.1 Población	30
3.2.2 Muestra	30

3.3	Técnicas de recolección de datos	30
3.4	Técnicas para el procesamiento de la información	31
CAPÍTULO IV		31
RESULTADOS		31
4.1	Análisis de resultados	31
4.2	Contrastación de hipótesis	44
CAPÍTULO V		47
DISCUSIÓN		47
5.1	Discusión de resultados	47
CAPÍTULO VI		50
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		50
6.1	Conclusiones	50
6.2	Recomendaciones	52
REFERENCIAS		54
7.1	Fuentes bibliográficas	54
7.2	Fuentes electrónicas	54
ANEXOS		60

RESUMEN

Tuvo como objetivo general conocer la relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023. La presente investigación es de tipo básica, de nivel correlacional y diseño no experimental. La población fue 265 estudiantes y su muestra fue 157 estudiantes. Se utilizó la encuesta. Respecto a los resultados, una proporción notable de la población estudiantil, exactamente el 33,1% o 52 individuos, muestra una inclinación moderada hacia la procrastinación; el 12.7% tiene malos hábitos de estudio, lo que señala que este grupo necesita atención inmediata para rectificar sus prácticas y asegurarse de que puedan tener un rendimiento académico óptimo. Se concluye que la investigación muestra la correlación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio a través de la prueba de Rho de Spearman. Con un coeficiente de correlación de 0,890, hay una fuerte correlación positiva entre ambas variables, indicando que aquellos estudiantes que tienden a procrastinar también muestran hábitos de estudio específicos. Esta relación es estadísticamente significativa, con un valor de significancia de 0.000, menor que el nivel de 0.05. Esto sugiere que las intervenciones dirigidas a reducir la procrastinación podrían influir positivamente en la mejora de los hábitos de estudio y viceversa.

Palabras clave: procrastinación académica, hábitos y estudio.

ABSTRACT

Its general objective was to know the relationship between academic procrastination and the study habits of the students of the Professional School of Nursing, José Faustino Sánchez Carrión National University, Huacho, 2023. The present investigation is of a basic type, of a correlational level and design not experimental. The population was 265 students and its sample was 157 students. The survey was used. Regarding the results, a notable proportion of the student population, exactly 33.1% or 52 individuals, shows a moderate inclination towards procrastination; 12.7% have bad study habits, which indicates that this group needs immediate attention to rectify their practices and ensure that they can have optimal academic performance. It is concluded that the research shows the correlation between academic procrastination and study habits through Spearman's Rho test. With a correlation coefficient of 0.890, there is a strong positive correlation between both variables, indicating that those students who tend to procrastinate also show specific study habits. This relationship is statistically significant, with a significance value of 0.000, less than the 0.05 level. This suggests that interventions aimed at reducing procrastination could positively influence the improvement of study habits and vice versa.

Keywords: academic procrastination, study and habits.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos de estudio están asociados con el logro académico de los estudiantes y se consideran incluso más importantes que el grado de inteligencia o memoria. Es por esto que la procrastinación y los hábitos de estudio son variables que se pueden relacionar con la forma en que los estudiantes enfrentan los retos y los inconvenientes académicos presentados durante sus estudios en la universidad, contribuyen positiva o negativamente en la obtención de sus objetivos (Cortes, 2017).

Es por este motivo que la investigación tuvo como objetivo el conocer la relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023.

La tesis cuenta con VI capítulos, además de las referencias y anexos, que sirven como sustento de la investigación.

Respecto al capítulo I, se enfoca básicamente en el planteamiento del problema. Mientras que, el capítulo II desarrolla el marco teórico con el que se trabajó para fundamentar la tesis. La metodología se encuentra plasmada en dentro del capítulo III. Asimismo, la tesis plasma los resultados encontrados dentro del capítulo IV, para así poder dar camino a la discusión en el capítulo V. Por último, las conclusiones y recomendaciones son dadas en el capítulo VI.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Un inconveniente básico en la educación universitaria es la procrastinación académica, la cual ha incrementado grandemente en los últimos periodos, dado a su evidente presencia, magnitud y consecuencia en todo el mundo. Tal como lo señala el estudio realizado por Rodríguez y Clariana (2017) quienes indican que se estima que en los países anglosajones entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios tienen un comportamiento procrastinador, y el 75% se consideran procrastinadores. En relación con los hábitos de estudio, la indagación realizada por Córdova y Alarcón (2019), señaló un vínculo negativo en estudiantes universitarios entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, destacando que casi todos los evaluados mostraron hábitos de estudio inapropiados en el desempeño de sus tareas de aprendizaje. Un hábito nocivo fue aplazar las labores académicas.

A nivel nacional, se han realizado pocas investigaciones sobre la procrastinación, incluida una investigación de 1494 estudiantes de ocho universidades, que muestra que la procrastinación está relacionada con la autoestima y la autoeficacia, además que la procrastinación se considera un fenómeno estresante que obstaculiza la prioridad de actividades. Entre los campos con índices elevados de procrastinación está la ingeniería empresarial, las ciencias de la comunicación, la enfermería y el marketing (Hernández, 2020). De esta forma, es importante señalar el efecto de la procrastinación en el rendimiento académico, especialmente en la universidad, ya que los estudiantes serán evaluados en base al expediente en el caso de cursar maestrías, estudios de posgrado e incluso ciertos trabajos (Rodríguez y Clariana, 2017).

La procrastinación académica y los hábitos de estudio son temas centrales para la formación del estudiante en el transcurso de su proceso educativo que enfrente una

persona desde la escuela hasta el nivel universitario, las dos maneras se forman desde el centro de estudios, aunque, estas pueden perderse a lo largo del tiempo, en cualquier circunstancia el estudiante caerá en un dilema interno, donde en un futuro académico cercano volverá a repetirse y vigorizará el mismo comportamiento, transformándose probablemente en una conducta perjudicial para diferentes aspectos de su vida tanto a nivel laboral, académico, familiar, social, entre otros (Duda, 2018). Los hábitos de estudio están asociados con el logro académico de los estudiantes y se consideran incluso más importantes que el grado de inteligencia o memoria. Es por esto que la procrastinación y los hábitos de estudio son variables que se pueden relacionar con la forma en que los estudiantes enfrentan los retos y los inconvenientes académicos presentados durante sus estudios en la universidad, contribuyen positiva o negativamente en la obtención de sus objetivos (Cortes, 2017). Teniendo en cuenta lo mencionado, la indagación posee como objeto el saber el vínculo entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023.

A nivel local, se ha descubierto que diversos universitarios tienen varios inconvenientes para acoplarse a la universidad y los compromisos acorde a la carrera elegida, por tal razón adoptan conductas procrastinadoras y malos hábitos de estudio. En este contexto, la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión no es ajena a este hecho, en el que existen conductas asociadas a los hábitos pésimos de estudio de los estudiantes, como elegir el ambiente de estudio equivocado; se distrae a menudo y fácilmente con las redes sociales; no apuntas lo que se habla en clase; el tiempo de clase se ve interrumpido por llamadas por celular, invitados y bulla que distraen; muchos estudiantes sienten que el tiempo de estudio no es suficiente para concentrarse o no sienten la necesidad de estudiar; los estudiantes tienen temor en preguntar al docente sobre lo que no entendieron.

Además, también es posible identificar la procrastinación en los estudiantes, que muchas veces posponen sus actividades para el último momento; revisan sus diapositivas antes de dar sus exámenes; no preparan ningún resumen con antelación; no se preparan con anticipación para ninguna exposición; postergan los trabajos de los cursos que no son de su agrado; tampoco obedecen a las sugerencias de los docentes sobre completar las actividades a tiempo.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023?

1.2.2 Problemas específicos

- a. ¿Cuál es la relación entre la autorregulación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho,
- b. 2023?
- c. ¿Cuál es la relación entre la postergación de actividades y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Conocer la relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

- a. Conocer la relación entre la autorregulación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023.
- b. Conocer la relación entre la postergación de actividades y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023.

1.4 Justificación de la investigación

Justificación metodológica

La actual indagación utiliza una metodología específica que contribuirá a la creación de una herramienta de cálculo para cada variable que servirá de ayuda en futuras investigaciones asociadas con el tema tratado.

Justificación práctica

La justificación práctica será la fundamentación teórica, el texto de referencia para tomar las decisiones educativas y la capacidad de aplicar con mayor eficacia la política educativa en pro de la casa de estudios.

1.5 Delimitaciones del estudio

- La delimitación geográfica: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, departamento de Lima.
- La delimitación temporal para el desarrollo de la investigación se desarrollará en un horizonte de tiempo de febrero del año 2023 a junio del año 2023.
- La delimitación social comprende a estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- La delimitación semántica comprende: Procrastinación académica y Hábitos de estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Echeverri (2022), “Hábitos de estudio y efectividad del aprendizaje en los estudiantes de la maestría E- learning de la Universidad Autónoma de Bucaramanga”. Universidad Autónoma de Bucaramanga. Bucaramanga. Colombia. El propósito fue calcular el vínculo entre los hábitos de estudio y la eficacia del aprendizaje. Es una investigación cualitativa, con enfoque descriptivo y proyectivo. Se usó la encuesta y el cuestionario. En base a los resultados aluden que se evidenció un grado elevado de asociación entre ambas variables, además de necesitar una propuesta para crear hábitos de estudio en la vida diaria, para optimizar el aprendizaje, principalmente en los estudiantes que trabajan. Se concluyó que debido al vínculo causa-efecto se visualizó que es crucial tener hábitos de estudios organizados, según el modo en que se ha formado, crear una costumbre diaria de trabajo académico y adjuntarla a la familia, con el fin de tener destrezas para autorregularse, indispensable para hacer valer al máximo los nuevos saberes y asociarlos con los precedentes creando aprendizajes.

Sánchez (2022), “Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador.”, Ecuador. Su propósito fue estudiar el vínculo entre el rendimiento académico, la autoeficacia y la procrastinación académica. Es una investigación no experimental, transversal, correlacional y mixta. El universo fue 788 estudiantes universitarios. Se usó la encuesta y el cuestionario. En base a los resultados aluden que la autoeficacia y la procrastinación académica tienen un impacto directo en el desempeño académico; además, la autoeficacia se asocia de

manera directa con el rendimiento académico mediante la procrastinación académica. Se concluyó que la autoeficacia y la procrastinación académica influyen en un índice elevado en el desempeño académico, principalmente en estudiantes recién ingresados.

Hidalgo y Martínez (2021), “Rendimiento académico en universitarios españoles: el papel de la personalidad y la procrastinación académica”, España. Su propósito fue estudiar el vínculo entre la personalidad del modelo de los cinco grandes, la procrastinación y el rendimiento académico. Es una investigación no experimental, transversal, correlacional y mixta. El universo fue 195 estudiantes universitarios. Se usó la encuesta y el cuestionario. En base a los resultados aluden que el rendimiento académico se asocia estadísticamente con la procrastinación académica con un valor de $r=-.316$; con la responsabilidad con un valor de $r=.311$. Se concluyó que el rendimiento académico se asocia de manera positiva con la responsabilidad y de manera negativa con la procrastinación académica.

Abad (2020), “Hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje para el desarrollo de la autonomía en educación virtual”, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. Guayaquil. Ecuador. Su propósito fue establecer los hábitos de estudio y las estrategias para aprender que influyen en el desarrollo de la autonomía. Se utilizó un enfoque cualitativo. Se usó la encuesta y el cuestionario. Se concluyó que el aprendizaje durante los primeros periodos de escuela es importante para desarrollar las habilidades y hábitos que conducen a la planeación del tiempo, los métodos de enseñanza y la definición de su propio estilo de aprendizaje. Esto requiere que las instituciones de primaria y secundaria, refuercen activamente para que permanezcan hasta la llegada a la universidad.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Varas (2023), “Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una Universidad privada de Lima, 2022”, Universidad César Vallejo. Lima. Perú. Su propósito fue establecer el vínculo entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio. Es un tipo de investigación básica, descriptiva correlacional, el diseño fue no experimental y transversal. El universo fue 169 estudiantes. Se usó la encuesta y el cuestionario. En base a los resultados aluden que existe una asociación negativa moderada entre ambas variables investigadas con un valor de $-.463$,

significa que mientras más procrastinación exista en los estudiantes, menos serán los hábitos de estudios que tengan.

Lescano (2021), “Relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de odontología de la Universidad de San Martín de Porres. Lima - Perú, 2019”, Universidad de San Martín de Porres. Lima. Perú. El propósito fue establecer el vínculo entre la procrastinación y el estrés académico. Su diseño es experimental, nivel descriptivo, correlacional, de corte transversal y prospectiva. El universo fue 61 alumnos. Se usó la observación, encuesta y el cuestionario. En base a los resultados aluden que la mayoría de estudiantes, que representan el 95.1%, señalaron estas estresados. Igualmente se estableció que los alumnos que postergan sus actividades académicas tienden a tener reacciones psicológicas que se relacionan con el estrés ($P: 0,006$). Se concluyó que los estudiantes que demostraron índices más altos de autorregulación académica frecuentemente utilizaron habilidades de gestión para lidiar con el estrés. De forma similar, se encontró que los estudiantes que utilizaron estrategias para afrontar el estrés tenían menos probabilidades de posponer las actividades académicas.

Silva (2020), “Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020”, Universidad César vallejo. Lima. Perú. Su propósito fue establecer el vínculo entre la procrastinación académica y hábitos de estudio. Es una investigación no experimental y transversal, descriptiva, correlacional. El universo fue 132 estudiantes. Se usó la encuesta y el cuestionario. En base a los resultados aluden que al establecer los niveles de habito de estudio se evidenció que 30% de los estudiantes lograron una propensión buena. Respecto a la procrastinación académica, 35% mostraron un buen índice en lo que concierne a la manera de estudiar, pero conservan grados elevados en la procrastinación académica. Se concluyó que hay asociación significativa positiva baja entre ambas variables investigadas, el coeficiente Rho Spearman fue de 0.291, el cual es menor que 0.05.

Alarcón y Córdova (2019), “Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte”, Universidad Católica. Lima. Perú. Su propósito fue establecer el vínculo entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica. Es una investigación de corte transversal y correlacional, enfoque cuantitativo. El universo fue 239 universitarios. Se usó la observación, encuesta y el cuestionario. En base a los resultados aluden que se obtuvo una asociación

significativa negativa ($=0.04$) entre el indicador “postergación de actividades” respecto a la variable “procrastinación académica” y “preparación de exámenes” de la variable “hábitos de estudio”. Se concluyó que el posponer constantemente la preparación para los exámenes crea inconvenientes académicos.

2.2 Bases teóricas

Variable 1: Procrastinación académica

A. Definiciones

Pichen y Turpo (2022) la procrastinación es el acto de retrasar voluntaria e involuntariamente la entrega de algo y retrasarlo durante un periodo de tiempo determinado.

Cárdenas, Hernández y Cajigal (2021) dicen que la procrastinación es “un modo de conducta diferenciada por el retraso voluntario de labores que tienen que completarse dentro de un plazo determinado” (p. 45).

Estremadorio y Schulmeyer (2021), “la procrastinación puede comprenderse como una conducta que retrasa una actividad y en su lugar, hacer algo menos relevante” (p. 121).

Morales (2020) alude que es la tendencia general a retrasar el principio y/o terminación de actividades programadas que deben completarse en un periodo establecido. Esta propensión a procrastinar suele ir acompañada de molestia subjetiva, y no se trata sólo de una falta de responsabilidad, sino de un inconveniente real de autorregulación cognitiva, emocional y comportamental.

B. Dimensiones

Según la investigación realizada por Ayala (2019), menciona que la procrastinación académica tiene las siguientes dimensiones:

a. Autorregulación académica

Ayala (2019), citando a Pozo, Monereo y Castelló (2001) puntualizan que la autorregulación es una postura de aprendizaje estratégico visto como un componente psicológico interno, que se refleja en comportamientos mentales y

acciones encaminadas a gestionar los recursos individuales para lograr propósitos de aprendizaje.

Entendemos que la autorregulación académica es una actividad de ajuste que los estudiantes observan en las diferentes etapas de su educación. Este acto de gestión requiere en primer lugar, conocimiento de lo que hacemos y sabemos, y en segundo lugar del conocimiento al que accedemos a través de la metacognición. Dicho de otra forma, a los estudiantes les resulta difícil regular de forma independiente su aprendizaje si no son conscientes de sí mismos, de sus sentimientos y de sus estrategias de aprendizaje.

b. Postergación de actividades

Ayala (2019), citando Dominguez, Villegas y Centeno (2014), definen la procrastinación como la propensión a retrasar frecuente o consistentemente la realización de algo para luego, lo que en varias ocasiones provoca ansiedad, ineficiencia y estrés ante la tarea próxima, lo que lleva a un comentario o calificación perjudicial.

Por otra parte, procrastinar equivale a procrastinación, que es una decisión consciente y fugaz que lleva a retrasar o abandonar innecesariamente una actividad trazada por la persona; a su vez, una determinada tarea es sustituida por otra activi

dad de mínima importancia, con conciencia de posibles secuelas perjudiciales y posibles desventajas. Una gran tendencia, la inclinación a retrasar determinadas actividades académicas, se observa entre las personas que trabajan en el ámbito académico, porque presentan sus tareas en un tiempo que no es aprobado por el docente o facilitador.

C. Clasificación de la procrastinación académica

Cárdenas, Hernández y Cajigal (2021) coincide con la propuesta de Schouwenburg de que se pueden observar dos tipos de procrastinación en un estudiante, a saber:

- **Esporádica**

También se conoce como comportamiento dilatorio y son los comportamientos puntuales asociados con labores académicas específicas debido a deficiencias en el manejo del tiempo. Es decir, este tipo de procrastinación no es común, esta conducta no es específico de todas las actividades académicas, sino que ocurre sólo ocasionalmente al realizar determinadas actividades.

- **Crónica**

Al contrario, la procrastinación crónica es un fenómeno común. Alude al hábito general de postergar el aprendizaje. Esta conducta suele ocurrir como parte de la rutina de procrastinación de los estudiantes. Esto podría ser debido a una serie de razones, incluida la visión del sujeto de la procrastinación de tareas como estratégica porque cree que así obtendrá mejores resultados, y la motivación baja para conservar la actividad hasta su finalización porque los estudiantes temen al fracaso, por ende, disfruta realizar otros trabajos que le den satisfacción.

D. Ciclo de procrastinación

Según Guzmán (2013) citado por Rodríguez y Alfaro (2022) mencionan los siguientes patrones habituales de la procrastinación.

- Empezaré pronto. Una persona está segura de que empezará a trabajar a tiempo, pero no tiene el valor de hacerlo al momento y lo pospone para más tarde.
- Necesito empezar a tiempo. La persona pone un cronómetro para que la tarea pueda iniciarse y completarse, y cuando pasa ese tiempo, comienzan a surgir sentimientos de ansiedad. No obstante, existe la esperanza de que todavía haya tiempo para ello.
- ¿Qué sucede si no empiezo? Durante esta etapa, la ansiedad se desarrolla más y más, lo que lleva a las primeras comprensiones, representadas por ideas catastróficas. Se indican pensamientos como “hubiera iniciado antes”, “no disfrutaré nada”, “espero que nadie se dé cuenta”.

- Todavía hay tiempo. La esperanza todavía está ahí.
- Algo está mal conmigo. Cuando una persona se da cuenta de que no ha completado la actividad, comienza a reflexionar y a darse cuenta de que el inconveniente no está afuera sino en sí mismo, lo que lo obliga a cambiar constantemente su percepción de sí mismo.
- Decisión concluyente: Hacer o no hacer. Si la actividad no se completa, la persona parecerá nerviosa y molesta al principio. Entonces pensará que es mejor no hacerlo porque de todos modos no iba a terminarlo. Si la persona decide completar la actividad, se llenará de deseo (fuerte presión para completar la tarea a tiempo), comprenderá que lo que hizo estuvo mal ya que no siguió la orden recibida y/o realizar el trabajo, ya sea correcto o no.
- Nunca más procrastinaré. Si la persona completa la actividad, se sentirá cansada del esfuerzo efectuado para completar la actividad a tiempo, y si la actividad no se completa, se sentirá frustrada. Ambas orientaciones dan como resultado que una persona se comprometa a que nunca más pospondrá las cosas.

E. Características de un procrastinador académico

Camejo (2022), una de las características más habituales de los procrastinadores académicos es la escasez de destrezas para administrar el tiempo. Muchas veces los estudiantes no saben organizar su tiempo de forma eficaz y no tienen un horario fijo para hacer los deberes. La falta de orden puede provocar retrasos y el incumplimiento de plazos significativos.

Otra particularidad de los procrastinadores académicos es su propensión a evitar su tarea actual. Los estudiantes pueden hallar excusas para no realizar sus actividades, como estar en las redes sociales o actividades con menos importancia. Esto podría deberse a que el estudiante carece de motivación o se siente cansado antes de completar la tarea.

La ansiedad también es una particularidad habitual de los procrastinadores académicos. Los estudiantes pueden sentirse agobiados por la tarea que tienen entre manos, lo que lleva a la procrastinación. En lugar de enfrentar la tarea, el estudiante

la posterga para reducir su ansiedad, lo que puede llevar a mayores niveles de estrés y frustración a largo plazo.

F. Causas de la procrastinación

García y Silva (2019) mencionan que a continuación, se detallan algunas variables de la procrastinación: grado bajo de conciencia como componente de temperamento; baja conciencia, baja autoestima, motivación de control y bajo logro; desorden; falta de puntualidad e inconveniente para seguir órdenes; molestia individual, estrés y enfermedad; e inclusive los síntomas de la depresión y el miedo a fracasar.

Hay otras investigaciones que muestran otras variables en la procrastinación que por falta de espacio no fueron incluidas en esta investigación; la mayoría de ellos involucran factores internos y externos.

En cuanto a las motivaciones detrás de este comportamiento, aunque no existe evidencia suficiente para demostrar una relación explicable, se ha identificado una serie de causas internas y externas que pueden conducir al comportamiento. Éstos son algunos de ellos que correlacionamos con los resultados del estudio:

- Escasa orientación al futuro y control propio.
- Menos motivación intrínseca al aprendizaje.
- Escasa capacidad para resistir distracciones en el proceso de aprendizaje.
- Falta de regulación propia y propensión a retrasar las acciones que conducirán a la consecución de objetivos por escaso tiempo.
- Falta de capacidad para gestionar eficazmente el tiempo personal; falta de confianza en las anterioridades y objetivos de la operación; malestar causado por cierta actividad.
- Variables de contexto; escasas instalaciones apropiadas e instrucciones claras, vínculos inapropiados con los demás y altas exigencias por parte de los jefes.

- Perspectiva de la persona sobre resultados alcanzables, valoración de la persona acerca de la importancia de la actividad, retraso en la satisfacción o tiempo necesario para lograr el resultado e impulsividad de la persona.
- Método de enseñanza que utiliza el profesor en el salón.
- Hábitos y comportamientos pasados que influyen de manera significativa en los propósitos y comportamientos presentes.
- Educación inapropiada, no guiada a la aceptación de la responsabilidad y la independencia.

G. Consecuencias de la procrastinación

Arenas, Rivero y Navarro (2022) mencionan que los procrastinadores tienden a preferir tomar acciones que produzcan resultados positivos a corto alcance sin pensar en las consecuencias a largo alcance. De la misma forma, las faltas en la autorregulación dificultan una apropiada organización y gestión del tiempo.

Lo señalado con anterioridad puede tener peligrosas secuelas. Por ejemplo, en lo académico, un estudiante tiene bajo rendimiento y aprendizaje lento. Las consecuencias no son sólo las bajas calificaciones, sino además el abandono escolar. De manera similar, en el panorama interpersonal, se cree que las redes de apoyo social son dañinas, porque crean relaciones tensas y reacciones perjudiciales por parte de los demás.

En cuanto a las consecuencias emocionales, está la angustia, que puede ser un factor motivador y una consecuencia de la procrastinación, por la reducción de tiempo para entregar las responsabilidades. De manera similar, este fenómeno conlleva un sentimiento de desaliento resultante de una evaluación mala de las propias acciones al realizar una actividad, así como sentimiento como la furia, culpa, angustia o vergüenza. En definitiva, el bienestar y la salud subjetivos de la persona se ven afectados, ya que surgen reacciones físicas ante el estrés, el cansancio y la dificultad para dormir, provocando sentimientos no satisfactorios.

H. Tipos de procrastinadores

García y Silva (2019) señalan algunos tipos de procrastinadores, a saber:

- Trabajadores, evasivos, tímidos y desobedientes.
- Pasivos y activos.
- Involucrados en evitar actividades y retrasar decisiones.
- Arousal y evitativo.
- Perfeccionista, idealista, ansioso, generador de dificultades, retador, atareado y relajado.
- Procrastinación esporádica, crónica, rutinaria, decisional, neurótica, compulsiva, académica, familiar, emocional.

I. Relación entre procrastinación académica y motivación académica

Según Arenas, Rivero y Navarro (2022), la motivación es extremadamente significativa para el aprendizaje de los estudiantes y tiene una serie de influencias en su vida académica. No obstante, la falta de esto es un inconveniente común en todos los grados educativos; por este motivo, es importante señalar una serie de estudios que estudian el vínculo entre la motivación y la procrastinación académica.

Por una parte, se halló que la motivación de los estudiantes universitarios en Turquía está relacionada positivamente con la procrastinación. Estos resultados están en línea con los obtenidos en institutos de la India, donde la escasa motivación intrínseca aumenta la procrastinación académica. También, una investigación canadiense encontró que los estudiantes universitarios (edad promedio de 22 años) tenían más probabilidades de posponer sus clases además de expresar insatisfacción. Esto podría ser debido a una escasa motivación e interés en el plan de estudios.

Por otra parte, en estudiantes universitarios de Chile (Rico, 2015), se halló que el grado de procrastinación académica y el grado de procrastinación en general tenían una relación negativa con el nivel de motivación actual; esto fue confirmado en la investigación de Akpur. De manera análoga, una investigación que examinó este vínculo en estudiantes universitarios canadienses y singapurenses, con una edad promedio de 23 y 21 años, encontró una asociación negativa entre la

procrastinación y la motivación de los dos contextos culturales. En particular, los estudiantes en ambos entornos tenían más probabilidades de posponer las tareas de escritura, porque las percibían como difíciles y menos interesantes.

Vale la pena señalar que la procrastinación se asocia con muchos tipos diferentes de motivación. En lo que concierne a la motivación intrínseca en Estados Unidos, se realizó un estudio en estudiantes universitarios de alrededor de 33 años que estaban estudiando virtualmente.

Se determinó que mientras disminuía la motivación intrínseca para aprender y ajustar el esfuerzo, aumentaba la procrastinación. Estos resultados son análogos a los obtenidos por Fatimah et al. (2011), quienes encontraron en una universidad de Malasia que grados elevados de procrastinación se asocian con una baja motivación intrínseca y bajas perspectivas de desempeño.

En Corea, se determinó que, con una motivación más definida y una regulación extrínseca baja, la procrastinación activa aumentaba, mientras que una regulación alta y una motivación intrínseca baja aumentaban la procrastinación pasiva. Esto sugiere que la procrastinación activa puede asociarse con una motivación autónoma relativa. Por otro lado, en estudiantes malasios de entre 19 y 23 años, la procrastinación se asoció positivamente con las regulaciones externas y negativamente con las regulaciones internas. Este autor alude que cuanto más los estudiantes se sienten en control de sus actividades de aprendizaje, más control sienten y menos procrastinación.

Variable 2: Hábitos de estudio

A. Definiciones

Granados et al. (2021) mencionan que “los hábitos de estudio son consistentes con las metodologías y estrategias que los estudiantes suelen utilizar para abordar el aprendizaje” (p. 9).

Estrada (2020) señala que los hábitos de estudio se definen como “las actividades habituales de aprendizaje que realizan los estudiantes para aprender, incluyendo la organización y gestión del tiempo y el espacio, las sistemáticas, metodologías de enseñanza, y que requieren dedicación y alta disciplina” (p. 15).

Cedeño, Alarcón, y Mieles (2020) el hábito es un grupo de hábitos y formas de percibir, sentir, evaluar, tomar decisiones y cavilar.

Jiménez, Molina y Lara (2019) los hábitos de estudio representan los métodos que los estudiantes suelen utilizar para dominar las unidades de estudio, su capacidad para evitar la distracción, su atención al material particular que se estudia y su empeño por aprender durante todo el proceso a través de la práctica mientras completa la actividad.

B. Dimensiones

Según lo mencionado por Terry y Tucto (2021) citando a Vicuña (2005) dice que los hábitos de estudio tienen cinco dimensiones, a saber:

a. Formas de escuchar la clase

Terry y Tucto (2021) citando a Vicuña (2005) es cómo se comportan los estudiantes en la clase: prestando la debida atención, tomando y organizando notas durante la clase, interviniendo y hablando constantemente con sus compañeros y profesores, o distrayéndose rápidamente.

b. Actitud frente al estudio

Terry y Tucto (2021) citando a Vicuña (2005) afirma que es un elemento de cómo un estudiante realiza sus actividades fuera del aula, así como las estrategias y métodos que el estudiante usa en el proceso de aprendizaje. Este aspecto se ve reforzado por la ayuda del docente en el aula.

c. Solución de tareas académicas

Terry y Tucto (2021) citando a Vicuña (2005) significa cumplir una tarea académica y ser responsable o no del desempeño de ella.

d. Preparación para los exámenes

Terry y Tucto (2021) citando a Vicuña (2005) es lo asociado con la obtención del aprendizaje deseado debido al estudio, significa, si el estudiante estudió para un dar un buen examen o no.

e. Acompañamiento a la hora de estudiar

Terry y Tucto (2021) citando a Vicuña (2005) este aspecto se refiere al entorno del estudiante: tiempo, recreación, mobiliario apropiado, condiciones circunstanciales y físicas para descansar y la alimentación.

C. Teorías científicas acerca del hábito de estudio

Alvarado (2019) los hábitos de estudio son una colección de comportamientos que todos los estudiantes desenvuelven para aprender una serie de conocimientos que ocurren en diversos procedimientos mentales, dichos conocimientos se pueden considerar apropiados o inapropiados, esto afectará su proceso de aprendizaje pasando a ser una costumbre buena o perjudicial. Los hábitos de estudio para la actual indagación son una variable crucial, ya que facilita la identificación de fallas o cualidades en el contexto del estudiante, por lo que del inventario de los Hábitos de estudio CASM- 85 inspeccionado de Vicuña, se observará a los estudiantes en los siguientes aspectos: El modo en que deben estudiar, la forma en que solucionan las actividades de la universidad, la forma en que se preparan para sus pruebas, cómo escuchan sus clases y aquello que lo acompaña mientras estudia.

Mide cómo los estudiantes adquieren la capacidad de entender e interpretar lo que se lee. Por ende, los estudiantes no se encuentran preparados para leer eficazmente porque no tienen el hábito de leer y descifrar aquello que leen.

Su edad es crucial, porque creen que por tener de 16 a 18 años aún están lejos de envejecer y por lo tanto tienen que gozar de la vida y distraerse; por lo que dejan el estudio para otro instante que jamás llegará. Entonces dejan su tarea para la última hora, luego se enojan mucho, y buscan a alguien más que haga la tarea por ellos.

Un hábito de estudio hace referencia a la costumbre de aprender con una determinada frecuencia y para lograrlo se debe estudiar y dedicar varias horas a aprender de forma sistemática. Sabemos que para que el estudio conduzca al aprendizaje, se necesita motivación. Si los estudiantes lo tienen, podrán estudiar durante horas de manera metódica y se animarán a seguir revisando su rendimiento

académico. Por cada sacrificio, hay suficiente voluntad e impulso para lograr su objetivo.

La Oficina Internacional del Trabajo (OIT) ha declarado que las instituciones deberían preparar a los jóvenes para carreras profesionales no lineales y que puedan guiar su carrera muchas ocasiones durante su vida laboral. Deberían crear una imagen más efectiva de la empresa y del emprendimiento, ofreciendo mejores oportunidades independientemente del género. Asimismo, necesitarán desarrollar habilidades de improvisación, que les permitirán ser más innovadores, para afrontar con eficacia este mundo complejo y que cambia rápidamente.

A los estudiantes universitarios se les debe enseñar, sobre la base de la teoría y la práctica, que sus calificaciones serán valiosas en un futuro próximo en el mercado laboral de todo ser humano; hoy, aún más, esta es una tarea importante no sólo de la educación básica regular sino también de la educación superior.

D. Importancia de los hábitos de estudio

Según Mondrágón y Bobadillo (2016) es sumamente importante que un niño en los primeros años de vida reciba apoyo regular de los padres y maestros de la escuela donde asiste, porque es aquí donde se formará la base gracias a la cual este futuro estudiante construirá. Su mentalidad de manera apropiada de cómo tiene que desarrollar su labor de estudiantil.

Los hábitos de estudio aportan importantes ventajas a los estudiantes. Optimizar el tiempo de formación y mejorar los resultados del aprendizaje, brindando oportunidades para desarrollar, fortalecer y despertar destrezas. Por otra parte, la autoestima aumenta a medida que los estudiantes adquieren confianza en sus capacidades. Asimismo, el desarrollo en el trabajo y estudio habitual contribuirá a la aplicación de los conocimientos adquiridos a diferentes ámbitos de la vida. Formar hábitos de estudio para toda la vida en una persona es un aspecto muy útil de la vida estudiantil, porque le va a permitir contar con las estrategias apropiadas que le ayudarán a desarrollar bien su capacidad para desarrollar el rendimiento mental y su sabiduría.

E. Factores que intervienen en los hábitos de estudio

Según Mondrágón y Bobadillo (2016) señalan que los factores que influyen en la formación de hábitos de estudio en todos los estudiantes de todos los niveles primarios y superiores son los siguientes:

- a. Factores psicológicos: Asociados con circunstancias individuales. Comienza con una postura y disposición positivas, así como con habilidades de disciplina, orden personal y manejo del tiempo; salud física y mental, que puede mejorarse mediante la actividad física, el sueño adecuado, la nutrición y el descanso apropiado. Este factor puede considerarse el más significativo, ya que permitirá organizar todo el proceso educativo según la motivación, la cual estará influida por una serie de subfactores psicológicos (deseos, posturas, entre otros) que se darán en el individuo.
- b. Factores ambientales: Influyen de manera directa en la formación de hábitos de estudio, de los cuales los más importantes son: el alojamiento tiene que ser cómodo, con buena ventilación, con mobiliario apropiado, se tiene que planificar el tiempo que necesitará para estudiar. Es crucial comprender que los estudiantes de todos los niveles, ya sea primario, secundario, preuniversitario y universitario, cuenten con las condiciones ambientales para realizar eficazmente su actividad intelectual, lo que requiere comenzar desde casa, donde debe haber espacio que tenga las condiciones buenas y apropiadas.

No obstante, esta es la fase preuniversitaria, no la fase propiamente dicha de regulación legal de la educación en nuestro país, sino algo real que no se puede negar. Creo que en este grado el estudiante confirma o corrige hábitos que existen desde la primaria, porque se expone a una realidad distinta a la vida de un estudiante de primaria o secundaria, porque para entrar a la universidad, hay que formar hábitos de estudio, de lo contrario presentará inconvenientes, por ejemplo, el no ingresar a la universidad.

- c. Factor instrumental: Se refiere a los contextos instrumentales establecidos que se relacionan específicamente con el método de enseñanza que se lleva a cabo y práctica, complementándolo con un modelo conductual del estudiante que además crea la capacidad de aprender.

F. El lugar apropiado para estudiar

En lo que concierne al lugar apropiado para estudiar, Macuri (2019) planteó lo siguiente:

- Sitio fijo. - Al principio, si es posible, es más conveniente utilizar siempre el mismo lugar, habitación y mesa. Conviene acostumbrarse a vincular ideas de lugar-sitio. Luego de adquirir el hábito de estudiar en un sitio fijo, podrás estudiar en cualquier sitio.
- Silencio exterior y paz interior. - En casi todos los acontecimientos, para poder concentrarse mientras se estudia, ayudará el silencio en el sitio seleccionado. Pero este silencio exterior no es el requisito único ni imprescindible; también es necesario el silencio interior de la misma persona.
- Organización en el sitio de estudio. - Recoge todo lo que necesitas en tu estudio y evita distracciones. Al igual que un dentista, cuenta con todos los materiales necesarios para organizar su trabajo, por lo que es muy conveniente para el estudiante tener en su escritorio todo lo indispensable para el aprendizaje: libros, diccionarios, instrumentos de escritura, calculadoras, entre otros. Evite posibles distracciones como revistas y periódicos.
- Luminosidad apropiada. - La luz más adecuada para ver claramente es la natural. Si utiliza luz artificial, opte por la luz directa a la indirecta. Si la luz es tenue o demasiado brillante, luego de unas horas de movimiento ocular, los ojos se cansarán, la visión se reducirá y la lectura será difícil.
- Posición del cuerpo. - La posición del cuerpo es sumamente crucial. Una postura inadecuada provoca agotamiento e interfiere con el estudio. Siéntese en una cómoda silla junto al escritorio. Jamás estudie en la cama, ya que es sencillo que caiga en la relación de nociones cama - pereza - dormir, lo cual es opuesto a la idea de estudiar.

G. El horario de estudio

Macuri (2019) lo más apropiado es elaborar un horario de estudios y seguirlo, combinándolo con los descansos, deportes y recreación adecuados, necesarios para la inclusión del estudiante.

Al planificar tu horario, puedes elegir el momento adecuado para estudiar, porque el aprendizaje será más eficaz en las primeras horas del día. El momento más adecuado para el análisis son las últimas horas de la noche, antes de acostarse. Si no tienes un horario fijo, solo debes practicar la noche anterior al examen porque es el momento menos adecuado para estudiar. Este es un momento muy importante para que revise y tome notas sobre lo que ha aprendido anteriormente.

Algunos datos demuestran que la forma popular de estudiar justo antes del examen tiene sus contras:

- El material de aprendizaje es acumulativo y el tiempo es muy corto. El resultado es un alumno ineficaz, el conocimiento se confunde y los esfuerzos se vuelven ineficaces.
- El miedo al examen aumenta por su proximidad y en tales circunstancias resulta difícil pensar racionalmente, adquirir bien los conocimientos. Como resultado, dará un examen pésimo o deficiente.
- El estudio pasa a ser una austeridad, en vez de ser lo inverso. Si estás acostumbrado a estudiar en el último minuto, lo más probable es que tengas una serie de pensamientos: estudiar - prontitud - ansiedad - preocupación - muchas materias - dormir menos - examen al día posterior – puntuación pésima.

H. Formación de hábitos de estudio

Según García (2019) para desarrollar hábitos de estudio en nuestros estudiantes tenemos que motivarlos a lograr metas positivas que puedan mantenerse en todo momento y reforzarse para que puedan repetirse y aplicarse en todo momento y lugar. Participar en el análisis, desarrollar el autocontrol, el estímulo positivo de los padres y cuidar el interés superior de los niños son factores que determinan la formación de hábitos de estudio. Los adolescentes repiten fácilmente

conductas adquiridas durante el proceso de estudio y se vuelven cada vez más autosuficientes.

Se argumenta que en la formación de hábitos de estudio es indispensable utilizar técnicas cognitivas, incluida la repetición, pero además conservar la coordinación de actividades de todos los integrantes de la comunidad educativa.

I. Cómo identificar malos hábitos de estudio

Según García (2019) en su investigación titulada “Hábitos de estudio”, señala una serie de parámetros que empeoran la formación de hábitos de estudio, a saber:

- Generar el estudio como castigo.
- Estudiar en la cama. Una cama es para dormir, un objeto que incita al cuerpo a descansar, no para estudiar.
- Interrumpir a los estudiantes cuando se encuentran estudiando: hacer llamadas telefónicas, hermanos haciendo bulla, crear situaciones conflictivas, peleas.
- Estudiar última hora, un día antes del examen.
- No presentar todos los documentos necesarios para estudiar y trabajar tanto en casa como en el centro de formación.
- Exceso de datos para estudiar.
- Tener perspectivas bajas sobre el rendimiento estudiantil. Establecer altas perspectivas para ellos ayuda al desarrollo de la confianza de los estudiantes.

J. Relación entre los hábitos de estudio y el desempeño académico

Según Granados et al. (2021) en lo que concierne al vínculo entre hábitos de estudio y desempeño académico, a nivel universitario se evidencia falta de hábitos de estudio y falta de motivación, además de dificultades con la concentración, las emociones, el manejo del tiempo, las metodologías, la planeación y la investigación de datos. Por otro lado, en el nivel de pregrado de los estudiantes de universidades estatales, no existe relación entre hábitos de estudio y desempeño académico, lo que

puede estar relacionado con las metodologías de enseñanza, el contexto de la familia, económico y social.

Con dificultades de concentración e hiperactividad, se presentan inconvenientes en el desempeño académico, debido al orden de las actividades escolares: periodos de atención cortos, expresión verbal constante, dificultad para manejar el tiempo y planificación de actividades. De manera similar, se ha demostrado que los problemas indicados anteriormente están relacionados con hábitos de estudio inadecuados o ausentes, debido a condiciones circunstanciales adversas, falta de un plan de estudio y contenidos de aprendizaje inadecuados.

Asimismo, Cedeño, Alarcón y Mielles (2020) señalan que el rendimiento académico y los hábitos de estudio idóneos son un tema importante para todos, especialmente para los estudiantes, porque en ocasiones no obtienen las altas puntuaciones que quieren, lo que afecta su estabilidad emotiva, provocando malestar, frustración, además de otros problemas que pueden ser perjudiciales para su salud mental, también puede preocupar a sus familiares o personas que conocen a estos estudiantes y suponen que no les está yendo bien en sus estudios o en su vida personal.

El estudio y el esfuerzo intencional en el proceso de aprendizaje, determina el resultado académico e intelectual de los estudiantes. Por ende, se presentan los resultados de una encuesta hecha a los estudiantes de segundo semestre de la Facultad de Psicología. Sin embargo, en la actualidad los hábitos de estudio están recibiendo una nueva atención, debido principalmente al desarrollo de la educación, así como al alto índice de fracaso universitario. Efectivamente, muchos estudios diferentes tienen como objetivo comprender completamente el proceso de enseñanza y aprendizaje, así como evaluar la influencia de los hábitos y métodos de aprendizaje en el rendimiento académico.

Se encontró que casi todos los estudiantes de segundo nivel tienen algunas dificultades de aprendizaje, la más obvia de las cuales son hábitos de estudio inapropiados, puesto que resolver este inconveniente puede mejorar el proceso de aprendizaje del conjunto de estudiantes. Por ello, es apropiado ampliar este asunto, aprender nuevas estrategias y aplicarlas en el aula. Los hábitos y métodos de estudio pueden ayudar a los estudiantes a tener éxito año tras año sin tener rasgos mentales especiales que los distingan de los demás. Los estudios demuestran que la

inteligencia y las habilidades especiales sólo determinan el 50% del éxito en la escuela. De modo que la otra mitad se dedica a la práctica regular de hábitos de estudio.

2.3 Bases filosóficas

Como señalan Trías y Carbajal (2020), la procrastinación puede manifestarse en actividades personales, académicas y profesionales. La procrastinación académica (PrA) se refiere básicamente a un retraso al realizar una actividad en un ambiente educativo. La procrastinación es uno de los fenómenos asociados con un peor rendimiento académico que el de sus compañeros, menos creatividad en el desempeño y falta de voluntad para estudiar.

Esto se muestra, por ejemplo, en los inconvenientes a los que se enfrentan los estudiantes cuando se les asignan actividades con un plazo determinado o cuando tienen que prepararse para un examen o preparar un proyecto a última hora. Se identificaron varios comportamientos asociados con una gestión inadecuada del tiempo. Los estudiantes que retrasan el estudio menos horas de las planificadas, comienzan o terminan las tareas tarde y devuelven los recursos de estudio. También, dedican más tiempo del necesario a labores sociales o recreativas extracurriculares.

La procrastinación académica es un fenómeno común en el mundo académico. Por ejemplo, se ha demostrado que este fenómeno se da en el 70% de los estudiantes de las universidades anglosajonas. Steel dice que el 75% de los estudiantes universitarios creen ser procrastinadores y el 50% aplaza sus actividades. Según una encuesta realizada a estudiantes hispanos, el 40% de ellos pospone sus actividades. Al mismo tiempo, se estima que más del 50% de los estudiantes universitarios quieren cambiar este comportamiento, y se cree que la procrastinación se desarrolla más durante la adolescencia hasta la escuela secundaria. En Turquía, el 83% de los estudiantes de secundaria posponen sus actividades. En América Latina, se ha comenzado a indagar recientemente la prevalencia de este caso entre estudiantes universitarios.

Algunos estudiantes con trastorno de autorregulación y preparación cognitiva están bien preparados para ingresar a la universidad, pero sus inconvenientes se hacen más evidentes durante esta fase educativa. En el nivel universitario, se requiere que los estudiantes demuestren capacidad para gestionar estrategias de aprendizaje adecuadas, donde los aspectos de motivación y fuerza de voluntad cobran cada vez más importancia. Al analizar la investigación sobre el tema, Van Eerde descubrió que la procrastinación era más frecuente entre los estudiantes más jóvenes, lo que puede sugerir que conforme progresan, adquieren mayor fuerza de voluntad. Además, indica que un menor número de procrastinadores en sus últimos años de universidad podría ser preocupante si la caída en el porcentaje de estudiantes con fuerza de voluntad reducida se debiera a que abandonaron la universidad ante la creciente demanda de exigencias.

Al ingresar a la escuela secundaria, los estudiantes tienen que demostrar un nivel cada vez mayor de autocontrol y experiencia que les permitirá ser competentes frente a retos académicos más difíciles. Ante nuevos desafíos, tienen que fijarse objetivos, gestionar su tiempo y mantenerse motivados. Para lograrlo, deben utilizar estrategias de fuerza de voluntad que les ayuden a mantenerse concentrados, controlando sus pensamientos, motivos y emociones, inclusive ante distracciones personales o nueva información que provenga de su entorno. Además, tienen que prevenir ciertas conductas asociadas a tareas que son más interesantes para ellos, protegiendo así su intención de aprendizaje de otros que compiten con ellos. No obstante, no todos los estudiantes exhiben la iniciativa individual, la perseverancia o la adaptabilidad indispensable para autorregular su aprendizaje. Algunos estudiantes están influenciados por ciertas ideas obsesivas sobre éxitos y fracasos pasados, posibles resultados futuros y acciones alternativas de acción, y su comportamiento hacia este estado emotivo. Estas ideas e inquietudes pueden convertirse en obstáculos para la acción y ser parte de la procrastinación, conocida como comportamiento generalizado y dañino.

Muchos estudios, básicamente entre estudiantes, muestran un vínculo significativo entre la procrastinación académica y otros factores importantes en el ámbito educativo. Se encontró un vínculo inverso entre la procrastinación académica y el rendimiento académico. La procrastinación y la autonomía de aprendizaje también están inversamente relacionadas. La relación entre procrastinación

académica y motivación intrínseca también es inversa. Sin embargo, existe un vínculo positivo entre la procrastinación académica y la angustia ante las pruebas. Ziegler y Opdenakker estudiaron la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario y validaron puntos de vista inversos sobre la autoeficacia, la autorregulación, la regulación del empeño y el rendimiento académico en cálculos y lengua extranjera.

Cuando se trata de la relación entre procrastinación académica y género, la investigación no es concluyente. En ciertos acontecimientos, no se encontró ninguna discrepancia o se pensó que era mínima. Otras investigaciones indican que los hombres procrastinan con más frecuencia, o, por el contrario, es más común en las damas.

2.4 Definición de términos básicos

Procrastinación académica

Según Pichen y Turpo (2022) la procrastinación es el acto de retrasar voluntaria e involuntariamente la entrega de algo y retrasarlo durante un periodo de tiempo determinado.

Hábitos de estudio

Granados et al. (2021) mencionan que “los hábitos de estudio son consistentes con las metodologías y estrategias que los estudiantes suelen utilizar para abordar el aprendizaje” (p. 9).

Autorregulación académica

Ayala (2019), citando a Pozo, Monereo y Castelló (2001), puntualizan que la autorregulación es una postura de aprendizaje estratégico visto como un componente psicológico interno, que se refleja en comportamientos mentales y acciones encaminadas a gestionar los recursos individuales para lograr propósitos de aprendizaje.

Postergación de actividades

Ayala (2019), citando a Pozo, Monereo y Castelló (2001), definen la procrastinación como la propensión a retrasar frecuente o consistentemente la realización de algo

para luego, lo que en varias ocasiones provoca ansiedad, ineficiencia y estrés ante la tarea próxima, lo que lleva a un comentario o calificación perjudicial.

Formas de escuchar la clase

Terry y Tucto (2021), citando a Vicuña (2005), es cómo se comportan los estudiantes en la clase: prestando la debida atención, tomando y organizando notas durante la clase, interviniendo y hablando constantemente con sus compañeros y profesores, o distrayéndose rápidamente.

Actitud frente al estudio

Terry y Tucto (2021), citando a Vicuña (2005), afirma que es un elemento de cómo un estudiante realiza sus actividades fuera del aula, así como las estrategias y métodos que el estudiante usa en el proceso de aprendizaje. Este aspecto se ve reforzado por la ayuda del docente en el aula.

Solución de tareas académicas

Terry y Tucto (2021), citando a Vicuña (2005), significa cumplir una tarea académica y ser responsable o no del desempeño de ella.

Preparación para los exámenes

Terry y Tucto (2021), citando a Vicuña (2005), es lo asociado con la obtención del aprendizaje deseado debido al estudio, significa, si el estudiante estudió para un dar un buen examen o no.

Acompañamiento a la hora de estudiar

Terry y Tucto (2021), citando a Vicuña (2005), este aspecto se refiere al entorno del estudiante: tiempo, recreación, mobiliario apropiado, condiciones circunstanciales y físicas para descansar y la alimentación.

2.5 Hipótesis de investigación

2.5.1 Hipótesis general

La procrastinación académica se relaciona significativamente con los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023.

2.5.2 Hipótesis específicas

- a. La autorregulación académica se relaciona significativamente con los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023.
- b. La postergación de actividades se relaciona significativamente con los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023.

2.6 Operacionalización de las variables

Variable 1	Dimensiones	Indicadores
PROCASTINACIÓN ACADÉMICA	<i>Autorregulación académica</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Autocontrol. - Organización del tiempo. - Estrategias de aprendizaje poco eficaces.
	<i>Postergación de actividades</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplazamiento de inicio, continuación o culminación de tareas académicas. - Presión de tiempo en culminación de tareas.

Fuente: Ayala (2019).

Variable 2	Dimensiones	Indicadores
HABITOS DE ESTUDIO	<i>Formas de escuchar la clase</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Prestar la atención debida. - Registra y ordena los apuntes tomados en clase. - Interviene constantemente. - Dialoga con sus compañeros y el docente. - Se distrae rápidamente en clase
	<i>Actitud frente al estudio</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias y técnicas utiliza para aprender. - Apoyo que ofrece el profesor dentro del aula.
	<i>Solución de tareas académicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Cumplimiento de los quehaceres académicos. - Es responsable o no al cumplir con las tareas. - Logro del aprendizaje esperado.

	<i>Preparación para los exámenes</i>	- Se preparó para desarrollar un examen exitoso o no.
	<i>Acompañamiento a la hora de estudiar</i>	- Tiempo. - Distracciones. - Mobiliario adecuado. - Condiciones ambientales. - Condiciones físicas de descanso. - Alimentación

Fuente: Terry y Tucto (2021).

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1 Tipo de investigación

Básica porque busca conocimientos para contrastarlo con la realidad para conocer los hechos que vienen sucediéndose (Díaz et al., 2013).

3.1.2 Nivel de investigación

Correlacional al buscar conocer la relación entre el cambio organizacional y la gestión por procesos (Hernández y Mendoza, 2018).

3.1.3 Diseño de investigación

No experimental porque para dar con los resultados esperados no fue necesario el manipular las variables de la presente investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.1.4 Enfoque de investigación

Enfoque cuantitativo porque usa a la ciencia estadística para llegar a conclusiones (Muñoz, 2011).

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

Representada por 265 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho.

3.2.2 Muestra

Se aplicó la fórmula para poblaciones finitas:

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

Donde:

n	Es el tamaño de la muestra.
p y q	Probabilidad de la población de estar o no incluidas en la muestra.
Z	Unidades de desviación estándar.
N	Total de la población.
E	Error estándar de la estimación.

Reemplazando:

$$n = \frac{3.8416 * 0.5 * 0.5 * 265}{0.0025(265 - 1) + 3.8416 * 0.5 * 0.5}$$
$$n = 157.06$$

La muestra está representada por 157 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho.

3.3 Técnicas de recolección de datos

La técnica desarrollada fue la encuesta. El instrumento evaluó la procrastinación académica y hábitos de estudio. Fue respondido por los estudiantes de la Escuela

Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho.

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

Se empleó la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov. Con respecto al estadístico de prueba se empleó el Rho de Spearman.

CAPÍTULO IV RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

A. Análisis descriptivo de la procrastinación académica

Tabla 1

Distribución de frecuencias de la autorregulación académica y sus indicadores

	Alta		Medio		Baja	
	F	%	f	%	f	%
Autorregulación académica	70	44.6%	65	41.4%	22	14.0%
Autocontrol.	61	38.9%	31	19.7%	65	41.4%
Organización del tiempo.	64	40.8%	31	19.7%	62	39.5%
Estrategias de aprendizaje poco eficaces.	71	45.2%	35	22.3%	51	32.5%

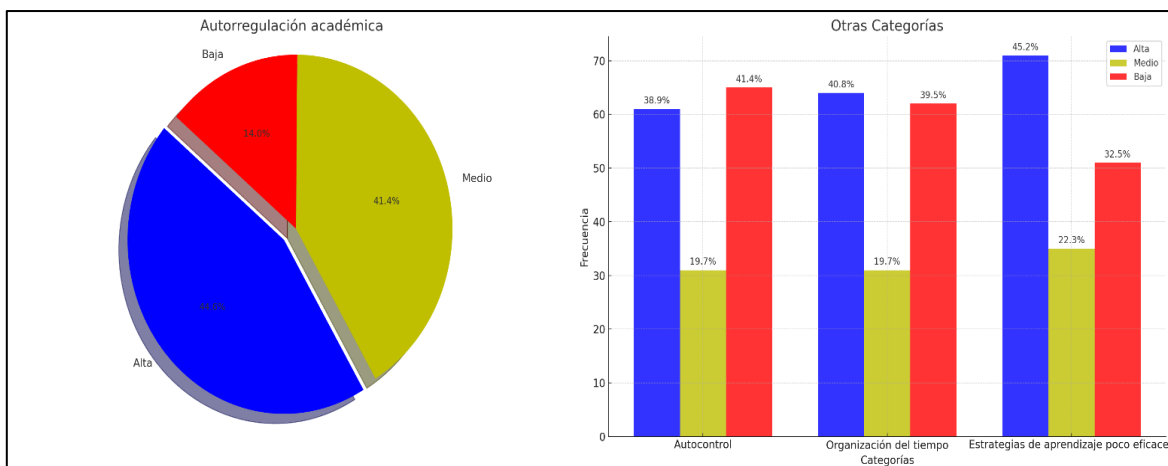


Figura 1. Autorregulación académica y sus indicadores.

La Tabla 1 ilustra la distribución de frecuencias de la autorregulación académica y sus indicadores correspondientes, categorizando a los estudiantes en niveles que denotan alta, moderada y baja competencia. El 44.6% de la población estudiantil demuestra un alto grado de autorregulación académica, mientras que el 41.4% exhibe un nivel moderado y el 14.0% restante muestra un bajo nivel de autorregulación académica. Según el indicador de autocontrol, una proporción sustancial de individuos, específicamente el 38.9%, demuestra un alto nivel de autocontrol. Además, el 19.7% de los individuos muestra un nivel medio de autocontrol, mientras que un notable 41.4% muestra un bajo nivel de autocontrol. Con respecto a la organización del tiempo, se observa que el 40.8% de la población estudiantil se clasifica con alta competencia, mientras que el 19.7% se puede categorizar como teniendo un nivel moderado de competencia. En contraste, el 39.5% de los estudiantes presenta desafíos y muestra un bajo nivel de competencia en este dominio. Finalmente, al examinar metodologías de aprendizaje inadecuadas, se determinó que el 45.2% de la población estudiantil muestra un grado considerable de involucramiento, el 22.3% demuestra un nivel moderado de involucramiento, mientras que el 32.5% muestra un nivel reducido de participación. Las cifras mencionadas clarifican facetas esenciales de la aptitud de los estudiantes, delineando tanto áreas de competencia como oportunidades de mejora. En el contexto de la Autorregulación Académica, es destacable y alentador observar que una proporción significativa de estudiantes, específicamente el 44.6%, exhibe un grado de competencia encomiable. Esto implica que una proporción significativa, aproximadamente el 50%, de la población estudiantil posee una capacidad inherente para gobernar y dirigir eficazmente su propio viaje educativo. Sin embargo, la proporción colectiva del 41.4% en el nivel intermedio y el 14.0% en el nivel básico señala la presencia de un considerable grupo

de estudiantes que podrían obtener beneficios de intervenciones y asistencia dirigidas en este dominio. El indicador de Autocontrol genera preocupación, ya que una proporción sustancial de estudiantes (41.4%) muestra niveles reducidos de autocontrol. Esto puede manifestarse como una inclinación hacia la postergación o una falta de perseverancia al enfrentar esfuerzos académicos arduos. Considerando la importancia primordial del autocontrol en relación con la consecución de la excelencia académica y la navegación efectiva en entornos profesionales de alta presión, se vuelve imperativo enfrentar y rectificar proactivamente cualquier deficiencia en esta área. En relación con la organización del tiempo, es notable que una proporción significativa de individuos, específicamente el 40.8%, exhiba una aptitud encomiable en este dominio. Sin embargo, es importante reconocer que un segmento considerable, aproximadamente el 39.5%, enfrenta desafíos en la gestión efectiva de su tiempo. La gestión efectiva del tiempo es crucial para abordar eficazmente tareas y compromisos académicos. Por lo tanto, sería ventajoso incorporar talleres o sesiones de asesoramiento que ofrezcan técnicas y herramientas para mejorar la competencia en este dominio. Finalmente, es desconcertante observar que una proporción significativa de estudiantes, específicamente el 45.2%, emplea estrategias de aprendizaje que se consideran ineficaces en gran medida. Este fenómeno podría imponer limitaciones en su aptitud educativa e impedir posteriormente su rendimiento académico en medidas evaluativas.

Tabla 2

Distribución de frecuencias de la postergación de actividades y sus indicadores

	Alta		Medio		Baja	
	f	%	f	%	f	%
Postergación de actividades	70	44.6%	47	29.9%	40	25.5%
Aplazamiento de inicio, continuación o culminación de tareas académicas.	64	40.8%	34	21.7%	59	37.6%
Presión de tiempo en culminación de tareas	64	40.8%	31	19.7%	62	39.5%

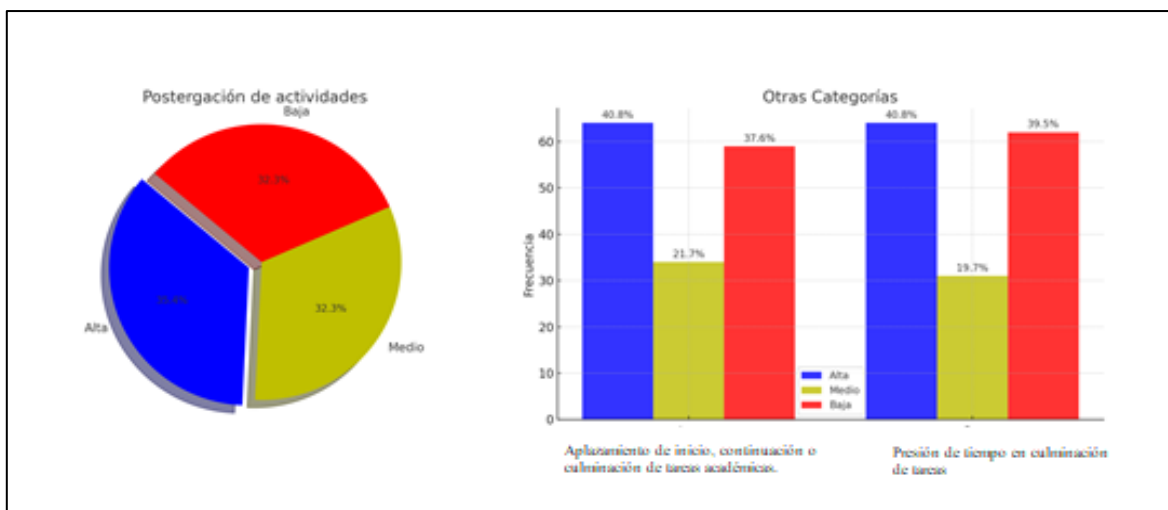


Figura 2. Postergación de actividades y sus indicadores.

La Tabla 2 presenta un análisis exhaustivo de la distribución de frecuencias de la procrastinación y sus correspondientes indicadores entre los estudiantes participantes. La variable principal considerada, a saber, la procrastinación de actividades, revela que una proporción significativa de estudiantes, concretamente el 44,6%, muestra una marcada inclinación a retrasar las tareas. Por el contrario, se observa una tendencia moderada hacia la procrastinación en el 29,9% de la población estudiantil, mientras que sólo un 25,5% muestra una inclinación mínima hacia este comportamiento. Los datos anteriores son significativos, ya que indican que una parte sustancial, aproximadamente el 50%, de los estudiantes muestran una tendencia a procrastinar cuando se trata de sus actividades académicas. En relación con el indicador relativo al fenómeno de la Procrastinación en el inicio, progreso y finalización de las obligaciones académicas, se ha observado que una proporción significativa de estudiantes, concretamente el 40,8%, muestra una inclinación frecuente a aplazar el inicio o finalización de dichas tareas. Además, un porcentaje notable del 21,7% muestra una propensión moderada a la procrastinación, mientras que una parte sustancial del 37,6% exhibe una inclinación comparativamente menor en este sentido. Esta observación implica que un segmento considerable de la población estudiantil muestra una tendencia a retrasar el inicio de sus tareas, lo que puede dar lugar a una acumulación de tareas pendientes y a un rendimiento académico potencialmente inferior al óptimo. El indicador relativo a la Presión del tiempo en la realización de los deberes dilucida que una proporción notable de estudiantes, concretamente el 40,8%, experimenta una sensación de urgencia atribuible al hecho de retrasar la realización de sus tareas académicas. Además, cabe señalar que una proporción significativa de individuos, concretamente el 19,7%,

muestra una inclinación moderada a experimentar dicha presión, mientras que una mayoría sustancial del 39,5% demuestra una propensión mínima en este sentido. Esta observación pone de manifiesto la correlación entre la procrastinación y la consiguiente imposición de un estrés excesivo durante el proceso de realización de la tarea, lo que puede comprometer el calibre del resultado final.

Tabla 3
Procrastinación académica

		f	%
Válido	Alta	82	52.2
	Medio	52	33.1
	Baja	23	14.6
	Total	157	100.0

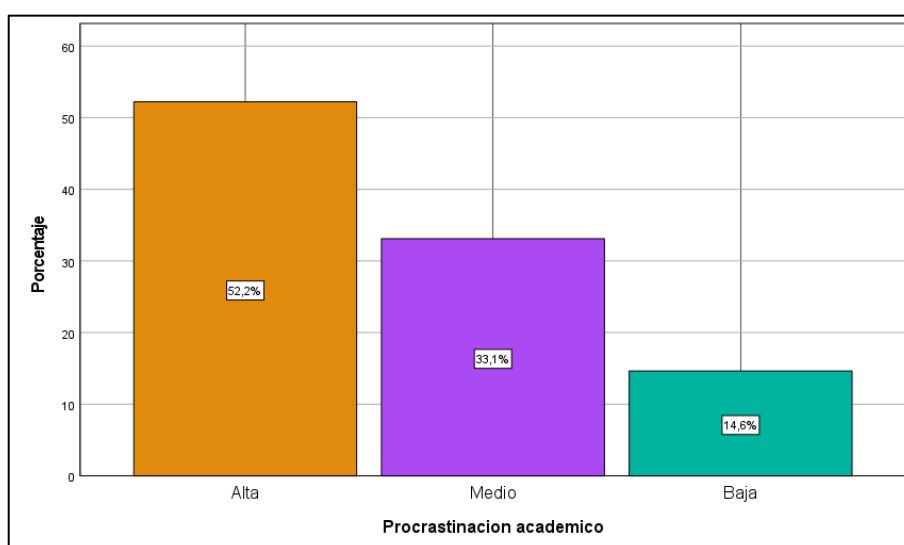


Figura 3. Procrastinación académica.

La Tabla 3 ilustra la distribución de frecuencias relativa a la procrastinación académica dentro de una cohorte de estudiantes. En base a los datos proporcionados, es evidente que la mayoría de la población estudiantil (52,2%, que comprende 82 personas) muestra una inclinación pronunciada hacia la procrastinación académica. Por el contrario, una proporción notable de la población estudiantil, exactamente el 33,1% o 52 individuos, muestra una inclinación moderada hacia la procrastinación. Además, un porcentaje menor de estudiantes, concretamente el 14,6% o 23 individuos, demuestran una propensión a la procrastinación mínima. El tamaño global de la muestra comprende un total de 157 estudiantes. Esta imagen

demuestra que la procrastinación académica es un fenómeno generalizado entre los estudiantes representados. Dado que más del 50% de la población estudiantil presenta elevados niveles de procrastinación, resulta evidente que existe una necesidad apremiante de afrontar y rectificar esta tendencia conductual. La procrastinación tiene el potencial de ejercer un impacto perjudicial en los logros académicos, el estado psicológico y la satisfacción general de la experiencia estudiantil. Teniendo en cuenta el hecho de que una mayoría significativa, concretamente más del 85%, de los estudiantes, incluidos los que tienen inclinaciones altas y moderadas, demuestran un cierto nivel de procrastinación, se hace imperativo emplear estrategias de intervención, realizar talleres de gestión del tiempo y aplicar técnicas de motivación como recursos indispensables para ayudar a esta cohorte a gestionar eficazmente y, en última instancia, superar su propensión a retrasar la finalización de las obligaciones académicas.

B. Análisis descriptivo de los hábitos de estudio

Tabla 4

Distribución de frecuencia de las formas de escuchar la clase y sus indicadores

	Bueno		Regular		Malo	
	f	%	f	%	f	%
Formas de escuchar la clase	70	44.6%	24	15.3%	63	40.1%
Prestar la atención debida.	55	35.0%	68	43.3%	34	21.7%
Registra y ordena los apuntes tomados en clase.	60	38.2%	66	42.0%	31	19.7%
Interviene constantemente.	62	39.5%	60	38.2%	35	22.3%
Dialoga con sus compañeros y el docente.	62	39.5%	63	40.1%	32	20.4%
Se distrae rápidamente en clase.	71	45.2%	55	35.0%	31	19.7%

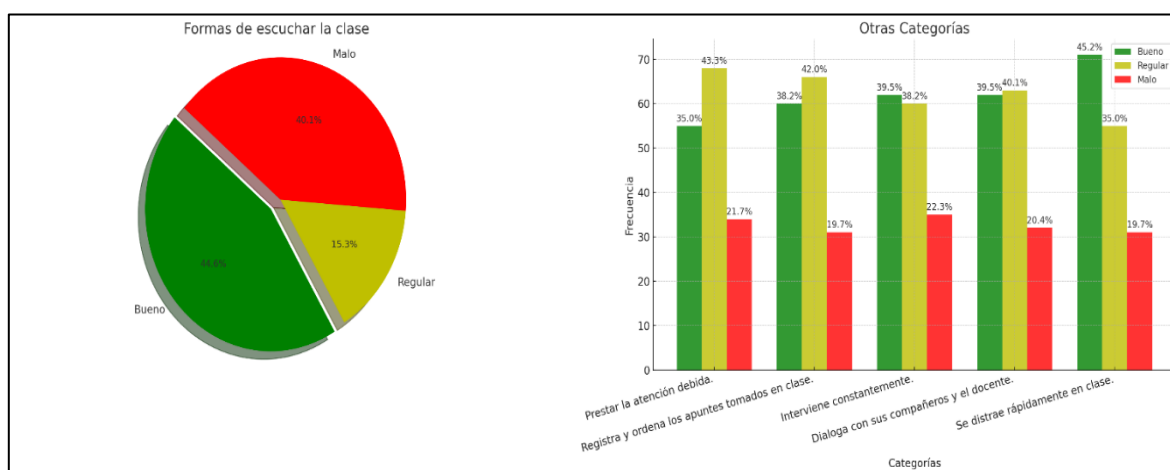


Figura 4. Formas de escuchar la clase y sus indicadores.

La tabla 4 muestra la distribución de frecuencias de las distintas modalidades empleadas por los alumnos para escuchar en clase, junto con los indicadores correspondientes. El elemento principal, "Métodos de participación auditiva durante las sesiones de instrucción", indica que el 44,6% de la población estudiantil muestra una aptitud encomiable para la escucha activa durante las sesiones de clase. Por el contrario, el 15,3% de los alumnos posee una capacidad moderada a este respecto, mientras que una proporción significativa del 40,1% demuestra una capacidad subóptima para participar eficazmente en la recepción auditiva durante las lecciones académicas. En relación con el indicador "Prestar la debida atención", se observa que sólo el 35% de los alumnos muestra un nivel de atención satisfactorio, mientras que el 43,3% demuestra un nivel de atención regular y el 21,7% muestra un nivel de atención deficiente. En relación con el proceso de documentación y organización de los materiales de clase, se observa que el 38,2% de la población estudiantil muestra competencia en esta tarea, mientras que el 42% puede clasificarse como regular y el 19,7% muestra un nivel insuficiente. En relación con la intervención en el aula, los datos presentados por los intervinientes indican sistemáticamente que el 39,5% de los estudiantes exhibe habilidades de intervención competentes, el 38,2% demuestra intervenir de forma regular y el 22,3% muestra capacidades de intervención inadecuadas. Los datos del indicador "Diálogos con los compañeros y el profesor" revelan que el 39,5% de la población estudiantil demuestra habilidades de diálogo competentes, mientras que el 40,1% dialoga de manera constante y el 20,4% exhibe habilidades de diálogo inadecuadas. Por último, en relación con la materia mencionada, el fenómeno de distraerse fácilmente en el aula se observa en una proporción significativa de alumnos, concretamente en el 45,2%. Por el contrario, una parte notable de los alumnos, que asciende al 35%, muestra una capacidad constante para mantener la atención. Además, una minoría de estudiantes, que comprende el 19,7%, demuestra una menor frecuencia de distracción. En resumen, los datos antes mencionados revelan que, a pesar de que una proporción encomiable de estudiantes muestra una aptitud favorable para prestar atención e implicarse activamente en el aula, un porcentaje notable de ellos muestra un nivel de competencia medio o bajo en facetas fundamentales de la adquisición de conocimientos escolares, como la atención y la toma de apuntes. Las instituciones pueden contemplar la provisión de herramientas y estrategias destinadas a mejorar estas habilidades, dado su papel fundamental en el fomento del rendimiento académico.

Tabla 5

Distribución de frecuencia de la actitud frente al estudio y sus indicadores

	Bueno		Regular		Malo	
	f	%	f	%	f	%
Actitud frente al estudio	69	43.9%	50	31.8%	38	24.2%
Estrategias y técnicas utiliza para aprender.	67	42.7%	33	21.0%	57	36.3%
Apoyo que ofrece el profesor dentro del aula.	64	40.8%	33	21.0%	60	38.2%

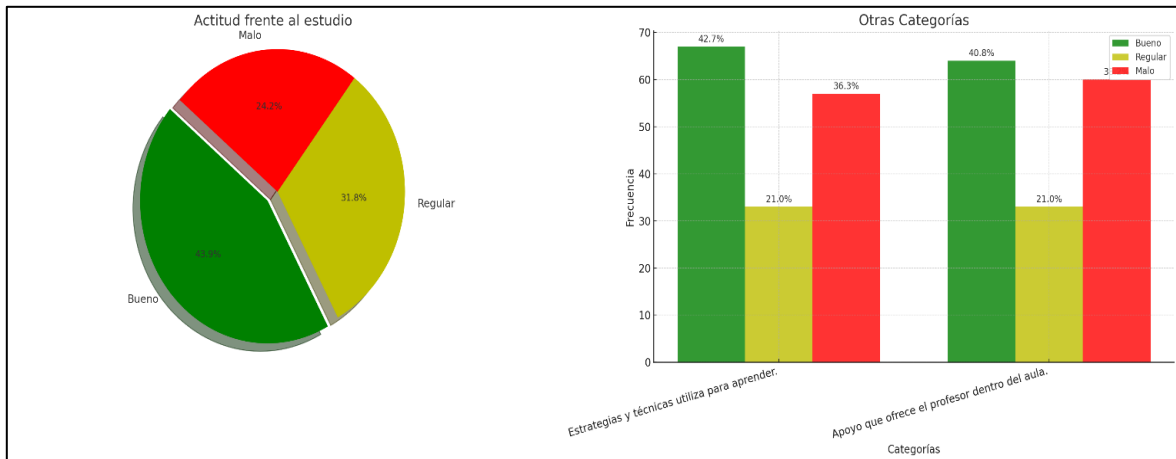


Figura 5. Actitud frente al estudio y sus indicadores.

La Tabla 5 ilustra la distribución de frecuencias relativas a la actitud de los alumnos hacia el estudio, junto con sus indicadores correspondientes. El parámetro inicial, denominado "Actitud hacia el estudio", revela que el 43,9% de la población estudiantil muestra una disposición encomiable hacia las actividades académicas. Por el contrario, el 31,8% de los estudiantes posee una actitud moderada, mientras que el 24,2% alberga una visión desfavorable o pesimista respecto a sus estudios. En cuanto al tema "Estrategias y técnicas empleadas para el aprendizaje", los datos indican que el 42,7% de la población estudiantil emplea efectivamente estrategias y técnicas encomiables. Además, el 21,0% de los estudiantes muestra una utilización consistente de estas estrategias, mientras que el 36,3% percibe que sus estrategias y técnicas actuales son de naturaleza mediocre. En relación con la provisión de apoyo por parte del instructor dentro del entorno educativo, cabe destacar que el 40,8% de los estudiantes perciben el apoyo que reciben como satisfactorio, el 21,0% lo consideran mediocre y el 38,2% lo perciben como inadecuado. Los resultados de este estudio indican que existe una proporción notable de estudiantes que poseen una disposición y percepción positivas hacia sus actividades académicas y el apoyo proporcionado en el aula. Sin embargo, es evidente que un grupo importante sigue encontrando dificultades en estos

ámbitos. Resulta muy preocupante la elevada proporción de estudiantes que perciben un apoyo inadecuado por parte de los educadores en el entorno educativo, así como aquellos que muestran una utilización subóptima de las estrategias y metodologías pedagógicas. Las instituciones educativas pueden considerar la utilización de estos datos como un indicador para mejorar las estrategias pedagógicas y proporcionar ayuda adicional a los estudiantes en sus metodologías de estudio.

Tabla 6

Distribución de frecuencia de la solución de tareas académicas y sus indicadores

	Bueno		Regular		Malo	
	f	%	f	%	f	%
Solución de tareas académicas	66	42.0%	49	31.2%	42	26.8%
Cumplimiento de los quehaceres académicos.	62	39.5%	32	20.4%	63	40.1%
Es responsable o no al cumplir con las tareas.	63	40.1%	33	21.0%	61	38.9%

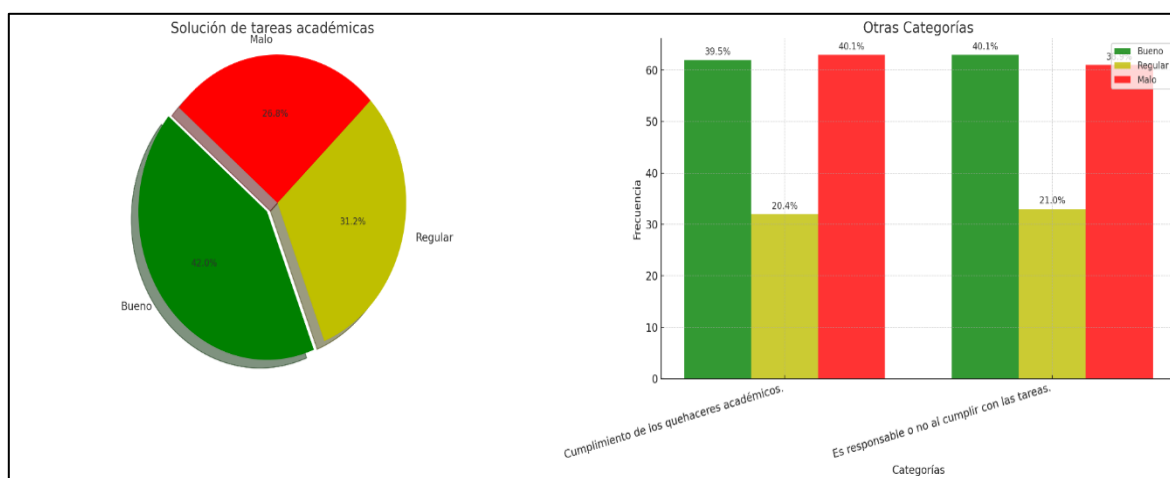


Figura 6. Solución de tareas académicas y sus indicadores.

La Tabla 6 presenta la distribución de las frecuencias respecto a la actitud frente al estudio y sus respectivos indicadores entre los estudiantes. El segundo ítem, Actitud ante el estudio, señala que el 43.9% de los estudiantes tiene una actitud positiva hacia el estudio, el 31.8% tiene una actitud habitual y el 24.2% tiene una actitud deficiente o negativa hacia el estudio. En relación al ítem de Estrategias y Técnicas utilizadas para aprender, se evidencia que el 42.7% de los estudiantes emplea estrategias y técnicas adecuadas, mientras que el 21.0% tiene un uso regular de estas estrategias. En contraste, un 36.3% percibe que las estrategias

y técnicas que utiliza son ineficientes. Se observa que el 40.8% de los estudiantes perciben que el apoyo que reciben es bueno en el aula, el 21.0% siente que es regular y el 38.2% percibe que el apoyo es deficiente. Estos resultados muestran que hay muchos estudiantes que tienen una actitud positiva y apoyo en el aula, pero aún hay algunos que tienen dificultades en esta área. Es de suma preocupación el elevado número de estudiantes que experimentan un desagrado por parte de los docentes en el aula, así como aquellos que carecen de asistencia efectiva en la utilización de estrategias y técnicas de aprendizaje. Las instituciones educativas podrían considerar estos datos como una prueba para consolidar las estrategias pedagógicas y brindar más respaldo a los estudiantes en sus técnicas de investigación.

Tabla 7

Distribución de frecuencia de la preparación para los exámenes y sus indicadores

	Bueno		Regular		Malo	
	f	%	f	%	f	%
Preparación para los exámenes	67	42.7%	49	31.2%	41	26.1%
Logro del aprendizaje esperado.	63	40.1%	33	21.0%	61	38.9%
Se preparó para desarrollar un examen exitoso o no.	66	42.0%	30	19.1%	61	38.9%

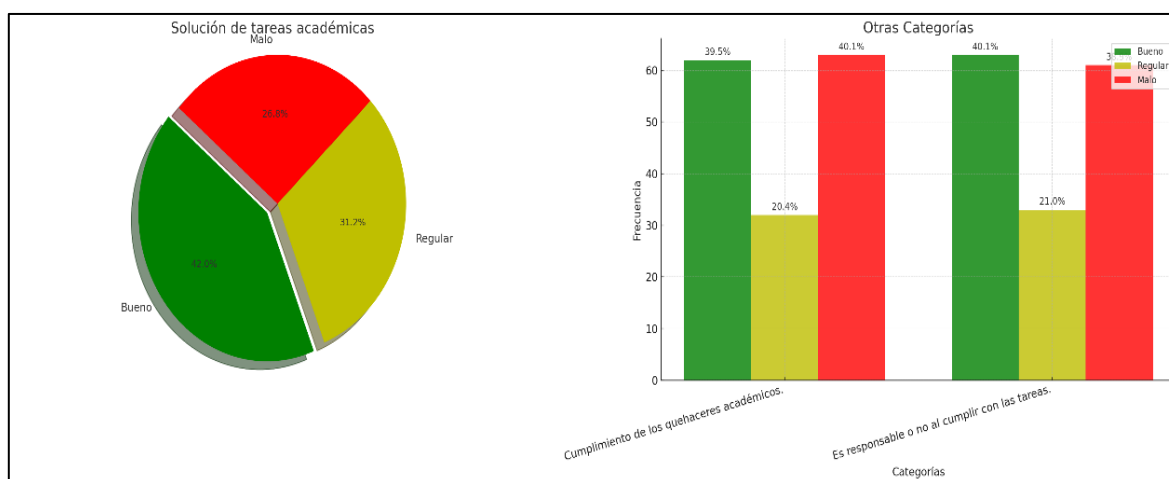


Figura 7. Preparación para los exámenes y sus indicadores.

La Tabla 7 expone la distribución de frecuencias en relación a la preparación para los exámenes y sus respectivos indicadores entre los estudiantes. En el primer ítem, Preparación para los exámenes, los datos revelan que el 42.7% de los estudiantes se preparan adecuadamente para los exámenes, el 31,2% lo hace de manera regular, y el 26.1% presenta deficiencias en su preparación. El 40.1% de los estudiantes logra el aprendizaje esperado de

manera adecuada, el 21.0% lo hace regularmente, mientras que un 38.9% no logra alcanzar el aprendizaje esperado. Finalmente, en cuanto a la preparación del estudiante para llevar a cabo un examen exitoso, se constató que el 42.0% se hizo adecuadamente, mientras que el 19.1% lo hizo de manera regular y un 38.9% no se preparó efectivamente para el examen. Los datos evidencian que, aunque un porcentaje significativo de estudiantes exhibe una excelente preparación y desempeño en exámenes, existe un grupo significativo que enfrenta dificultades en este aspecto. El 40% de los alumnos no ha aprendido lo que les corresponde y no está preparado para los exámenes.

Tabla 8

Distribución de frecuencia del acompañamiento a la hora de estudiar y sus indicadores

	Bueno		Regular		Malo	
	f	%	f	%	f	%
Acompañamiento a la hora de estudiar	72	45.9%	22	14.0%	63	40.1%
Tiempo.	64	40.8%	61	38.9%	32	20.4%
Distracciones.	63	40.1%	63	40.1%	31	19.7%
Mobiliario adecuado.	70	44.6%	50	31.8%	37	23.6%
Condiciones ambientales.	59	37.6%	63	40.1%	35	22.3%
Condiciones físicas de descanso.	60	38.2%	69	43.9%	28	17.8%
Alimentación	65	41.4%	54	34.4%	38	24.2%

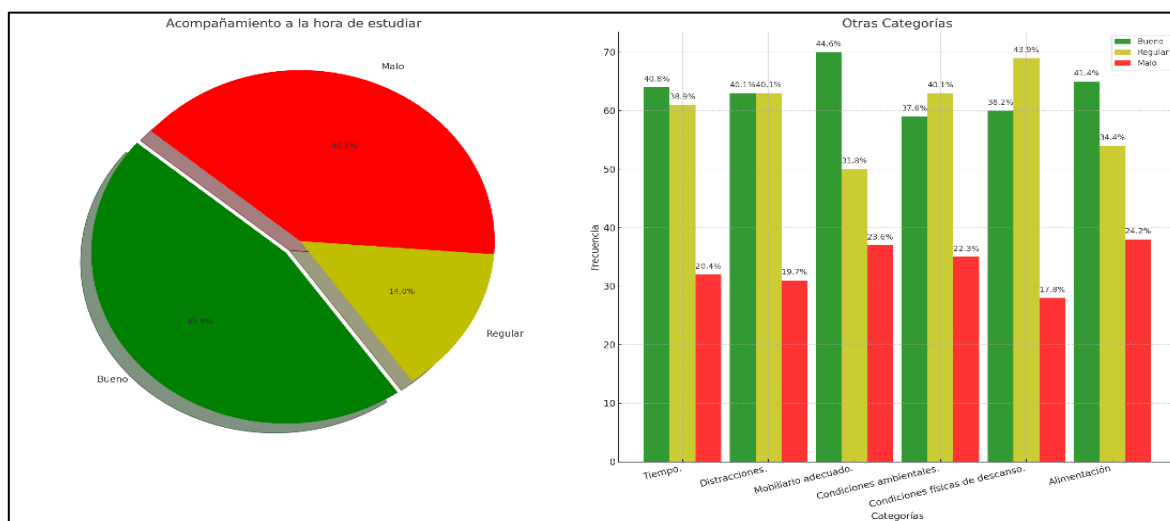


Figura 8. Acompañamiento a la hora de estudiar y sus indicadores.

La Tabla 8 presenta la distribución de frecuencias relacionada con el acompañamiento a la hora de estudiar y sus respectivos indicadores. En lo que concierne al ítem principal, Acompañamiento a la hora de estudiar, el 45.9% de los estudiantes tiene un buen ambiente y condiciones para estudiar, el 14.0% tiene un ambiente regular, mientras que un 40.1%

enfrenta condiciones no óptimas para el estudio. En relación con el indicador Tiempo, se observa que el 40.8% de los estudiantes posee una buena gestión del tiempo, mientras que un 38.9% lo administra regularmente, mientras que el 20.4% presenta dificultades en este aspecto. Los datos indican que el 40.1% de los estudiantes se enfrentan bien a las distracciones, otro 40.1% lo hace de manera habitual, y el 19.7% tiene dificultades para gestionarlas. El 44.6% de los estudiantes tiene un buen mobiliario, el 31.8% tiene uno regular y el 23.6% no tiene uno adecuado. En lo que respecta a las condiciones ambientales, el 37.6% de los estudiantes goza de un ambiente adecuado para su estudio, mientras que el 40.1% de los estudiantes experimenta condiciones adversas, mientras que el 22.3% experimenta condiciones adversas. Con respecto a las condiciones físicas de descanso, el 38.2% de los estudiantes tiene buenas condiciones, el 43.9% las tiene regulares y el 17.8% no las tiene adecuadas. En lo que respecta a la nutrición, el 41.9% de los estudiantes mantiene una alimentación adecuada, mientras que el 34.4% de los estudiantes ostenta una alimentación regular y el 24.2% no adecuada.

Tabla 9
Hábitos de estudio

		f	%
Válido	Bueno	84	53.5
	Regular	53	33.8
	Malo	20	12.7
	Total	157	100.0

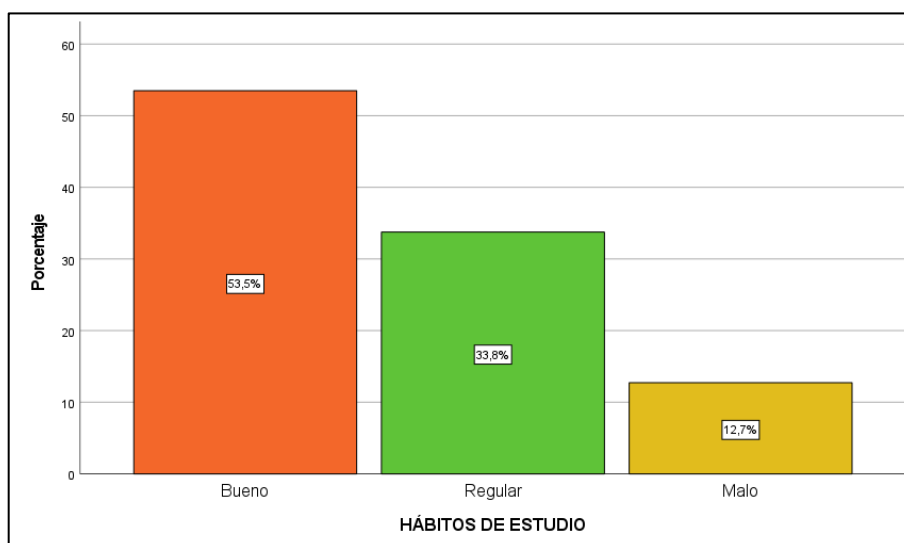


Figura 9. Hábitos de estudios.

La Tabla 9 presenta la distribución de frecuencias relacionada con los hábitos de estudio de los estudiantes. De los estudiantes encuestados, el 53.5% tiene buenos hábitos de estudio, lo que sugiere que más de la mitad de la población estudiantil tiene prácticas de estudio efectivas y consistentes. Sin embargo, hay un 33,8% de los estudiantes que estudian regularmente, lo que significa que podrían beneficiarse de algún tipo de intervención o programa para mejorar sus prácticas de estudio. El 12.7% tiene malos hábitos de estudio, lo que señala que este grupo necesita atención inmediata para rectificar sus prácticas y asegurarse de que puedan tener un rendimiento académico óptimo.

C. Prueba de normalidad

Tabla 10
Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación académica	0.221	157	0.000
Autorregulación académica	0.249	157	0.000
Postergación de actividades	0.190	157	0.000
Hábitos de estudio	0.229	157	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

La Tabla 10 muestra los resultados de las pruebas normales, especialmente usando la prueba de Kolmogorov-Smirnov (con la corrección de Lilliefors) Esta prueba se utiliza para determinar si una muestra sigue o no una distribución normal. Para la interpretación, se debe centrar en el valor de significancia (Sig.). Si el valor de significancia es menor que el nivel de significancia (generalmente 0.05), se rechaza la hipótesis nula y se concluye que los datos no se distribuyen de manera habitual. En esta tabla, todos los valores de significancia son 0.000, lo que es menor que 0.05. Esto significa que, para todas las variables (Procrastinación académica, Autorregulación académica, Postergación de actividades y Hábitos de estudio), se rechaza la hipótesis nula y se concluye que los datos no siguen una distribución normal.

4.2 Contrastación de hipótesis

HIPÓTESIS GENERAL

Tabla 11

Prueba de Rho de Spearman entre la procrastinación y hábitos de estudio

			Procrastinación académica	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	1.000	,890**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	157	157
	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	,890**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	157	157

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

La Tabla 11 muestra la correlación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio a través de la prueba de Rho de Spearman. Con un coeficiente de correlación de 0,890, hay una fuerte correlación positiva entre ambas variables, indicando que aquellos estudiantes que tienden a procrastinar también muestran hábitos de estudio específicos. Esta relación es estadísticamente significativa, con un valor de significancia de 0.000, menor que el nivel de 0.05. Esto sugiere que las intervenciones dirigidas a reducir la procrastinación podrían influir positivamente en la mejora de los hábitos de estudio y viceversa.

HIPÓTESIS ESPECIFICA 1

Tabla 12

Prueba de Rho de Spearman entre la autorregulación académica y hábitos de estudio

			Autorregulación académica	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Autorregulación académica	Coefficiente de correlación	1.000	,728**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	157	157
	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	,728**	1.000
Sig. (bilateral)		0.000		
		N	157	157

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

La Tabla 12 refleja la correlación entre la autorregulación académica y los hábitos de estudio utilizando la prueba de Rho de Spearman. Se observa un coeficiente de correlación de 0,728, lo que indica una correlación positiva significativa entre la autorregulación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes. Este resultado indica que los estudiantes que tienen una gran autorregulación académica también tienen mejores hábitos de estudio. Así, las estrategias que busquen fortalecer la autorregulación académica podrían, indirectamente, mejorar también los hábitos de estudio de los estudiantes.

HIPÓTESIS ESPECIFICA 2

Tabla 13

Prueba de Rho de Spearman entre la postergación de actividades y hábitos de estudio

			Postergación de actividades	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Postergación de actividades	Coefficiente de correlación	1.000	,874**
		Sig. (bilateral)		0.000
	N		157	157
	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	,874**	1.000
Sig. (bilateral)		0.000		
N		157	157	

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

La Tabla 13 muestra la relación entre la postergación de actividades y los hábitos de estudio mediante la prueba de Rho de Spearman. Existe un coeficiente de correlación de 0,874, lo que señala una fuerte correlación positiva entre la postergación de actividades y los hábitos de estudio. Este coeficiente, con un valor de significancia de 0.000 (por debajo del nivel de 0.05), indica que los estudiantes que tienden a postergar actividades también muestran hábitos de estudio correspondientes. En otras palabras, cuando los estudiantes experimentan una tendencia a acelerar su actividad académica, sus hábitos de estudio también se ven afectados de manera negativa. Estos hallazgos demuestran que es importante que el alumnado tenga que hacer más ejercicio en su casa.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

El presente estudio permitió como objetivo general saber el vínculo entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023, en la cual en mención a ello se dio valido mediante a Prueba de Rho de Spearman de 0.890 y con un nivel de significación del 0.000. Es por ello, la procrastinación académica, que denota el aplazamiento deliberado de las obligaciones académicas, muestra una profunda correlación con los hábitos de estudio de los estudiantes. Con frecuencia, las personas que procrastinan presentan deficiencias en los ámbitos de la planificación y la gestión del tiempo, lo que da lugar a sesiones de estudio de última hora y a una disminución concomitante del calibre de la adquisición de conocimientos. Esta inclinación puede intensificarse aún más debido a niveles elevados de estrés, ansiedad, comprensión inadecuada de la materia o incluso ausencia de un entorno de estudio apropiado. La procrastinación, en su esencia, tiene el potencial de disminuir la eficacia de los hábitos de estudio y ejercer un efecto adverso en el rendimiento académico. Por lo tanto, es imperativo que tanto los estudiantes como los educadores reconozcan y aborden estos patrones para mejorar los resultados del aprendizaje y los logros académicos. Un inconveniente básico en la educación universitaria es la procrastinación académica, la cual ha incrementado grandemente en los últimos periodos, dado a su evidente presencia,

magnitud y consecuencia en todo el mundo. Tal como lo señala el estudio realizado por Rodríguez y Clariana (2017) quienes indican que se estima que en los países anglosajones entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios tienen un comportamiento procrastinador, y el 75% se consideran procrastinadores. En relación con los hábitos de estudio, la indagación realizada por Córdova y Alarcón (2019), señaló un vínculo negativo en estudiantes universitarios entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, destacando que casi todos los evaluados mostraron hábitos de estudio inapropiados en el desempeño de sus tareas de aprendizaje. Un hábito nocivo fue aplazar las labores académicas. A nivel nacional, se han realizado pocas investigaciones sobre la procrastinación, incluida una investigación de 1494 estudiantes de ocho universidades, que muestra que la procrastinación está relacionada con la autoestima y la autoeficacia, además que la procrastinación se considera un fenómeno estresante que obstaculiza la prioridad de actividades. Entre los campos con índices elevados de procrastinación está la ingeniería empresarial, las ciencias de la comunicación, la enfermería y el marketing (Hernández, 2020). De esta forma, es importante señalar el efecto de la procrastinación en el rendimiento académico, especialmente en la universidad, ya que los estudiantes serán evaluados en base al expediente en el caso de cursar maestrías, estudios de posgrado e incluso ciertos trabajos (Rodríguez y Clariana, 2017).

El presente estudio permitió como primer objetivo específico conocer el vínculo entre la autorregulación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023 en la cual en mención a ello se dio valido mediante a Prueba de Rho de Spearman de 0.728 y con un nivel de significación del 0.000. Es por ello, La autorregulación académica es la aptitud del estudiante para elaborar estrategias, guiar, supervisar y evaluar activamente sus propios esfuerzos de aprendizaje con el fin de alcanzar objetivos educativos concretos. La adquisición de esta habilidad es imprescindible para alcanzar la excelencia académica y está íntimamente ligada a las propias prácticas de estudio. En el marco de la Escuela Profesional de Enfermería, la correlación entre la autorregulación académica y los hábitos de estudio puede comprenderse de la siguiente manera: Se ha observado que los estudiantes que exhiben sólidas habilidades de autorregulación tienden a

demostrar hábitos de estudio más eficaces. Estos hábitos incluyen la gestión eficaz del tiempo, la selección de metodologías de estudio adecuadas a la materia, la autoevaluación continua y la modificación de las técnicas en base a los resultados logrados. A modo de ejemplo, un estudiante de enfermería que muestre autorregulación puede demostrar la capacidad de identificar la necesidad de reforzar los conocimientos en un área específica, tomar la decisión deliberada de dedicar tiempo adicional al estudio de dicha área, optar por materiales de aprendizaje complementarios y, posteriormente, evaluar su nivel de comprensión. Según Silva (2020), sus resultados sostienen que al establecer los niveles de hábito de estudio se evidenció que 30% de los estudiantes lograron una propensión buena. Respecto a la procrastinación académica, 35% mostraron un buen índice en lo que concierne a la manera de estudiar, pero conservan grados elevados en la procrastinación académica. Se concluyó que hay asociación significativa positiva baja entre ambas variables investigadas, el coeficiente Rho Spearman fue de 0.291, el cual es menor que 0.05.

El presente estudio permitió como segundo objetivo específico conocer el vínculo entre relación entre la postergación de actividades y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023 en la cual en mención a ello se dio válido mediante a Prueba de Rho de Spearman de 0.874 y con un nivel de significación del 0.000. Es por ello, la procrastinación, también conocida como aplazamiento de tareas, en el contexto de la Escuela Profesional de Enfermería, se refiere al aplazamiento deliberado de las responsabilidades académicas, lo que afecta directamente a los patrones de estudio. Los estudiantes que se involucran en la práctica de la procrastinación a menudo se encuentran con dificultades para gestionar eficazmente su tiempo, lo que lleva a esfuerzos académicos apresurados y deficientes, así como a niveles elevados de angustia psicológica. La inclinación antes mencionada puede dar lugar a una disminución del rendimiento académico, tanto en sentido teórico como práctico. Además, es imperativo reconocer que la falta de motivación o la aprensión ante un posible fracaso pueden actuar como catalizadores del fenómeno de la procrastinación. Esto subraya la importancia de aplicar estrategias eficaces de gestión del tiempo y de cultivar una mentalidad resuelta para fomentar el cultivo de hábitos de estudio sólidos entre los aspirantes a profesionales de enfermería. Bajo este contexto, Alarcón y Córdova (2019) sostienen que, se obtuvo una asociación

significativa negativa ($=0.04$) entre el indicador “postergación de actividades” respecto a la variable “procrastinación académica” y “preparación de exámenes” de la variable “hábitos de estudio”. Se concluyó que el posponer constantemente la preparación para los exámenes crea inconvenientes académicos.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- La autorregulación académica se relaciona de manera significativa con los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023; en la cual en mención a ello se dio valido mediante a Prueba de Rho de Spearman de 0.728 y con un nivel de significación del 0.000. La correlación entre la autorregulación académica, que denota la capacidad de los estudiantes para guiar y evaluar de forma independiente su propio aprendizaje, y los hábitos de estudio dentro de la Escuela Profesional de Enfermería es directa y sustancial. Dicha habilidad abarca la organización sistemática de los planes, el impulso intrínseco, la utilización de diversas metodologías de aprendizaje, la autoevaluación y la flexibilidad, la regulación de las emociones y la asunción de responsabilidades en el contexto educativo. En el contexto de la enfermería, donde la adquisición de conocimientos repercute directamente en la prestación de cuidados a los pacientes, el establecimiento de una autorregulación sólida sirve para reforzar el cultivo de prácticas de estudio eficientes, fomentando así la consecución de una formación académica y clínica excepcional.
- La postergación de actividades se relaciona de manera significativa con los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería,

Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023; en la cual en mención a ello se dio valido mediante a Prueba de Rho de Spearman de 0.874 y con un nivel de significación del 0.000. El fenómeno de la procrastinación en el contexto de la formación profesional de enfermería tiene el potencial de ejercer un efecto perjudicial en los patrones de estudio de los estudiantes, comprometiendo en consecuencia sus logros académicos y profesionales. Al incurrir en la práctica de aplazar o postergar tareas académicas cruciales, los estudiantes pueden encontrarse con una falta de preparación adecuada para las pruebas, sesiones de estudio subóptimas de duración prolongada, niveles elevados de tensión psicológica, una alteración de la estructura de su régimen diario y la pérdida de perspectivas inestimables para la adquisición de conocimientos. Además, si este patrón imperante perdura, no sólo socava la integridad de la instrucción académica, sino que también obstaculiza el desarrollo de la aptitud para la aplicación clínica, lo que repercute directamente en la calidad de la atención al paciente. De esta forma, es imperativo reconocer la cuestión de la procrastinación para garantizar una formación suficiente y una conducta profesional concienzuda en el contexto de la enfermería.

- La procrastinación académica se relaciona de manera significativa con los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023, en la cual en mención a ello se dio valido mediante a Prueba de Rho de Spearman de 0.890 y con un nivel de significación del 0.000. El cultivo de hábitos de estudio eficaces dentro de la Escuela Profesional de Enfermería asume una importancia primordial, ya que no sólo afecta a los logros académicos de los estudiantes, sino que también sirve como un medio de equiparlos adecuadamente para hacer frente a las demandas multifacéticas encontradas en el ámbito de la práctica clínica, que abarca tanto los aspectos prácticos como teóricos. Los hábitos antes mencionados, que incluyen una gestión eficaz del tiempo, una sólida base teórica y una capacidad de investigación competente, sirven no sólo para mejorar el entendimiento de los conceptos básicos y la preparación para la aplicación práctica en un entorno clínico, sino también para cultivar la autodisciplina, fomentar el crecimiento de la aptitud interpersonal y mitigar el riesgo de sufrir agotamiento. En consecuencia, la aplicación de un enfoque estructurado y

riguroso a las actividades académicas está directamente relacionada con la prestación de servicios sanitarios de alta calidad a los pacientes, así como con el establecimiento de una sólida base educativa para los aspirantes a profesionales de enfermería.

6.2 Recomendaciones

- Se recomienda a la dirección de la Escuela Profesional de Enfermería, establecer un régimen de estudio diario que incorpore breves intervalos de descanso cada 45 minutos, a fin de facilitar los resultados más favorables en términos de retención y comprensión de la información. La utilización de metodologías activas de estudio, como el acto de resumir, el acto de instruir a otros y la realización de ejercicios prácticos, ha demostrado producir mejoras sustanciales en el rendimiento académico. Además, se recomienda establecer un entorno de estudio óptimo, libre de posibles fuentes de perturbación y dotado de todos los recursos esenciales para mejorar la concentración y la eficacia.
- Se recomienda a la dirección de la Escuela Profesional de Enfermería, potenciar las propias capacidades de autorregulación académica. La adquisición de estas aptitudes, que abarcan los dominios de la planificación estratégica, la autoevaluación y la regulación emocional, reviste una importancia capital en el establecimiento y mantenimiento de rutinas de estudio eficaces. Mediante el desarrollo de la autorregulación, los estudiantes adquirirán una mayor disposición para enfrentarse a los obstáculos académicos y clínicos, garantizando así una adquisición más profunda de conocimientos y una utilización más competente de dichos conocimientos en contextos prácticos. Además, se recomienda buscar activamente talleres o materiales educativos que faciliten el cultivo de dichas competencias, ya que su adquisición no sólo mejora el rendimiento académico, sino que también fomenta una prosperidad personal y profesional duradera.
- Se recomienda a la dirección de la Escuela Profesional de Enfermería, utilizar metodologías eficaces de gestión del tiempo y establecer regímenes de estudio inequívocos y firmes. Es imprescindible priorizar las tareas, establecer objetivos

a corto y largo plazo y realizar un seguimiento constante de los progresos. Además, se recomienda buscar herramientas y metodologías que fomenten una mayor concentración, como aplicaciones de productividad, metodologías de estudio como la técnica Pomodoro o entornos específicamente diseñados para minimizar las distracciones durante el proceso de aprendizaje. A la luz del rigor inherente y la responsabilidad asociada a la profesión de enfermería, es imperativo que los estudiantes aborden y superen de forma proactiva las tendencias a la procrastinación. Al hacerlo, pueden garantizar eficazmente una sólida base académica y clínica, así como una sincera dedicación al bienestar de los pacientes.

REFERENCIAS

7.1 Fuentes bibliográficas

Díaz, F., Escalona, M., Castro, D., León, A., & Ramírez, M. (2013). *Metodología de la investigación*. México D.F., México: Trillas.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6 ed.). México D.F., México: Mc Graw Hill.

INEGI. (2005). *Metodología de la investigación*. México: INEGI.

Muñoz, C. (2011). *Como elaborar y asesorar una investigación de tesis* (2 ed.). México: Pearson.

7.2 Fuentes electrónicas

Abad, A. (2020). *Hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje para el desarrollo de la autonomía en educación virtual*. Tesis, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. Recuperado el 7 de marzo de 2023, de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/31604/apabd1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Alarcón, A., & Córdova, P. (2019). *Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte*. Tesis de licenciatura, Universidad Católica , Lima. Recuperado el 7 de marzo de 2023, de https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/637/Alarcon_Cordova_tesis_bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Alvarado, N. (2019). *La personalidad y los hábitos de estudio en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Química de la Universidad Nacional del Callao*. Tesis de maestría, Universidad Nacional del Callao, Callao. Recuperado el 7 de marzo de 2023, de <http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/5137/ALVARADO%20BRAVO%20-%20FIQ%20-%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arenas, M., Rivero, C., & Navarro, R. (2022). Procrastinación académica y tipos de motivación en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de investigación Educativa*(16), 35-61. Obtenido de <http://3.20.45.153/index.php/RPIE/article/view/286/334>
- Ataypoma, D., & Inga, B. (2018). *La gestión del talento humano y el desempeño laboral en la unidad de gestión educativa local (ugel) en la provincia de huancavelica - periodo 2018*. Tesis, Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica. Obtenido de http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2011/TESIS_2018_ADMINISTRACION_DAVID%20ATAYPOMA%20QUISPE%20Y%20BAGNER%20EVER%20INGA%20MELGAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ayala, A. (2019). *La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos*. Trabajo de investigación, Universidad Peruana Unión, Lima. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2435/Anthony_Trabajo_Bachillerato_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Camejo, M. (noviembre - diciembre de 2022). Redes sociales y procrastinación académica. *Fronteras en Ciencias Sociales y Humanidades*, 1(2). Obtenido de <https://fronterasdelasociedad.com/index.php/ferevista/article/view/87/165>
- Cárdenas, P., Hernández, G., & Cajigal, E. (Febrero - mayo de 2021). Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública: Caso de la Facultad de Ciencias Educativas. *Revista RedCA*, 3(9). Obtenido de <https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/15806/11659>
- Cedeño, J., Alarcón, B., & Mieles, J. (junio de 2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de

- la Universidad Técnica de Manabí. *Dominio de la Ciencias*, 6(2). Obtenido de <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1218/0>
- Córdova, P., & Alarcón, A. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte. *Revista de investigación y casos de salud*, 4(1), 22-29. Obtenido de <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/161/114>
- Cortes, J. (2017). *Influencia de hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes de V semestre de contaduría pública de la UTPC Sexional Chiquinquiraperiódicos académicos 2015-2016*. Tesis de licenciatura, Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia . Obtenido de <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3176255>
- Duda, M. (2018). *Procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de una universidad privada en Lima*. Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano , Lima. Recuperado el 8 de marzo de 2023, de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3794/Procrastinacion_DudaMacera_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Echeverri, E. (2022). *Hábitos de estudio y efectividad del aprendizaje en los estudiantes de la maestría E- learning de la Universidad Autónoma de Bucaramanga*. Universidad Autónoma de Bucaramanga, Bucaramanga. Recuperado el 7 de marzo de 2023, de https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/17478/2022_Tesis_Eliana_Gisela_Echeverri_Sanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Estrada, E. (julio - diciembre de 2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium revista científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 47-62. Obtenido de <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/557/894>
- Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (junio de 2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*(30). Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2306-86712021000100004&script=sci_arttext

- Fuentes, L. (2018). *Gestión del talento humano y el desempeño laboral en la Empresa New Deal, Miraflores 2018*. Tesis, Universidad Cesar Vallejo, Lima, Peru. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/24545/Fuentes_MLM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, V., & Silva, M. (octubre de 2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137. Obtenido de <http://udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura/article/view/1673/1099>
- García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Dialnet*, 8(10). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>
- Granados, D., Figueroa, S., Hernández, T., & Álvarez, M. (Febrero - julio de 2021). Indicadores de trastornos por déficit de atención e hiperactividad y hábitos de estudio en universitarios de Psicología. *Eduscientia. Divulgación de la ciencia educativa*(7). Obtenido de <http://www.eduscientia.com/index.php/journal/article/download/87/63>
- Hernández, Y. (2020). Academic procrastination, self-esteem and self-efficacy in university students: Comparative study in two peruvian cities. *International Journal of Criminology and Sociology*(9), 2474-2480. Obtenido de <https://doi.org/10.6000/1929-4409.2020.09.300>
- Hidalgo, S., & Martínez, I. (2021). Rendimiento académico en universitarios españoles: el papel de la personalidad y la procrastinación académica. *European Journal of Education and Psychology*, 14(1), 1-13. Obtenido de <https://udimundus.udima.es/bitstream/handle/20.500.12226/790/1533-Texto%20del%20art%3%adculo-6821-1-10-20210513.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jiménez, A., Molina, L., & Lara, M. (2019). Asociación entre motivación y hábitos de estudio en educación superior. *Revista de Psicología y Educación*, 14(1), 50-62. Obtenido de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/220148/Jim%3%a9nez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Lescano, S. (2021). *Relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de odontología de la Universidad de San Martín de Porres. Lima - Perú, 2019*. Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres, Lima. Recuperado el 7 de marzo de 2023, de https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8901/lescano_dssa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Macuri, F. (2019). *Los hábitos de estudio y el logro de capacidades en los estudiantes de la especialidad de Fuerza Motriz de la Universidad Nacional de Educación, 2018*. Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación, Lima. Recuperado el 7 de marzo de 2023, de <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/2886/TM%20CE-Du%204355%20M1%20-%20Macuri%20Osorio%20Fernando.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mondrágón, C., & Bobadillo, S. (2016). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de licenciatura en Administración de la unidad académica profesional Tejupilco, 2016. Administración de la unidad académica profesional Tejupilco, 2016. *Revista Iberoamericana para la Investigación y edesarrollo Educativo*, 8(15), 1-25. Obtenido de <https://www.bing.com/search?q=El+factor+instrumental%3A+Se+vincula+con+las+condiciones+instrumentales+formuladas+que+se+refieren+concretamente+al+m%C3%A9todo+de+estudio+que+se+empieza+a+ejecutar+y+practicar+agreg%C3%A1ndolo+al+esquema+de+conducta+de+los+e>
- Morales, A. (2020). Procrastinación académica en el área de Física en estudiantes universitarios. *Revista Innova Educación*, 2(4), 506-525. Obtenido de <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/95/178>
- Pichen, J., & Turpo, J. (enero - abril de 2022). Influencia del autoconcepto y autoeficacia académica sobre la procrastinación académica en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 10(11). Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992022000100003&script=sci_arttext

- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Rodríguez, M., & Alfaro, R. (enero - junio de 2022). Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad de Juliaca. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 15(1). Obtenido de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1751/1973
- Silva, A. (2020). *Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020*. Tesis de maestría, Universidad César Vallejo, Piura. Recuperado el 7 de marzo de 2023, de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/52033/Silva_CAM%20-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terry, S., & Tucto, S. (2021). Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. *Revista sobre Educación y Sociedad*, 17(1). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8083934>
- Trías, D., & Carbajal, M. (julio - diciembre de 2020). Adaptación de una escala de procrastinación académica para adolescentes de educación secundaria. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242020000300036
- Varas, E. (2023). *Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una Universidad privada de Lima, 2022*. Tesis de maestría, Universidad César Vallejo, Lima. Recuperado el 7 de marzo de 2023, de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/105962/Varas_LEM-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Zumarrága, M., & Cevallos, G. (julio - diciembre de 2022). Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador. *Revista de Educación Alteridad*, 17(2), 277-290. Obtenido de https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22992/1/Alt_v17n2_Zum%203%20a1rraga-Espinoza_Cevallos-Pozo.pdf

ANEXOS

ANEXO N°01 - CUESTIONARIO

El presente cuestionario tiene como propósito fundamental reunir información sobre la procrastinación académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2023. El cuestionario es anónimo y la información recaudada será utilizada únicamente para fines académicos y se garantiza estricta confidencialidad.

I. Por favor marque con una equis (X) en el espacio correspondiente:

a. Género

Masculino	
Femenino	

b. Edad

Entre 18 años a 24 años	
Entre 25 años a 31 años	
Entre 32 años a 45 años	
Más de 45 años	

II. Instrucciones

En el siguiente cuadro de preguntas marcar con una equis “X” según corresponda, teniendo en cuenta el cuadro de calificación siguiente:

CUADRO DE CALIFICACIÓN	
Siempre	5
Casi siempre	4
A veces	3
Casi nunca	2
Nunca	1

ITEM	1	2	3	4	5
PROCASTINACIÓN ACADÉMICA					
DIMENSIÓN 01					
1. Por lo general, usted se prepara con anticipación para los exámenes.					
2. Usted trata de culminar sus estudios con tiempo de sobra.					
3. Usted trata constantemente de mejorar sus hábitos de estudio.					
DIMENSIÓN 02					
4. Usted posterga los trabajos de los cursos que no le gustan.					
5. Usted trata de completar los trabajos asignados lo más pronto posible.					
6. Usted se toma el tiempo de revisar sus tareas antes de entregarlas.					
HÁBITOS DE ESTUDIO					
DIMENSIÓN 01					
7. Usted presta la atención debida durante la clase.					
8. Usted trata de registrar y ordenar los apuntes en clase.					
9. Usted interviene constantemente en clase.					
10. Usted dialoga con sus compañeros y el docente durante la clase.					
11. Usted se distrae rápidamente en clase.					
DIMENSIÓN 02					
12. Usted trata de emplear estrategias y técnica para aprender mejor lo tratado en clase.					
13. El profesor le ofrece apoyo dentro del aula.					
DIMENSIÓN 03					
14. Usted cumple a tiempo con las actividades académicas.					
15. Es responsable al cumplir con las tareas.					
DIMENSIÓN 04					
16. Usted siente que logró el aprendizaje esperado antes de los exámenes.					
17. Usted se prepara para desarrollar un examen exitoso.					
DIMENSIÓN 05					

18. Usted trata de organizar sus tiempos y cursos para estudiarlos correctamente.					
19. Al momento de estudiar, usted se distrae fácilmente con las redes sociales.					
20. Usted cuenta con el mobiliario adecuado a la hora de estudiar.					
21. Usted estudia en un ambiente iluminado que le permite concentrarse a la hora de estudiar.					
22. El ambiente donde descansa le permite concentrarse en sus estudios.					
23. Usted trata de alimentarse correctamente al momento de estudiar.					

ANEXO N°02 – DATOS GENERALES

Tabla
Características de la muestra

		f	%
Genero	Masculino	70	44.6%
	Femenino	87	55.4%
Edad	Entre 18 años a 24 años	43	27.4%
	Entre 25 años a 31 años	33	21.0%
	Entre 32 años a 45 años	32	20.4%
	Más de 45 años	49	31.2%

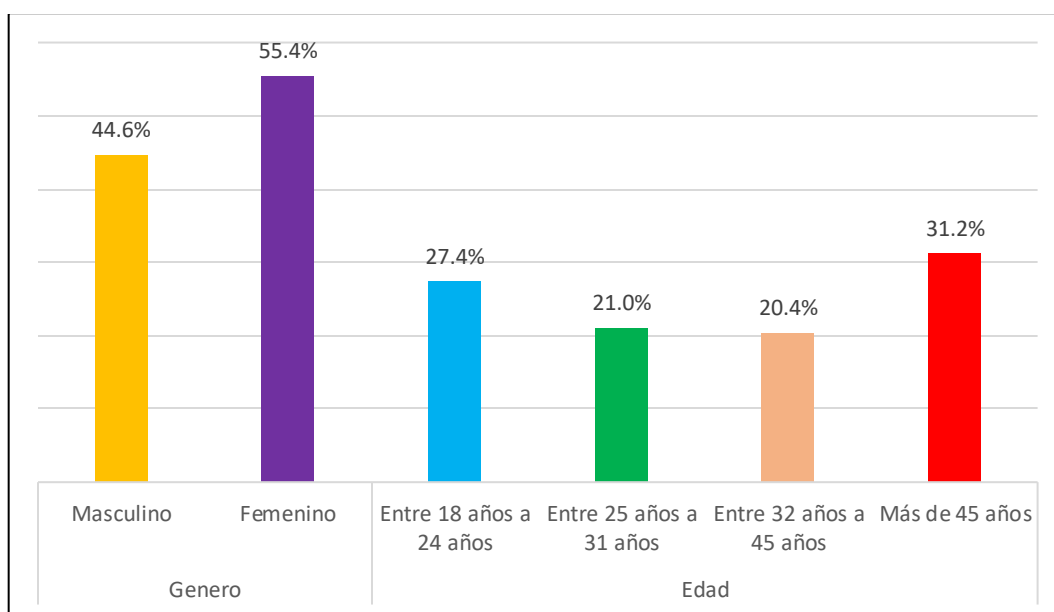


Figura. Característica de la muestra.

La tabla muestra las características demográficas de la muestra estudiada. En cuanto al género, el 44.6% de los participantes son masculinos (n=70) y el 55.4% son femeninos (n=87). En lo que respecta a la edad, el 27.4% tiene una edad comprendida entre 18 y 24 años (n=43), mientras que el 21.0% tiene una edad comprendida entre 25 y 31 años (n=33), mientras que el 20.4% se encuentra en el rango de 32 a 45 años (n=32), y el 31.2% tiene una edad superior a 45 años (n=49).

ANEXO N°03 - VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

VALIDEZ DE LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

<i>Prueba de KMO y Bartlett</i>		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0.838
	Aprox. Chi-cuadrado	125.730
Prueba de esfericidad de Bartlett	gl	15
	Sig.	0.000

<i>Comunalidades</i>		
	Inicial	Extracción
p1	1.000	0.876
p2	1.000	0.866
p3	1.000	0.601
p4	1.000	0.660
p5	1.000	0.276
p6	1.000	0.453

Método de extracción: análisis de componentes principales.

VALIDEZ DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIOS

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0.734
	Aprox. Chi-cuadrado	574.993
Prueba de esfericidad de Bartlett	gl	136
	Sig.	0.000

Comunalidades

	Inicial	Extracción
p7	1.000	0.796
p8	1.000	0.783
p9	1.000	0.779
p10	1.000	0.745
p11	1.000	0.745
p12	1.000	0.788
p13	1.000	0.753
p14	1.000	0.811
p15	1.000	0.785
p16	1.000	0.863
p17	1.000	0.827
p18	1.000	0.709
p19	1.000	0.874
p20	1.000	0.668
p21	1.000	0.621
p22	1.000	0.886
p23	1.000	0.724

Método de extracción: análisis de componentes principales.

CONFIABILIDAD DE LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.854	6

CONFIABILIDAD DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIOS

<i>Estadísticas de fiabilidad</i>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.927	17

ANEXON° 04 – DATA DE LA VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
5	5	3	1	4	4	1	2	1	3	1	5	3	1	4	5	5	3	1	4	4	1	1
4	4	4	4	5	1	4	2	4	5	3	5	5	5	4	4	4	4	4	5	1	4	4
3	3	3	3	3	2	3	4	4	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	5
3	3	1	4	3	5	3	3	5	2	5	2	3	5	3	3	3	1	4	3	5	3	5
3	3	4	2	3	2	4	4	5	3	2	4	2	1	2	3	3	4	2	3	2	4	5
3	4	4	3	4	3	2	2	3	1	1	4	4	4	5	3	4	4	3	4	3	2	5
3	4	3	5	5	1	3	5	1	4	1	2	4	4	4	3	4	3	5	5	1	3	5
2	3	1	1	4	4	2	1	1	1	4	4	3	1	4	2	3	1	1	4	4	2	5
3	3	1	4	2	5	3	1	1	4	2	5	4	4	2	3	3	1	4	2	5	3	5
4	4	5	4	5	3	4	5	5	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	5	3	4	5
2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	5
4	4	5	4	5	3	4	5	5	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	5	3	4	5
3	3	1	3	2	5	2	1	1	3	2	5	3	3	2	3	3	1	3	2	5	2	5
3	3	1	3	5	3	3	1	1	3	5	3	4	3	5	3	3	1	3	5	3	3	2
3	3	2	5	3	2	3	2	2	5	3	2	3	5	3	3	3	2	5	3	2	3	1
2	2	2	1	5	1	2	2	2	1	5	1	2	1	5	2	2	2	1	1	1	2	4
3	3	2	2	4	1	3	2	2	2	4	5	4	2	4	3	3	2	2	4	5	3	5
4	4	4	3	5	1	4	4	4	3	5	1	1	2	2	3	4	4	3	5	3	4	5
3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	2	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	3	5
1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	5
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
3	5	5	5	5	5	3	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5
5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5
5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

ANEXON° 04 – BASE DE DATOS

Ge ner o	E d a d	Procrastina ción académica	Autorregula ción académica	Auto contr ol.	Organizaci ón del tiempo.	Estrategias de aprendizaje poco eficaces.	Postergació n de actividades	Aplazamiento de inicio, continuación o culminación de tareas académicas.	Presi ón de tiem po en culm inaci ón de tarea s
2	1	3	3	1	2	5	3	3	3
1	3	3	3	3	5	2	4	2	5
1	2	3	3	5	3	2	3	4	2
2	2	4	4	5	5	3	4	3	4
1	1	3	3	2	5	2	3	4	1
2	2	3	3	2	4	2	4	3	4
1	1	3	3	5	1	3	4	5	2
1	1	4	3	1	4	3	5	4	5
2	4	3	2	1	3	3	5	5	4
1	4	4	4	5	4	3	3	4	2
1	1	3	2	1	1	5	4	2	5
1	1	2	2	1	1	4	2	1	2
2	2	3	4	5	4	4	3	3	2
1	2	3	4	5	3	5	1	1	1
1	4	4	4	2	4	5	4	4	3
1	4	3	2	1	1	3	4	2	5
2	3	2	2	3	1	1	2	3	1
2	2	3	3	2	5	2	4	4	3
2	4	3	3	4	2	2	4	3	4
2	1	4	3	1	5	4	4	4	4
1	1	4	3	3	2	3	5	5	4
1	4	2	2	2	2	3	2	2	2
1	2	3	3	1	4	5	3	1	4
1	4	4	4	5	4	3	5	5	4
1	2	2	2	1	3	1	2	1	3
1	3	4	4	4	5	2	5	4	5
2	4	2	3	2	1	5	2	2	1
1	1	3	3	4	1	5	3	4	1
2	3	2	2	3	2	2	3	3	2
1	4	2	2	2	1	2	2	2	1
1	1	2	2	2	2	1	2	2	2
1	1	2	2	2	2	3	2	2	2
1	2	4	3	5	4	1	5	5	4
2	3	3	3	5	1	3	3	5	1
1	1	1	2	1	1	3	1	1	1
1	1	4	4	3	4	5	4	3	4
1	4	2	2	1	1	5	1	1	1
2	4	4	4	4	5	4	5	4	5
2	2	4	3	5	4	1	5	5	4
1	4	3	2	1	5	1	3	1	5
1	4	2	2	1	3	2	2	1	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	2	2	1	1	5	1	1	1
2	1	4	3	5	4	1	5	5	4
2	1	2	2	2	2	3	2	2	2
1	1	3	3	3	4	2	4	3	4

2	1	3	3	2	4	3	3	2	4
1	3	4	4	3	5	4	4	3	5
2	1	4	3	4	4	1	4	4	4
2	2	3	3	5	1	3	3	5	1
2	4	3	3	5	2	3	4	5	2
1	3	3	3	2	3	4	3	2	3
2	1	5	4	5	5	2	5	5	5
1	2	2	2	1	1	5	1	1	1
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
2	1	5	5	5	4	5	5	5	4
1	4	4	4	4	3	5	4	4	3
2	4	2	2	2	3	2	3	2	3
1	3	4	4	5	4	4	5	5	4
2	4	3	3	3	3	4	3	3	3
2	2	1	1	2	1	1	2	2	1
2	4	3	3	3	1	5	2	3	1
1	3	3	3	4	2	3	3	4	2
2	1	3	3	2	5	3	4	2	5
2	1	4	4	4	3	4	4	4	3
2	4	3	3	1	4	5	3	1	4
2	2	3	3	4	1	5	3	4	1
1	3	3	3	4	2	3	3	4	2
1	3	2	2	2	2	1	2	2	2
1	3	5	5	5	5	5	5	5	5
2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
2	4	2	2	3	2	2	3	3	2
2	4	2	2	1	2	3	2	1	2
1	3	4	4	3	4	4	4	3	4
2	1	4	4	4	4	5	4	4	4
1	4	4	3	3	5	2	4	3	5
1	3	3	3	2	5	2	4	2	5
2	2	3	4	1	5	5	3	1	5
2	1	3	3	5	2	2	4	5	2
2	4	3	3	3	2	4	3	3	2
1	2	4	4	3	5	4	4	3	5
2	1	2	3	2	2	4	2	2	2
2	4	4	4	4	4	5	4	4	4
1	4	3	3	2	3	5	3	2	3
1	3	3	3	2	3	4	3	2	3
2	3	3	3	5	1	4	3	5	1
2	1	2	2	1	1	4	1	1	1
2	3	4	4	5	3	5	4	5	3
1	2	2	2	1	3	3	2	1	3
1	2	3	3	1	5	4	3	1	5
1	3	1	1	1	1	2	1	1	1
2	2	2	2	2	3	1	3	2	3
2	3	3	3	4	1	5	3	4	1
1	4	3	3	3	1	5	2	3	1
2	3	1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	3	3	3	4	1	4	3	4
2	3	1	1	1	1	2	1	1	1
1	1	2	3	2	2	4	2	2	2
2	2	3	3	2	3	4	3	2	3
2	2	3	3	2	5	2	4	2	5
2	4	4	4	4	4	3	4	4	4
2	4	4	3	5	3	1	4	5	3
2	1	3	3	1	5	2	3	1	5
2	4	3	3	4	1	4	3	4	1
1	3	5	5	4	5	5	5	4	5
1	4	5	5	5	4	5	5	5	4
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
2	1	4	4	4	5	4	5	4	5
1	3	3	3	3	4	1	4	3	4

1	4	2	3	1	2	5	2	1	2
1	1	4	3	4	4	1	4	4	4
1	2	5	5	5	5	5	5	5	5
2	3	4	4	4	4	3	4	4	4
1	4	4	3	4	4	1	4	4	4
1	4	3	4	5	1	5	3	5	1
2	3	3	3	4	1	3	3	4	1
2	2	4	4	4	3	5	4	4	3
1	4	3	3	3	2	5	3	3	2
2	4	3	4	3	3	5	3	3	3
1	2	1	1	2	1	1	2	2	1
2	4	3	3	1	5	4	3	1	5
2	4	2	2	3	1	3	2	3	1
2	2	3	3	4	2	4	3	4	2
2	2	4	4	2	5	5	4	2	5
2	1	3	3	5	2	2	4	5	2
2	2	3	3	1	3	5	2	1	3
1	3	3	4	1	5	5	3	1	5
2	4	4	4	5	5	1	5	5	5
1	1	1	1	1	2	1	2	1	2
2	2	4	3	5	3	1	4	5	3
2	4	3	4	3	3	5	3	3	3
2	1	2	2	1	3	2	2	1	3
1	1	2	2	1	2	2	2	1	2
1	1	4	4	3	5	3	4	3	5
2	1	3	3	3	1	5	2	3	1
2	1	3	4	3	3	5	3	3	3
2	2	3	3	3	2	3	3	3	2
1	4	3	3	3	4	3	4	3	4
2	1	3	3	5	2	1	4	5	2
2	1	5	5	4	5	5	5	4	5
2	4	2	3	1	2	5	2	1	2
1	4	3	3	4	3	3	4	4	3
2	3	5	4	5	5	3	5	5	5
1	4	3	3	2	3	5	3	2	3
2	4	2	2	1	2	3	2	1	2
2	4	5	5	5	5	5	5	5	5
2	1	4	4	3	4	5	4	3	4
2	3	4	3	4	4	2	4	4	4
2	1	3	3	2	2	5	2	2	2
2	4	3	3	4	1	4	3	4	1
2	2	4	4	4	3	5	4	4	3
1	1	3	3	2	2	5	2	2	2
1	3	4	3	3	5	1	4	3	5
2	2	3	3	1	4	3	3	1	4
1	2	4	3	5	3	2	4	5	3
1	4	5	5	5	5	4	5	5	5
2	4	4	4	4	4	3	4	4	4

HÁBITOS DE ESTU	Formas de enseñar la clase	Preparar la atención de la clase.	Registrar y ordenar los apuntes tomados en clase.	Intervenir con los estudiantes.	Dialogar con los compañeros y el docente.	Se distrae rápidamente en clase.	Actitud frente al estudio	Estrategias y técnicas utilizadas para aprender.	Apoyo que ofrece el profesor dentro del aula.	Solución de tareas académicas	Cumplimiento de los quehaceres académicos.	Responsable o no al cumplir con las tareas.	Preparación para los exámenes	Logro del aprendizaje esperado.	Se preparó para desarrollar un examen exitoso o no.	Acompañamiento a la hora de estudiar.	Tiempos.	Districción.	Mobiliario adecuado.	Condiciones ambientales.	Condiciones físicas de descaño.	Alimentación
------------------------	----------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------------	----------------------------------	---------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------------	---------------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------------------------	---------------------------------------	----------	--------------	----------------------	--------------------------	---------------------------------	--------------

2	3	3	1	3	1	5	2	3	1	2	3	1	2	3	1	3	3	1	5	3	5	2			
3	3	4	2	4	2	3	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	2	5	2			
3	3	2	5	2	5	3	4	2	5	4	2	5	4	2	5	4	2	5	3	1	5	5			
3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	2	2			
3	3	1	4	1	4	5	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	5	3	2	4			
3	3	4	1	4	1	5	3	4	1	3	4	1	3	4	1	4	4	1	5	3	5	4			
3	3	4	2	4	2	3	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	4			
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4	5			
5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	2	3	5		
3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4			
3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	5	1	4			
2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	1	4			
4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	5	3	5			
4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	1	3	3		
4	4	3	5	3	5	2	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	2	1	5	4			
3	3	2	5	2	5	2	4	2	5	4	2	5	4	2	5	4	2	5	2	1	1	2			
3	3	1	5	1	5	5	3	1	5	3	1	5	3	1	5	3	1	5	5	2	3	1	5		
3	3	5	2	5	2	2	4	5	2	4	5	2	4	5	2	3	5	2	2	4	1	5			
3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	1	5			
4	4	3	5	3	5	4	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	1	1	1			
2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4	1		
4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	1	1	2		
3	3	2	3	2	3	5	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	5	2	2	4			
3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4			
3	3	5	1	5	1	4	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	4	2	5	2			
1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	4	4	3		
4	4	5	3	5	3	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	5	5	3	1	5		
2	2	1	3	1	3	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	3	1	3	3	1	5	2			
3	3	1	5	1	5	4	3	1	5	3	1	5	3	1	5	3	1	5	4	4	1	4			
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	4	5	5		
3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	5	4	5		
3	3	4	1	4	1	5	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	1	5	3	3	2			
2	3	3	1	3	1	5	2	3	1	2	3	1	2	3	1	4	3	1	5	4	5	4			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	4	1		
3	3	3	4	3	4	1	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	1	1	2	5			
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	4	4	1		
2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	5	5	5		
3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3			
3	3	2	5	2	5	2	4	2	5	4	2	5	4	2	5	3	2	5	2	4	4	1			
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	1	5		
4	3	5	3	5	3	1	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	5	3	1	4	1	3			
3	3	1	5	1	5	2	3	1	5	3	1	5	3	1	5	3	1	5	2	4	3	5			
3	3	4	1	4	1	4	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	1	4	3	2	5			
4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	3	3	5		
4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	3	5	4	5	2	1	1
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	5	4		
4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	5	4	3	1	3	5		
3	3	3	4	3	4	1	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	1	4	2	4	4		
2	2	1	2	1	2	5	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	5	2	5	5	5		
4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	5	2	2		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	1	3	5		
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	5	5		
4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	5	5	1		
3	3	5	1	5	1	5	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	5	1	2	1	1		
3	3	4	1	4	1	3	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	5	3	1	1		
4	4	4	3	4	3	5	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	3	3	5	5		
3	3	3	2	3	2	5	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	5	1	3	2		
3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	1	2	2		
2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	3	5	3	3		
3	3	1	5	1	5	4	3	1	5	3	1	5	3	1	5	3	1	5	4	3	1	5	5		
2	2	3	1	3	1	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	3	3	1	3	3	3	5	5		
3	3	4	2	4	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	4	3	2	3	3		
4	4	2	5	2	5	5	4	2	5	4	2	5	4	2	5	4	2	5	5	3	4	3	3		

3	3	5	2	5	2	2	4	5	2	4	5	2	4	5	2	3	5	2	2	5	2	1
2	3	1	3	1	3	5	2	1	3	2	1	3	2	1	3	4	1	3	5	4	5	5
3	3	1	5	1	5	5	3	1	5	3	1	5	3	1	5	3	1	5	5	1	2	5
5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	1	4	3	3
2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	3	1	3
4	3	5	3	5	3	1	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	1	4	5	3
3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	4	1
2	2	1	3	1	3	2	2	1	3	2	1	3	2	1	3	3	1	3	2	4	2	3
2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	4	2	2
4	4	3	5	3	5	3	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	3	1	5	4
2	3	3	1	3	1	5	2	3	1	2	3	1	2	3	1	3	3	1	5	3	2	3
3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	2	2	3
3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	4	5
4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	5	4	3
3	3	5	2	5	2	1	4	5	2	4	5	2	4	5	2	2	5	2	1	1	3	1
4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	2
2	2	1	2	1	2	5	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	5	2	1	5
3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	5
5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	3	2	2
3	3	2	3	2	3	5	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	5	2	1	2
2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	2	2	3
4	4	3	4	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	5	5	4	1
4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	5	1	3
2	3	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	1	1	3
3	3	4	1	4	1	4	3	4	1	3	4	1	3	4	1	4	4	1	4	3	4	5
3	4	4	3	4	3	5	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	5	1	1	5
2	3	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	5	4	5	4
4	3	3	5	3	5	1	4	3	5	4	3	5	4	3	5	3	3	5	1	5	4	1
3	3	1	4	1	4	3	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	5	1
4	4	5	3	5	3	2	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	5	3	2	1	3	2
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	3	3
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	1	5

DRA .VIVIANA INES VELLON FLORES
ASESOR

DRA.FELIPA HINMER HILEN APOLINARIO RIVERA
PRESIDENTE

DRA.GLADYS VICTORIA ARANA RIZABAL
SECRETARIO

DRA.VILMA ROSARIO CABILLAS OROPEZA
VOCAL