

Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte

Habits of study and academic procrastination in university students in Lima Norte

Pamela Córdova-Torres¹
Anyelina Alarcón-Arias²

Resumen

Objetivo: determinar la relación entre hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de educación de una universidad privada. **Materiales y métodos:** estudio correlacional, transversal con enfoque cuantitativo. La muestra fue conformada por 239 universitarios seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Se usaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Hábitos de Estudio (CASM – 85). Se utilizó el paquete estadístico STATA 14. Para el análisis bivariado se emplearon las pruebas, T- student, ANOVA y Chi-Cuadrado. **Resultados:** no se halló significancia entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica ($p=0.7$). Hubo relación entre la forma de estudio ($p=0.05$) y la resolución de tareas de los hábitos de estudio ($p=0.05$) con el sexo. Se evidenció relación entre la dimensión preparación de exámenes y la postergación de actividades de la procrastinación académica ($p=0.04$). Se halló relación entre la dimensión forma de escuchar con la dimensión autorregulación académica ($p=0.05$) de la procrastinación académica. **Conclusión:** los estudiantes postergan las actividades académicas previas a la evaluación. Los factores de la autorregulación pueden relacionarse a la postergación de actividades. Los universitarios requieren incorporar un método de estudio adecuado y productivo. Se precisa desarrollar investigaciones que profundicen en la influencia de los factores psicosociales en los hábitos de estudio y procrastinación académica.

Palabras clave: Aprendizaje, Rendimiento académico, Evaluación educacional (Fuente: DeCS).

Abstract

Objective: to determine the relationship between study habits and academic procrastination in students of the education career of a private university. **Materials and methods:** Correlational, cross-sectional study with a quantitative approach. The sample was made up of 239 university students selected through non-probabilistic sampling. The Academic Procrastination Scale (EPA) and the Inventory of Study Habits (CASM - 85) were used. The statistical package STATA 14 was used. For the bivariate analysis the tests were used, T-student, ANOVA and Chi-square. **Results:** No significance was found between study habits and academic procrastination ($p=0.7$). There was a relation between the study form ($p=0.05$) and the task resolution of study habits ($p=0.05$) with sex. There was a relationship between the dimension of exam preparation and the postponement of academic pro-education activities ($p=0.04$). We found a relationship between the dimension of listening with the dimension of academic self-regulation ($p=0.05$) of academic procrastination. **Conclusion:** students postpone academic activities prior to the evaluation. The factors of self-regulation can be related to the postponement of activities. The university students need to incorporate a method of adequate productive study. It is necessary to develop research that deepens the influence of psychosocial factors on the habits of study and academic procrastination.

Key words: Learning; Academic performance; Educational evaluation (Source: DeCS).

Para citar:

Córdova P, Alarcón A. Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte. CASUS. 2019;4(1):22-29.

¹ Centro de estimulación temprana Mágicamente. Licenciada de Psicología.
Correo electrónico: pcordovat17@gmail.com

² Centro de atención infantil Alecrim. Licenciada de Psicología.
Correo electrónico: pcordovat17@gmail.com

Fecha de recepción: 15-01-19

Fecha de envío a pares: 17-01-19

Fecha de aprobación por pares: 03-04-19

Fecha de aceptación: 05-04-19



INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios no obstante experimentan una fuerte presión para el cumplimiento de las actividades académicas, presentan actitudes inadecuadas hacia el aprendizaje y desarrollan en modo inoportuno actividades que pueden conllevar a consecuencias negativas, ya sea a nivel académico como en su estabilidad global (1). En este sentido, la procrastinación es el hábito o acción de retardar innecesariamente la realización de actividades que deben atenderse o presentarse en un momento determinado (2). Este comportamiento es frecuente en los jóvenes universitarios afectando el área académica y otros aspectos de la vida de la persona (3). Así mismo, la procrastinación académica es un término que hasta hace algunos años era poco conocido. En la actualidad se presenta de manera cotidiana en el ámbito educativo. El acto de posponer puede ser percibido como desafiante, estresante o abrumador (4). El estudiante a menudo se auto justifica posponiendo la actividad para el futuro, convirtiéndose esto en un comportamiento repetitivo (5).

Por otra parte, los hábitos de estudio son aquellas conductas instauradas y relacionadas a la manera con las que el estudiante logra o no sus objetivos académicos (6). Existen hábitos de estudio productivos como cumplir a tiempo con las tareas, mantener el orden en el material, estudiar con un método y en un lugar apropiado, subrayar, realizar esquemas, etc. E improductivos como posponer las actividades académicas, estudiar en un lugar inapropiado y sin un método ordenado, estudiar cansado o con hambre, copiar resúmenes de los otros compañeros, etc. con consecuencias negativas a nivel académico (7).

Los adecuados hábitos de estudio influyen en el logro académico, considerándose incluso más relevantes que el nivel de inteligencia o de memoria, pues determinan un buen desempeño académico (8). Es por ello que la procrastinación y los hábitos de estudio son variables que pueden estar relacionadas a la manera en la que los estudiantes afronten las dificultades y los desafíos

académicos que se les presentan durante la carrera universitaria contribuyendo en mayor o menor medida al logro de sus metas.

En relación a la procrastinación académica y a los hábitos de estudio es importante tener presente el proceso de formación académica que sigue una persona desde el nivel educativo inicial. Estudios a nivel internacional y nacional sustentan la relevancia de este tema de investigación (8-10). Un estudio peruano reciente (2) concluye que la procrastinación genera en los estudiantes consecuencias negativas como el desinterés y la desorganización en el desarrollo psicosocial. Estos efectos adversos se mantienen tanto a mediano, como a largo plazo y no se limitan en su actuar al nivel académico repercutiendo a nivel integral en la persona (2, 9, 10). Igualmente, se ha señalado en estudiantes universitarios una relación negativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico (9, 10), resaltándose que la mayoría de los evaluados presentaron hábitos de estudio inadecuados en la realización de sus tareas académicas. Uno de estos hábitos contraproducentes fue el aplazamiento de las actividades de naturaleza académica (9, 10).

Considerando los elementos problemáticos planteados el objetivo propuesto fue identificar la relación entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada.

MATERIALES Y MÉTODOS

Estudio de tipo correlacional, de diseño no experimental, de corte transversal con enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 239 estudiantes de ambos sexos de 18 a 35 años de la carrera de Educación de una universidad privada. El muestreo usado fue no probabilístico, intencional.

La variable hábitos de estudio (cualitativa politómica ordinal), presenta cinco dimensiones: forma de estudio, resolución de tareas, preparación de exámenes, forma de escuchar la clase y acompañamiento al estudio. Sus niveles y rangos

responden a los siguientes baremos: Muy negativo, Negativo, Tendencia negativa (-), Tendencia positiva (+), Positivo y Muy positivo. Esto de acuerdo al inventario de hábitos de estudio CASM-85(7).

Tabla 1 Descripción de la muestra

Variab les	n (%)
Sexo	
Masculino	46 (19.2)
Femenino	193 (80.8)
Edad	
De 18 a 24	158 (66.2)
De 25 a 35	81 (33.8)
Estado civil	
Soltero	233 (97.4)
Casado	6 (2.5)
Distrito	
Los Olivos	68 (28.4)
San Martín de Porres	90 (37.6)
Independencia	23 (9.6)
Comas	42 (17.5)
Puente Piedra	16 (6.6)
Situación laboral	
Trabaja	131 (55.1)
No trabaja	108 (44.9)
Hábitos de estudio	
Forma de estudio	
Positivo	96 (40.1)
Tendencia +	119 (49.7)
Tendencia -	11 (4.6)
Muy +	13 (5.4)
Resolución de tareas	
Negativo	3 (1.2)
Positivo	7 (2.9)
Tendencia +	86 (35.9)
Tendencia -	142 (59.4)
Muy +	1 (0.4)
Preparación de exámenes	
Negativo	26 (10.8)
Positivo	1 (0.4)
Tendencia +	38 (15.9)
Tendencia -	174 (72.8)
Forma de escuchar la clase	
Negativo	37 (15.4)
Positivo	11 (4.6)
Tendencia +	70 (29.2)
Tendencia -	119 (49.7)
Muy +	1 (0.4)
Muy -	1 (0.4)
Acompañamiento al estudio	
Negativo	50 (20.9)
Positivo	58 (24.2)
Tendencia +	67 (28)
Tendencia -	59 (24.6)
Muy +	5 (2)

Tabla 1. continúa

Variab les	
Procrastinación académica (m±DS)	
Autorregulación Académica	(25.6±3.8)
Postergación de Actividades	(9.6±1.8)
Procrastinación Total	(35.3±4.1)

Por su parte, la procrastinación académica (variable cuantitativa) comprende dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades. La misma se midió a través de la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Se utilizó una ficha sociodemográfica para las variables: sexo, variable categórica dicotómica (femenino y masculino); edad, variable categórica dicotómica (18-24 y 25-35); distrito, variable categórica politómica nominal (Los Olivos, SMP, Independencia, Comas y Puente piedra); estado civil, variable categórica politómica (soltero, casado, viudo y divorciado).

Para el análisis de la data se utilizó el paquete estadístico STATA versión 14. En el análisis descriptivo de las variables cualitativas se utilizaron las frecuencias y porcentajes. Para las variables cuantitativas la media aritmética y desviación estándar. Se utilizó la prueba de Kolmogorov Smirnov para determinar la normalidad de las variables numéricas. En el análisis bivariado se emplearon las pruebas, T-student, Anova y Chi-Cuadrado. Se consideró una significancia estadística ≤ 0.05 . El estudio fue aprobado por un Comité de Ética y los datos de los participantes fueron protegidos de acuerdo a principios universales de bioética previo consentimiento informado de los participantes.

RESULTADOS

Las mujeres conformaron el 80.7% de la muestra. La mayoría de los encuestados tuvo entre 18 y 24 años (66.1%) y un 55% laboraba. En relación a los hábitos de estudio, la dimensión forma de estudio, presentó un 49.7% con tendencia positiva, la resolución de tareas un 59.4% con tendencia negativa y en la preparación de exámenes, un 72.8% obtuvo una tendencia negativa. En

Tabla 2. Relación entre formas de estudio, procrastinación académica y las variables sociodemográficas

	Tendencia -		Tendencia +		Positivo		Muy positivo		P
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Procrastinación académica (n±DS)									
Autorregulación Académica		(24.4±1.9)		(25.6±4.0)		(25.9 ± 3.5)		(25±4.3)	0.4
Postergación de actividades		(8.8 ±1.1)		(9.5 ±1.8)		(9.8 ± 1.7)		(10.3±1.6)	0.08
Procrastinación Académica Total		(33.2±1.8)		(35.1±4.3)		(35.7±3.9)		(35.3± 4.2)	0.1
Sexo									
Masculino	5	(10.8)	17	(36.9)	22	(47.8)	2	(4.3)	0.05
Femenino	6	(3.1)	102	(52.8)	74	(38.3)	11	(5.7)	
Edad									
De 18 a 24	9	(5.7)	79	(50.0)	61	(38.6)	9	(5.7)	0.6
De 25 a 35	2	(2.4)	40	(49.3)	35	(43.2)	4	(4.9)	
Estado civil									
Soltero	10	(-4.2)	116	(-49.7)	94	(-40.3)	13	(-5.5)	0.5
Casado	1	(-16.6)	3	(-50)	2	(-33.3)	0	(0)	
Distrito									
Los Olivos	5	(-7.3)	39	(-57.3)	20	(-29.4)	4	(-5.8)	0.5
San Martín de Porres	4	(-4.4)	40	(-44.4)	41	(-45.5)	5	(-5.5)	
Independencia	1	(-4.3)	9	(-39.1)	12	(-52.1)	1	(-4.3)	
Comas	1	(-2.3)	25	(-59.5)	14	(-33.3)	2	(-4.7)	
Puente Piedra	0	(0)	6	(-37.5)	9	(-56.2)	1	(-6.2)	
Situación laboral									
Trabaja	8	(-6.1)	65	(-49.6)	51	(-38.9)	7	(-5.3)	0.6
No trabaja	3	(-2.7)	54	(-50)	45	(-41.6)	6	(-5.5)	

promedio 35.3% de personas presentaron procrastinación académica, 25.6% lograban autorregularse académicamente y 9.6% postergaba actividades (ver tabla 1).

No se halló diferencias significativas entre procrastinación académica y los hábitos de estudio ($p=0.7$) ni en relación a las variables sociodemográficas. Mientras que se halló relación significativa entre la dimensión formas de estudio de los hábitos de estudio y la variable sexo ($p=0.05$). Se observó en esta dimensión una tendencia positiva en el sexo femenino (52.8%) respecto al masculino (36.9%) (ver tabla 2).

Se encontró una relación significativa entre la dimensión resolución de tareas de los hábitos de estudio y el sexo ($p=0.05$). Se halló en esta dimensión una tendencia negativa en el sexo masculino (71.7%) respecto al femenino (56.4%) (ver tabla 3).

Existe relación significativa entre la dimensión preparación de exámenes de los hábitos de estudio y la dimensión postergación de actividades de la procrastinación académica ($p=0.04$) (ver tabla 4).

Se halló una relación significativa entre la dimensión forma de escuchar la clase de los

hábitos de estudio con las dimensiones autorregulación académica ($p=0.05$) de la procrastinación académica (ver tabla 5).

DISCUSIÓN

Se halló que en la muestra no existe relación significativa entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica. Sin embargo, se halló relación entre las dimensiones forma de estudio y resolución de tareas de los hábitos de estudio con el sexo. También se halló relación entre preparación de exámenes de los hábitos de estudio con la postergación de actividades de la procrastinación académica. Así mismo, se halló relación entre la dimensión forma de escuchar la clase de los hábitos de estudio con las dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades de la procrastinación académica. Finalmente, la mayoría de los estudiantes de la muestra presentó una tendencia negativa en la dimensión preparación de exámenes y resolución de tareas de los hábitos de estudio.

Se halló relación entre la dimensión forma de estudio de los hábitos de estudio con el sexo, predominando una tendencia positiva en las mujeres. También, se halló relación entre la dimensión resolución de tareas de los hábitos de estudio con el sexo, presentando una tendencia

Tabla 3. Relación entre resolución de tareas, procrastinación académica y las variables sociodemográficas

	Negativo n (%)	Tendencia - n (%)	Tendencia + n (%)	Positivo n (%)	Muy Positivo n (%)	P
Procrastinación académica (m±DS)						
Autorregulación Académica	(26.6±4.9)	(25.3±3.7)	(26.1±3.7)	(25.8±5.1)	(27.0±-)	0.60
Postergación de Actividades	(11.3±1.1)	(9.7±1.8)	(9.4±1.6)	(10.8±2.3)	(11.0±-)	0.09
Procrastinación Académica Total	(38.0±6.0)	(35.0±4.2)	(35.5±3.7)	(36.7±4.9)	(38.0±-)	0.50
Sexo						
Masculino	2 (4.35)	33 (71.7)	10 (21.7)	1 (2.1)	0 (0.0)	0.05
Femenino	1 (0.52)	109 (56.4)	76 (39.3)	6 (3.1)	1 (0.5)	
Edad						
De 18 a 24	3 (1.9)	89 (56.3)	61 (38.6)	4 (2.5)	1 (0.6)	0.40
De 25 a 35	0 (0.0)	53 (65.4)	25 (30.8)	3 (3.7)	0 (0.0)	
Estado civil						
Soltero	3 (1.2)	136 (58.3)	86 (36.9)	7 (3.0)	1 (0.4)	0.30
Casado	0 (0.0)	6 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
Distrito						
Los Olivos	1 (1.4)	43 (63.2)	22 (32.3)	2 (2.9)	0 (0.0)	0.90
San Martín de Porres	2 (2.2)	49 (54.4)	34 (37.7)	4 (4.4)	0 (0.0)	
Independencia	0 (0.0)	14 (60.8)	9 (39.1)	0 (0.0)	1 (1.1)	
Comas	0 (0.0)	25 (59.5)	16 (38.1)	1 (2.3)	0 (0.0)	
Puente Piedra	0 (0.0)	11 (68.7)	5 (31.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	
Situación laboral						
Trabaja	2 (1.5)	79 (60.31)	47 (35.8)	2 (1.5)	1 (0.7)	0.50
No trabaja	1 (0.9)	63 (58.3)	39 (36.1)	5 (4.6)	0 (0.0)	

Tabla 4. Relación entre preparación de exámenes, procrastinación académica y las variables sociodemográficas

	Negativo n (%)	Tendencia - n (%)	Tendencia + n (%)	Positivo n (%)	P
Procrastinación académica (m±DS)					
Autorregulación Académica	(35.1±3.9)	(35.1±4.1)	(36.1±3.7)	(44±0.0)	0.17
Postergación de actividades	(24.8±3.6)	(25.5±3.8)	(26.1±3.6)	(32±0.0)	0.20
Sexo					
Masculino	(6±13.0)	(31±67.3)	(9±19.5)	(0±0.0)	0.70
Femenino	(20±10.3)	(143±74.0)	(29±15.0)	(1±0.52)	
Edad					
De 18 a 24	17 (10.7)	119 (75.3)	21 (13.2)	1 (0.6)	0.40
De 25 a 35	9 (11.1)	55 (67.9)	17 (20.9)	0 (0.0)	
Estado civil					
Soltero	25 (-10.7)	169 (-72.5)	38 (-16.3)	1 (-0.4)	0.70
Casado	1 (-16.6)	5 (-83.3)	0 (0)	0 (0)	
Distrito					
Los Olivos	5 (-7.3)	53 (-77.9)	9 (-13.2)	1 (-1.4)	0.80
San Martín de Porres	12 (-13.3)	61 (-67.7)	17 (-18.8)	0 (0)	
Independencia	4 (-17.3)	16 (-69.5)	3 (-13)	0 (0)	
Comas	4 (-9.5)	31 (-73.8)	7 (-16.6)	0 (0)	
Puente Piedra	1 (-6.2)	13 (-81.2)	2 (-12.5)	0 (0)	
Situación laboral					
Trabaja	15 (-11.4)	93 (-70.9)	22 (-16.7)	1 (-0.7)	0.70
No trabaja	11 (-10.1)	81 (-75)	16 (-14.8)	0 (0)	

Tabla 5 Relación entre la forma de escuchar la clase, procrastinación académica y las variables sociodemográficas.

	Negativo		Positivo		Tendencia +		Tendencia -		Muy positivo		Muy negativo		P
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Procrastinación Académica (m±ds)													
Autorregulación Académica	(25.2±4.3)		(23.9±3.3)		(24.9±3.7)		(26.2±3.2)		(19±--)		(30.0±--)		0.05
Postergación de actividades	(9.6±1.5)		(10.4±1.5)		(9.4±1.7)		(9.7±1.8)		(7.0±--)		(12±--)		0.17
Procrastinación Académica Total	(34.8±4.7)		(34.3±3.3)		(34.4±3.7)		(36±4.0)		(37±--)		(42.2±-)		0.08
Sexo													
Masculino	7	(2)	14	(23)	0	(0)	0.0	(0)	2	(4.3)	0	(0.0)	0.9
Femenino	30	(9)	56	(96)	1	(1)	0.5	(1)	9	(4.6)	1	(0.5)	
Edad													
De 18 a 24	26 (16.4)		8 (5.0)		46 (29.1)		76 (48.1)		1 (0.6)		1 (0.6)		0.8
De 25 a 35	11 (13.5)		3 (3.7)		24 (29.6)		43 (53.0)		0 (0.0)		0 (0.0)		
Estado civil													
Soltero	35	(11)	68	(117)	1	(1)	0.4	(1)	1	(4.7)	1	(0.4)	0.8
Casado	2	(0)	2	(2)	0	(0)	0.0	(0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
Distrito													
Los Olivos	14	(2)	14	(38)	0	(1)	0.0	(1)	2	(2.9)	0	(0.0)	0.2
San Martín de Porres	11	(6)	33	(39)	0	(0)	1.1	(0)	6	(6.6)	0	(0.0)	
Independencia	4	(2)	5	(11)	1	(0)	0.0	(0)	2	(8.7)	1	(4.3)	
Comas	5	(1)	15	(21)	0	(0)	0.0	(0)	1	(2.3)	0	(0.0)	
Puente Piedra	3	(0)	3	(10)	0	(0)	0.0	(0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
Situación laboral													
Trabaja	25	(5)	39	(61)	0	(1)	0.76	(1)	5	(3.8)	0	(0.0)	0.3
No trabaja	12	(6)	31	(58)	1	(0)	0.0	(0)	6	(5.5)	1	(0.9)	

negativa en el sexo masculino. Tanto los hombres como las mujeres pueden presentar influencia social, familiar y académica, que pueden verse reflejadas en la forma en la que el alumno adquiere los conocimientos, como parte de su capacidad de retener información (11). En el entorno social, el alumno percibirá diversos modelos y en ocasiones adaptará a su estilo de aprendizaje, tales hábitos

como priorizar las actividades sociales (preferir ir a fiestas, reuniones, paseos, etc.) antes que las académicas. De esta manera, en el contexto las mujeres presentan mayores puntajes, pues en ocasiones desarrollan mejores hábitos de estudio como también estrategias y técnicas. Por otra parte, la inadecuada relación de tareas puede estar relacionada con factores ambientales y no necesariamente al sexo (12). En este sentido los factores ambientales como la disposición de un lugar de estudio exclusivo, el cambiar de sitio a un lugar agradable, un lugar ventilado, buena iluminación y lugar exento de distracciones

inciden directamente con la formación ante la realización de tareas (13).

Se encontró relación entre la preparación de exámenes de los hábitos de estudio con la postergación de actividades de la procrastinación académica. Los estudiantes que tienden a procrastinar suelen estudiar en condiciones poco óptimas y con poco tiempo antes de rendir el examen incrementándose de este modo el fracaso académico (14). Igualmente, las personas que tienden a postergar actividades, pueden olvidarse de lo que estudian con mayor facilidad, copiar en el momento del examen o elegir el curso más fácil para estudiar, descartando los que pueden ser más importantes (7). En este sentido, una inadecuada preparación para los exámenes debida a la postergación de actividades académicas puede explicarse a nivel psicológico por algunas cogniciones erróneas tales como “tengo miedo a que me critiquen”, “lo voy hacer mal”, “no tengo tiempo para estudiar” o por el contrario, “es muy fácil para estudiarlo”, “igual voy a pasar ese

curso”, las cuales generan una autopercepción desvalorada o sobrevalorada respecto a su rendimiento.

Así mismo se halló relación entre la dimensión forma de escuchar la clase de los hábitos de estudio con la dimensión autorregulación académica de la procrastinación académica. En este sentido, la manera de prestar atención y participar en las lecciones puede ser una manifestación de la autorregulación en situaciones académicas. La autorregulación implica la capacidad del estudiante para monitorear, controlar factores de sus propias cogniciones, ser consciente de su nivel de motivación y de comportamientos relacionados al ámbito académico. La misma tiene que ver con el previo establecimiento de metas y el poder realizar una autoevaluación respecto al cumplimiento de estas con el fin de hacer ajustes y/o cambios para su consecución (15). De esta manera los factores de la autorregulación pueden estar conectados con la postergación de actividades académicas y, a su vez, con la manera de escuchar las lecciones. Una baja autorregulación estaría precediendo a un bajo rendimiento académico en la muestra de estudio.

Finalmente, se encontró que la mayoría de la muestra tuvo una tendencia negativa en la dimensión preparación de exámenes de los hábitos de estudio. El aprender implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto al tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar (16). Conectado a lo anterior, se debe tener en cuenta la sobrecarga de actividades. La misma se refiere a una percepción de poco tiempo para estudiar y a la inadecuada organización de horarios. En el contexto estudiado muchos de los universitarios pueden experimentar una sobrecarga de actividades (por ejemplo trabajos o

responsabilidades familiares) y baja auto confianza lo cual explicaría la tendencia negativa en esta dimensión.

CONCLUSIONES

La mayoría de la muestra presentó una tendencia negativa en la dimensión preparación de exámenes. Esto sugiere que los universitarios de la muestra necesitan incorporar o mejorar su método de estudio ya que se presentan hábitos conectados a la procrastinación que afectan el rendimiento académico. Los estudiantes que postergan las actividades previas a la situación de evaluación como la elaboración de trabajos, el repaso de los conocimientos, la elaboración de material de estudio disminuyen su rendimiento y, de esta manera, hacen de la procrastinación un hábito fuertemente arraigado. Los factores de la autorregulación como la capacidad del estudiante para monitorear su propio desempeño y controlar factores de sus cogniciones y actitudes, están conectados con la postergación de actividades académicas precediendo un bajo rendimiento académico. Por último, las mujeres presentaron mejores hábitos de estudio respecto a los hombres.

Se hacen necesarias investigaciones que profundicen en el estudio de factores psicosociales que pueden estar relacionados a los hábitos de estudio y la procrastinación como el nivel socioeconómico, el tipo de colegio, y estrategias de enseñanza, el uso de videojuegos y redes sociales, aspectos de las relaciones familiares y psicológicos como las cogniciones, los rasgos de personalidad, entre otros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cardona L. Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios [Tesis de licenciatura]. Medellín: Universidad de Antioquia; 2015.
2. Álvarez O. Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona*. 2010;(13):159-177.
3. Chan L. Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista temática psicológica*. 2011;7(1):53-62;

4. Steel P. Procrastinación. ¿Por qué dejamos para mañana, lo que podemos hacer hoy? España: Grijalbo;2011.
5. Pozo J. Teorías cognitivas del aprendizaje. Madrid: Editorial Morata;2006.
6. Argentina A. Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico [Tesis de licenciatura]. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar; 2013.
7. Vicuña L. Inventario de hábitos de estudio. Lima: Editorial LAVP;1998.
8. Cortes J. Influencia de hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes de V semestre de contaduría pública de la UTPC Sexional Chiquinquirá periódicos académicos 2015-2016 [Tesis de licenciatura]. Chiquinquirá: Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia; 2017.
9. Rodríguez A, Clariana M. Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. Revista Colombiana de Psicología. 2017;26(1):45-60.
10. Natividad L. Análisis de la Procrastinación en estudiantes universitarios [Tesis Doctoral]. Valencia: Universidad de Valencia; 2014.
11. Bruner JS, Olver RR, & Greenfield PM. Studies in cognitive growth. New York: Wiley;1966.
12. Carrasco JB. Estrategias de aprendizaje. Para aprender más y mejor. 2a ed. Madrid: Rialp;2004.
13. Soto R. Técnicas de estudio. Lima: Editorial Palomino;2004 Revista peruana de obstetricia y enfermería. 2015 11(1).
14. Aliaga E, Serpa K. Factores de riesgos asociados a bronquiolitis en un servicio de emergencia en pediatría. Rev méd panacea. 2013;3(2):44-45.
15. Gestión. Lluvias, huaicos, inundaciones y heladas: el 'pan nuestro' de todos los años en Perú [internet]. Lima, Perú: Gestión; 2017 [citado el 31 de enero del 2019]. Disponible en: <https://gestion.pe/economia/lluvias-huaicos-inundaciones-heladas-pan-nuestro-anos-peru-129010>