



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**SEDE QUITO**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**HÁBITOS DE ESTUDIO Y PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES DE 8VO A 2DO  
DE BACHILLERATO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL NORTE DE QUITO,  
DURANTE EL AÑO 2024.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciada en psicología

AUTOR: Yehelay Franshesca Alvarez Bergara

TUTOR: Alba Guadalupe Yépez Moreno

Quito-Ecuador

2024

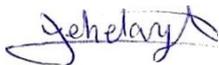
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Yo, Yehelay Franshesca Alvarez Bergara con documento de identificación N° 1727472423 manifiesto que:

Soy la autora y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de maneratotal o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 05 de agosto del año 2024

Atentamente,



---

Yehelay Franshesca Alvarez Bergara  
1727472423

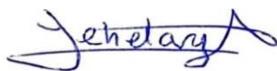
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Yehelay Franshesca Alvarez Bergara con documento de identificación N° 1727472423, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: **HÁBITOS DE ESTUDIO Y PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES DE 8VO A 2DO DE BACHILLERATO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL NORTE DE QUITO, DURANTE EL AÑO 2024**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 05 de agosto del año 2024

Atentamente,



---

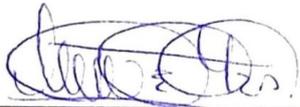
Yehelay Franshesca Alvarez  
Bergara  
1727472423

## **CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Alba Guadalupe Yépez Moreno con documento de identificación NO 1001927498, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **HÁBITOS DE ESTUDIO Y PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES DE 8VO A 2DO DE BACHILLERATO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL NORTE DE QUITO, DURANTE EL AÑO 2024**, realizado por Yehelay Franshesca Alvarez Bergara con documento de identificación NO 1727472423, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 05 de agosto del año 2024

Atentamente,



---

Alba Guadalupe Yépez Moreno  
1001927498

## **Dedicatoria**

*Dedico esta tesis con mucho amor a mis padres Robin y Rosa, quienes han sido un pilar fundamental en mi vida, muchos de los logros que he obtenido y alcanzado son gracias a ustedes. Les agradezco todos los esfuerzos y sacrificios que han hecho desde que yo estaba en el jardín hasta los de ahora. Por sus palabras de aliento y motivación que me daban cuando sentía que ya no podía más o no confiaba en mí y en mis capacidades. También son los que me han brindado el apoyo económico para poder continuar mis estudios y no abandonarlos. A mi hermano Mateo, quien ha sido un confidente y compañero de desveladas por esas noches en las que realizaba mi tesis.*

## **Agradecimiento**

*Primeramente a Dios, porque gracias a el e podido continuar mi carrera universitaria.*

*A mis padres, quienes han sido un pilar fundamental apoyándome y creyendo en mi desde que inicie la universidad, sin el apoyo y el amor de ellos no hubiera podido lograrlo.*

*A mi primo Leonel, quien ha sido como un hermano para mi agradezco sus consejos, apoyo tanto económico como emocional, pues gracias a su apoyo pude culminar mi carrera universitaria, siendo un ejemplo a seguir.*

*A mis tíos Leonel y Miriam, quienes han sido como mis segundos padres, cuidándome desde que era una niña llenándome de amor, cariño y consejos.*

*A mi querida abuelita Mamá Azucena, quien me ha creído en mí, me ha dado ánimos y se ha sentido orgullosa desde que entre a la universidad.*

*A mi familia más cercana, gracias por todo su apoyo económico, emocional, afectivo y motivacional sin ustedes todo esto no habría sido posible su amor y sacrificio me ha permitido lograr todo lo que me he propuesto.*

*A todos los amigos que hice y conocí a lo largo de la carrera, les agradezco todos las anécdotas, risas, tristezas, momentos bonitos e historias que compartimos los llevare en mi corazón siempre.*

*A mi tutora Alba Yépez, quien me ha guiado con paciencia y cariño durante esta etapa universitaria y en la escritura de este trabajo.*

## **I. Resumen**

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo establecer la relación entre la procrastinación y hábitos de estudio en adolescentes de una Unidad Educativa del norte de Quito en el año 2024. Este estudio se llevó a cabo mediante una metodología de investigación cuantitativa, descriptiva y correlacional, con una población de 54 estudiantes de los niveles entre 8vo a 2do de bachillerato. Para el levantamiento de información se utilizó el cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) de Alvarez y Fernández el cual contiene con 56 preguntas y el cuestionario PROCRASTINATION ASSESSMENT SCALE-STUDENTS (PASS) de Garzón & Gil está conformado por dos partes; la primera dedicada a identificar la frecuencia y la segunda las razones para procrastinar. Los resultados obtenidos mediante el coeficiente de correlación de kolmogorov-Sperman muestran, que existe una correlación inversa negativa de (-0,20) entre las variables hábitos de estudio y procrastinación, es decir si procrastinación, sube los hábitos de estudio bajan o viceversa. Además, se encontró que los estudiantes poseen altos niveles de procrastinación y deficientes habilidades de estudio.

**Palabras clave:** hábitos de estudio, procrastinación académica, estudiante, trabajos, exámenes y ejercicios.

## II. Abstract

The present research work aims to establish the relationship between procrastination and study habits in adolescents of an educational unit in the north of Quito in the year 2024. This study was carried out through a quantitative, descriptive and correlational research methodology, with a population of 54 students from 8th to 2nd grade of high school. The information was collected using the Study Habits and Techniques Questionnaire (CHTE) by Alvarez and Fernández, which contains 56 questions, and the PROCRASTINATION ASSESSMENT SCALE-STUDENTS (PASS) questionnaire by Garzón and Gil, which consists of two parts; the first is dedicated to identifying the frequency and the second to identifying the reasons for procrastination. The results obtained through the kolmogorov-Sperman correlation coefficient show that there is a negative inverse correlation of (-0.20) between the study habits and procrastination variables, i.e. if procrastination increases, study habits decrease. In addition, it was found that students have high levels of procrastination and poor study skills.

**Key words:** study habits, academic procrastination, student, papers, exams and exercises.

### III. Índice de contenido

#### PRIMERA PARTE

<b>IV. Datos informativos del proyecto</b> .....	1
Título del trabajo de titulación: .....	1
Nombre del proyecto: .....	1
Delimitación del tema:.....	1
<b>V. Objetivo</b> .....	<b>1</b>
Objetivo general: .....	1
Objetivos específicos:.....	1
<b>VI. Eje de la intervención o investigación</b> .....	<b>2</b>
<b>VII. Objeto de la intervención.</b> .....	<b>9</b>
<b>Hábitos de estudio</b> .....	13
<b>Tipos de hábitos</b> .....	14
Hábitos buenos: .....	14
Hábitos malos: .....	14
<b>Clasificación de hábitos de estudio</b> .....	15
Hábitos útiles .....	15
Hábitos improvisados .....	16
Hábitos dominantes .....	16
<b>Aspectos que influyen en la adquisición de hábitos de estudio</b> .....	16
Actitud general ante el estudio .....	16
Lugar de estudio .....	17
Estado físico .....	18
Plan de trabajo .....	18
Técnicas de estudio.....	19
Subrayado .....	19
Esquemas u organizadores gráficos.....	20
Resumen o síntesis.....	20
Apuntes.....	21
Técnica Pomodoro.....	21
Técnica Eisenhower.....	21
Exámenes y ejercicios .....	22
Trabajos .....	22
<b>Procrastinación académica</b> .....	23

<b>Tipos de procrastinadores</b> .....	23
Tipo aurosal: .....	23
Tipo evitativo:.....	23
Tipo decisional: .....	24
Pasivos: .....	24
Activos:.....	24
<b>Tipos de procrastinación</b> .....	24
Procrastinadores pasivos: .....	24
Procrastinadores activos: .....	24
Procrastinadores decisionales: .....	25
<b>Aspectos que influyen en la procrastinación</b> .....	25
Base motivacional de búsqueda de excitación .....	25
Ansiedad .....	25
Pereza-Falta de confianza.....	26
Consecuencia de la procrastinación académica.....	26
Relación hábitos de estudio y procrastinación académica.....	27
<b>VIII. Metodología</b> .....	28
Tipos de investigación .....	28
Selección de instrumentos .....	29
Fiabilidad.....	32
Consideraciones éticas.....	33
<b>IX. Preguntas clave</b> .....	33
<b>X. Organización y procesamiento de la información</b> .....	33
Resultados aplicados a estudiantes para medir los hábitos de estudio .....	34
Correlación de dimensiones.....	47
<b>XI. Análisis de la información</b> .....	50
<b>XII. Justificación</b> .....	50
<b>XIII. Caracterización de los beneficiarios</b> .....	51
<b>XIV. Interpretación</b> .....	52
<b>XV. Principales logros del aprendizaje</b> .....	56
<b>XVI. Conclusiones y recomendaciones</b> .....	59
Conclusiones.....	59
Recomendaciones .....	60
<b>XVII. Referencias bibliográficas:</b> .....	61
<b>XVIII. Anexos</b> .....	65

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> .....	<b>8</b>
<i>Variables y sus respectivas dimensiones</i>	
<b>Tabla 2</b> .....	<b>30</b>
<i>Dimensiones e ítems agrupados</i>	
<b>Tabla 3</b> .....	<b>31</b>
<i>Dimensiones, ítems e información</i>	
<b>Tabla 4</b> .....	<b>32</b>
<i>Estadística de fiabilidad PASS</i>	
<b>Tabla 5</b> .....	<b>32</b>
<i>Estadística de fiabilidad CHTE</i>	
<b>Tabla 6</b> .....	<b>47</b>
<i>Correlación hábitos de estudio y procrastinación</i>	
<b>Tabla 7</b> .....	<b>48</b>
<i>Correlación entre técnicas de estudio y plan de trabajo</i>	
<b>Tabla 8</b> .....	<b>48</b>
<i>Correlación entre estudiar para exámenes y exámenes y ejercicios</i>	
<b>Tabla 9</b> .....	<b>49</b>
<i>Correlación entre tareas académicas y actividades en general</i>	
<b>Tabla 10</b> .....	<b>49</b>
<i>Correlación entre ansiedad ante la evaluación y perfeccionismo</i>	
<b>Tabla 11</b> .....	<b>50</b>
<i>Correlación entre búsqueda de excitación y falta de confianza</i>	

## Índice de figuras

### Hábitos de estudio

<b>Ilustración 1</b> .....	34
<i>Actitud general ante el estudio</i>	
<b>Ilustración 2</b> .....	35
<i>Lugar de estudio</i>	
<b>Ilustración 3</b> .....	35
<i>Estado físico</i>	
<b>Ilustración 4</b> .....	36
<i>Plan de trabajo</i>	
<b>Ilustración 5</b> .....	37
<i>Técnicas de estudio</i>	
<b>Ilustración 6</b> .....	37
<i>Exámenes y ejercicios</i>	
<b>Ilustración 7</b> .....	38
<i>Trabajos</i>	
<b>Ilustración 8</b> .....	39
<i>Tipo de estudiante</i>	

### Procrastinación académica

#### Área de demora y Razones para procrastinar.

<b>Ilustración 9</b> .....	40
<i>Escribir un trabajo</i>	
<b>Ilustración 10</b> .....	41
<i>Estudiar para los exámenes</i>	
<b>Ilustración 11</b> .....	41
<i>Mantenerse al día con tareas académicas</i>	
<b>Ilustración 12</b> .....	42
<i>Mantenerse al día en tareas administrativas</i>	
<b>Ilustración 13</b> .....	43
<i>Actividades en general</i>	
<b>Ilustración 14</b> .....	43
<i>Búsqueda de excitación</i>	
<b>Ilustración 15</b> .....	44
<i>Falta de energía y autocontrol</i>	
<b>Ilustración 16</b> .....	45
<i>Perfeccionismo miedo al fracaso</i>	
<b>Ilustración 17</b> .....	45
<i>Ansiedad a la evaluación</i>	
<b>Ilustración 18</b> .....	46
<i>Poca asertividad y confianza</i>	

#### **IV. Datos informativos del proyecto**

**Título del trabajo de titulación:** Hábitos de estudio y procrastinación en adolescentes de 8vo a 2do de bachillerato de una Institución Educativa del norte de Quito, durante el año 2024.

**Nombre del proyecto:** Hábitos de estudio y procrastinación.

**Delimitación del tema:** Los participantes implicados en esta investigación son adolescentes de colegio de niveles de 8vo de básica a 2do de bachillerato, quienes estudian en el norte de Quito en una institución educativa privada, durante el año 2024.

#### **V. Objetivo**

Para el presente proyecto de investigación denominada Hábitos de estudio y procrastinación en adolescentes de 8vo a 2do de bachillerato de una institución educativa del norte de Quito, durante el año 2024, se plantean los siguientes objetivos:

##### **Objetivo general:**

- Establecer la relación entre la procrastinación y hábitos de estudio en adolescentes de una Unidad Educativa del norte de Quito en el año 2024.

##### **Objetivos específicos:**

- Caracterizar los tipos de estudiantes, en relación a los hábitos de estudio que poseen.
- Identificar los niveles de procrastinación académica de los estudiantes de una Unidad Educativa de Quito.
- Determinar los niveles de hábitos de estudio que poseen los estudiantes de una Unidad Educativa de Quito.

## **VI Eje de la intervención o investigación**

El presente proyecto de investigación se realiza amparado en el enfoque socio-constructivista, mismo que está enfocado en el individuo, como participe de sus conocimientos y aprendizajes. En este sentido, la procrastinación y los hábitos de estudio concebidos como acciones que las personas realizan y las van cimentado en las relaciones e interacciones con sus pares y en sus propios esfuerzos para alcanzar aprendizajes significativos, es decir son productos socioculturales y educativos.

En este contexto, cabe resaltar la influencia de la cultura en el aprendizaje juega un papel importante en él, comportamiento y las expresiones de los seres humanos.

Como lo mencionan Castro et al. (2013)

El socio constructivismo es una hipótesis epistemológica donde el o los estudiantes construyen conocimientos a partir de lo que ya conocen, por lo tanto, este paradigma, no es del todo aceptado por los profesores, sin que haya su respectivo cuestionamiento, debido a que, por definición, los profesores juegan un papel de enseñanza y transmisión de saberes a sus estudiantes y todos los aprendizajes son variados.

Se construyen conocimientos y saberes a partir de lo que el sujeto ya conoce, es un proceso colaborativo se puede presentar tanto en grupo como en sociedad, así se obtiene un mejor aprendizaje “los conocimientos no se pueden transmitir, por el contrario, quien aprende los construye y después se mantienen mientras sean viables para el estudiante” (Glasser, 1994 citado por Castro et al., 2013, p.45). Tanto como el estudiante y el profesor influyen en la construcción del aprendizaje, en donde uno es el guía y el otro es quien absorbe todos esos conocimientos, formas de actuar, pensar, aprender, formarse, etc. Esta relación es basada en la interacción social y el contexto cultural en el que está inmerso el sujeto es decir un aprendizaje colaborativo, donde cada uno es el percusor o actor de su propio aprendizaje, tal como lo mencionan Castro et al (2013)

“la escuela aporta una plataforma socio-institucional para el establecimiento y devenir de nuevas interacciones, ya sea entre el niño y el docente y otros adultos de la comunidad educativa y del niño con sus pares”. Puesto que los niños al pasar en la escuela la mayor parte del tiempo, compartiendo con sus maestros, amigos y compañeros esto influye en el comportamiento y forma de actuar de los individuos, es decir que el sujeto es constructor de nuevos conocimientos mediante la interacción de conocimientos anteriores como los elementos del medio en el que se desenvuelve.

Así lo manifiesta Delgado (2021)

El sujeto que posee conocimientos los construye y los relaciona con conocimientos anteriores, elementos del medio en el que se desenvuelve. Mediante esta interacción, se convierte en una dialéctica anterior/nuevo, es decir el sujeto que conoce modifica tanto sus conocimientos anteriores y los adapta para construir y adquirir nuevos conocimientos.

En este caso las variables que se van a presentar son los hábitos de estudio y la procrastinación, en esta investigación busco realizar un análisis teórico y resaltar cual variable va a influir en obtener un aprendizaje eficaz, organizado y ordenado tanto dentro como fuera del aula. Además, como el ambiente o contexto en el que se desenvuelve el individuo, influye en su aprendizaje, hábitos a seguir y formas de actuar. Estas interacciones se dan gracias al enfoque socio constructivista y el modelo ecológico, por eso es necesario organizar y establecer una rutina de todas las actividades, tareas escolares pendientes con el fin de que no interfieran en establecer hábitos de estudio saludables y eficaces para mantener un buen rendimiento académico, al igual que un aprendizaje eficiente que se mantenga en el tiempo.

En este sentido los hábitos de estudio son útiles y necesarios para cualquier persona que está en busca de mejorar su capacidad de; aprender, memorizar y retener información, ya sea en un entorno académico o profesional. Al desarrollar hábitos de estudio efectivos, por ende, pueden aumentar su aprendizaje, alcanzar metas y logros educativos.

Valverde (2012) citado por García (2019) mencionan

Un buen predictor del éxito académico, incluso más que la medida de la inteligencia. Es la manera en cómo las acciones que realizamos influyen en los resultados escolares mediante el tiempo que dedicamos al estudio y el aprovechamiento del tiempo con unos buenos hábitos de trabajo, atención y concentración.

Al igual que como todo hábito se lo debe practicar para que se mantenga y se arraigue en nuestra rutina diaria. Tal como lo considera Coronel et al (2019) “Cuando una persona hace y vuelve hacer lo mismo se los considera hábitos”. Por ende, son actividades o prácticas que se repiten una y otra vez a fin de mantener un aprendizaje ordenado, eficaz y acompañado de un buen rendimiento académico.

De este modo existen algunas características también conocidas como dimensiones que pueden depender o influir en la instauración de buenos o malos hábitos de estudio, los cuales son; actitud general ante el estudio, lugar de estudio, estado físico, plan de trabajo, técnicas de estudio, exámenes y ejercicios, trabajos. Así pues, que todas estas características se implementen e influirán en la rutina diaria de estudio permitirá crear un entorno de aprendizaje, concentración, organización, calidad de las tareas, influyendo al momento de crear hábitos y técnicas de estudio a seguir “un estudiante con buenos hábitos de estudio es capaz de estudiar por su propia cuenta, volviéndose autónomo, independiente y logrando conseguir los resultados esperados” (Delgado, 2021). Al establecer rutinas o sesiones de estudio permite que los estudiantes se vuelvan independientes, no solo garantiza un buen rendimiento académico también los prepara con habilidades para un futuro profesional o educativo.

Indiscutiblemente, una de las técnicas para llevar a cabo los hábitos de estudio es la cognitiva, se enfoca en cómo se procesa, relaciona, elabora y se organiza información obtenida con la antigua para que se mantenga a largo plazo, mediante el uso de métodos para poder llegar a lograrlo como (mapas conceptuales, subrayados, resúmenes, flashcards), igual depende de los tiempos de estudio y los lugares en donde lo haga influirá en la obtención y retención del aprendizaje. “constituyen

los métodos o procedimientos mentales que permiten adquirir, elaborar, organizar y utilizar información que hace posible enfrentarse a exigencias del medio para resolver problemas y tomar decisiones adecuadas” (Pérez, 2006). Al tener en cuenta la técnica cognitiva no solo mejorara la manera de estudiar si no que también en la comprensión y relación de la información obtenida con otra, al igual que en la obtención de un rendimiento académico bueno.

Por otro lado, el condicionamiento operante mediante el uso del refuerzo positivo “Un reforzador positivo es un estímulo (evento, conducta u objeto) cuya presentación contingente a una conducta da lugar a un aumento o mantenimiento de esta, de modo que este aumento o mantenimiento”(Bados & García, 2011). Es decir, establecer premios o recompensas por alcanzar metas o sesiones de estudio cuya finalidad es incrementar la motivación y recompensar por lograrlo.

Dicho esto, tanto la técnica cognitiva conductual como la operante se complementan mutuamente. Las técnicas cognitivas ayudan a mejorar la calidad del aprendizaje, las técnicas operantes permiten que el comportamiento, las rutinas, motivación se mantengan. Van de la mano con el objetivo de crear hábitos de estudio y obtener un buen rendimiento académico.

En cuanto a la, procrastinación este es un problema que está presente en los estudiantes desde los jóvenes universitarios hasta en adolescentes de colegio, porque están en medio de varios distractores, como lo son las redes sociales y aparatos electrónicos, como lo manifiesta Córdova et al (2022) La procrastinación académica es un problema que afecta a los adolescentes, los cuales tienden a retrasar o aplazar el cumplimiento de sus responsabilidades y actividades escolares, esta conducta se ve comúnmente en estudiantes de colegio.

Al ingresar a la adolescencia, viene acompañada de varias responsabilidades que hay que asumir, los mismos pueden sentirse abrumados por la gran cantidad de deberes y obligaciones

que tiene que cumplir sintiéndose tentados a dejarlas para último momento, por la mala gestión de tiempo pueden trabajar mejor bajo presión. El no organizar el tiempo entre las distintas actividades, tareas y obligaciones empiezan a existir problemas, puesto que el procrastinar puede generar estrés y ansiedad a medida que se acercan los plazos de entrega de exámenes o tareas afectando su capacidad de concentrarse y estudiar.

Córdova et al (2022) menciona

La procrastinación tiene un origen latino que significa dejar para el día siguiente, técnicamente es la tendencia de aplazar las tareas o actividades académicas, al igual que evitar indefinidamente su realización, llega a ser una característica habitual de la vida cotidiana de los estudiantes, más aún para la población secundaria.

Si bien es cierto que existe una gran cantidad de causas que la ocasionan; como la sobrecarga de tareas, carga horaria, complejidad de la tarea, etc. Pero principalmente se da por la falta de responsabilidad, disciplina y organización que tienen los estudiantes influenciados por las redes sociales o la pereza. Entre ellas tenemos algunas características que son las más influyentes de que esta conducta se practique; base motivacional búsqueda de excitación, ansiedad y pereza-falta de confianza. Así pues, la distribución de tiempo y procrastinación depende de cómo están establecidos hábitos de estudio de los adolescentes, también de que cosas o actividades pongan como prioridad.

Uno de los grandes distractores y a la que le ponen como prioridad los estudiantes y las personas en general son las redes sociales, la cual se intensificó con la pandemia del Covid-19, al usar aparatos electrónicos para realizar tareas, recibir clases y trabajar. Por eso con la llegada de la tecnología o también conocidas como las “TICS”, ha generado el enfoque informático el cual es fundamental para el desarrollo educativo, es decir usar herramientas y técnicas informáticas para facilitarse el trabajo y aprendizaje con la ayuda de “IA”, tanto como a maestros como estudiantes. “El enfoque tecnológico en la educación básica se basa en el uso estratégico de

dispositivos, aplicaciones y recursos digitales para mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje” (Rios, 2023). Si bien es cierto que esto puede ayudar en la educación de los estudiantes, también puede ser negativo por la procrastinación, falta de control, dependencia y las distracciones que conllevan al priorizar el uso de redes sociales y juegos al momento de querer realizar una tarea o estudiar para un examen.

Uno de los métodos que puede influir y modificar el mal hábito de procrastinar tanto en la disminución como el mantenimiento las actividades académicas es, “intervenciones cognitivo-conductuales fortalecen la autorregulación, tales como el establecimiento de rutinas y calendarios, estar expuestos a los eventos próximos generan ansiedad y llevan al estudiante a procrastinar o el manejo de las creencias irracionales” (Garzón et al., 2019). Para que este mal hábito no se vuelva un círculo vicioso hay que tener en cuenta lo que se nombró anteriormente, una adecuada organización de actividades y tiempos que se puede tomar realizar una actividad o tarea, con el fin de eliminar distractores.

Dicho en otras palabras, el entorno en el sujeto está compartiendo constante mente influye en su forma de ser, actuar, pensar, creer, etc. En este sentido el microsistema de la teoría ecológica evidencia este comportamiento de los sujetos, puesto que el microsistema es el sistema más cercano al que tiene acceso el individuo e interacción constantemente como lo es; escuela, colegio, familia, amigos, el barrio y cualquier sitio donde el mismo comparta y participe directamente.

Así como lo menciona Bronfenbrenner (1976)

Es el nivel que esta más cercano del sujeto, toma en cuenta comportamientos, roles y relaciones por las que pasan las personas día a día, es decir con las que interactúa constante mente como el hogar, el trabajo, sus amigos.

Por esa razón influye en mis dos variables hábitos de estudio y procrastinación, ya que al estar en un entorno que fomente una buena gestión de tiempo puede fomentar buenos hábitos de estudio y con ello la reducción de la tendencia a procrastinar, siendo las personas que le rodean al

individuo un medio para actuar, cambiar e implementar rutinas y hábitos, entonces se puede pegar lo bueno o lo malo de la gente.

**Tabla 1**

*Variables y sus respectivas dimensiones*

<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSIÓN</b>
Hábitos de estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud general ante el estudio</li> <li>• Lugar de estudio</li> <li>• Estado físico</li> <li>• Plan de trabajo</li> <li>• Técnicas de estudio</li> <li>• Exámenes y ejercicios</li> <li>• Trabajos</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escribir un trabajo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiar para los exámenes.</li> <li>• Mantenerse al día con actividades académicas.</li> <li>• Mantenerse al día con tareas administrativas.</li> <li>• Mantenerse al día con tareas de asistencia.</li> <li>• Actividades en general.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escribir un trabajo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiar para los exámenes.</li> <li>• Mantenerse al día con actividades académicas.</li> <li>• Mantenerse al día con tareas administrativas.</li> <li>• Mantenerse al día con tareas de asistencia.</li> <li>• Actividades en general.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escribir un trabajo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiar para los exámenes.</li> <li>• Mantenerse al día con actividades académicas.</li> <li>• Mantenerse al día con tareas administrativas.</li> <li>• Mantenerse al día con tareas de asistencia.</li> <li>• Actividades en general.</li> </ul>

---

RAZONES PARA  
PROCRASTINAR

- Búsqueda de excitación.
  - Falta de energía y autocontrol.
  - Perfeccionismo miedo al éxito.
  - Ansiedad a la evaluación.
  - Poca asertividad y confianza.
- 

## **VII. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.**

La problemática es reconocer como la procrastinación, en un problema muy alarmante en la vida académica de los estudiantes ya sea en el nivel escolar que estén sea escuela, colegio, universidad, entre otros. En este sentido, desde la adolescencia se presencia la actitud procrastinadora por parte de los estudiantes al estar en medio de varios cambios, responsabilidades, mala administración de tiempo y un sinnúmero de distracciones, como los aparatos electrónicos, etc.

Así lo mencionan Portocarrero & Fernández (2023)

Los adolescentes afrontan una serie de retos al iniciar o finalizar su etapa escolar, lo cual conlleva esfuerzo, dedicación y responsabilidad en el cumplimiento de sus actividades; siendo entonces la procrastinación académica, un problema recurrente en los estudiantes, que se caracteriza por la predisposición a retrasar una actividad o tarea.

La procrastinación afecta a los hábitos de estudio, en el sentido de que no existe una adecuada organización, manejo de tiempo, adopción de rutinas de estudio, técnicas y porque dedican tiempo en actividades recreativas. Ocasionado “consecuencias negativas que la procrastinación académica genera, se puede encontrar repitencia de asignaturas, bajo rendimiento y deserción académica” (Garzón & Flores , 2017). Tal como se mencionó el no establecer hábitos genera el retraso de tareas, bajo rendimiento académico y en ocasiones puede llegar a afectar el bienestar de los estudiantes por “las conductas de procrastinación continuamente formulan un

juicio acerca de retrasar las actividades, lo cual acrecienta la posibilidad de sentir ansiedad al no finalizar las tareas o no poder entregarlas a tiempo”(Portocarrero & Fernández, 2023). Los sujetos pueden presentar ansiedad, descompensación emocional o malestar en momentos de presión, según las “dificultades experimentadas por los estudiantes cuando se les proponen tareas con una fecha límite de entrega o cuando dejan para último momento el estudio para un examen o la preparación de un trabajo” (Trías & Carbajal, 2021). Dicha conducta puede ser perjudicial en la adolescencia, puesto que enfrentan nuevos cambios, se encuentran en la construcción de nuevas rutinas, hábitos, habilidades para gestionar su tiempo tanto en su vida escolar y personal. Un

Por las razones mencionadas anteriormente como investigadora considero que este es un problema que afecta significativamente a la vida escolar de los estudiantes, sea cual sea en el nivel escolar por el que estén cursando. Por lo tanto, la no organización de tiempos y/o actividades académicas afecta de manera significativa el rendimiento académico, hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes. Puesto que, al sentirse abrumados, presionados y estresados por las tareas, exámenes o lecciones tienden a procrastinar y afectar significativamente el bienestar emocional por la acumulación de actividades pendientes presencias estrés, ansiedad y baja autoestima por el mal o bajo rendimiento académico.

Como lo considera Psiconecta, (2023)

La procrastinación está asociada con ansiedad y estrés, lo cual puede impactar en el rendimiento académico. Cuando procrastinamos, posponemos una tarea o actividad para un momento a futuro. En muchas ocasiones, esto genera la acumulación de trabajos, genera estrés, ansiedad, y sentimientos de culpa o frustración.

Si no se trabaja o se cambia la tendencia de procrastinar se puede convertir en un mal hábito, debido a que se vuelve un círculo vicioso que se repite reiteradamente, afectando significativamente varias áreas de los estudiantes. Por lo que, optar por la adquisición de hábitos y técnicas de estudio es fundamental para el éxito académico y personal, especialmente durante la

adolescencia pues es un periodo de transición el cambiar de una etapa a otra es ahí, cuando los estudiantes enfrentan mayores demandas académicas y la necesidad de gestionar su tiempo de manera efectiva, conduciendo a la mejora del desempeño académico, reducción del estrés y ansiedad, mayor retención de información gracias al uso de las técnicas de estudio y una adecuada organización.

Se han realizado varias investigaciones y estudios en los hábitos de estudio y procrastinación tanto en el contexto latinoamericano como ecuatoriano; los hábitos de estudio y rendimiento académico, autora Zoila García, mediante el diseño de un cuestionario tipo Likert, por medio de 12 sesiones, con 31 estudiantes del cuarto grado, de la Escuela de Educación Básica de Guaranda, provincia Bolívar, dando como resultados cuando los alumnos adquieren hábitos de estudio, mejoran su rendimiento. Así mismo, en la publicación de hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima, sus autores son Pamela Córdova y Anyelina Alarcón, mediante un estudio correlacional, transversal con enfoque cuantitativo, con una población de 239 universitarios, se obtuvo que los estudiantes postergan las actividades académicas previas a los exámenes. Los factores de la autorregulación pueden relacionarse a la postergación de actividades. Finalmente, en el estudio de procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, su autora es Ana Silva, mediante una metodología experimental-transversal, con una población de 132 estudiantes, se obtuvo que existen porcentajes altos de estudiantes mostraron altos niveles de procrastinación académica, y a la vez hábitos de estudio.

En el Ecuador los estudiantes se ven expuestos a factores que influyen su rendimiento académico y procrastinación, el aumento se pudo evidenciar tras la pandemia de covid-19 ha generado que las personas y en especial a los estudiantes por el cambio abrupto de rutina, que

empiecen a practicar el mal hábito de dejar sus actividades escolares para último minuto, puesto que están influenciados y tentados al uso de aparatos electrónicos y redes sociales

En los estudiantes ecuatorianos “la procrastinación aumenta mínimamente de Octavo a décimo año, desciende durante el primer año de bachillerato y posteriormente aumenta vertiginosamente en el segundo y tercero de bachillerato, varía según el grado escolar de los estudiantes” (Cevállos et al., 2021). Es decir, que esta conducta negativa de procrastinar puede afectar a la implementación de los hábitos, técnicas, rendimiento académico y afectar el bienestar emocional de los sujetos. Según Ministerio de Educación (2022), “Las brechas existentes antes de la pandemia se acrecentaron, y los sistemas educativos aún debilitados en varios países de la región enfrentan problemas en los aprendizajes, riesgo de abandono escolar, desgaste socioemocional de estudiantes y docentes, entre otros aspectos”. En tal sentido, los hábitos se deben repetir una y otra vez para que se convierta parte de la rutina diaria, pues “hábito es la repetición de la misma acción, es una actitud permanente que se desarrolla mediante el ejercicio y la voluntad y que tiende a hacernos actuar de una manera rápida, fácil y agradable” (García et al., 2010). Dichos hábitos o rutinas se implementan desde la niñez, las cuales están acompañadas por sus padres o cuidadores quienes son los que los guían, a partir de la instauración de estos estarán presentes en toda su vida. Así lo menciona Villa de Grillon (2022) “los hábitos de estudio son esencial durante la infancia. Recordamos que la rutina académica se adapta a las circunstancias y al nivel educativo de cada alumno”. Así como sus cuidadores o representantes les ayudan a la práctica e instauración de hábitos también los ayudan sus educadores. Sin embargo, a pesar de que se debe practicar esta conducta desde la infancia los “hábitos de estudio [...] por parte de los estudiantes de bachillerato pueden ser generados por diversos motivos como: falta de tiempo, ambiente inadecuado entre otros” (Freire, 2012). Afectando su rendimiento académico de manera significativa pues los

estudiantes al no establecer hábitos tienden a abandonar sus estudios. “Se evidencia un progreso de descenso en la tasa de deserción estudiantil desde el periodo 2009-2010 que obtuvo 4.34% y para el periodo 2021-2022 se llegó a un 2.11%”(Ministerio de Educación, 2022). Mientras que para “1 de marzo de 2024, la autoridad educativa contabiliza una caída de 55.316 estudiantes. El Ministerio de Educación asegura que esta cifra puede reducirse hasta junio, cuando finaliza el año escolar” (Machado, 2024). En este sentido para la relación entre hábitos de estudio y procrastinación es que “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” (Córdova & Alarcón, 2019). Por otro lado, según Domínguez, (2019) “se ha podido identificar que porcentajes altos de estudiantes mostraron niveles altos de procrastinación académica, y a la vez hábitos de estudio con categorías muy positivo, positivos y tendencia positiva”.

Sin embargo, manifiestan que Steel & Ferrari, (2012)

Las razones para procrastinar y su importancia, varían dependiendo de las culturas y por las condiciones cambiantes de exigencias de las sociedades y de la educación superior. Por ejemplo, hay evidencia de un incremento de las conductas de procrastinación, mientras en los años setenta las cifras de procrastinadores se situaban en torno al 4% o 5%, los estudios más recientes hablan de 15% o 20% de adultos afectados por una procrastinación que esta de manera recurrente.

Se puede decir que estas dos variables van de la mano, debido a que los malos hábitos de estudio pueden llevar a caer en la tendencia de procrastinar, acompañado bajo rendimiento académico y con ello las deserciones académicas por parte de los estudiantes, por la vergüenza, miedo, etc. Pero, al desarrollar y mantener buenos hábitos de estudio, los estudiantes pueden trabar por eliminar esta conducta de la procrastinación académica.

### **Hábitos de estudio**

Los hábitos de estudio son las formas en la que los estudiantes aprenden y adquieren información, además las administraciones de tiempo, acciones y actividades que poseen tanto en

el colegio como en casa la repetición de la misma conducta varias veces por mucho tiempo se llegan a convertir en un hábito. Para la Real Academia Española (2003) “un hábito es una actitud o costumbre adquirida por actos repetitivos, es decir, de tanto llevar a cabo una acción determinada, se vuelve repetitivo en la persona, es decir que siempre la realiza”. El crear y seguir hábitos permiten llegar una vida organizada, equilibrada, saludable y organizada.

### **Tipos de hábitos**

Existen dos tipos de hábitos:

**Hábitos buenos:** son los que precavemos el bienestar, la salud y la organización “Los hábitos buenos es una forma de diferenciación entre medios y fines que buscan un fin positivo. Al momento de estudiar, organizar correctamente el tiempo, cumpliendo con una planificación para el desarrollo de tareas, teniendo métodos de estudio”(Flores, 2022).

**Hábitos malos:** son los que afectan la productividad del sujeto, actividades, bienestar físico y mental “Aristóteles mencionaba que los hábitos malos por lo general alejan al estudiante del cumplimiento de sus responsabilidades, y se los denomina vicios, durante la vida académica de los alumnos se presentan malos hábitos, afectando directamente el desempeño académico” (Flores, 2022).

En este sentido, los hábitos de estudio se consideran como buenos ya que son esenciales para el éxito académico, pues no solo se enfoca en el éxito si no también en la retención de información, buen rendimiento académico, mejorar calificaciones, la comprensión, organización, responsabilidad, entre otros. El implementarlo y practicarlos a la vida diaria asegurara que se mantengan en el tiempo.

Pérez (2006) menciona

Los hábitos de estudio son costumbres adquiridas mediante la repetición de determinadas conductas

de estudio. Las conductas de estudio son los comportamientos observables que el estudiante realiza con el fin de obtener su aprendizaje, por tanto, la repetición de ciertas conductas de estudio es por consiguiente la mejor manera para estudiar.

Asociándose con la motivación, ganas, responsabilidad y empeño que el estudiante quiera poner a fin de obtener un aprendizaje, al igual que de sus características pues será diferente en cada sujeto. Algunas personas dedicarán su esfuerzo para practicarlo o implementarlo en su vida diaria y estudios, pero otros no podrán hacerlo ya que depende de los hábitos que posean. A más de un buen rendimiento académico, buenas notas establecer y practicar hábitos de estudio permite tener un aprendizaje eficaz, ampliar conocimientos que se mantenga en el tiempo. “Tener unos buenos hábitos de estudio es mucho más determinante para conseguir tus objetivos que la capacidad de retención de cada alumno, que la inteligencia o el centro donde te hayas formado” (Gómez, 2019). Para empezar a implementar hábitos de estudio para vida estudiantil, es necesario tomar algunas consideraciones como; tener un lugar tranquilo sin distracciones con el fin de poder concentrarse. Evitar el uso del celular y redes sociales. Tomar descansos o pausas activas para que exista una mejor retención, atención y energía. Crear un plan de estudio, establecer tiempos y objetivos que se quieren cumplir.

Gómez (2019) propone

Los hábitos buenos ayudan a los individuos a lograr alcanzar sus objetivos y metas, siempre y cuando estos sean trabajados adecuadamente a lo largo de la vida. El hábito es el conjunto de costumbres, formas, maneras de percibir, sentir, juzgar, actuar y pensar de una persona que la añade a su vida diaria.

### **Clasificación de hábitos de estudio**

De acuerdo con la Secretaría de Educación Pública, clasifica los hábitos de estudio según su nivel de práctica y frecuencia con la que se lo hace:

#### **Hábitos útiles**

Son los hábitos que se implementan en la vida escolar, cotidiana y rutina diaria de estudio, las usan los estudiantes estas podrían ser; la atención prestada durante las clases, tomar notas de lo aprendido, aclarar dudas mediante investigación en bibliotecas, libros o internet, consultar al docente sobre preguntas surgidas en clase que no hayan quedado claras y el intercambio de información e ideas con compañeros o grupos de estudio.

### **Hábitos improvisados**

Son los que no están completamente establecidos en el estudiante, puesto que no los pone en práctica, no existe una organización o planificación adecuada para estudiar, realizar tareas, estudiar, entre otros. Tendiendo a posponerlo o dejar para último momento.

### **Hábitos dominantes**

Son todas las acciones que no se planifican adecuadamente, y que tienden a llevar a la procrastinación. Estos interrumpen el desarrollo normal de la vida del estudiante, son intensos puesto que conducen al desequilibrio y estrés por no organizarlos.

Relacionándose, con los hábitos de estudios buenos o malos “Los malos hábitos limitan el desarrollo y fortalecimiento de las personas [...] Los hábitos buenos, son adaptativos o formativos y posibilitan el crecimiento personal”(Flores, 2022). El estudiante optara por cualquier hábito sea bueno o malo.

### **Aspectos que influyen en la adquisición de hábitos de estudio**

A continuación, (Alvarez & Fernández, 2015) mencionan algunos aspectos que influyen en la obtención de buenos o malos hábitos de estudio; condiciones físicas y ambientales, planificación, estructuración de tiempo y conocimiento de técnicas básicas.

### **Actitud general ante el estudio**

La cual tiene que ver con la motivación, disciplina, organización y las ganas del estudiante que pone a sus estudios, así sea que en ocasiones los resultados sean positivos, negativos o de difícil comprensión a pesar de lo antes nombrado hay que tener una actitud positiva hacia el estudio puesto que requiere tiempo y esfuerzo, llevándonos así a alcanzar metas que se tengan propuestas y tener un aprendizaje que perdure por mucho tiempo.

De acuerdo con Orientanova, (2018)

La actitud frente al estudio es un arma de doble filo ya que actúa como motivadora para alcanzar retos, si se mantiene positiva y optimista, pero también puede actuar como destructora, influyendo negativamente en las acciones que se quieran llevar a cabo.

Todo es cuestión de actitud, disciplina y motivación del estudiante para cumplir con sus actividades académicas que contribuyan a su aprendizaje. Es normal tener en ocasiones momentos de bajón cuando se sacan malas calificaciones o el rendimiento académico no es del todo bueno para cumplir tus expectativas, se debe pensar positivamente para que los estudios no sean considerados como una obligación, esta actitud determinara si se hace el esfuerzo necesario para llegar a la meta establecida.

Los elementos de la actitud ante el estudio son:

- Tener claras las razones por la que se estudia.
- Considerar el estudio una ocasión para aprender.
- Intentar sobreponerse ante un “bajón” en las calificaciones.

### **Lugar de estudio**

Las condiciones de estudio deben ser apropiadas para el estudiante depende de varias cosas la; temperatura, ruido, iluminación, ventilación, mobiliario, materiales, tiempo de estudio, aparatos electrónicos etc. El lugar de estudio debe ser un sitio donde exista mucha tranquilidad, con ausencia de distracciones y ruidos que eviten llevar a la desconcentración o distracción como es uso de aparatos electrónicos. Estas características ayudan no solo al estudio, sino que incitan a

desarrollar e instaurar hábitos de estudio en los individuos se debe poner en práctica desde que son pequeños. Sin embargo, el lugar de estudio será según las preferencias y gustos del estudiante pueden ser; estudiar en la casa, biblioteca o cafeterías en un ambiente tranquilo sin distracciones, también pueden hacer en otro tipo de lugares como parques o áreas al aire libre, se debe adecuar a las comodidades de los estudiantes.

Los elementos de lugar del estudio son:

- Tener suficiente luz sin tener que forzar la vista.
- La altura de la silla permite apoyar bien los pies en el suelo.

### **Estado físico**

Mantener un buen estado físico mientras se estudia es necesario para mejorar la capacidad de absorber y retener información, además para rendir adecuadamente durante el día y en actividades académicas. Por consiguiente, es necesario realizar actividad física de manera regular con la finalidad de reducir el estrés, descansos frecuentes para liberar mente y cuerpo, mantener una postura adecuada para prevenir dolores corporales, alimentación balanceada llena de nutrientes, tener un descanso necesario mínimo de 8 horas es esencial para la concentración, memoria y el rendimiento cognitivo de los estudiantes. “La salud física puede definirse como un estado de las personas que conservan un estilo de vida proactivo, el mismo que incluye su nutrición, actividad física, responsabilidad con el cuidado de la salud y manejo del estrés”(Villavicencio, 2020).

### **Plan de trabajo**

El plan de trabajo abarca todo lo que se considera una planificación y estructuración de tiempo y actividades que se van a realizar al momento de estudiar. Se debe tener en cuenta el número de materias, tareas, nivel de dificultad y tiempo de entrega, serán de acuerdo con las

necesidades individuales de los sujetos. Se deben establecerlas como prioridades, sin dejar de lado las actividades de ocio que son necesarias para liberarse del estrés y descansar, se debe planificar para evitar caer en el círculo vicioso de la procrastinación de dejar todo a último momento y de postergar el cumplimiento de dichas actividades importantes.

### **Técnicas de estudio**

Las técnicas de estudio ayudan a aumentar el aprendizaje pues, no es práctico memorizar al pie de la letra algún contenido teórico que se puede llegar a olvidar con el paso del tiempo. Por consiguiente, las técnicas de estudio son claves para el rendimiento académico, son estrategias que pueden utilizar para que el aprendizaje sea eficaz, cómodo y precautelando que se mantenga la mayor parte del tiempo.

De acuerdo con, Delgado & Ruíz (2021) “las técnicas de estudio más utilizadas y destacadas entre los estudiantes, dada su fácil comprensión y capacidad para despertar su interés y motivación logrando un trabajo más eficiente y reforzando los contenidos, son: subrayado, notas al margen, organizadores gráficos”. Las mismas se adaptarán a cada persona, será de acuerdo con sus características y necesidades para adquirir información. “Las técnicas de estudio son actividades enfocadas a mejorar los procesos cognitivos de los estudiantes, las cuales dan lugar a un adecuado rendimiento en el estudio académico” (Sigchos, 2018). Estas técnicas o métodos facilitan el estudio, serán diferentes para cada individuo influenciado por sus requerimientos, necesidades y características, es decir depende de cada estudiante.

### **Subrayado**

El subrayar un texto, es una técnica excepcional para marcar las partes de la lectura más importantes y claves. Además, el uso de colores permite determinar distintas categorías o especificaciones, permite que la revisión del texto sea más fácil, organizado, armónico, mejora la

concentración y la memoria visual por el uso de varios colores. “El subrayado, además de la identificación de las palabras claves dan origen o paso para la realización de resúmenes, también se debe considerar también el objetivo, ideas principales como la elaboración de esquemas que serán el eje central del texto que se estudia” (Flores, 2022). En fin, el subrayado permite realizar un resumen de los aspectos claves e ideas que se han obtenido ayudando a que el aprendizaje sea más fácil.

### **Esquemas u organizadores gráficos**

Lorenzo y Lledó (2020) manifiestan que “los esquemas son un método de estudio de tipo visual, que facilita la organización y síntesis de la información”. Mediante el uso de un esquema que ayuda a organizar y estructurar la información de manera concisa con el uso de ideas principales, secundarias, palabras clave y conectores.

Existen varios tipos de organizadores gráficos; mapa conceptual establece relaciones entre conceptos, mapa mental a partir del tema central salen ideas e información mediante el uso de colores, imágenes, palabras claves, *diagrama de Venn*, uso de circunferencias para establecer similitudes entre dos o más conceptos, cuadro sinóptico la información estará representada en una tabla de un tema en general con categorías, subcategorías, diagrama de flujo, uso de flechas o secuencias. Todos estos organizadores gráficos permiten la organización, retención y comprensión de información que es muy larga permite que sea más digerible para el estudiante.

### **Resumen o síntesis**

Son dos conceptos muy distintos, pero van de la mano, pues resumir es poner aspectos claves y relevantes de alguna lectura específica, mientras que la síntesis conecta y relaciona ideas, conceptos, fechas, etc. Pero para estudiar es más efectivo la realización de resumen puede ser a mano o a computadora según la preferencia del sujeto “El resumen es la síntesis de un contenido,

dicho contenido se transfiere en forma corta”(Yáñez, 2022). Funcionando como una herramienta de enseñanza-aprendizaje.

### **Apuntes**

La toma de apuntes o notas se realiza principalmente en el aula de clase, es un método más realizado por los estudiantes “tomar apuntes es una actividad importante para registrar información principal durante el ciclo de aprendizaje, para lo cual se ocupan al mismo tiempo y de manera armónica, habilidades auditivas, visuales y de escritura” (Cabrera, et. al 2015). Al tomar apuntes todos los sentidos de las personas se activan para focalizar la atención en la información dada por el maestro este es un proceso mecánico, pero pueden organizar y escoger información que consideren más importante.

### **Técnica Pomodoro**

Esta técnica permite establecer la concentración y retención de información gracias a los tiempos y los respectivos descansos. “Trata de realizar el trabajo o actividad durante 25 minutos sin ninguna distracción y luego tendrá 5 minutos de descanso y tras cuatro pomodoros se finaliza con un descanso largo de 15 minutos” (Lane, 2022). Esta técnica se puede apoyar con el uso de aplicaciones como *pomodone*, *toggl*, *tomato timer*, *focus booster* o el cronometro del celular.

### **Técnica Eisenhower**

Se trata de organizar tareas de acuerdo con su prioridad e importancia mediante el uso de 4 cuadrantes donde se van a establecer; urgente e importante no urgente e importante, urgente y no importante, no urgente y no importante. En si esta matriz permite gestionar el tiempo y su nivel de prioridad, “es una herramienta de gestión del tiempo que te permite clasificar tus tareas de acuerdo con su importancia y urgencia. Fue creada por el expresidente de los Estados Unidos, Dwight D. Eisenhower” (Instituto Europeo de Posgrado, 2023).

Todas las técnicas de estudio que se nombraron anteriormente influyen en los hábitos de estudio, puesto que funcionan como una especie de apoyo van de la mano para garantizar un aprendizaje efectivo y un buen rendimiento académico.

### **Exámenes y ejercicios**

La preparación para exámenes y ejercicios es importante establecer técnicas de estudio, contemplando planificar el horario de estudio, evitar dejar las cosas para último momento “procrastinar”, repasar o pegar una ojeada a los contenidos históricos. Además, de prepararse y estudiar para los exámenes es necesario la concentración, el tiempo que se toman los estudiantes al realizar dichas evaluaciones, con la finalidad de asegurar una buena nota.

### **Trabajos**

Encontrar y buscar información adecuada para realizar investigaciones o tareas es importante para asegurar la calidad de los trabajos investigativos que se realizan.

Como lo menciona Moncada, (2014)

Identificar la literatura y contenido teórico relevante, pertinente y confiable de manera eficiente es posible, aun así, por la gran cantidad de información que existe en el internet y en los medios impresos (libros) que, aunque parezca obsoleto sigue siendo viable y necesaria, como es el caso de muchos títulos de libros que se siguen publicando sólo en formato impreso, así como revistas, tesis, ensayos, series, etc.

Para ejecutar es importante identificar las necesidades de la investigación; usar fuentes y bases de datos académicas confiables, usar términos específicos como (and, or, not) para refinar la búsqueda, consultar varias fuentes para que sea una información precisa y de calidad por último citar adecuadamente las fuentes de investigación. Es necesario seguir estas especificaciones para que las investigaciones, tareas y trabajos sean realizados efectivamente teniendo en cuenta fuentes autorizadas y confiables.

## **Procrastinación académica**

La procrastinación académica se refiere al acto de posponer o retrasar sistemáticamente las tareas, responsabilidades académicas y escolares, como estudiar, completar trabajos o proyectos finales (largos), prepararse para exámenes, lecciones, exposiciones, etc. Alegre (2013) afirma “La procrastinación académica significa aplazar de manera deliberada la ejecución de tareas académicas obligatorias que requieren esfuerzo e inversión de energía y tiempo, reemplazándolas por otras que generen satisfacción de manera inmediata”. Este comportamiento de procrastinar es muy frecuente cuando el estudiante se enfrenta a actividades escolares o académicas que consideran como largas o difíciles y no se planifica muy bien cuando quiere empezarla, por el miedo al fracaso, falta de motivación, perfeccionismo, distracciones, falta de confianza, entre otros. Así lo afirma Tuckman, (2003), “procrastinar es la tendencia a gastar el tiempo, demorar y aplazar de forma intencionada algo que debe ser hecho”.

### **Tipos de procrastinadores**

Ferrari et al. (1995), plantearon algunos tipos de procrastinación los cuales son:

**Tipo aurosal:** Se define, que el sujeto es capaz de trabajar mejor bajo situaciones de presión, puesto que así presentan algunas sensaciones como; adrenalina, éxtasis por acabar sus tareas minutos antes de la entrega final.

**Tipo evitativo:** El individuo tiende a retrasar y aplazar actividades ya previstas o planificadas, por la falta de motivación y/o confianza de dichas tareas por miedo al fracaso o porque son consideradas aburridas, desagradables y difíciles. Funcionando como una especie de mecanismo de defensa.

**Tipo decisional:** Esta implica en la postergación de cosas importantes, pues tiende a retrasar y aplazar el inicio de una actividad designada a pesar de que el tiempo siga acabándose o acortándose, generando un malestar significativo.

Por otro lado, para Chu & Choi (2005), determinaron dos tipos más de procrastinadores:

**Pasivos:** Es la cual, en donde el individuo no tiene la intención de aplazar las actividades, pero lo termina efectuando por la incapacidad de tomar decisiones y planificar adecuadamente su tiempo, teniendo como consecuencia la no finalización de tareas en el tiempo que se ha establecido por algún maestro o la institución educativa.

**Activos:** Se caracterizan por el aplazamiento de sus actividades intencionalmente, puesto que tienden a trabajar mejor bajo presión, porque ya conocen su ritmo de trabajo y tiempos, sin embargo, pueden entregar su tarea a tiempo.

Por consiguiente, es importante que los estudiantes sepan organizar su tiempo manera ordenada, saludable y planificada a fin de que las actividades académicas no se dejen para el último. No obstante, la procrastinación no es del todo mala depende de la organización que los adolescentes tengan para que la misma no se vuelva frecuente y no se convierta en un círculo vicioso, es decir evitar que esta conducta de dejar las cosas importantes para el último como un hábito. Las personas que tienden a procrastinar padecen de altos niveles de estrés por la mala gestión y distribución del tiempo.

### **Tipos de procrastinación**

Como señalan que existen 3 tipos de personas procrastinadoras:

**Procrastinadores pasivos:** Son los que tienden a demorar la culminación de deberes o decisiones, retrasar los plazos establecidos, además les cuesta tomar decisiones rápidamente.

**Procrastinadores activos:** Este tipo de procrastinadores trabajan mejor cuando se encuentran

bajo presión, dejando las tareas escolares hasta el final del plazo establecido.

**Procrastinadores decisionales:** Toman la decisión de no realizar las actividades académicas hasta el final de los plazos establecidos.

Existen diferentes tipos de procrastinación que caracterizan el comportamiento de los mismo, ya que cada estudiante es único. A pesar de estas diferencias y características, los estudiantes tienden a recaer en el hábito de posponer sus actividades.

### **Aspectos que influyen en la procrastinación**

#### **Base motivacional de búsqueda de excitación**

Encontrar la motivación para hacer frente a la procrastinación es un gran desafío, por eso se deben establecer hábitos y ganas para que se puedan enfrentar.

Medina et al., (2023) mencionan

La motivación académica es el determinante básico del rendimiento académico, que ha sido reconocido por padres, maestros e investigadores. Junto con otras variables (tácticas de aprendizaje y actitudes propias), la motivación académica se revela como uno de los mejores predictores de la adaptación escolar de los estudiantes: sus respuestas emocionales, las estrategias de aprendizaje utilizadas, el esfuerzo, la perseverancia y los resultados obtenidos.

Dicho esto, la motivación interfiere en el comportamiento académico de los estudiantes, cuando los sujetos están motivados encuentran un propósito para estudiar acompañada de una actitud positiva hacia el estudio mejorando el rendimiento escolar y académico.

#### **Ansiedad**

La ansiedad es común cuando la carga académica es muy abrumadora, todos los estudiantes la presentan en algún momento de su vida escolar, como lo menciona García, (2009) La ansiedad académica es la preocupación, inquietud o miedo que conciben los niños y adolescentes ante distintos estímulos y situaciones del contexto académico que se perciben como amenazantes o

difíciles que les plantean. Dichas sensaciones se encuentran presentes ante la exigencia de alguna tarea o examen manifestándose por la incertidumbre de lo que pueda pasar y perfeccionismo para realizar dichas actividades. “La ansiedad se incrementará en el estudiante cuando las situaciones a las que teme no se puedan evitar. Experimentará un aumento en la activación somática anticipatoria, y en las expectativas de ansiedad y peligro” (García, 2009).

Presentando malestares somáticos significativos, que llegan a perjudicar el bienestar del estudiante se deben contemplar estrategias para afrontarlos para que no sean abrumadores y estresantes.

### **Pereza-Falta de confianza**

El aplazar una tarea o actividad se presenta cuando se empieza a identificar a las tareas como “difíciles o largas”, por las demandas que estas generan o significan consigo aparece un malestar significativo por la falta de confianza en los estudiantes por no cumplir sus expectativas académicas propuestas. La pereza y falta de confianza pueden ser obstáculos en los estudiantes. “Se relacionan con autodisciplina expresada como la habilidad para iniciar tareas y llevarlas a cabo hasta el final a pesar de inconvenientes y distracciones, pero los motivados por el logro no se desaniman tan fácilmente y son capaces de esforzarse” (Morán & Menezes, 2016).

La flojera puede ser resultado de la falta de motivación o de un enfoque disperso de objetivos que no están bien claros. Por eso, hay que establecer rutinas y hábitos saludables para romper este círculo vicioso para poder superar la pereza. Por otro lado, la falta de confianza surge por experiencias negativas pasadas de los sujetos en relación con su actividad académica, cambiar esta mentalidad requiere de tiempo y de confianza en nosotros mismos.

### **Consecuencia de la procrastinación académica**

La procrastinación académica puede estar influenciada por varias consecuencias como lo son; bajo rendimiento académico, porque realizar sus deberes con prisa tendiendo a incumplir las

especificaciones de la tarea, estrés y ansiedad debido a la gran acumulación de tareas, repercusiones físicas y corporales como dolor de cabeza, problemas estomacales e insomnio, etc.

Así lo propone Hernández (2016)

La procrastinación suele elevar los niveles de estrés y ansiedad, y generar emociones negativas como la culpa o vergüenza en las personas procrastinadoras, haciendo que estas se lamenten por postergar las actividades al observar que esta conducta afecta negativamente su vida y no sienten que son capaces de iniciar lo que desean y necesitan hacer.

Entonces, esta conducta afecta negativamente a la vida del sujeto, sus metas, rendimiento académico y aprendizaje puesto que los mismo no realizan las actividades o las efectúan a último momento generando ansiedad y estrés, ya que no aseguran ni calidad de dichas actividades académicas.

### **Relación hábitos de estudio y procrastinación académica**

Así como los estudiantes son los constructores de su aprendizaje también son lo que establecerán hábitos de estudio para obtener un aprendizaje eficaz, con el fin de evitar la deserción escolar, sentimientos de ansiedad, angustia, frustración, tristeza y el poder continuar con sus estudios. “los hábitos y las técnicas de estudio representan los predictores del éxito o fracaso estudiantil”(Delgado & Ruíz 2021). Los hábitos de estudio son útiles y necesarios para cualquier persona que busque mejorar su capacidad de aprender, memorizar y retener información, ya sea en un entorno académico o profesional. Al desarrollarlos, las personas pueden aumentar su aprendizaje, alcanzar metas y logros educativos, todo depende de la persona y de la motivación que esta tenga. El no organizar el tiempo entre las distintas actividades, tareas y obligaciones empiezan a existir problemas, puesto que el procrastinar puede generar estrés y ansiedad a medida que se acercan los plazos de entrega de exámenes o tareas afectando su capacidad de concentrarse y estudiar.

Por lo tanto, ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y procrastinación académica, de los estudiantes de 8vo a 2do de bachillerato?

## **VIII. Metodología**

Este estudio se llevó a cabo en base a una metodología de investigación cuantitativa, descriptiva correlacional, usando los instrumentos de PASS para procrastinación académica y CHTE para hábitos de estudio.

### **Tipos de investigación**

La investigación se realizó con un enfoque cuantitativo, según Rodríguez (2010) es un “método utiliza el cuestionario, inventarios y análisis demográficos que producen números, los cuales pueden ser analizados estadísticamente para verificar, aprobar o rechazar las relaciones entre las variables definidas operacionalmente”. Este método es importante para esta investigación para recolectar y analizar datos numéricos y estadísticos. Además, mediante un enfoque descriptivo mediante el cual “busca especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (Dankhe, 1986). Se lo utiliza para proporcionar una comprensión detallada de la información obtenida.

Al igual que se hará uso de la investigación correlacional “este tipo de estudios tienen como propósito medir el grado de relación que exista entre dos o más conceptos o variables” (Sampieri, 2006). Entonces, la investigación descriptiva correlacional es un enfoque valioso cuando se busca entender no solo las características de una población o fenómeno, sino también cómo estos rasgos se relacionan entre sí.

Las variables a tomarse en cuenta serán los hábitos de estudio y la procrastinación, puesto que el no organizarlos adecuadamente interferirá en la capacidad de mantener buenos hábitos de

estudio y aprendizaje que se mantenga en el tiempo. El organizarse, tener un espacio, las condiciones adecuadas y los descansos necesarios evita que las tareas no se las pospongan. Además de la organización y planificación de tiempo, también es importante la motivación que tengan para realizar los deberes. Porque no son conscientes de las consecuencias a largo plazo que pueden generar dejar las cosas para último momento, empieza a convertirse en un círculo vicioso que se repite una y otra vez.

Para realizar este acercamiento y relación de las dos variables se hizo el uso de una encuesta digital mediante la aplicación de Google Forms, con un link generado para que sea de fácil acceso para los adolescentes y para mi persona al momento de sistematizar los datos e información obtenida.

### **Selección de instrumentos**

Para la recolección de datos se utilizó los siguientes instrumentos PASS (PROCASTINATION ASSESSMENT SCALE-STUDENTS) y CHTE, mediante estos se realizará un análisis correlacional de variables.

El cuestionario de PASS (PROCASTINATION ASSESSMENT SCALE-STUDENTS), desarrollado por Salomón & Rothblum (1984) – original en inglés y el adaptado por Garzón & Gil (2017) – español, consta de 44 ítems y se divide en dos secciones. La primera parte de la prueba tiene 18 ítems del área de demora y la otra que es mediante una escala de Likert determinando las razones para procrastinar “la segunda sección del PASS abarca del ítem 19 al 44. Estos ítems indagan sobre las razones cognitivo-conductuales para procrastinar” (Garzón & Flores, 2017). La organización del cuestionario está constituida por 11 dimensiones las cuales son:

**Tabla 2***Dimensiones e ítems agrupados*

<b>Dimensión</b>	<b>Ítems</b>
Escribir un trabajo	1,2,3
Estudiar para los exámenes	4,5,6
Mantenerse al día con tareas académicas	7,8,9
Mantenerse al día tareas administrativas	10,11,12
Mantenerse al día con tareas de asistencia	13,14,15
Actividades escolares en general	16,17,18
Búsqueda de excitación	25,30,32,36,38
Falta de energía y autocontrol	21,22,27,28,34,35,37,41,43,44
Perfeccionismo miedo al éxito	39,40,42
Ansiedad a la evaluación	19,24
Poca asertividad y confianza	20,23,26,29,31,33

Para los hábitos de estudio, se hará del test CHTE Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio, desarrollado por Manuel Álvarez González y Rafael Fernández, contiene 56 preguntas constituidas por (Si y No) “se desglosan en siete escalas: Actitud general hacia el estudio, Lugar de estudio, Estado físico del escolar, Plan de trabajo, Técnicas de estudio, Exámenes y ejercicios y Trabajos”. Dirigido a estudiantes desde 5to de básica hasta primero de bachillerato (Alvarez & Fernández, 2015).

**Tabla 3***Dimensiones, ítems e información*

<b>Dimensiones</b>	<b>Información</b>	<b>Ítems</b>
	Considera la	
Actitud general hacia el estudio (AC)	predisposición, interés y motivación hacia el estudio.	1,6,8,15,22,24,32,42,46,52
Lugar de estudio (LU)	Ubicación física, que contribuye al estudio y concentración.	2,9,16,25,29,35,38,43,45,47
Estado físico (ES)	condiciones físicas (organismo), que permiten un buen rendimiento escolar.	3,11,18,26,33,53
Plan de trabajo (PL)	Referente a la planificación y organización de las actividades y tiempos.	4,12,19,27,34,36,40,44,48,54
Técnicas de estudio (TE)	Pautas de como estudiar y métodos a seguir para hacerlo.	5,13,17,21,28,37,41,49,51
Exámenes y ejercicios (EX)	Pautas a seguir al realizar un examen o ejercicio.	7,14,23,31,55

---

	Aspectos que se toman en	
Trabajos (TR)	cuenta para realizar un trabajo.	10,20,30,39,50,56

---

## Fiabilidad

Para identificar la fiabilidad de las variables procrastinación (PASS) y hábitos de estudio (CHTE)

**Tabla 4**

*Estadística de fiabilidad PASS*

<i>Alfa de Cronbach</i>	<i>N° de elementos</i>
,867	44

**Tabla 5**

*Estadística de fiabilidad CHTE*

<i>Alfa de Cronbach</i>	<i>N° de elementos</i>
,719	56

Es decir que el Alfa de Cronbach de las variables del PASS son (,867) “buena” y CHTE (,719) “aceptable”.

Los datos obtenidos se organizaron en matrices mediante el programa Excel por categorías e indicadores. Se vació la información en el programa estadístico SPSS 25 y se realizaron los cálculos estadísticos entre ellos los siguientes:

La prueba Kolmogorov-Smirnov, identifica la distribución de los datos, dando como

resultado que los datos recabados pertenecen a una distribución no paramétrica de  $p\text{-valor} = -0,20$ . Al considerarse la distribución no paramétrica la correlación de variables se calcula mediante el coeficiente de correlación de Spearman.

### **Consideraciones éticas**

La aplicación de esta metodología e instrumentos van a estar bajo todas las consideraciones éticas, precautelando la integridad y el anonimato de los menores de edad, puesto que son una población vulnerable. Mediante el uso de un consentimiento informado (tanto de manera física como digital), y está dirigido a los padres de familia de los adolescentes, el cual estará de manera escrita y con la respectiva información de los datos de la investigación, que los datos que se obtendrán con los estudiantes serán con fines educativos para desarrollar esta investigación, a través de esta será decisión de los padres si desean, permiten o no que sus hijos participen en la investigación y en la realización de los 2 instrumentos de procrastinación y hábitos de estudio.

### **IX. Preguntas clave**

- ¿Cuál es el nivel y tipo de estudiantes de una Unidad Educativa de Quito?
- ¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica de los estudiantes de una Unidad Educativa de Quito?
- ¿Cuáles son los niveles de hábitos de estudio que poseen los estudiantes?

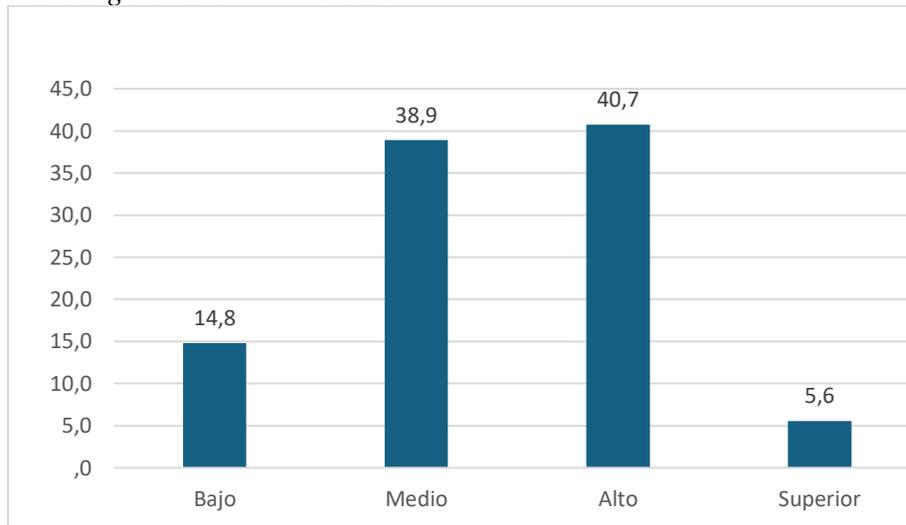
### **X. Organización y procesamiento de la información**

Con respecto a la organización de información se la realizó mediante el uso del SPSS-25, se procedió a realizar el análisis y la agrupación de dimensiones de cada uno de los instrumentos tanto para hábitos de estudio como de procrastinación.

## Resultados aplicados a estudiantes para medir los hábitos de estudio

**Figura 1**

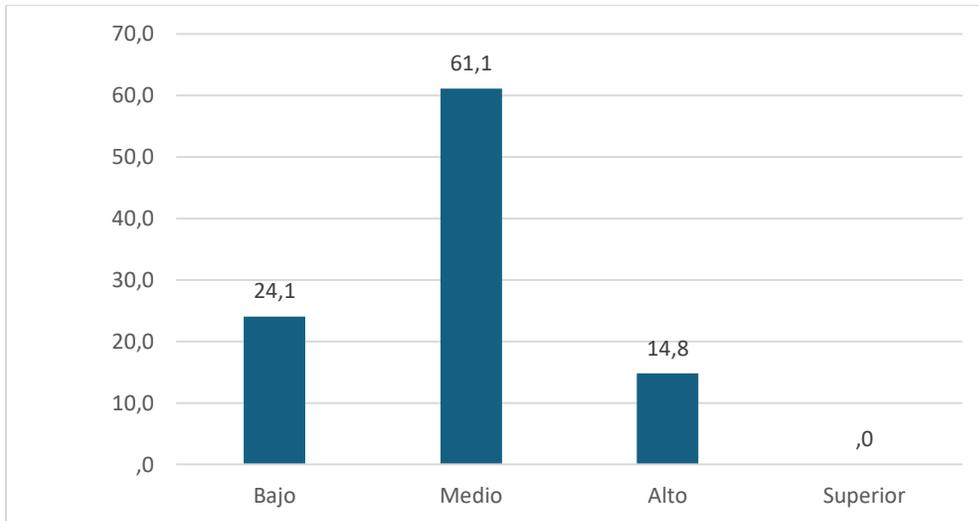
*Actitud general ante el estudio*



*Nota.* La investigación revela que, en relación con la actitud frente al estudio, la población investigada denota que casi el 50 % se encuentra en niveles alto y medio es decir tienen predisposición para ejecutar las tareas escolares, sin embargo, un amplio porcentaje (53,7%), se encuentra en los niveles medio y bajo, es decir su planificación de actividades escolares no es óptima.

**Figura 2**

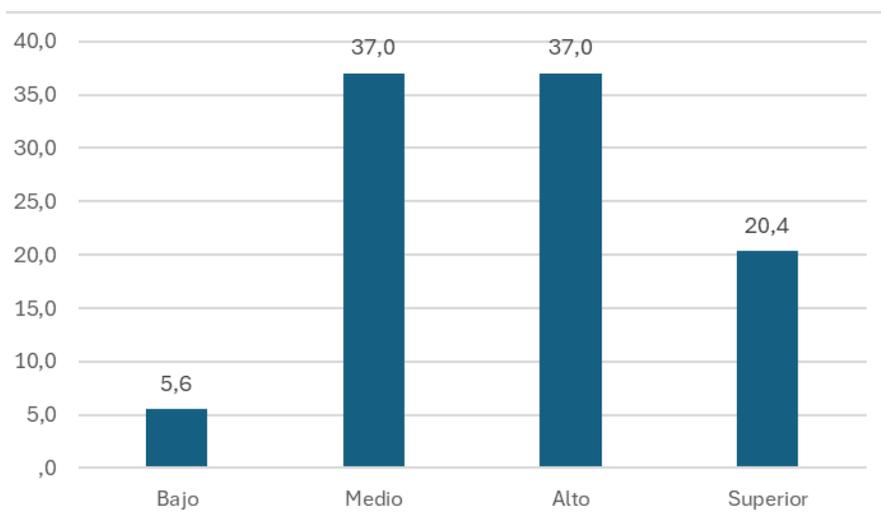
*Lugar de estudio*



*Nota.* Se evidencia que el 61,1 % de estudiantes poseen un lugar de estudio adecuado, es decir que les permite concentrarse y tener comodidad para estudiar o realizar sus actividades académicas, mientras que el 24,1 % se encuentran en un nivel bajo es decir que no tienen un buen lugar para estudiar, el 14,8 % se encuentra en un nivel alto teniendo un lugar estable de estudio.

### **Figura 3**

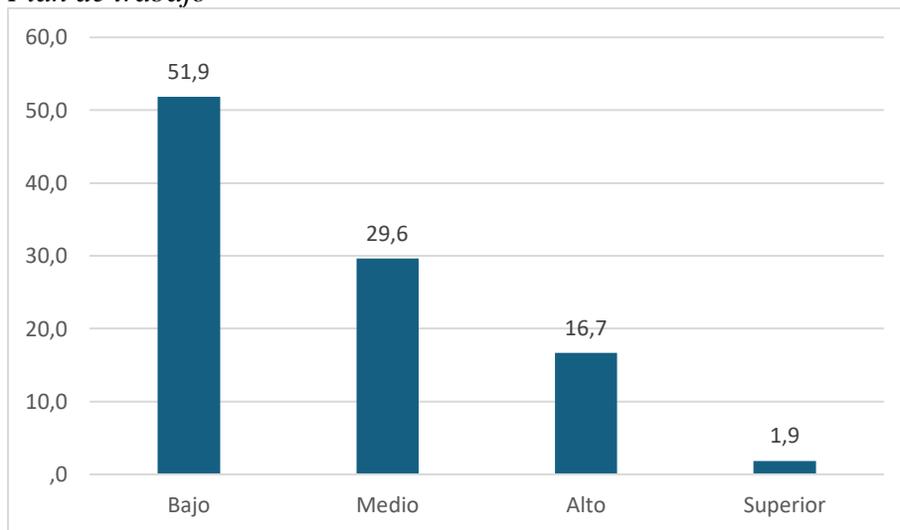
#### *Estado físico*



*Nota.* La mayoría de las personas el 74% se distribuyen casi por igual entre los niveles medio y alto con relación al cuidado y bienestar físico, el 20,4% se encuentra en un nivel superior y solo el 5.6% de las personas se encuentran en un nivel bajo, lo que indica que una minoría no precautela de cuidar su bienestar.

**Figura 4**

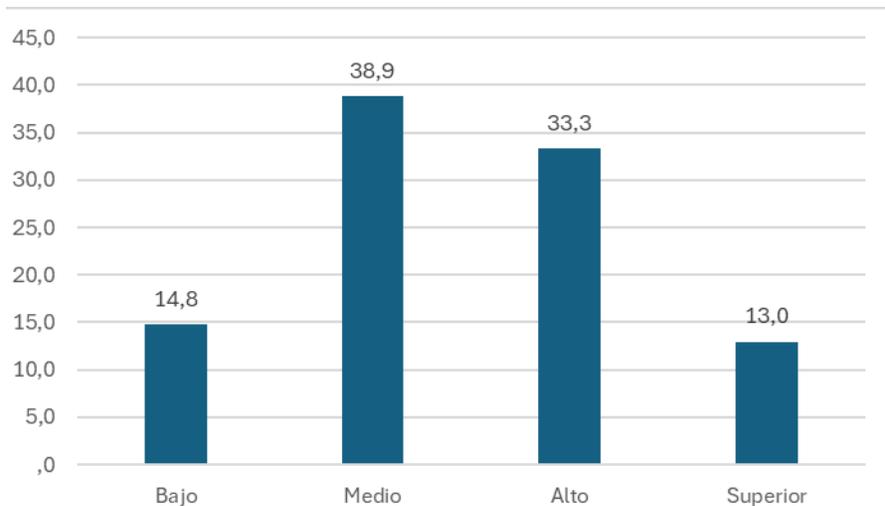
*Plan de trabajo*



*Nota.* La mayoría de los estudiantes el 51, 9% es decir 28 se encuentran en un nivel bajo con respecto a la planificación de sus trabajos, el 29, 6% están en una categoría media en cuanto a su plan de trabajo lo que manifiesta que pueden mejorar, el 16, 7% se ubican en el 16,7% y solo el 1,9% está en un nivel superior.

**Figura 5**

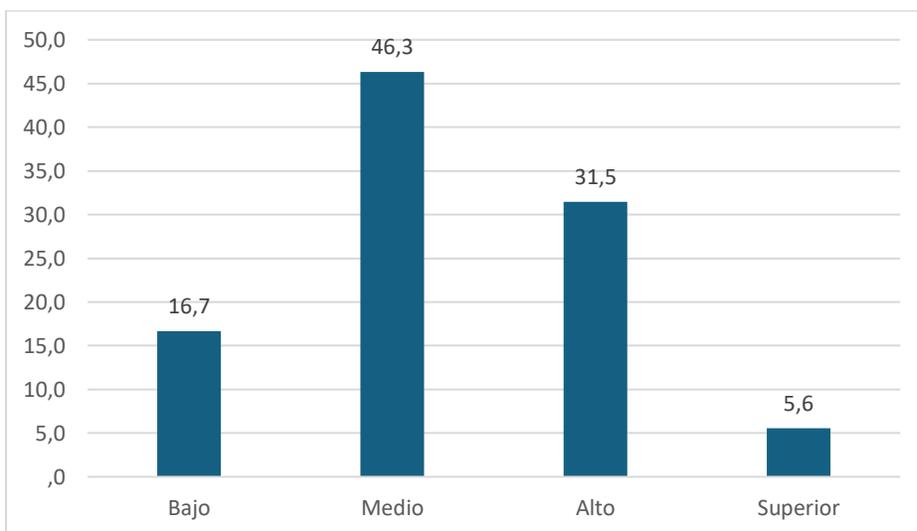
*Técnicas de estudio*



*Nota.* La mayoría de los estudiantes 72.2% se encuentran entre los niveles medio y alto en respecto a adopción de técnicas de estudio al realizar sus tareas o estudiar y una minoría significativa en los niveles bajo y superior. Es decir que los estudiantes suelen utilizar técnicas de estudio que son al menos moderadamente efectivas.

### **Figura 6**

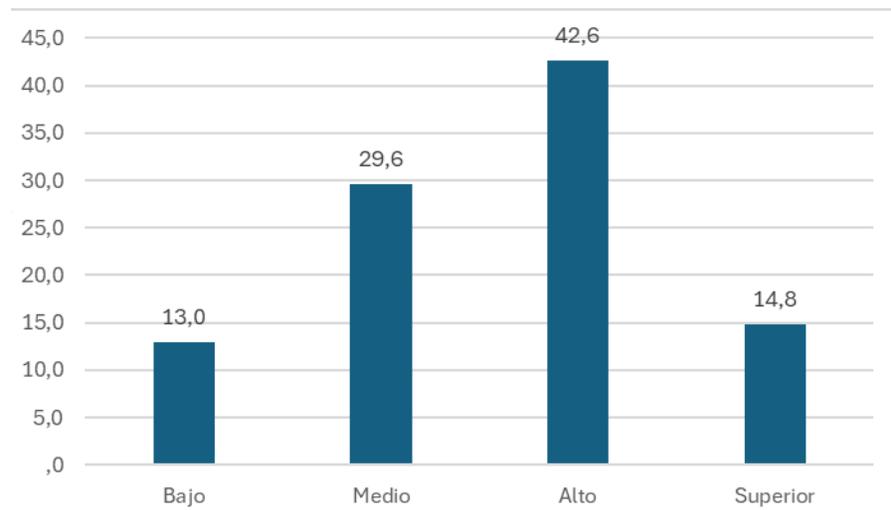
#### *Exámenes y ejercicios*



*Nota.* El 46.3% de los estudiantes tiene una preparación de nivel medio para los exámenes y para la relectura, un 31,5% se encuentra en un nivel alto, el 16,7% en un nivel bajo es decir no tiene la debida preparación y solo el 5,6% está en un nivel superior.

### **Figura 7**

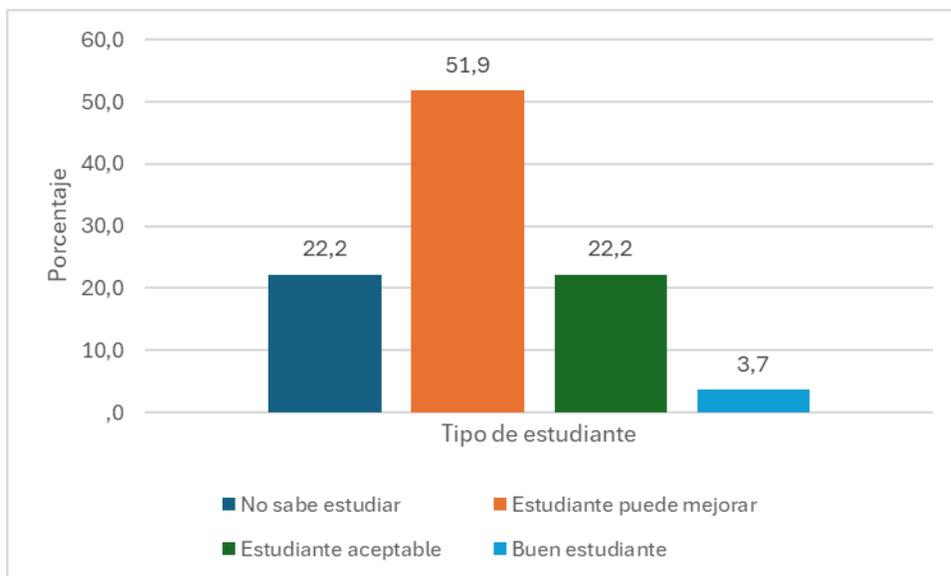
*Trabajos*



*Nota.* El 42,7% de los estudiantes tienen un alto nivel con relación a calidad y al contenido en la realización de sus trabajos, así mismo el 29,6% está el medio, el nivel superior y bajo van de la mano es decir no hay trabajos sobresalientes.

### **Figura 8**

*Tipos de estudiantes*



Nota. La investigación revela que, con relación al tipo de estudio, se observa que más de la mitad de los estudiantes el 74,1% tienen habilidades de estudio no óptimas porque están entre no saben estudiar y en que pueden mejorar esta habilidad, evidenciando que la mayoría de los estudiantes necesitan algún tipo de apoyo para mejorar sus habilidades. Sin embargo, el 25,9% de los estudiantes están en la categoría de estudiante aceptable o buen estudiante. Es decir que a pesar de que algunos estudiantes tienen habilidades de estudio adecuadas, hay una necesidad significativa de mejorar las técnicas de estudio en una gran proporción de la población estudiantil.

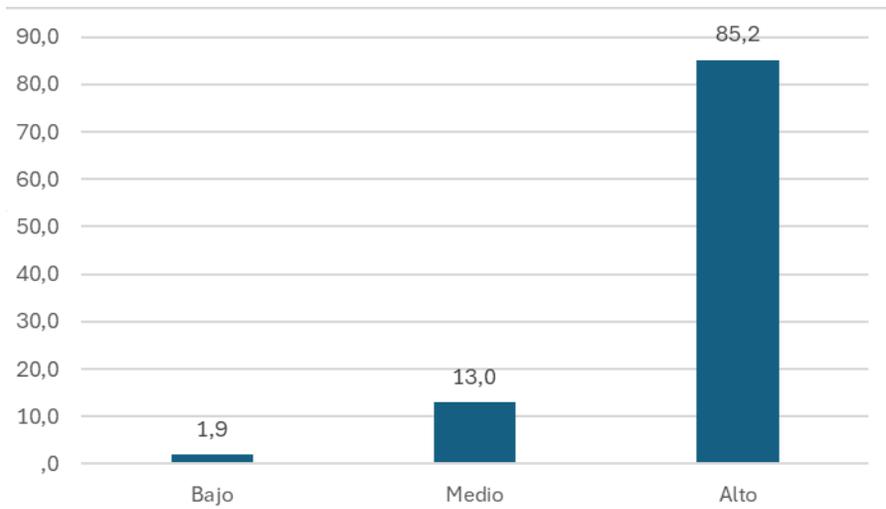
## **Resultados aplicados en estudiantes de la procrastinación**

### **Área de demora**

Los siguientes resultados serán con relación al grado en el que posponen o retardan el inicio de las actividades académicas y escolares en general.

## Figura 9

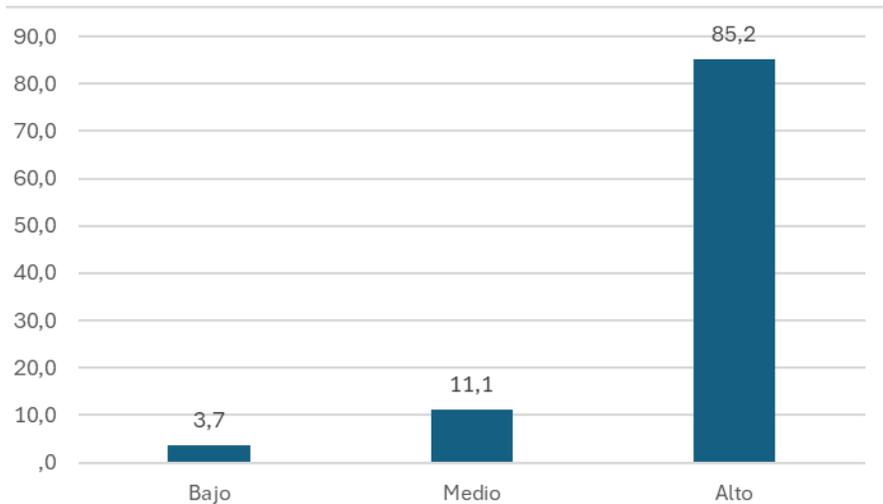
### *Escribir un trabajo*



*Nota.* El 85,2% de estudiantes se encuentra en un nivel alto de procrastinación en cuanto a la escritura de trabajos finales, un 14,9% se encuentra en un nivel medio y bajo, es decir que tienden a procrastinar más ante estas actividades, por la razón que como son finales son largos y con consignas específicas a cumplir.

## Figura 10

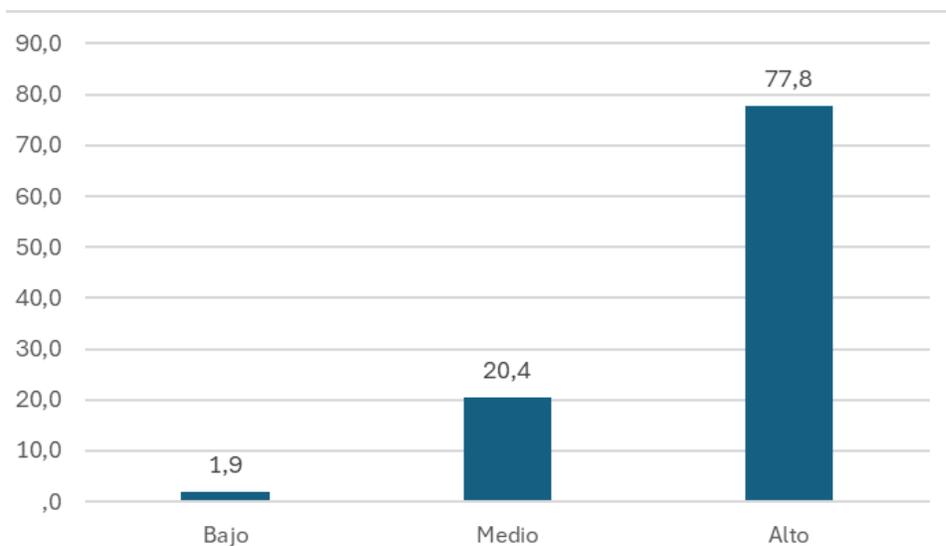
### *Estudiar para los exámenes*



*Nota.* El 85, 2% de estudiantes se encuentran en un nivel alto de procrastinación y postergación en cuanto a la preparación y estudio para sus exámenes finales, solo un 14,8% en el medio y bajo. Evidenciando que se preparan un día antes, minutos antes de rendir el examen o incluso no estudian.

**Figura 11**

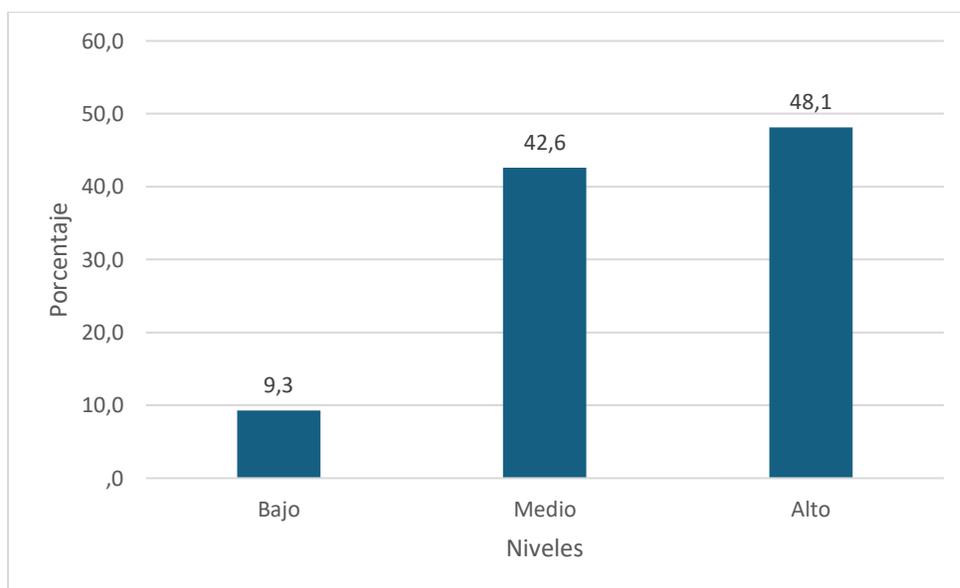
*Mantenerme al día con las lecturas/trabajos/actividades*



*Nota.* El 77,8% de los estudiantes se encuentra en un nivel alto de procrastinación ante la preparación diría ante lecturas, trabajos y actividades académicas, el 20,4% está en un nivel medio es decir que también no tienen una adecuada planificación y distribución de tiempo, y solo el 1,9% posee un nivel de bajo de postergación.

### **Figura 12**

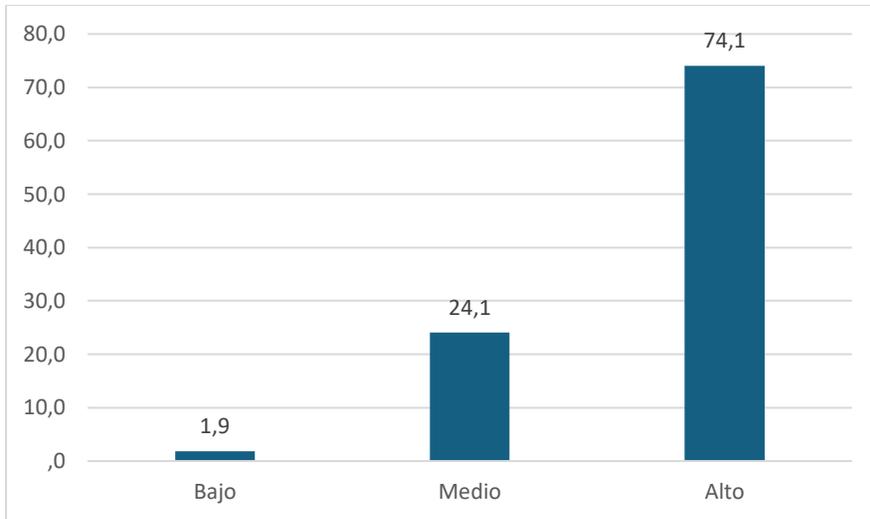
#### *Tareas académicas administrativas*



*Nota.* La mayoría de las personas tienden a procrastinar en tareas administrativas escolares, con una distribución que muestra que el 90,7% de las personas procrastinan al menos a un nivel medio o alto, esto sugiere que la procrastinación en estas tareas es un problema común y solo el 9,3% está en un nivel bajo, por la razón que estos trámites son realizados mayormente por los representantes de los estudiantes.

### **Figura 13**

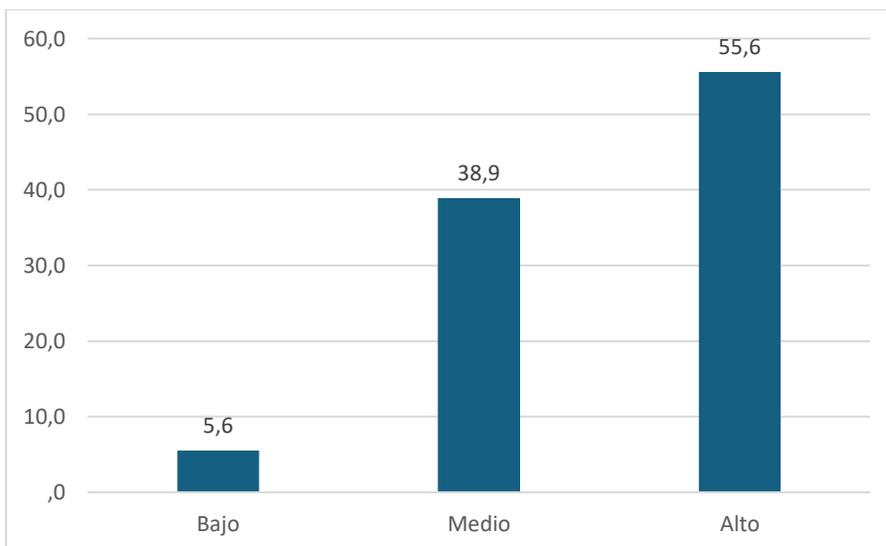
#### *Tareas de asistencia*



*Nota.* La mayoría de estudiantes el 74,1% tienden a procrastinar significativamente cuando se trata de pedir ayuda a profesores o compañeros, un 24,1% está en un nivel medio y solo un 1,9% están en un nivel bajo. Evidenciando que es un problema muy común en los estudiantes, pues prefieren tener dudas a que solicitar ayuda a sus profesores o asistir a tutorías.

### **Figura 14**

*Actividades escolares en general*

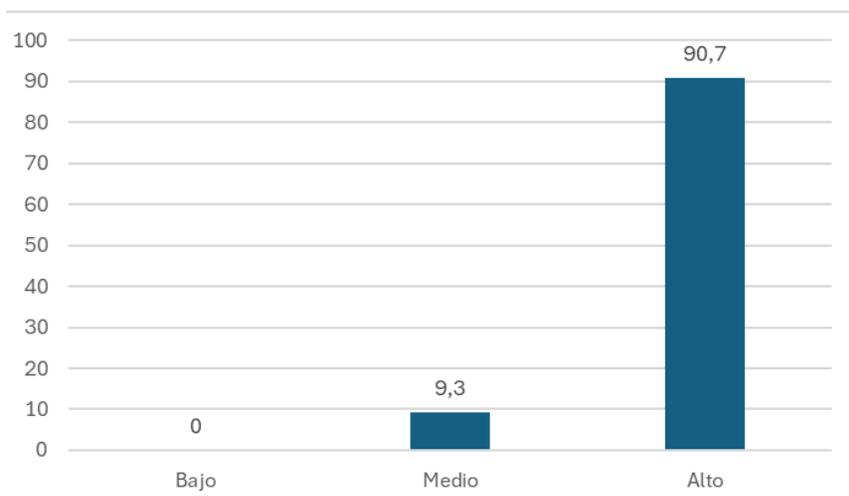


*Nota.* El 55,6% están en un nivel alto en cuanto la tendencia de procrastinar todas las actividades académicas en general (tareas, exámenes, actividades administrativas), a pesar de que el 38,9% está en un nivel medio igual posterga estas actividades y solo el 5,6% está un nivel bajo de postergación de las actividades académicas.

### **Razones para procrastinar**

#### **Figura 15**

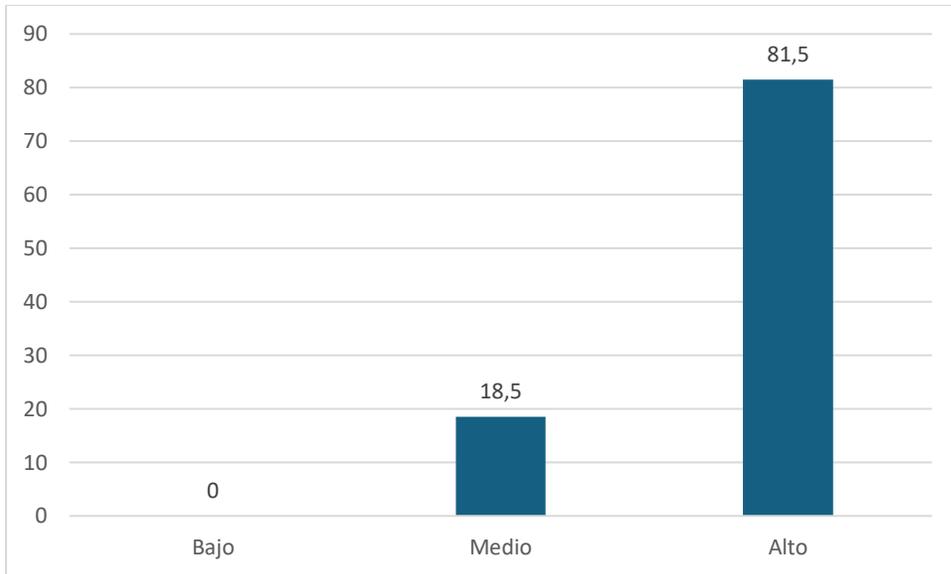
##### *Ansiedad ante la evaluación*



*Nota.* El 90,7% de estudiantes poseen niveles altos de ansiedad ante la evaluación y tareas que se consideran como desafiantes o difíciles, mientras que el 9,3% está en niveles medios de ansiedad, sin embargo, este porcentaje igual presenta sentimientos de ansiedad y miedo a no poder obtener los resultados esperados.

#### **Figura 16**

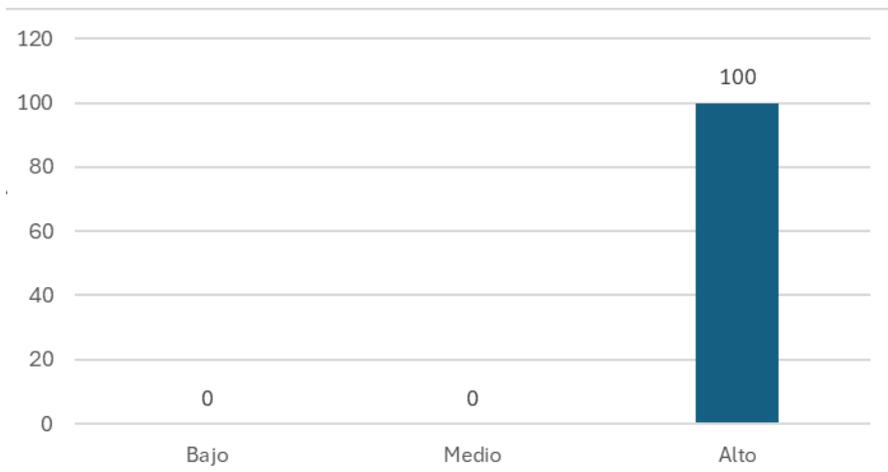
##### *Poca asertividad y confianza*



*Nota.* El 81,5% de estudiantes tienen niveles altos de poca asertividad y confianza ante la realización de tareas o actividades académicas importantes por miedo al fracaso, es decir que esa falta de confianza en sus capacidades les puede llevar a la postergación y un 18,5% se encuentra en un nivel medio de poca asertividad y falta de confianza.

**Figura 17**

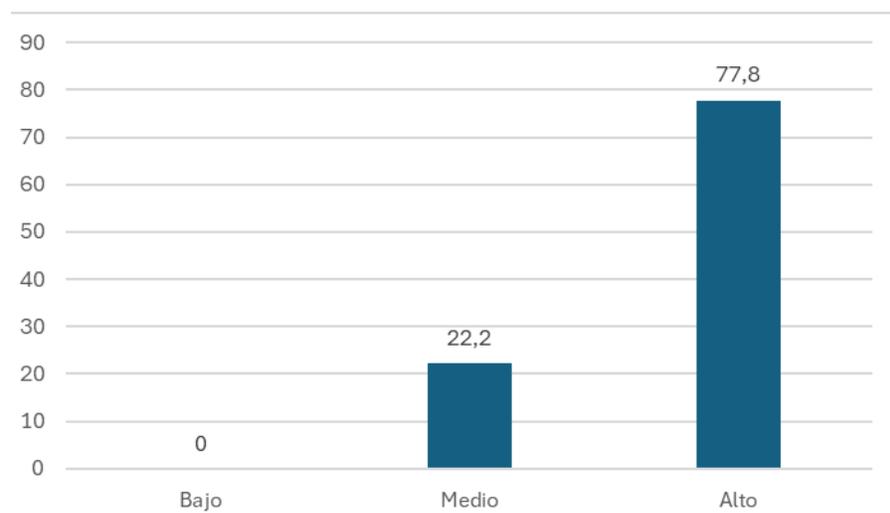
*Falta de energía y autocontrol*



Nota. El 100% estudiantes tienen altos niveles de falta de energía y autocontrol faltándoles la autorregulación al momento de empezar a hacer tareas y estudiar, por la razón de que no tienen los estímulos necesarios llevándolos a una alta procrastinación ante estos tipos de actividades académicas.

### Figura 18

#### *Búsqueda de excitación*



Nota. El 77,8% de estudiantes se encuentran en un nivel alto de búsqueda de excitación, pues les faltan estímulos para empezar a hacer deberes y un 22,2% están en un nivel medio, pero igual no tienen la motivación necesaria para llevarlas a cabo, les hace falta excitadores fuertes.

**Tabla 6***Correlación hábitos de estudio y procrastinación***Correlaciones**

			PASS	CHTE
Rho de Spearman	PASS	Coeficiente de correlación	1,000	-,020
		Sig. (bilateral)	.	,885
		N	54	54
	CHTE	Coeficiente de correlación	-,020	1,000
		Sig. (bilateral)	,885	.
		N	54	54

*Nota.* Una vez calculada la correlación entre las variables de estudio, mediante el coeficiente de correlación de Spearman se alcanzó una correlación negativa baja -0.020. Es decir que la relación entre variables es inversamente proporcional a medida que suben los hábitos de estudio baja la procrastinación o viceversa. Si bien se alcanza un puntaje de -0,20 se asume que responde al número de datos recabados.

**Correlación de dimensiones**

Una vez que se realizaron las correlaciones entre las dos variables estudiadas, se llevaron a cabo subcorrelaciones entre las dimensiones para identificar las relaciones internas entre ellas. A continuación, presento las más representativas.

## Técnicas de estudio y plan de trabajo

**Tabla 7**

*Correlaciones internas*

Rho de Spearman			
	Técnicas de estudio y plan de trabajo	Coeficiente de correlación	,566
		Sig. (bilateral)	,000
		N	54

*Nota.* Una vez analizadas las dos dimensiones, se obtuvo una correlación positiva moderada de ,566, evidenciando que las técnicas de estudio se pueden instaurar y poner en práctica mediante el uso de un plan de trabajo, es decir que permitirá que el aprendizaje se instaure sea eficaz y se mantengan en el tiempo, además, contribuyendo al rendimiento académico.

## Estudiar para exámenes y exámenes y ejercicios

**Tabla 8**

*Correlaciones internas*

Rho de Spearman			
	Estudiar para exámenes y exámenes y ejercicios	Coeficiente de correlación	-0,98
		Sig. (bilateral)	,483
		N	54

*Nota.* Existe una correlación negativa muy fuerte de -0.98 entre estudiar para exámenes y exámenes y ejercicios, es decir que a medida que los estudiantes dediquen tiempo a estudiar van a obtener un buen desempeño en la realización de ejercicios y exámenes. Sin embargo, en cuanto una variable aumenta la otra disminuye.

## Tareas académicas y actividades en general

**Tabla 9**

*Correlaciones internas*

Rho de Spearman			
	Tareas académicas y actividades en general	Coeficiente de correlación	,602
		Sig. (bilateral)	,000
		N	54

Nota. Se evidencia una correlación positiva moderada de ,602 entre tareas académicas y actividades en general, es decir que existe una buena gestión del tiempo y compromiso en sus tareas escolares y académicas.

## Ansiedad y perfeccionismo

**Tabla 10**

*Correlaciones internas*

Rho de Spearman			
	Ansiedad ante la evaluación y perfeccionismo	Coeficiente de correlación	,595
		Sig. (bilateral)	,000
		N	54

Nota. Existe una correlación positiva moderada ,595 entre ansiedad a la evaluación y perfeccionismo esto indica que, los estudiantes perfeccionistas tienden a experimentar ansiedad ante las evaluaciones, lecciones y/o tareas debido a que presentan estándares muy altos y temen a no cumplirlos afectando su bienestar físico, mental y emocional.

## Búsqueda de excitación y poca asertividad falta de confianza

**Tabla 11**

*Correlaciones internas*

Rho de Spearman			
	Búsqueda de excitación y poca asertividad falta de confianza	Coeficiente de correlación	,543
		Sig. (bilateral)	,000
		N	54

Nota. Se evidencia una correlación positiva moderada ,543, es decir que las personas que buscan tener nuevas experiencias y sensaciones fuertes tienden a tener niveles bajos de asertividad y confianza en sí mismas, debido que el desviar su atención a nuevas experiencias ayuda a que dejen de sobre pensar y empiecen a confiar más en sus capacidades, contribuyendo a dejar de procrastinar tareas.

**XI. Análisis de la información**

El análisis de información con base a los datos recolectados mediante Google forms fue sometido a organización de información y procesos estadísticos que permitieron analizar el análisis estadístico-basados en las tablas, gráficos, correlaciones entre variables y dimensiones.

**XII. Justificación**

La presente investigación es de vital importancia, puesto que se enfoca en identificar la relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio en este caso de estudiantes de 8vo a 2do de bachillerato, estas dos variables permitirán percibir cuáles son los motivos que llevan a los estudiantes a procrastinar y que consecuencias traen en su vida académica, además, ver si existe relación entre estas dos variables. De tal forma que este proyecto, permitirá que los docentes

conozcan de esta información y puedan establecer estrategias para que no influya negativamente en la vida escolar de los estudiantes. Así mismo este estudio contribuirá al área educativa.

En este sentido en la actualidad la procrastinación en los adolescentes se ha vuelto frecuente, puesto que ponen como prioridad otras cosas y actividades que les generan satisfacción o distracción impidiendo que lleven a cabo sus responsabilidades, como lo son el cumplimiento de deberes y tareas. Las cuales se dan porque no existe una buena distribución del tiempo, o porque pueden ser más productivos y creativos cuando están bajo presión, pero está en cierto punto se vuelve como un círculo vicioso.

Coronel, et. al (2016), manifiestan que

Son las conductas que tienen las personas para postergar sus actividades, tareas y responsabilidades reemplazándolas por otras de menor grado de importancia o no importantes reconocidas por el procrastinador como urgentes, placenteras y exitosas a corto plazo.

Entonces la procrastinación puede ser positiva o negativa, depende de las habilidades de afrontamiento que posean los individuos y de las actividades que los mismos realicen, pero también puede tener consecuencias negativas como es el aumento de estrés, reducción de productividad, retraso y aplazamiento de actividades importantes, todo dependerá de la persona y de cómo se organice para encontrar un equilibrio entre el tiempo de ocio y el cumplimiento de las responsabilidades a fin de mantener un estilo de vida saludable y satisfactorio, ya que no todo son obligaciones y estudio en la vida del estudiante. Si no se la aborda adecuadamente puede que exista una reducción de calidad en los hábitos de estudio, no tener un aprendizaje superficial por realizar las cosas a última hora.

### **XIII. Caracterización de los beneficiarios**

Las características de los beneficiarios son las siguientes, adolescentes hombres y mujeres de 8vo a 2do de bachillerato, entre la edad de 12 a 17 años, pertenecientes a los paralelos “A y B”,

poseen una condición socioeconómica de media a alta debido a que es una institución privada ubicada al Norte de Quito. La cantidad total de estudiantes son 200 puesto que la sede educativa es pequeña.

Sin embargo, se aplicó los instrumentos a 54 estudiantes de todos los niveles y edades, puesto que como son menores es necesario el consentimiento informado y no todos los estudiantes sus papás les permitieron participar. Para intervenir con esta comunidad de estudiantes a fin de identificar si la procrastinación académica y los hábitos de estudio es la misma o diferente en relación con las características del grupo de investigación es decir edad, sexo, condición socioeconómica, nivel escolar, etc. Estos beneficiarios, permitirá construir la investigación e identificar en que emplean los hábitos de estudio; que actividades realizan, espacios de estudio como las mismas influyen en su vida personal, académica, física y diaria. Esta intervención se realizará en el año 2024 en el periodo de abril a junio del 2024, que será el tiempo en que el ciclo sierra se encuentra en clases para evitar interrupciones y de acuerdo con el calendario académico de la Unidad Educativa, para no interferir sus actividades académicas. A pesar de que los adolescentes son los beneficiarios directos, también existirán indirectos serán las autoridades de la Unidad Educativa, profesores, autoridades y psicólogos del DECE, este estudio les permitirá identificar los cuales son los hábitos de estudio y niveles de procrastinación de los estudiantes, hacia establecer estrategias para poder afrontarlas y cambiarlas con el fin de precautelar un buen rendimiento escolar. A pesar de que se lograron obtener los resultados no son del todo confiables puesto que la muestra estudiada es muy pequeña, a comparación a la población escolar.

#### **XIV. Interpretación**

La investigación realizada tiene como objetivo establecer la relación entre la

procrastinación y hábitos de estudio en adolescentes de una Unidad Educativa del norte de Quito en el año 2024. Tras la recolección y análisis de datos, se encontró una correlación negativa baja - 0.020, la relación de estas variables es inversamente proporcional, es decir que si las una sube la otra baja o viceversa. En el caso de la variable de hábitos de estudio se obtuvo que, la mayoría de los estudiantes el 74,1% no tienen buenas habilidades de estudio; algunos no saben cómo estudiar y otros pueden mejorar en este aspecto. Esto muestra que la mayoría necesita algún tipo de apoyo para mejorar sus habilidades. Por eso es necesario que los estudiantes implementen el uso de técnicas de estudio para que el aprendizaje sea eficaz, para Cárdenas (2019), “es indispensable que cada aprendiz escoja la técnica que más le convenga, mejor se adapte a la naturaleza de la asignatura, con la que se sienta más cómodo y le permita ser más eficaz y eficiente en el ámbito escolar”. Por otro lado, en un estudio realizado por Hidalgo (2020) se encontró que “estudiantes adolescentes de 16 años donde se observó que obtuvieron la puntuación media es decir estudiantes aceptables los cuales podrían mejorar y se afirma que poseen hábitos de estudio razonables pero que podrían mejorarlos”. Se podría decir que los resultados varían entre esta investigación y la de Hidalgo (2020), varia por cantidad y las características de la población evaluada.

En este sentido existen algunas cuestiones que influyen en la adquisición de los hábitos de estudio como lo son; Actitud general ante el estudio (AC), lugar de estudio (LU), estado físico (ES), plan de trabajo (PL), técnicas de estudio (TE), exámenes y ejercicios (EX) y trabajos (TR) los resultados encontrados de estas dimensiones van a la par puesto que están entre medio, alto y bajo. En este sentido las dimensiones que se encuentran más afectadas son el plan de trabajo evidenciando un 51,9% más de la mitad de los encuestados no poseen una adecuada planificación de sus actividades académicas y organización del tiempo, el 29,1% está en medio-alto lo que indica que pueden mejorar, y solo una pequeña parte planifica. Pero para Salinas (2020) en un estudio

realizado en estudiantes universitarios se encontro que “las dimensiones con mayor riesgo son lugar de estudio, planificación, y exámenes, pero principalmente estado de bienestar”. Estas diferencias se dan por la población y las edades de los mismo debido a que los universitarios tienen mas responsabilidades. Sin embargo, en el estado físico (ES) la mayoría estudiantes el 74 % están divididas casi equitativamente entre niveles medio y alto en cuanto al cuidado y bienestar físico, un 20,4 % se encuentra en un nivel superior, mientras que solo el 5,6 % está en un nivel bajo, lo que indica que una minoría no se preocupa por su bienestar. No obstante, para Salinas (2020) la “relación a sus hábitos de salud tales como descanso, calidad de sueño, alimentación y ejercicio, se obtuvieron porcentajes de alto riesgo en la mayoría de la población evaluada, explicando tal vez este factor del estado físico”. A pesar de que los estudiantes tienen habilidades de estudio básicas y que pueden mejorar, poseen técnicas de estudio (TE) aceptable permitiéndoles mejorar sus habilidades de estudio y de tipo de estudiantes en este sentido los estudiantes el 72,2 % están en niveles medio y alto en cuanto a la adopción de técnicas de estudio al hacer sus tareas o estudiar, mientras que una minoría significativa está en niveles bajos y muy altos. Así lo demuestra Ramo (2017) “creencias en sus propias capacidades para hacer frente a las actividades académicas en cada materia, independientemente del grado de dificultad, complejidad del contenido, presentan una mayor persistencia y compromiso en el aprendizaje y esto se ve reflejado en sus notas”. Por último, en los trabajos (TR), exámenes y ejercicios (EX) tienen niveles de alto-medio indicando que la preparación y las técnicas de estudio son importantes para tener buenas notas al dar una prueba o examen y en el caso de trabajos pueden buscar información para hacer sus tareas, esto varía según el nivel académico y escolar en el que se encuentre el estudiante en dicho estudio realizado en estudiantes universitarios se encontró que “la mayoría de la muestra tuvo una tendencia negativa en la dimensión preparación de exámenes de los hábitos de estudio” (Córdova

& Alarcón, 2019). En este sentido la actitud general ante el estudio (AC) son importantes para la adquisición de los hábitos de estudio, es decir la predisposición para realizar actividades escolares “actitudes de estudio en los escolares son aspectos que influyen en su rendimiento académico, ya que se sabe el estudio es un factor importante para el estudiante obtenga éxito en su formación educativa y en la adquisición de nuevos conocimientos” (Mena et al., 2009). De manera que, las habilidades de estudio son influenciadas por la procrastinación en este sentido los estudiantes tienen altos niveles procrastinación en; escribir un trabajo, estudiar para los exámenes, mantenerse al día con las lecturas/trabajos/actividades, tareas académicas administrativas y de asistencia. Silva (2020), menciona que en su investigación hay “porcentajes altos de estudiantes mostraron niveles altos de procrastinación académica, y a la vez hábitos de estudio con categorías muy positivo, positivos y tendencia positiva”. Es decir, que los estudiantes tienden a posponer frecuentemente sus trabajos y actividades académicas, haciendo las tareas justo antes de la fecha de entrega. Además, tienen deficiencias en la gestión y regulación del tiempo y en establecer prioridades en sus responsabilidades. Existen algunas razones por las que conducen a los estudiantes a procrastinar como; ansiedad ante la evaluación, poca asertividad y confianza, falta de energía y autocontrol, búsqueda de excitación. De este modo se evidencia que, la procrastinación en los estudiantes suele estar relacionada con los altos-medios niveles de ansiedad que sienten ante los exámenes, lo que reduce su confianza y seguridad. Además, la falta de energía y autocontrol los lleva a buscar distracciones en lugar de concentrarse en estudiar, todo esto dificulta que adquieran buenos hábitos de estudio o que estén en contante cambio Coronado (2020) plantea “los estudiantes tienen dificultades para manejar adecuados hábitos de estudio, en nuestra investigación se evidencia que el 39,6% de los evaluados tienen Tendencia Negativa en cuanto a hábitos se refiere es decir no suelen manejar estrategias que les ayuden”. Mientras que, Furlan et al.

(2010) consideran “la procrastinación y la ansiedad frente a las evaluaciones y finaliza que a mayor aplazamiento de tareas mayor es la ansiedad en el estudiante”. Por otro lado, para Pardo et al. (2014) “la procrastinación es una conducta frecuente en estudiantes, ya que el 47.3% de estudiantes procrastina según los resultados del presente trabajo, además mencionan que a más práctica de procrastinación mayor será el incremento de ansiedad”. Dichos estudios e investigaciones realizadas por los distintos autores nombrados anteriormente se relacionan con los resultados que obtuve en mi presente investigación.

Los hallazgos adquiridos, por Córdova & Alarcón (2019) “no encontraron una correlación significativa entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio en una muestra de 239 estudiantes universitarios de la ciudad de Lima”. Se relacionan con los de la presente investigación, las variables son inversamente proporcional a medida que suben los hábitos de estudio baja la procrastinación o viceversa. Estos resultados se dan por la muestra a la que se estudió, puede variar según la población que se estudie.

## **XV. Principales logros del aprendizaje**

Las lecciones aprendidas tras realizar este proyecto de investigación se pudieron evidenciar que es importante ampliar los informantes de una población para que los datos y resultados tengan un mayor fundamento. Se aprendió que acercarse a la población es diferente puesto que el ser menores de edad tuvo ciertas restricciones se debe precautelar su integridad, seguir las consideraciones éticas y que sus padres acepten a ser evaluados. Toda la formación académica y contenidos teóricos aportaron, ya que a partir de esto se pudieron aplicarlos para el estudio. La experiencia positiva fue que se pudo compartir con la población evaluada y los maestros. Las negativas fueron la falta de colaboración tanto como de padres y estudiantes, porque se les tenía que decir varias veces que llenen el consentimiento informado, por esa razón no se alcanzó a

aplicar los instrumentos a más personas, también el poco tiempo en que se les aplico los test ya que los estudiantes estaban ya apunto a salir de vacaciones y las instalaciones tecnológicas no eran las óptimas para aplicar a todos los estudiantes eso retraso la toma y el análisis. Para que estas experiencias negativas no interfieran la investigación se podría convocar a una reunión a los padres de familia para informarles del estudio, que llenen el consentimiento informado para que sus representados participen y que la toma de instrumentos se les haga llegar por el grupo de padres de familia para que los estudiantes hagan en sus casas o tiempo libre.

Dicho estudio permitirá que la institución estudiada identifique los altos niveles de procrastinación que poseen los estudiantes y opte por estrategias para reducir esta tendencia. Enfocándose en superar la ansiedad ante las evaluaciones, mejorando la asertividad y la confianza de los estudiantes, esta información ayudaría a los psicólogos de la institución para dotarles de estrategias de afrontamiento.

Se lograron cumplir tanto los objetivos específicos como generales que fueron planteados al inicio de la investigación, se logró cumplirlos gracias a las correlaciones hechas en el SPSS25 y el análisis de graficas. Un elemento innovador fue profundizar la investigación y ponerla en práctica gracias a la población evaluada. Este estudio permitirá que los adolescentes busquen fortalecer sus hábitos de estudio para lograr un buen desempeño académico y escolar, la adquisición de estos hábitos es crucial, ya que se mantendrán en el tiempo y serán importantes para la vida universitaria y el éxito académico, además, reducir de reducir los niveles altos de procrastinación académica.

Impacta positivamente a la salud mental de los estudiantes, en el sentido que gracias a estos resultados les servirá a los maestros, autoridades y estudiantes trabajar en disminuir el estrés y la

ansiedad relacionados con las tareas y exámenes pendientes, permitiéndoles disfrutar de un bienestar general y una mayor satisfacción personal.

## **XVI. Conclusiones y recomendaciones**

### **Conclusiones**

- La correlación negativa baja entre hábitos de estudio y procrastinación es de  $-0.020$  sugiere que no hay una relación lineal entre las dos variables, es decir que a medida que los hábitos de estudio bajan la procrastinación aumenta o viceversa.
- Los 54 estudiantes el 74,1%, poseen hábitos de estudio deficientes, ya que algunos no saben cómo estudiar y otros necesitan mejorar en esta área, el resto de los estudiantes el 29,9% son buenos estudiantes y aceptables.
- En los hábitos de estudio se encuentran en niveles medio-alto en relación a, la actitud general ante el estudio (AC), lugar (LU), estado físico (ES), técnicas (TE), exámenes y ejercicios (EX), trabajos (TR) y el plan de trabajo (TR) se encuentra en niveles bajos en cuanto a la planificación de actividades y tareas lo que lleva a la procrastinación académica.
- Existen altos niveles de procrastinación en la ejecución de trabajos escritos, estudiar para los exámenes, mantenerse al día con actividades académicas, administrativas, asistencia y actividades escolares en general, relacionándose con la falta de organización y energía, la gestión ineficaz del tiempo, la ansiedad ante las tareas escolares y de evaluación.

## Recomendaciones

- A partir de la investigación, se recomienda que los estudiantes con ayuda de los profesores establezcan un plan de trabajo una planificación, con la finalidad de que organicen sus actividades, tareas académicas y evitar la acumulación de deberes o el aplazamiento.
- Es importante que usen e implementen en su vida escolar las técnicas de estudio para que el estudio sea eficaz y se mantengan en el tiempo para obtener mejores resultados académicos un aprendizaje más profundo y duradero.
- Para los profesores establecer fechas de entrega de trabajos finales no muy alejadas para que los estudiantes, no se olviden de hacer las tareas y no estén tentados a dejar las cosas para último momento, con el fin de evitar la procrastinación.

## XVII. Referencias bibliográficas

- Alvarez, M., & Fernández, R. (2015). *CHTE Cuestionario De Hábitos De Métodos De Estudio*. Madrid: TEA
- Alegre, A. (2013). *Self-efficacy and academic procrastination of university students in Metropolitan Lima*. 1, 57–82. <https://doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- Bados, A., & García, E. (2011). *TÉCNICAS OPERANTES*.
- Cabrera, I., Eguino, Y., y Jiménez, M. (2015). La orientación del aprendizaje para la toma estratégica de apuntes en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 15(1) 1-28-  
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44733027018.pdf>
- Cárdenas, J. (2019). Relationship between learning strategies and academic performance in students of English Pedagogy. In *Revista Iberoamericana de Educacion Superior* (Vol. 10, Issue 27, pp. 115–135). Universidad Nacional Autonoma de Mexico.  
<https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2019.27.343>
- Castro, J., Quisimalin, M., Tamayo, M., & Córdoba, V. (2013). *UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO 43 Investigación y Desarrollo Revista Científica*.  
<http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001163/116345s>.
- Córdoba, J., Hidrobo, J., Hidrobo, J., Estrella, M., Rueda, G., Rosero, X., Rueda, H., Mina, D., Castro, A., & Díaz, E. (2022). Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3658–3677.  
[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i3.2490](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2490)
- Córdoba, P., & Alarcón, A. (2019). Artículos originales. *CASUS*, 4(1), 22–29.
- Coronado, C. (2020). *FACULTAD DE HUMANIDADES ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA TESIS PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y HÁBITOS DE DE CHICLAYO 2018 Autor*.
- Coronel, J., Medina, R., Rojas, Y., & Segura, C. (2019, April 21). *Procrastinación en estudiantes universitarios de Lima*.  
<https://Procrastinacionesan.Blogspot.Com/2016/04/Elaboracion-Del-Trabajo-Deinvestigacion.Html>.
- Covey, S. (2005). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Delgado, J. (2021). *Dialnet-TecnicasDeEstudioYRendimientoAcademicoEnEstudiante-8219104*.

*JOURNAL OF SCIENCE AND RESEARCH.*

Delgado, J., & Ruíz, K. (2021). Dialnet-

TecnicasDeEstudioYRendimientoAcademicoEnEstudiante-8219104 (3). *JOURNAL OF SCIENCE AND RESEARCH*, 6(4), 11–31.

Flores, I. (2022). *MAESTRÍA EN EDUCACIÓN*. UNIVERSIDAD ESTATAL DEL SUR DE MANABÍ.

Freire, A. (2012). *UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL*.

Furlan, L., Piemontesi, S., Heredia, D., & Sánchez, J. (2010). *Procrastinación y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología de la UNC*.

García, Á. M. (2009). *Características clínicas y tratamiento de la ansiedad académica y ante los exámenes como fobia específica de tipo situacional*.

García, Z. (2019). *HÀBITOS DE ESTUDIO Y RENDIMIENTO ACADÈMICO HABITS OF STUDY AND ACADEMIC PERFORMANCE*. <https://orcid.org/0000-0002-0426-2978>

Garzón, A., Arias, J., & Russi, L. (2019). *Capítulo 3*.

Hidalgo, V. (2020). *UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA MODALIDAD PRESENCIAL Proyecto de Investigación o Titulación previo a la obtención del Título de*.

Medina Ruíz, M. Y., Mera Mendoza, C. R., Montoya Zamora, A. J., Ruíz Tuarez, G. M., & Zambrano Mera, V. E. (2023). Motivación académica y procrastinación académica en estudiantes de una universidad pública de Guayaquil, 2020. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 9421–9444. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.5068](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5068)

Mena, A., Golbach, M., y Véliz, M. (2009). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento de alumnos ingresantes. Universidad Nacional de Tucumán. <http://www.soarem.org.ar/Documentos/48%20Mena.pdf>

Ministerio de Educación. (2022). *COMITÉ ACADÉMICO*. [www.educacion.gob.ec](http://www.educacion.gob.ec)

Moncada, G. (2014). Correspondencia: Circuito Exterior s. *Inv Ed Med*, 3(10), 106–115. <http://riem.facmed.unam.mx>

Morán, C., & Menezes, E. (2016). LA MOTIVACIÓN DE LOGRO COMO IMPULSO CREADOR DE BIENESTAR: SU RELACIÓN CON LOS CINCO GRANDES FACTORES DE LA PERSONALIDAD. *International Journal of Developmental and*

- Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 31–40.  
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.292>
- Oriantanova. (04 de Febrero de 2018). *Oriantanova*. Obtenido de Oriantanova:  
<https://www.orientanova.com/actitud-frente-al-estudio/>
- Pardo, D., Perilla, L., & Salina, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología l Enero-Junio*, 14(1), 31–44.
- Peréz, K. (2006). *ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE, TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DEL COLEGIO SAGRADO*.
- Portocarrero, E., & Fernández, L. (2023). Procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa en tiempos de pandemia. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 6(14), 42–53. <https://doi.org/10.33996/repsi.v6i14.88>
- Psiconecta. (8 de Agosto de 2023). *Psiconecta*. Obtenido de Psiconecta:  
<https://psiconecta.org/blog/que-es-la-procrastinacion-y-como-impacta-nuestra-salud-mental#:~:text=La%20procrastinaci%C3%B3n%20est%C3%A1%20asociada%20con%20a%20ansiedad%20y%20estr%C3%A9s%20lo%20cual,sentimientos%20de%20culpa%20o%20frustraci%C3%B3n.>
- Ramos, E. (2017). RENDIMIENTO ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON ACTITUD HACIA EL ESTUDIO, AUTOEFICACIA ACADÉMICA Y OPTIMISMO EN ESCOLARES DE LIMA. *RENDIMIENTO ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON ACTITUD HACIA EL ESTUDIO, AUTOEFICACIA ACADÉMICA Y OPTIMISMO EN ESCOLARES DE LIMA*. Universidad San Ignacio de Loloya, Lima.
- Salinas, F. (2020). *universitaria uaz m e m o r i a universidad autónoma de zacatecas*.
- Sampieri, R. (2006). *OBJETIVOS APRENDIZAJE Cernocer los tipos de*. 57–68.
- Secretaría de Educación Pública. (2014). *Subsecretaría de Educación Media Superior* (pp. 1–54).
- Sigchos, W. (2018). Los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico en los estudiantes de quinto, sexto y séptimo de educación general básica en la Unidad Educativa “Avelina Lasso de Plaza”, periodo 2016-2017. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14163/1/T-UCE-0010-PEO039-2018.pdf>

Silva, A. (2020). *EDUCATIVA ESCUELA DE POSGRADO PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA*.

Trías, D., & Carbajal, M. (2021). Adaptación de una escala de procrastinación académica para adolescentes de educación secundaria. *Scielo*.

Villavicencio, L. (2020). CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS DIABETICAS ATENDIDAS EN UN HOSPITAL DE LIMA NORTE. *Revista Científica Ágora*, 7(1), 19–23.  
<https://doi.org/10.21679/arc.v7i1.162>

Villa de Grillon. (06 de Julio de 2022). *Villa de Griñon* . Obtenido de Villa de Griñon :  
<https://colegiovilladegrinon.com/2022/07/06/habitos-de-estudio-para-ninos/>  
Yáñez, J. (2022). *UCE-FIL-CPCEQB-YANEZ JEAN*.

## XVIII. Anexos



### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este formulario de Consentimiento informado va dirigido a los representantes legales o tutores de los adolescentes de 8vo de básica a 2do de bachillerato del Colegio Francisco Febres Cordero La Salle, a quienes se invita a participar en el estudio de procrastinación y hábitos de estudio. Cuyo objetivo es establecer la relación entre procrastinación y hábitos de estudio en los estudiantes, mediante el uso de instrumentos que permitirán identificar esta relación.

Entiendo que la información proporcionada se mantendrá en absoluta reserva y confidencialidad, y que será utilizada exclusivamente con fines investigativos. Comprendo que la participación es voluntaria y que puedo retirar del estudio a mi representado en cualquier momento.

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo..... portador de la cédula de ciudadanía número ....., en mi calidad de representante legal del menor ....., de..... he leído este formulario de consentimiento informado y acepto que mi representado participe en la investigación.

**Nombre del Participante:** .....

**Institución a la que pertenece:** .....

**Nombre del representante legal:** .....

**Cédula de ciudadanía:** .....

**Firma del Representante legal**



## Formulario de consentimiento informado

Este formulario de Consentimiento informado va dirigido a los representantes legales o tutores de los adolescentes de 8vo de básica a 2do de bachillerato del Colegio Francisco Febres Cordero La Salle, a quienes se invita a participar en el estudio de procrastinación y hábitos de estudio. Cuyo objetivo es establecer la relación entre procrastinación y hábitos de estudio, mediante el uso de instrumentos que permitirán identificar esta relación. La toma de los 2 test sera en las horas que los estudiantes tengan robótica.

La procrastinación, es dejar las cosas, actividades para realizarlas a último momento y los hábitos de estudio, son comportamiento, rutinas que los estudiantes adoptan para tener un buen rendimiento académico y un aprendizaje eficaz.

Entiendo que esta investigación, permitira identificar los niveles de procrastinación y los hábitos de estudio que poseen los estudiantes de la institución educativa.

Entiendo que la información proporcionada se mantendrá en absoluta reserva y confidencialidad, y que será utilizada exclusivamente con fines investigativos.

Comprendo que la participación es voluntaria y que puedo retirar del estudio a mi representado en cualquier momento.

[Iniciar sesión en Google](#) para guardar lo que llevas hecho. [Más información](#)

\* Indica que la pregunta es obligatoria

Acepto que mi representado participe en la investigación \*

Sí

No