

v.2, n.11, 2025 - Noviembre

REVISTA O UNIVERSO OBSERVÁVEL

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE BOLIVIA

M. Sc. Zulema Torrez Ramos¹

M. Sc. Job Morales Horacio²

Revista o Universo Observável

DOI: 10.69720/29660599.2025.000221

ISSN: 2966-0599

¹Licenciada en psicología por la Universidad Adventista de Bolivia (UAB), Maestría en Psicología Clínica y la Salud por la Universidad Peruana Unión (UPeU), Doctorante en Ciencias de la Educación e Investigación en la Universidad Pública de El Alto (UPEA). Miembro del Colegio de Psicólogos Cochabamba.

E-mail: zulema.torrez@uab.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1081-3839>

²Licenciado en Teología por la Universidad Adventista de Bolivia (UAB), Licenciatura en Ciencias de la Educación por la Universidad Mayor de San Simón (UMSS), Maestría en Investigación Científica por la Universidad Pública de El Alto (UPEA), Maestría en Educación Superior por la Universidad Pública de El Alto (UPEA), Doctorando en Ciencias de la Educación e Investigación en la Universidad Pública de El Alto (UPEA). Especialidades: Orientación educativa, vocacional, profesional y personal; Psicopedagogía; Estadística: Ecometría, Bioestadística, Psicometría.

E-mail: job.morales@uab.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3438-1217>

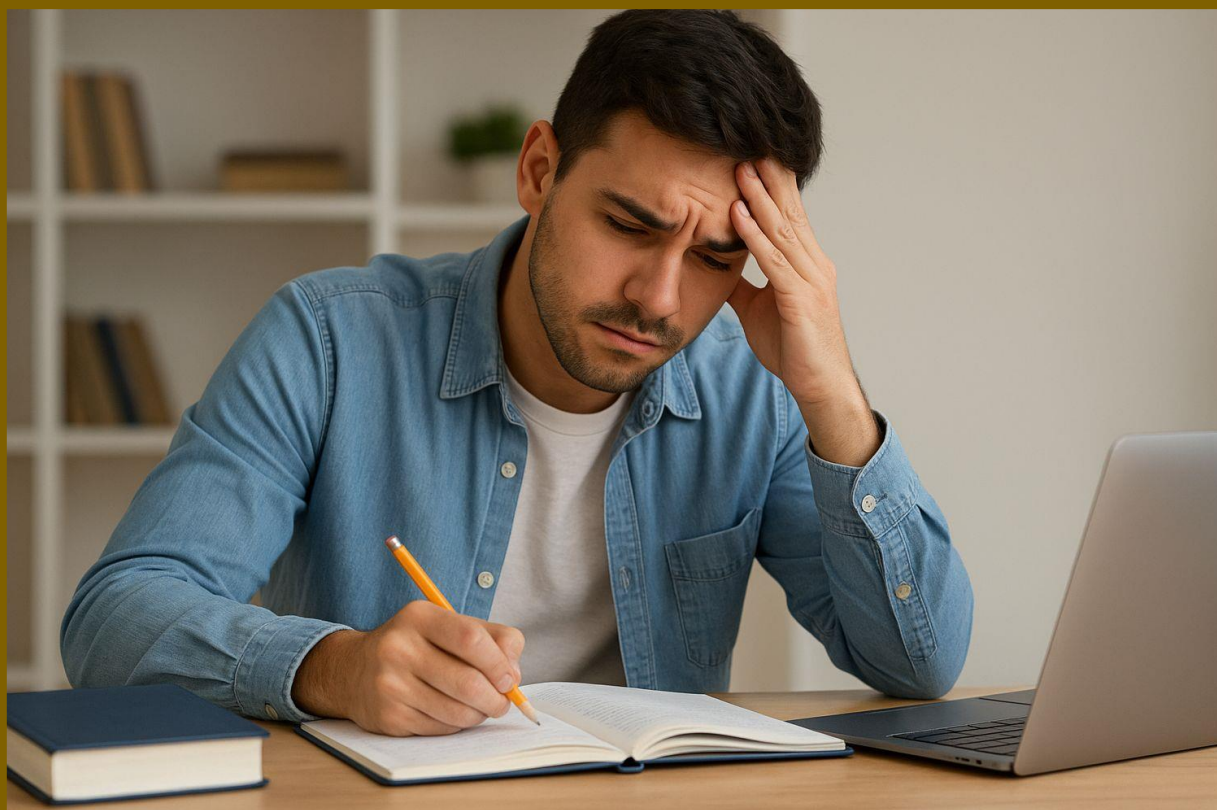




v.2, n.11, 2025 - Novembro

**RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO Y LA
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD
ADVENTISTA DE BOLIVIA**

M. Sc. Zulema Torrez Ramos e M. Sc. Job Morales Horacio



PERIÓDICO CIENTÍFICO INDEXADO INTERNACIONALMENTE

ISSN
International Standard Serial Number
2966-0599

www.ouniversoobservavel.com.br

Editora e Revista
O Universo Observável
CNPJ: 57.199.688/0001-06
Naviraí – Mato Grosso do Sul
Rua: Botocudos, 365 – Centro
CEP: 79950-000

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos, técnicas de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Adventista de Bolivia. Se empleó un diseño con enfoque cuantitativo, transversal y correlacional, evaluando a una muestra de 272 estudiantes mediante instrumentos validados: el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados indicaron que el 38.2% de los estudiantes presentan niveles medios de procrastinación, mientras que el 33.8% exhibe niveles altos, revelando una prevalencia considerable de postergación en diversas actividades académicas. En contraparte, el 41.2% evidencio hábitos y técnicas de estudio en niveles medios, y un 31.3% en niveles bajos, reflejando deficiencias significativas. El análisis estadístico general, con respecto al coeficiente de correlación Spearman evidenció una relación negativa fuerte y significativa $Rho = -0.722$, $p = 0.000$) entre ambos constructos, especialmente en la dimensión planificación del trabajo $Rho = -0.596$. Se concluye que la mejora en los hábitos y técnicas de estudio contribuye de manera sustancial a disminuir la procrastinación académica, lo que favorece el rendimiento y bienestar estudiantil.

Palabras claves: Hábitos y técnicas de estudio, procrastinación académica.

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between study habits, techniques, and academic procrastination among Physical Activity and Sports Science students at the Adventist University of Bolivia. A quantitative, cross-sectional, and correlational design was used, evaluating a sample of 272 students using validated instruments: the Study Habits and Techniques Questionnaire (CHTE) and the Academic Procrastination Scale (EPA). The results indicated that 38.2% of the students exhibited medium levels of procrastination, while 33.8% showed high levels, revealing a considerable prevalence of postponement in various academic activities. Conversely, 41.2% demonstrated medium levels of study habits and techniques, and 31.3% showed low levels, reflecting significant deficiencies. The general statistical analysis of Spearman's correlation coefficient showed a strong and significant inverse relationship $Rho = -0.722$ ($p=0.000$) between both constructs, especially in the work planning dimension $Rho = -0.596$. It is concluded that the improvement in study habits and techniques contributes substantially to reducing academic procrastination, which favors student performance and well-being.

Keywords: Study habits and techniques, academic procrastination.

"Así que tengan cuidado de su manera de vivir. No vivan como necios, sino como sabios, aprovechando al máximo cada momento oportuno...". Efesios 5:15-16 (NVI).

"Una vez formado, el hábito es como una red de hierro. Usted intentará luchar desesperadamente contra él, pero no podrá romperlo. Su única conducta segura consiste en edificar para el tiempo y la eternidad". White, E. G. (1977). *Mente, carácter y personalidad: Tomos 1 y 2*. Asociación Casa Editora Sudamericana, p. 339. "Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto sino un hábito". Ética a Nicómaco (Libro II, 1103a).

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Contexto y Justificación:

La procrastinación académica es un fenómeno que afecta de diversas maneras e incide negativamente en el desempeño y bienestar de los estudiantes universitarios en contextos educativos.

Según Alonso et al. (2025), "se denomina procrastinación académica al hecho de retrasar el cumplimiento de actividades académicas y que estas se posterguen hasta el último minuto antes de su entrega" (p. 52), comportamiento que se encuentra asociado a estrategias ineficientes de aprendizaje y bajo rendimiento académico. Esta problemática se manifiesta particularmente en todos los niveles educativos (inicial, primario, secundario), como también, en estudiantes de educación superior, generando ciclos complejos donde la postergación incrementa los niveles de estrés académico. Serrano Garcés et al., (2025) evidencia que "altos niveles de estrés se relacionan con una mayor tendencia a

procrastinar" (p. 426), presentando un ciclo bidireccional donde ambas variables se refuerzan mutuamente de manera perjudicial, impactando negativamente en el rendimiento académico.

En el contexto específico de estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y Deportes, esta problemática adquiere dimensiones peculiares, pues estos estudiantes deben desarrollar actividades teóricas con formación práctica deportiva intensiva, demandas que requieren una gestión temporal eficiente y hábitos de estudio consolidados. Así mismo, los hábitos de estudio constituyen acciones de estudio reiteradas que realizan los estudiantes como modo de respuesta ante contenidos educativos con propósito de asimilación efectiva. Gamero-Burón (2024) indica que "Los hábitos de estudio pueden definirse como modos constantes de actuación con los que el estudiante reacciona ante los nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos" (p. 2), indicando que su desarrollo es

gradual pero impactante. Las técnicas de estudio operan como métodos y procedimientos sistemáticos que facilitan la asimilación cognitiva de conocimientos, representando elementos fundamentales para contrarrestar conductas procrastinadoras.

Pallo et al. (2024), indican que, "Un entorno adecuado, con iluminación apropiada, contribuye significativamente a la concentración y al enfoque durante el estudio. Reducir las distracciones, como el ruido excesivo o los dispositivos electrónicos innecesarios, ayuda a crear un ambiente propicio para el aprendizaje" (p. 194). Estas condiciones favorecen la concentración necesaria para realizar tareas académicas. De igual forma, se subraya que la planificación de estudio es clave, ya que implica definir horarios específicos para las tareas de cada asignatura facilitando que estudiantes organizados obtengan mejores resultados académicos mediante objetivos claros. Los hábitos de estudio, por su parte, engloban dimensiones críticas tales como actitud general hacia el aprendizaje, estado físico, técnicas específicas de abordaje de contenidos, realización de trabajos académicos, características del lugar de estudio, planificación del tiempo y preparación para evaluaciones (Álvarez González y Fernández Valentín, 2015).

Por otra parte, Atahua Quispe et al. (2025), demuestran que existe una correlación significativa entre los hábitos de estudio y el aprendizaje significativo en estudiantes universitarios, confirmando que cuando los estudiantes poseen hábitos consolidados de estudio mejora considerablemente su desempeño académico.

En ese contexto, la Universidad Adventista de Bolivia, como institución formadora en el área de Ciencias de la Actividad Física y Deportes, así como en otras carreras, requiere contar con información actualizada sobre la magnitud de la procrastinación académica en su población estudiantil y su relación con variables comportamentales, tales como los hábitos y técnicas de estudio. Esta información es fundamental para diseñar estrategias educativas que impulsen el mejoramiento del rendimiento académico y el bienestar de sus estudiantes.

El diagnóstico de esta situación permitirá diseñar intervenciones psicoeducativas efectivas con profesionales del área, programas de orientación académica y estrategias de fortalecimiento de autorregulación emocional que contribuyan a mejorar el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes.

1.2. Objetivos del Estudio

1.2.1. Objetivo General:

Determinar la relación entre los hábitos, técnicas de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Ciencias de la Actividad

Física y Deportes de la Universidad Adventista de Bolivia.

1.2.2. Objetivos Específicos:

1. Identificar los niveles de procrastinación académica en los estudiantes, categorizados según los cursos a los que pertenecen.
2. Evaluar los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes, teniendo en cuenta las dimensiones específicas del instrumento utilizado, según edad y los cursos a los que pertenecen.
3. Determinar la relación y la fuerza de asociación entre los hábitos, técnicas de estudio y la procrastinación académica, considerando dimensiones, las variables de edad y curso.

1.3. Revisión de la Literatura

Sobre estudios previos relacionados con el tema de investigación, se consideraron los siguientes:

Sáenz et al. (2025), realizó una investigación titulada "Procrastinación en estudiantes universitarios de cuarto nivel y su impacto en la calidad del aprendizaje", cuyo objetivo fue determinar de qué manera la procrastinación incide en la calidad del aprendizaje. Se implementó un enfoque cuantitativo con diseño correlacional causal no empírico, seleccionando aleatoriamente a 100 estudiantes de una universidad en Guayaquil, Ecuador. Los resultados cuantitativos revelaron una correlación inversa significativa entre procrastinación y calidad del aprendizaje mediante el coeficiente de correlación de Spearman ($Rho = -0.460$, $p = 0.000$), lo que indica que, a mayor procrastinación, menor calidad del aprendizaje. El análisis de regresión demostró que R cuadrado = 0.219, coeficiente de regresión = -0.507 ($p = 0.000$), lo que significa que la procrastinación explica aproximadamente el 21.9% de la variabilidad en la calidad del aprendizaje. Específicamente, la dimensión autodisciplinaria mostró una correlación más fuerte ($Rho = -0.539$, $p = 0.000$) y la autopercepción de habilidades presentó una correlación más fuerte ($Rho = -0.585$, $p = 0.000$), lo que explica el 33.2% de la variabilidad en el aprendizaje. En conclusión, la procrastinación académica representa un factor determinante en la disminución de la calidad del aprendizaje, siendo las deficiencias en autodisciplina y autopercepción de habilidades particularmente impactantes.

De igual manera, Saucedo Gutiérrez (2024), llevó a cabo una investigación titulada "Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios", cuyo objetivo fue analizar la correlación entre hábitos de estudio y procrastinación académica. Empleó un estudio correlacional cuantitativo con análisis mediante Rho de Spearman con estudiantes universitarios. Los resultados mostraron una correlación muy significativa, inversa y de grado muy bajo: $Rho = -$

0.186 ($p = 0.001$), demostrando una relación estadísticamente significativa, pero de magnitud reducida. Cuantitativamente, el 51.3% de los estudiantes utilizaba hábitos de estudio con tendencia negativa, caracterizados por técnicas inadecuadas y desorganización, mientras que el 38.7% presentaba conductas procrastinadoras de nivel promedio. En conclusión, aunque la asociación entre variables es estadísticamente significativa, la magnitud relativamente baja indica que otros factores, además de los hábitos de estudio, contribuyen a la procrastinación.

También, Chávez Parillo et al. (2021), desarrolló un estudio sobre «Los hábitos de lectura reducen la procrastinación académica en estudiantes de enfermería», cuyo objetivo fue evaluar la influencia de los hábitos de lectura en la procrastinación académica. Se llevó a cabo un estudio descriptivo-correlacional con 271 estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín (Arequipa), realizando análisis de correlación de Pearson y regresión lineal. Los resultados revelaron una correlación significativa, inversa y de intensidad media: r de Pearson = -0.553 ($p = 0.000$), lo que indica una relación robusta entre variables donde mejores hábitos de lectura se asocian con menor procrastinación. El análisis de regresión lineal determinó que los hábitos de lectura predicen una reducción de la procrastinación en un 30.6%, demostrando el poder predictivo de esta variable. Descriptivamente, el 97% de los estudiantes presentaba algún nivel de procrastinación, aunque solo el 2.58% alcanzaba una procrastinación alta. En conclusión, los hábitos de lectura constituyen un factor protector significativo contra la procrastinación académica, con capacidad predictiva comprobada estadísticamente.

Así mismo, Atahua Quispe et al. (2025), presento una investigación titulada "Hábitos de estudio como factor clave en el logro del aprendizaje significativo en educación superior privada" cuyo objetivo fue analizar la evaluación entre hábitos de estudio y aprendizaje significativo. Emplearon un estudio correlacional cuantitativo con 80 estudiantes de segunda especialidad en Enfermería Cuidado Neonatal de una universidad en Lima, utilizando instrumentos con excelente confiabilidad ($KR20 = 0.817$ para hábitos, $KR20 = 0.912$ para aprendizaje), analizando Spearman. Los resultados revelaron una evaluación significativa: $Rho = 0.259$ ($p = 0.020$), indicando relación baja pero estadísticamente significativa entre variables. Más relevantes fueron los análisis por dimensiones: condiciones ambientales: $Rho = 0.370$ ($p = 0.001$), una evaluación moderada altamente significativa, y utilización de materiales: $Rho = 0.312$ ($p = 0.005$), evaluación baja-moderada muy significativa. En conclusión, si bien la relación

global entre hábitos de estudio y aprendizaje significativa es modesta, aspectos específicos como espacios adecuados y manejo de materiales demostraron impacto diferenciado y considerable en la calidad del aprendizaje.

De la misma forma, Acuña Castillo (2024), realizó una investigación titulada "Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de tercer año de secundaria, Chiclayo 2022", cuyo objetivo fue analizar la relación entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio. Se empleó un diseño experimental-correlacional con 133 estudiantes de tercer año de secundaria, realizando análisis mediante Spearman. Los resultados indicaron una correlación negativa y estadísticamente significativa: $r_s = -0.649$ ($p < 0.001$), una asociación inversa fuerte que sugiere que las deficiencias en los hábitos de estudio se acompañan de aumentos sustanciales en la procrastinación académica. La magnitud de este coeficiente (-0.649) indica una relación moderada a considerable. En conclusión, la relación inversa fuerte entre procrastinación académica y hábitos de estudio confirma que el desarrollo de técnicas y hábitos de estudio adecuados constituye estrategia efectiva para reducir conductas procrastinadoras.

De la misma manera, Pajuelo Garay et al. (2019), realizaron el estudio titulada "Estilos de aprendizaje, hábitos de estudio y rendimiento académico" cuyo objetivo fue determinar la relación entre estilos de aprendizaje, hábitos de estudio y rendimiento académico. Empleó un estudio descriptivo-correlacional con 108 estudiantes universitarios, analizando mediante Pearson. Los resultados mostraron una correlación positiva entre estilos de aprendizaje y rendimiento: r de Pearson = 0.3 ($p \leq 0.002$), significancia estadística. Asimismo, se encontró una correlación de igual magnitud y significancia entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico: r de Pearson = 0.3 ($p \leq 0.005$). Descriptivamente, el 54.6% presentó un nivel bueno en hábitos de estudio, el 38.9% un nivel malo y el 6.5% un nivel muy bueno. En conclusión, tanto los estilos de aprendizaje como los hábitos de estudio se relacionan positivamente con el rendimiento académico en una magnitud comparable, validando que el desarrollo de hábitos de estudio adecuados mejora significativamente el desempeño académico.

Finalmente, Parada y Schulmeyer (2021), realizó una investigación titulada "Procrastinación académica en estudiantes universitarios y aprovechamiento académico", cuyo objetivo fue estudiar la procrastinación académica y su relación con el aprovechamiento académico. Empleó un estudio correlacional con 319 estudiantes universitarios de la Universidad Privada de Santa Cruz, analizando mediante Pearson. Los resultados revelaron una relación significativa negativa y baja:

$r = -0.14$ ($p < 0.05$), aunque estadísticamente significativa, de magnitud reducida, lo que sugiere que, si bien la procrastinación afecta el aprovechamiento académico, la relación no es sustancial. En conclusión, la procrastinación académica contribuye a una reducción del aprovechamiento académico, aunque otros factores explican la mayor parte de la varianza, lo que indica la naturaleza multifactorial del aprovechamiento académico, donde la procrastinación constituye uno entre varios determinantes.

1.4. Hipótesis:

Se plantea la siguiente hipótesis a comprobar:

Existe una relación significativa entre los hábitos, técnicas de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Adventista de Bolivia.

2. MÉTODOS Y MATERIALES

2.1. Diseño del Estudio

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo orientado a generar datos numéricos que permitan un análisis estadístico de relación entre variables. Conforme a Vega Umaña et al. (2022), el enfoque cuantitativo tiene un "abordaje (que) se basa en el análisis estadístico de las variables de estudio, permitiendo pruebas de hipótesis y análisis estadísticos que generalizan hallazgos a poblaciones más amplias". Este enfoque es particularmente apropiado cuando se busca identificar patrones de asociación entre variables medibles como hábitos de estudio y procrastinación académica, permitiendo la cuantificación objetiva de ambos constructos psicoeducativos en contextos universitarios.

Según Hernández y Fernandez (2014), el diseño correlacional "busca conocer la relación entre dos o más variables en un contexto específico, sin manipularlas; identifica patrones, magnitud y dirección de la relación, pero no establece causalidad" (p. 127). Esta definición coincide con la idea de que el diseño correlacional es idóneo para estudiar cómo varían conjuntamente los hábitos y técnicas de estudio con la procrastinación académica, identificando asociaciones y niveles de relación, sin implicar causalidad directa.

Es no experimental dado que no se ejercen manipulaciones sobre las variables. Conforme a Vega Umaña (2022), "se ejecuta un diseño no experimental, debido a que se abordan situaciones ya existentes sin que se dé una manipulación intencional de las variables". Los datos se recopilan tal como existen naturalmente en la población, manteniendo la integridad del ambiente educativo universitario sin intervención que altere las condiciones naturales de manifestación de variables procrastinadoras y hábitos de estudio consolidados.

Finalmente, el estudio adopta un carácter transversal, recopilando datos en un único momento temporal. Cvetković Vega et al. (2021), definen que el elemento clave que define a un estudio transversal es la evaluación de un momento específico y determinado de tiempo, en contraposición a los estudios longitudinales que involucran el seguimiento en el tiempo. Este diseño transversal resulta eficiente para diagnosticar niveles actuales de procrastinación y hábitos de estudio en la población estudiada, proporcionando información descriptiva e inferencial de las variables en un corte temporal específico del período académico 2025 en la Universidad Adventista de Bolivia.

2.2. Población y Muestra

La población total está conformada por 303 estudiantes matriculados en la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Adventista de Bolivia, durante el período académico II-2025, incluyendo estudiantes de todos los semestres que asisten regularmente a actividades académicas.

La muestra estuvo conformada por $N=272$ estudiantes, que cumplieron criterios de inclusión establecidos: estar matriculado en la carrera durante el período de recolección de datos (II-2025) y asistir regularmente a clases. La muestra censal representa el $n=89.8\%$ de la población total, proporción considerada representativa y suficiente para estudios descriptivos correlacionales en contextos educativos, permitiendo generalización de hallazgos al conjunto de la población objeto de estudio.

2.3. Procedimientos

La recolección de datos se llevó a cabo siguiendo procedimientos sistemáticos. Inicialmente se obtuvo la autorización por dirección de carrera, esta autorización garantizó el acceso a las aulas y el permiso para la aplicación de ambos cuestionarios a los estudiantes.

Los cuestionarios fueron administrados a cada estudiante, permitiendo confidencialidad y privacidad en respuestas individuales. Después de la recolección, los datos fueron codificados, saneados e ingresados en una base de datos electrónica (SPSS) para facilitar su organización.

2.4. Instrumentos

2.4.1. Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE)

El Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio es un instrumento compuesto por 56 ítems con formato de respuesta dicotómico (Sí/No), diseñado para evaluar hábitos y técnicas de estudio (Álvarez González y Fernández Valentín, 2015). El instrumento evalúa siete dimensiones específicas:

AC (Actitud General ante el Estudio): Incluye 10 ítems que evalúan predisposición, interés e inspiración del estudiante hacia actividades académicas, considerando percepciones de importancia del estudio, disposición

intrínseca para aprender y motivación académica sostenida.

ES (Estado Físico): Comprende 6 ítems que miden condiciones fisiológicas que facilitan o dificultan estudio, incluyendo descanso adecuado, energía física disponible, ausencia de fatiga crónica y condiciones de salud que favorezcan capacidad de concentración sostenida.

TE (Técnicas de Estudio): Consta de 9 ítems que evalúan métodos y procedimientos específicos utilizados por estudiante para asimilar información, incluyendo subrayado selectivo, elaboración de resúmenes, construcción de mapas conceptuales, lectura comprensiva activa y otras estrategias cognitivas de procesamiento profundo.

TR (Trabajos): Incluye ítems que miden cumplimiento, organización y calidad en realización de tareas académicas, considerando planificación anticipada de actividades, búsqueda sistémica de información, elaboración de reportes académicos y presentación profesional de trabajos.

LU (Lugar de Estudio): Consta de 10 ítems que evalúan características ambientales del espacio de estudio, incluyendo iluminación adecuada, ventilación suficiente, orden del espacio, ausencia de distracciones visuales y auditivas, mobiliario ergonómico y privacidad para concentración.

PL (Plan de Trabajo): Comprende 10 ítems que miden capacidad de organización temporal, incluyendo programación sistemática de estudio, establecimiento de horarios realistas, priorización jerárquica de actividades y distribución equilibrada del tiempo entre asignaturas según dificultad.

EX (Exámenes y Ejercicios): Incluye ítems que evalúan preparación anticipada y realización de evaluaciones, considerando estudio preventivo del contenido, revisión sistemática de conceptos clave, práctica recurrente de ejercicios

problemáticos y manejo constructivo de ansiedad ante evaluaciones.

2.4.2. Escala de Procrastinación Académica (EPA)

La Escala de Procrastinación Académica es un instrumento tipo Likert que mide conductas de postergación de tareas académicas mediante 16 ítems con cinco opciones de respuesta ordenadas según frecuencia percibida de manifestación de conducta procrastinadora (Trujillo-Chumán et al., 2020). Las opciones de respuesta son:

S (SIEMPRE): Me ocurre siempre

CS (CASI SIEMPRE): Me ocurre mucho

A (A VECES): Me ocurre alguna vez

CN (POCAS VECES): Me ocurre pocas veces o casi nunca

N (NUNCA): No me ocurre nunca

2.5. Análisis de Datos

Posterior a la recolección de datos mediante ambos instrumentos, se realizó análisis estadístico utilizando el software SPSS versión 27. Se construyeron tablas de frecuencia y distribuciones de porcentajes para describir características de ambas variables en la población estudiada.

Para determinar relación entre variables, se utilizó el Coeficiente de Correlación Rho de Spearman dado que los datos no presentan distribución normal según pruebas de normalidad previas. Se estableció nivel de significancia $p < 0.05$ como criterio de significancia estadística para rechazo de hipótesis de independencia entre variables.

Se calcularon correlaciones entre variable total de procrastinación y variable total de hábitos de estudio, así como correlaciones específicas y detalladas entre cada dimensión de CHTE con cada dimensión de EPA permitiendo análisis multidimensional.

3. RESULTADOS

3.1. Descripción sociodemográfica

Tabla 1
Población según cursos y sexo

Distribución según cursos y sexo		Masculino	Femenino	Total
CURSO	Segundo "A"	39	6	45
	Segundo "B"	30	5	35
	Segundo "C"	23	6	29
	Cuarto "A"	25	6	31
	Cuarto "B"	29	7	36
	Sexto "A"	16	7	23
	Sexto "B"	25	5	30
	Octavo	33	10	43
Total	220	52	272	

Nota. Elaboración propia, 2025.

La muestra del estudio estuvo conformada por 272 estudiantes de la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Adventista de Bolivia, distribuidos en ocho paralelos académicos. La

población presentó una predominancia evidente del sexo masculino con 220 participantes (80.9%), mientras que el sexo femenino representó 52 estudiantes (19.1%). La distribución por niveles mostró variabilidad, siendo el Segundo "A" el que concentró la mayor cantidad de estudiantes (45), seguido del Segundo "B" (35) y el Cuarto "B" (36), mientras que el Sexto "A" presentó la menor cantidad de participantes (23).

Tabla 2
Población según cursos y edad

	Edad	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	Total
CURSO	Segundo "A"	2	2	19	10	6	0	2	2	0	2	0	0	0	45
	Segundo "B"	0	3	12	3	2	7	5	1	1	0	0	1	0	35
	Segundo "C"	0	5	6	3	4	4	2	2	1	0	0	1	1	29
	Cuarto "A"	0	0	2	5	7	5	5	2	2	1	0	1	1	31
	Cuarto "B"	0	0	0	13	11	1	6	1	2	2	0	0	0	36
	Sexto "A"	0	0	0	10	2	3	4	3	0	0	1	0	0	23
	Sexto "B"	0	0	0	2	7	9	7	1	2	2	0	0	0	30
	Octavo	0	0	0	0	3	7	17	10	5	1	0	0	0	43
	Total	2	10	39	46	42	36	48	22	13	8	1	3	2	272

Nota. Elaboración propia, 2025.

La distribución de edades en la población estudiada evidencia que la mayoría de los estudiantes se concentra en el rango de 19 a 22 años, siendo los de 20 años la edad más frecuente con 46 participantes, seguida por 21 años con 42 estudiantes y 19 años con 39 estudiantes.

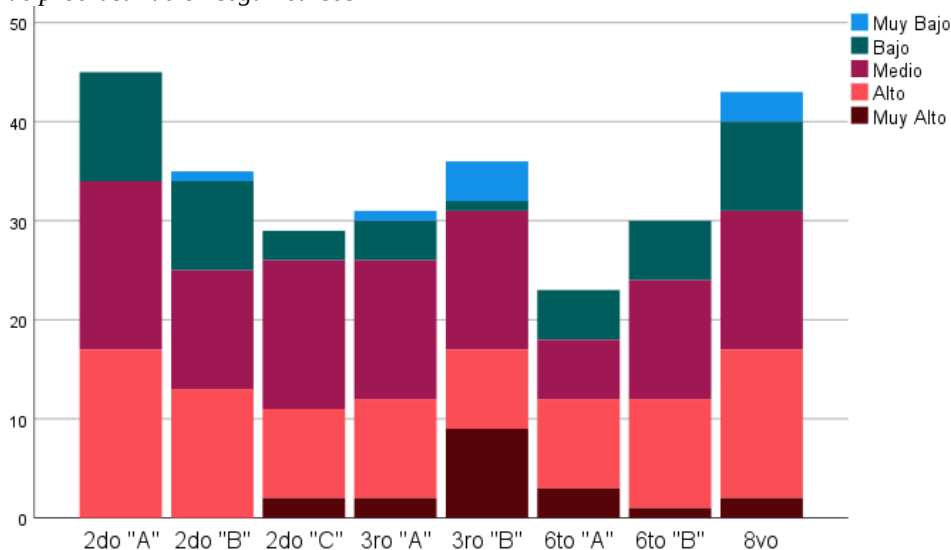
3.2. Niveles de procrastinación

Tabla 3
Niveles de procrastinación según cursos

	2do "A"		2do "B"		2do "C"		4to "A"		4to "B"		6to "A"		6to "B"		8vo		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy Bajo	0	0,0	1	2,9	0	0,0	1	3,2	4	11,1	0	0,0	0	0,0	3	7,0	9	3,3
Bajo	11	24,4	9	25,7	3	10,3	4	12,9	1	2,8	5	21,7	6	20,0	9	20,9	48	17,6
Medio	17	37,8	12	34,3	15	51,7	14	45,2	14	38,9	6	26,1	12	40,0	14	32,6	104	38,2
Alto	17	37,8	13	37,1	9	31,0	10	32,3	8	22,2	9	39,1	11	36,7	15	34,9	92	33,8
Muy alto	0	0,0	0	0,0	2	6,9	2	6,5	9	25,0	3	13,0	1	3,3	2	4,7	19	7,0
Total	45	100	35	100	29	100	31	100	36	100	23	100	30	100	43	100	272	100

Nota. Elaboración propia, 2025.

Gráfico 1
Niveles de procrastinación según cursos



Nota. Elaboración propia, 2025.

Según la tabla 3 y el gráfico 1, los resultados sobre procrastinación académica en 272 estudiantes indican que el nivel medio es el más prevalente con 104 estudiantes (38.2%), seguido por el nivel alto con 92 estudiantes (33.8%). Juntos representan el 72% de la población, lo que significa que más de dos tercios de los estudiantes experimentan procrastinación moderada a alta. El nivel bajo incluye 48 estudiantes (17.6%), mientras que el nivel muy alto registra 19 estudiantes (7.0%) y el nivel muy bajo apenas 3 estudiantes (3.3%).

Esta distribución confirma que la procrastinación es un fenómeno que atañe a toda la muestra estudiada. El predominio de niveles medio y alto sugiere que la mayoría de los estudiantes enfrenta dificultades importantes para gestionar el tiempo y organizarse académicamente. Por curso, se observan variaciones importantes: Segundo A muestra 37.8% en nivel alto, indicando que estudiantes iniciales ya presentan procrastinación considerable. Conforme avanzan en semestres intermedios (Tercero, Sexto), la distribución varía, con algunos cursos mostrando mayor dispersión. En Octavo, aunque mejora ligeramente (3.7% en muy bajo), persisten 32.6% en nivel medio, demostrando que incluso estudiantes próximos a egresar mantienen conductas procrastinadoras. Esto refleja que la procrastinación no mejora con la progresión académica, sino que requiere intervención deliberada en los hábitos y técnicas de estudio para lograr cambios significativos a lo largo de la carrera.

3.3. Niveles de hábitos y técnicas de estudio

Tabla 4

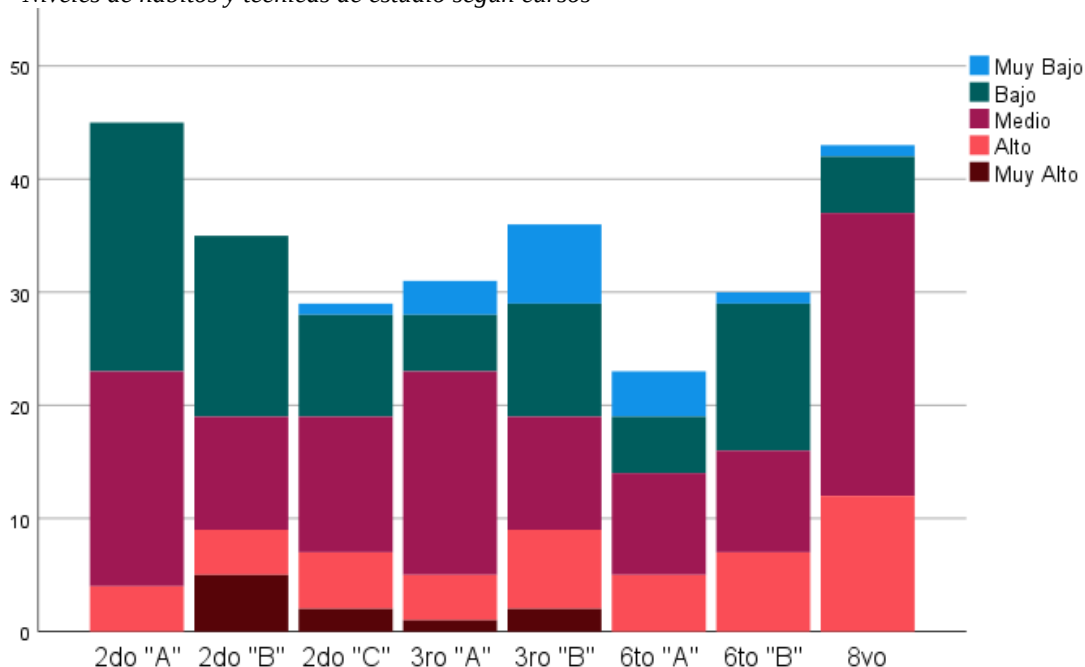
Niveles de hábitos y técnicas de estudio según cursos

	2do "A"		2do "B"		2do "C"		4to "A"		4to "B"		6to "A"		6to "B"		8vo		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy bajo	0	0,0	0	0,0	1	3,4	3	9,7	7	19,4	4	17,4	1	3,3	1	2,3	17	6,3
Bajo	22	48,9	16	45,7	9	31,0	5	16,1	10	27,8	5	21,7	13	43,3	5	11,6	85	31,3
Medio	19	42,2	10	28,6	12	41,4	18	58,1	10	27,8	9	39,1	9	30,0	25	58,1	112	41,2
Alto	4	8,9	4	11,4	5	17,2	4	12,9	7	19,4	5	21,7	7	23,3	12	27,9	48	17,6
Muy alto	0	0,0	5	14,3	2	6,9	1	3,2	2	5,6	0	0,0	0	0,0	0	0,0	10	3,7
Total	45	100	35	100	29	100	31	100	36	100	23	100	30	100	43	100	272	100,0

Nota. Elaboración propia, 2025.

Gráfico 2

Niveles de hábitos y técnicas de estudio según cursos



Nota. Elaboración propia, 2025.

Los resultados sobre los niveles de hábitos y técnicas de estudio (tabla 4 y gráfico 2) en 272 estudiantes revelan una distribución que contrasta con la procrastinación. El nivel medio es el más prevalente con 112 estudiantes (41.2%), seguido por el nivel bajo con 85 estudiantes (31.3%). La categoría muy bajo concentra 17 estudiantes (6.3%), el nivel alto registra 48 estudiantes (17.6%), y el nivel muy alto 10 estudiantes (3.7%). Esto

significa que el 72.5% de los estudiantes presenta hábitos y técnicas de estudio que oscilan entre muy bajo y medio, lo que sugiere deficiencias significativas en estas competencias fundamentales para el desempeño académico.

La distribución de hábitos y técnicas de estudio por curso evidencia variabilidad heterogénea. En Segundo A (45 estudiantes), predomina el nivel bajo con 48.9% (22 estudiantes) seguido por medio con 42.2% (19 estudiantes), indicando que estudiantes iniciales presentan deficientes hábitos de estudio. En Segundo B (35 estudiantes) y Segundo C (29 estudiantes), se observa patrón similar con concentración en niveles bajo y medio. En Tercero A (31 estudiantes), el nivel medio predomina con 58.1% (18 estudiantes), sugiriendo mejora progresiva. Sin embargo, en Tercero B (36 estudiantes), la distribución es más dispersa.

En Sexto A (23 estudiantes), el nivel bajo registra 43.3% (13 estudiantes), mostrando regresión respecto a Tercero. En Sexto B (30 estudiantes), el nivel medio predomina con 58.1% (25 estudiantes). Finalmente, en Octavo (43 estudiantes), el nivel medio alcanza 58.1% (25 estudiantes), representando la mayor concentración en nivel medio observada. Esta trayectoria indica que los hábitos y técnicas de estudio no mejoran linealmente conforme avanza la carrera.

Tabla 5
Niveles de hábitos y técnicas de estudio según dimensiones

Dimensión	Actitud general ante el estudio		Lugar de estudio		Estado físico		Plan de trabajo		Técnicas de estudio		Exámenes y ejercicios		Trabajos	
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy bajo	8	2,9	17	6,3	12	4,4	41	15,1	13	4,8	14	5,1	18	6,6
Bajo	49	18,0	75	27,6	17	6,3	78	28,7	62	22,8	42	15,4	118	43,4
Medio	175	64,3	128	47,1	159	58,5	129	47,4	155	57,0	180	66,2	90	33,1
Alto	25	9,2	31	11,4	58	21,3	19	7,0	35	12,9	21	7,7	36	13,2
Muy alto	15	5,5	21	7,7	26	9,6	5	1,8	7	2,6	15	5,5	10	3,7
Total	272	100	272	100	272	100	272	100	272	100	272	100	272	100

Nota. Elaboración propia, 2025.

En la dimensión actitud general ante el estudio, el nivel medio predomina con 175 estudiantes (64.3%), sugiriendo que la mayoría de los estudiantes posee disposición moderada hacia el estudio, lo que indica predisposición favorable, aunque no óptima. Respecto al lugar de estudio, el nivel medio registra 128 estudiantes (47.1%) y el nivel bajo 75 estudiantes (27.6%), revelando que aproximadamente el 74.7% de los estudiantes cuenta con espacios de estudio inadecuados o deficientes, lo que puede contribuir a dificultades de concentración.

En estado físico, el nivel medio concentra 159 estudiantes (58.5%), evidenciando que la mayoría mantiene condiciones físicas relativamente favorables para estudiar. Concerniente al plan de trabajo, el nivel medio agrupa 129 estudiantes (47.4%), pero el nivel muy bajo registra 41 estudiantes (15.1%), lo que representa la concentración más alta en nivel muy bajo de todas las dimensiones, revelando que una proporción significativa carece de planificación académica estructurada. En técnicas de estudio, el nivel medio incluye 155 estudiantes (57.0%), mostrando competencia moderada en metodologías de aprendizaje.

Sin embargo, en exámenes y ejercicios, el nivel bajo predomina dramáticamente con 180 estudiantes (66.2%), la más alta prevalencia de deficiencia observada, mientras el nivel medio apenas registra 21 estudiantes (7.7%), evidenciando que dos tercios enfrentan dificultades críticas en aplicación de técnicas durante evaluaciones formales. Finalmente, en trabajos, el nivel bajo alcanza 118 estudiantes (43.4%) y el nivel medio 90 estudiantes (33.1%), indicando dificultades en ejecución de tareas académicas complejas. Esta distribución refleja y evidencia que, aunque los estudiantes mantienen disposición y condiciones físicas adecuadas, presentan deficiencias críticas específicamente en planificación y gestión de evaluaciones, sugiriendo que la procrastinación académica se concentra en dimensiones de ejecución y organización temporal.

Tabla 6
Niveles de hábitos y técnicas de estudio según edad

Niveles	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	Total
Muy bajo	-	1	-	5	4	2	1	2	2	-	-	-	-	17
Bajo	2	2	20	13	13	11	13	3	3	3	-	1	1	85
Medio	-	7	13	17	18	14	18	13	7	4	-	1	-	112
Alto	-	-	4	10	5	8	13	4	1	1	1	1	-	48
Muy alto	-	-	2	1	2	1	3	-	-	-	-	-	1	10
Total	2	10	39	46	42	36	48	22	13	8	1	3	2	272

Nota. Elaboración propia, 2025.

Los niveles de hábitos y técnicas de estudio distribuidos por edad en 272 estudiantes muestran variación significativa. En nivel muy bajo se registran 17 estudiantes distribuidos principalmente en edades 20 (6 estudiantes), 21 (1 estudiante) y 23 (2 estudiantes). El nivel bajo concentra 85 estudiantes con mayor presencia en edades 19 (20 estudiantes), 20 (13 estudiantes) y 21 (13 estudiantes). La categoría medio agrupa 112 estudiantes, predominando en edades 19 (13 estudiantes), 20 (17 estudiantes), 21 (18 estudiantes) y 23 (18 estudiantes). El nivel alto registra 48 estudiantes distribuidos en edades 19 a 23. El nivel muy alto incluye 10 estudiantes concentrados principalmente en edad 30 (1 estudiante) y 28 (1 estudiante). El análisis revela que edades tempranas (19-21 años) concentran la mayor cantidad de estudiantes con niveles bajo y medio, sugiriendo que estudiantes iniciales presentan hábitos menos desarrollados. Conforme aumenta la edad, la distribución se dispersa, indicando que con la progresión académica y madurez se desarrollan mejores hábitos, aunque persisten deficiencias en planificación. Esta variación etaria evidencia que tanto edad como experiencia académica influyen en el desarrollo de competencias de estudio.

3.4. Relación de hábitos, técnicas y procrastinación académica

Tabla 7

Correlación de Spearman según Dimensiones de hábitos y técnicas con procrastinación académica

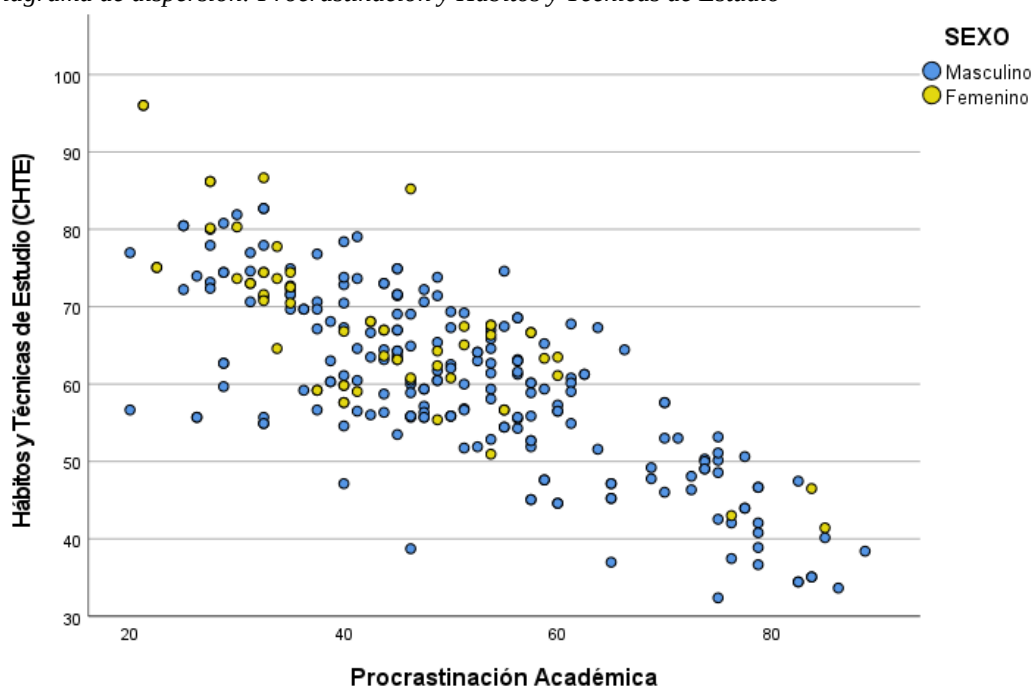
Dimensión	Actitud general ante el estudio	Lugar de estudio	Estado físico	Plan de trabajo	Técnicas de estudio	Exámenes y ejercicios	Trabajos
P valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Rho	-0,393	-0,333	-0,296	-0,596	-0,545	-0,273	-0,409

Nota. Elaboración propia, 2025.

La correlación de Spearman entre procrastinación académica y hábitos y técnicas de estudio reveló coeficientes negativos significativos en todas las dimensiones ($p = 0.000$). En actitud general ante el estudio, $Rho = -0.393$, indicando que mejor disposición reduce procrastinación. En lugar de estudio, $Rho = -0.333$, mostrando que espacios adecuados contribuyen a menor procrastinación, aunque con impacto moderado. En estado físico, $Rho = -0.296$, la correlación más débil, sugiriendo que bienestar físico tiene efecto limitado. En plan de trabajo, $Rho = -0.596$, la correlación más fuerte, evidenciando que planificación académica es el factor más determinante en reducción de procrastinación. En técnicas de estudio, $Rho = -0.545$, confirmando que metodologías de aprendizaje efectivas están fuertemente asociadas con menor procrastinación. En exámenes y ejercicios, $Rho = -0.273$, la correlación débil, indicando impacto limitado en procrastinación. Finalmente, en trabajos, $Rho = -0.409$, mostrando asociación moderada entre ejecución de tareas complejas y menor procrastinación. Los hallazgos confirman que existe relación inversa significativa entre hábitos y procrastinación en todas las dimensiones, siendo planificación académica el componente más crítico para reducir conductas procrastinatorias en estudiantes.

Gráfico 3

Diagrama de dispersión: Procrastinación y Hábitos y Técnicas de Estudio



Nota. Elaboración propia, 2025.

El diagrama de dispersión muestra una relación negativa gráfico entre procrastinación académica y hábitos de estudio en 272 estudiantes. Conforme aumenta procrastinación (eje X: 20-90), disminuyen hábitos y técnicas de estudio (eje Y: 30-100). La concentración de puntos se sitúa en procrastinación media (40-70) con hábitos moderados (50-75). Puntos atípicos muestran casos excepcionales. Ambos sexos presentan distribución similar sin diferencias significativas por género. Esta visualización confirma la correlación negativa, evidenciando que estudiantes con mayor procrastinación presentan hábitos de estudio deficientes.

Tabla 8
Correlación de Spearman según Procrastinación y Hábitos, Técnicas de Estudio

		Procrastinación Académica	Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE)
Rho de Spearman	Procrastinación Académica	Coeficiente	1.000
		Sig.	-0.722
		N	0,000
			272
Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE)	Procrastinación Académica	Coeficiente	-0.722
		Sig.	1.000
		N	0.000
			272

Nota. Elaboración propia, 2025.

La significancia estadística ($p = 0.000$) indica que la correlación entre procrastinación académica y hábitos y técnicas de estudio es altamente significativa en la muestra de $n = 272$ estudiantes. El coeficiente de correlación de Spearman ($Rho = -0.722$) revela una correlación negativa fuerte entre ambas variables.

Este resultado demuestra una relación negativa considerable entre procrastinación académica y hábitos de estudio. El valor de $Rho = -0.722$ representa una de las correlaciones más altas del estudio completo, indicando que estudiantes con menor procrastinación presentan hábitos y técnicas de estudio significativamente más desarrollados. Inversamente, estudiantes con alta procrastinación exhiben deficiencias críticas en hábitos y técnicas de estudio. La significancia $p = 0.000$ confirma que esta relación no es producto del azar, sino una asociación estadística que existe en la población. Esta fuerte correlación negativa fundamenta y comprueba la hipótesis del estudio: Si, existe una relación significativa entre los hábitos, técnicas de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Adventista de Bolivi

4. DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio evidencian una evaluación negativa significativa y fuerte entre los hábitos y técnicas de estudio con la procrastinación académica, resultado consistente con las investigaciones anteriores analizadas en el contexto universitario. El coeficiente de Spearman $Rho = -0.722$ indica que mejores hábitos y técnicas de estudio se asocian con una disminución notable en la tendencia a procrastinar.

Por ejemplo, Sáenz et al. (2025), reportaron una evaluación inversa significativa entre procrastinación y calidad del aprendizaje ($Rho = -0.460$, $p = 0.000$), demostrando que, a mayor procrastinación, menor calidad del aprendizaje. Saucedo Gutiérrez (2024), evidenció una evaluación negativa significativa, pero de baja magnitud ($Rho = -0.186$, $p = 0.001$) entre hábitos de estudio y procrastinación en estudiantes universitarios. Asimismo, Chávez Parillo et al. (2021), encontraron una compensación inversa media significativa ($r = -0.553$, $p = 0.000$) entre hábitos de lectura y procrastinación en estudiantes de enfermería, donde mejores hábitos de lectura predicen una reducción del 30.6% en la procrastinación.

De igual forma, Atahua Quispe et al. (2025), revelaron una asociación baja pero significativa ($Rho = 0.259$, $p = 0.020$) entre hábitos de estudio y aprendizaje significativo en educación

superior, destacando la influencia de condiciones ambientales ($Rho = 0.370$, $p = 0.001$) y uso de materiales ($Rho = 0.312$, $p = 0.005$). Acuña Castillo (2024), mostró una compensación negativa fuerte ($Rho = -0.649$, $p < 0.001$) entre procrastinación y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria, señalando que deficiencias en hábitos se relacionan con aumentos en la procrastinación.

Además, Pajuelo Garay et al. (2019), confirmaron correlaciones positivas entre estilos de aprendizaje, hábitos de estudio y rendimiento académico ($r = 0.3$, $p \leq 0.005$). Finalmente, Parada y Schulmeyer (2021), observan una relación negativa baja pero significativa entre procrastinación y aprovechamiento académico ($r = -0.14$, $p < 0.05$), sugiriendo la naturaleza multifactorial del rendimiento académico. Estos antecedentes fortalecen y contextualizan los resultados encontrados en esta investigación, confirmando la relevancia de los hábitos y técnicas de estudio en la reducción de la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Este estudio presenta algunas limitaciones que condicionan la interpretación de los resultados.

Primero, el diseño transversal y correlacional limita la posibilidad de establecer relaciones causales; solo permite identificar asociaciones entre variables en un momento específico. La ausencia de un enfoque longitudinal

impide analizar cómo cambian estos hábitos y la procrastinación a lo largo del tiempo.

Segundo, el muestreo no probabilístico utilizado, aunque representativo del grupo estudiado, puede introducir sesgos que restringen la generalización de los resultados a otras poblaciones o contextos universitarios.

Tercero, la dependencia exclusiva de instrumentos auto informados puede provocar sesgos de respuesta social, donde los participantes podrían minimizar o exagerar sus conductas, afectando la validez de las mediciones.

Finalmente, el modelo no contempló variables contextuales y psicológicas adicionales, como el estrés académico, la motivación o el soporte social, que podrían influir en la relación entre hábitos de estudio y procrastinación, lo que sugiere la necesidad de investigaciones futuras que aborden estos factores para una aproximación más integral.

Los resultados obtenidos tienen claras implicaciones prácticas tanto para docentes como para facilitadores académicos en el área de Ciencias de la Actividad Física y Deportes.

Para fines educativos, se recomienda fortalecer la orientación académica y los servicios de asesoría psicológica para apoyar a estudiantes con dificultades en la organización y ejecución de tareas.

Asimismo, es prioritario diseñar e implementar programas de desarrollo de habilidades metacognitivas centrados en la planificación y gestión del tiempo de estudio, dado que esta dimensión mostró una relación más fuerte con la reducción de la procrastinación.

Además, la capacitación en técnicas efectivas de aprendizaje, como la elaboración de resúmenes y mapas conceptuales, debe integrarse sistemáticamente en el currículo, fomentando hábitos que contrarresten conductas de postergación.

Finalmente, es esencial crear ambientes de estudio adecuados y promover la conciencia sobre el impacto de la procrastinación en el rendimiento contribuirá al fortalecimiento de la autorregulación y el compromiso académico.

En futuras investigaciones, se sugiere implementar diseños longitudinales que permitan analizar la evolución de la procrastinación académica y los hábitos de estudio a lo largo del tiempo, fortaleciendo así el análisis causal. Es recomendable ampliar la muestra hacia otras universidades y carreras para aumentar la validez externa y comprender las particularidades en distintos contextos formativos. También sería valioso incluir variables mediadoras y moderadoras, como el estrés, la motivación académica y el soporte social, con el fin de obtener un modelo más integral del fenómeno. Además, la incorporación de métodos cualitativos aportaría una visión profunda sobre las causas y percepciones de los estudiantes frente a la procrastinación y sus hábitos de estudio. Por último,

se recomienda evaluar el impacto de intervenciones psicoeducativas específicas diseñadas con base en estos hallazgos para validar estrategias de mitigación efectivas.

5. CONCLUSIÓN

La presente investigación confirma, con un alto grado de evidencia estadística ($Rho = -0.722$, $p = 0.000$, $N = 272$), una relación negativa significativa entre los hábitos y técnicas de estudio y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Adventista de Bolivia. El análisis revela que los estudiantes con hábitos organizados y técnicas efectivas presentan niveles considerablemente menores de procrastinación, estableciendo la calidad y frecuencia de los hábitos de estudio como un factor determinante en la reducción de la postergación académica.

Además, se identificó una alta prevalencia de procrastinación, con más del 70% de la muestra experimentando niveles medios y altos, lo cual se relaciona con deficiencias en competencias de autorregulación académica. Las dimensiones más críticas asociadas a la procrastinación fueron la planificación del trabajo y las técnicas de estudio, mientras que aspectos como el lugar de estudio y la actitud hacia el estudio se mostraron asociados moderadamente negativos.

6. REFERENCIAS

- Acuña Castillo, K. Y. (2024). *Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de tercer año de secundaria, Chiclayo 2022*.
<http://hdl.handle.net/20.500.12423/7681>
- Alonso-Ricardez, A., Alonso-Trujillo, J., Valera-Mota, M. M., & Lozano-González, E. O. (2025). Impacto de la procrastinación académica en estudiantes de Enfermería. *Revista CuidArte*, 14(27).
<https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2025.14.27.89065>
- Álvarez González, M., & Fernández Valentín, R. (2015). *CHTE: Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio : propuesta de un programa de métodos de estudio : manual* (5ª ed., rev.amp). TEA.
- Atahua Quispe, M., Conorio Orbezo, J. M., Vicente Ayllón, H. C., Santiago Macedo, C. R., Soria Barrientos, C. R., Atahua Quispe, M., Conorio Orbezo, J. M., Vicente Ayllón, H. C., Santiago Macedo, C. R., & Soria Barrientos, C. R. (2025). Hábitos de estudio como factor clave en el logro del aprendizaje significativo en educación superior privada. *Revista InveCom*, 6(1).
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15362214>

- Atahua Quispe, M., Vicente Ayllón, H. C., Conorio Orbezo, J. M., Santiago Macedo, C. R., & Soria Barrientos, C. R. (2025). *Hábitos de estudio como factor clave en el logro del aprendizaje significativo en educación superior privada*.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15362214>
- Chávez Parillo, J. R., Peralta Gómez, R. Y., Rodríguez Marin, I. S., Chávez Parillo, J. R., Peralta Gómez, R. Y., & Rodríguez Marin, I. S. (2021). Los hábitos de lectura reducen la procrastinación académica en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(4).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192021000400005&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Cvetković Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & Correa López, L. E. (2021). Cross-sectional studies. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 164-170.
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i1.3069>
- Gamero-Burón, C. (2024). Hábitos de estudio y rendimiento académico universitario. El poder predictivo de los exámenes on-line. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 18(1), e1826.
<https://doi.org/10.19083/ridu.2024.1826>
- Hernández Sampieri, R., & Fernández-Collado, C. F. (2014). *Metodología de la investigación* (P. Baptista Lucio, Ed.; Sexta edición). McGraw-Hill Education.
- Pajuelo Garay, P. E., Pumayauri De la Torre, L. D., & Aguirre Palacin, J. G. (2019). Estilos de aprendizaje, hábitos de estudio y rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Desafíos*, 10(1), 21-27.
<https://doi.org/10.37711/desafios.2019.1.1.54>
- Pallo-Pilalumbo, S., Mayorga-Ases, M., Hernández-Del Salto, S., & Melo-Fiallos, D. (2024). Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes. 593 *Digital Publisher CEIT*, 9(1-1), 187-198.
<https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2271>
- Parada, B. E., & Schulmeyer, M. K. (2021). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios*.
file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/3.+Procrastinaci%C3%B3n+acad%C3%A9mica+en+estudiantes+universitarios.pdf
- Sáenz, R. E. P., Tigrero, A. D. P., Macías, J. E. G., Panchana, P. M. O., & Mora, M. L. F. (2025). Procrastinación en estudiantes universitarios de cuarto nivel y su impacto en la calidad del aprendizaje. *Revista InveCom / ISSN en línea: 2739-0063*, 6(1), 1-12.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15331153>
- Saucedo Gutiérrez, N. R. (2024). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de Lima Sur, 2021. *AUTONOMA*.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3319>
- Serrano Garcés, G. M., Escalante Farias, L. A., Chalo Valla, Á. M., Villacís Alarcón, E. G., & Auz Acosta, R. A. (2025). Relación entre el Estrés Académico y la Procrastinación en Estudiantes Universitarios. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(2), 426-436.
<https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.122>
- Trujillo-Chumán, K., Universidad César Vallejo-Perú, Noé-Grijalva, M., & Universidad César Vallejo-Perú. (2020). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): Validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 15(1), 98.
<https://doi.org/10.23923/rpye.2020.01.189>
- Vega Umaña, L., & Barrantes Aguilar, L. E. (2022). Percepción del estudiantado universitario sobre la virtualización de la enseñanza de la metodología de la investigación científica en la educación superior. *Actualidades Investigativas en Educación*, 22(3), 1-28.
<https://doi.org/10.15517/aie.v22i3.50638>