

Los hábitos de lectura reducen la procrastinación académica en estudiantes de enfermería

Reading Habits Reduce Academic Procrastination in Nursing Students

Jesús Roger Chávez Parillo^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-4120-001X>

Reyna Ysmelia Peralta Gómez¹ <https://orcid.org/0000-0001-6673-7513>

Irma Stephani Rodríguez Marin¹ <https://orcid.org/0000-0003-3384-6347>

¹Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.

*Autor para la correspondencia: jchavezpari@unsa.edu.pe

RESUMEN

Introducción: La procrastinación académica es la conducta negativa de postergar sin razón diversas tareas. Se ha relacionado con diferentes variables, sin embargo, se desconoce si los hábitos de lectura influyen en su reducción.

Objetivo: Determinar la influencia de los hábitos de lectura en la procrastinación académica en estudiantes de enfermería.

Métodos: Estudio descriptivo, correlacional causal, con una muestra de 271 estudiantes de enfermería de primero a quinto año de formación en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú. Se usaron dos instrumentos: el Inventario de hábitos de lectura de Muñoz y la escala de procrastinación de Busko. Se aplicó la prueba r de Pearson y el análisis de regresión lineal.

Resultados: Las estudiantes de enfermería tuvieron edades que fluctúan entre los 16 y 25 años, con predominio del sexo femenino. Los hábitos de lectura fueron de nivel medio en el 66,79 % y alto en el 30,99 % de los casos. El 97,05 % de estudiantes tuvo algún nivel de procrastinación, de los cuales 2,58 % registró un nivel alto. Existe asociación significativa tanto entre hábitos de lectura y edad, como entre procrastinación y año de estudios.

Conclusión: Los hábitos de lectura se relacionan de forma inversa con la procrastinación académica y predicen su disminución.

Palabras clave: procrastinación; hábitos; lectura; estudiantes; enfermería.

ABSTRACT

Introduction: Academic procrastination is the negative behavior of putting off various tasks without reason. It has been related to different variables; however, it is unknown whether reading habits influence its reduction.

Objective: To determine the influence of reading habits on academic procrastination in nursing students.

Methods: Descriptive study, causal correlation, with a sample of 271 nursing students from first to fifth year of training at the National University of San Agustín de Arequipa, Peru. Two instruments were used: Muñoz Reading Habits Inventory and Busko Procrastination Scale. Pearson's r test and linear regression analysis were applied.

Results: The nursing students had ages that fluctuate between 16 and 25 years, with a predominance of females. Reading habits were medium level in 66.79% and high in 30.99% of the cases. Certain level of procrastination was identified in 97.05% of students, 2.58% of them registered a high level. There is significant association between reading habits and age, as well as between procrastination and year of studies.

Conclusion: Reading habits are inversely related to academic procrastination and predict its decline.

Keywords: procrastination; habits; reading; students; Nursing.

Recibido: 02/03/2021

Aceptado: 19/04/2021

Introducción

La procrastinación académica constituye una conducta de postergación deliberada e innecesaria prevista por el estudiante, y que puede afectarlo tanto en su esfera emocional, como en su rendimiento académico.⁽¹⁾ Su importancia es tal que se han desarrollado abordajes múltiples para comprender mejor esta conducta dilatoria. Así, para la neurociencia se trataría de un problema relacionado con la amígdala cerebral y su estrecha conexión con la corteza del cíngulo anterior del cerebro, vinculadas a la emoción de asumir riesgos arbitrarios, conducta observada sobre todo en jóvenes.⁽²⁾ La psicología comportamental, por su lado, la asocia a una falta de control o manejo inadecuado de las emociones por parte del sujeto, lo que lo induciría a postergar actividades importantes para el último momento.⁽³⁾ Este comportamiento se presenta con mayor frecuencia en universitarios, lo que afecta a un 50 % de esta población, mientras que se ha reportado que a la población adulta le afecta en un 20 %.⁽⁴⁾ El impacto de la procrastinación se torna grave en los estudiantes del nivel superior, porque este aplazamiento de actividades académicas aumenta la probabilidad de fracaso y deserción universitaria.⁽⁵⁾

Se han descrito dos tipos principales de procrastinación académica: la esporádica, que se refiere a una conducta puntual relacionada con el incumplimiento de actividades académicas concretas, debido a una mala gestión del tiempo; y la procrastinación crónica, que constituye un hábito generalizado de postergar la dedicación al estudio, sustituida con frecuencia por otra actividad distractora o de mayor interés.⁽⁶⁾ Otras clasificaciones incluyen: el tipo arousal o excitatorio, caracterizado por aplazar las tareas para experimentar emociones bajo el supuesto de que es mejor trabajar bajo presión;⁽⁷⁾ y el tipo evitativo, descrito como la demora de las tareas para no enfrentarse a las propias limitaciones y evitar el fracaso, debido a la desconfianza en sí mismo.⁽⁸⁾

Diversos estudios han relacionado la procrastinación académica con variables personales como la adicción al uso de *smartphones*,⁽⁹⁾ la utilización excesiva de redes sociales,⁽¹⁰⁾ el déficit en la autoeficacia⁽¹¹⁾ o la baja autoestima,⁽¹²⁾ todas ellas características potenciadoras de este hábito negativo. Sin embargo, no se ha asociado a un hábito positivo como el de la lectura, puesto que para su desarrollo se requiere motivación, esfuerzo, continuidad y atención. Para entender la relación entre hábitos de lectura y procrastinación, es importante

considerar que para desarrollar este hábito se requiere de un esfuerzo continuado para generar una remodelación de la región occipito-temporal izquierda, especializada en el reconocimiento de palabras escritas, denominada área visual de formación de palabras o “caja de letras del cerebro”.⁽¹³⁾

Los hábitos de lectura, a diferencia de la procrastinación, exigen disciplina, orden, constancia y práctica, por esta razón es probable que sea mucho más frecuente encontrar universitarios procrastinadores que lectores, debido a que la concentración implica un mayor gasto de energía,⁽¹⁴⁾ mientras que procrastinar no cuesta nada. De hecho, según el Banco Mundial, en América Latina, la mitad de los estudiantes que se matriculan en educación superior en más de 60 000 programas ofertados, no concluyen sus estudios y de los 20 millones de estudiantes que asisten a clases, la mitad o menos se gradúan.⁽¹⁵⁾ Por esta razón, constituye un reto para las universidades tomar medidas eficaces para optimizar el desempeño académico, reducir la procrastinación y evitar el fracaso. Por todas estas consideraciones, para la presente investigación se planteó como objetivo determinar la influencia de los hábitos de lectura en la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad pública peruana.

Métodos

El estudio fue de tipo descriptivo, con diseño correlacional causal.⁽¹⁶⁾ El universo estuvo conformado por 386 estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UNSA. La muestra fue de 271 unidades de observación, calculada mediante fórmula para poblaciones finitas, con un error de 0,0325.

Criterios de inclusión: matrícula regular en el segundo semestre del año académico 2020, asistencia continua a clases virtuales y no tener conflictos de interés.

Criterios de exclusión: ser estudiante irregular, haberse retirado de alguna asignatura, estudiar otra carrera de forma paralela y/o no otorgar su consentimiento.

La recolección de datos fue por vía electrónica, anónima, previo consentimiento informado, durante el último trimestre del año 2020. La muestra se caracterizó según edad, sexo y año de estudios. Los hábitos de lectura se midieron con el

Inventario de Marco Muñoz,⁽¹⁷⁾ que consta de 13 ítems, con un alfa de Cronbach de 0,826. Los resultados se categorizaron en tres niveles: bajo, medio y alto. Para la procrastinación, se usó la escala de Deborah Ann Busko, adaptada para el Perú por Domínguez,⁽¹⁸⁾ conformada por 15 ítems, con un alfa de Cronbach de 0,780. Los resultados se categorizaron en cuatro niveles: nulo, bajo, medio y alto. Para la asociación de las variables con las características sociodemográficas, se usó el estadístico chi cuadrado (χ^2) de independencia. Para la elección de la prueba de correlación de las variables, se realizó el test de normalidad con prueba de Kolmogórov-Smirnov de bondad de ajuste con corrección de Lilliefors (p-valor = 0,200) (Fig. 1). Se empleó el coeficiente r de Pearson y la prueba t independiente y ANOVA de una vía; para la identificación de predictores se utilizó el análisis de regresión lineal simple y la ecuación de la recta.

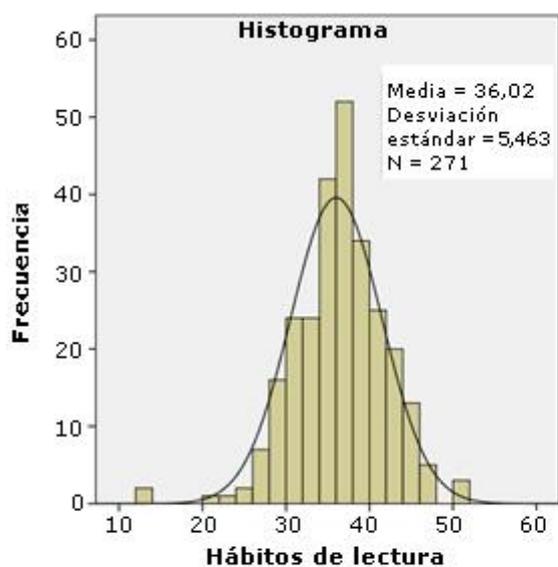


Fig. 1a

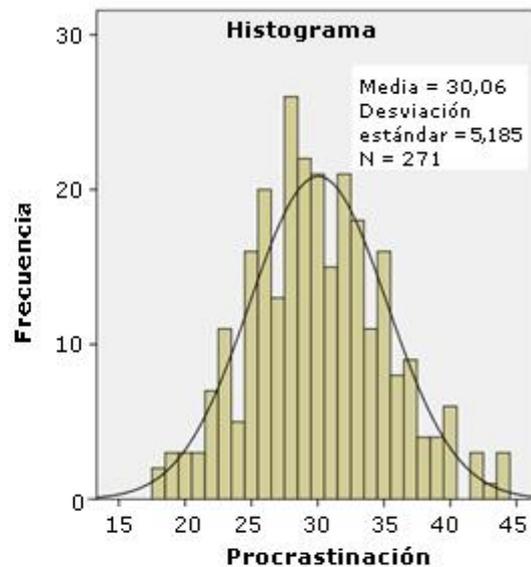


Fig. 1b

Fig. 1a- Prueba de distribución normal de los hábitos de lectura. Métodos: El gráfico de la prueba de distribución normal se ilustró de acuerdo con los puntajes de hábitos de lectura como abscisas y frecuencia como ordenadas.

Fig. 1b- Prueba de distribución normal de procrastinación. Métodos: El gráfico de la prueba de distribución normal se ilustró de acuerdo con los puntajes de procrastinación como abscisas y frecuencia como ordenadas.

Fig. 1 - Prueba de normalidad para hábitos de lectura y procrastinación académica.

Durante el estudio, los investigadores estuvieron sujetos a lo dispuesto por el Código de Ética de Investigación de la UNSA.⁽¹⁹⁾ Estas consideraciones son coherentes con los principios éticos contenidos en las recomendaciones de la *Association of Internet Researchers*.⁽²⁰⁾

Resultados

Las estudiantes de enfermería de la UNSA tenían edades entre 16 y 25 años y eran del sexo femenino en su mayor parte (92,98 %). Sus hábitos de lectura fueron de nivel medio en más de la mitad de los casos (66,79 %) y alto solo en una tercera parte (30,99 %). Se encontró asociación significativa (p-valor = 0,011) entre los hábitos de lectura y la edad.

No se encontró asociación entre hábitos de lectura y sexo (p-valor = 0,637), ni con los años de estudio (p-valor = 0,052). Se aprecia, no obstante, que las frecuencias de hábitos de lectura según año de estudio disminuyeron conforme se avanzaba en la carrera universitaria. Se observó que los niveles altos en el primer año (12,54 %) tendían a disminuir en segundo (6,63 %), tercero (3,32 %), con un ligero incremento en cuarto (4,43 %) y quinto año (4,07 %), mientras que los niveles medios aumentaban (Tabla 1). Estos datos reflejan un déficit progresivo en los hábitos de lectura de la población de estudio.

Tabla 1- Asociación entre nivel de hábitos de lectura y edad, sexo y año de estudio

Edad (años)	Nivel de hábitos de lectura						Total		Significancia
	Bajo		Medio		Alto				
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	
16 a 17	0	0,00	10	3,69	9	3,33	19	7,02	p-valor = 0,011 x ² = 16,538 gl = 6
18 a 20	2	0,74	74	27,31	39	14,39	115	42,44	
21 a 23	2	0,74	85	31,37	23	8,48	110	40,59	
24 a 25	2	0,74	12	4,42	13	4,79	27	9,95	
Total	6	2,22	181	66,79	84	30,99	271	100,0	
Sexo									p-valor = 0,637 x ² = 0,901 gl = 2
Femenino	5	1,84	169	62,36	78	28,78	252	92,98	
Masculino	1	0,38	12	4,43	6	2,21	19	7,02	
Total	6	2,22	181	66,79	84	30,99	271	100,0	

Año de estudios									p-valor = 0,052 $\chi^2 = 15,364$ gl = 8
Primer año	2	0,74	40	14,76	34	12,54	76	28,04	
Segundo año	1	0,37	31	11,45	18	6,63	50	18,45	
Tercer año	0	0,00	32	11,80	9	3,32	41	15,12	
Cuarto año	2	0,74	34	12,55	12	4,43	48	17,71	
Quinto año	1	0,37	44	16,23	11	4,07	56	20,66	
Total	6	2,22	181	66,79	84	30,99	271	100,0	

En cuanto a la procrastinación, se encontró que 2,95 % de estudiantes no tenía ningún nivel, es decir que 97,05 % procrastina en alguno de los niveles estudiados, así se tiene que 41,33 % se encontraba en un nivel medio, mientras que 2,58 %, en el nivel alto. La procrastinación académica no se asoció con la edad (p-valor = 0,239) ni con el sexo (p-valor = 0,190); en cambio, sí se asoció con los años de estudio (p-valor = 0,011). Se apreciaron incrementos en los niveles de procrastinación en los años superiores, con aumento del nivel medio y alto y una disminución del nivel nulo en cuarto y quinto año (Tabla 2).

Tabla 2- Asociación entre procrastinación académica y edad, sexo y año de estudio

Edad (años)	Nivel de procrastinación								Total		Significancia
	Nulo		Bajo		Medio		Alto				
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	
16 a 17	1	0,36	8	2,96	10	3,69	0	0,00	19	7,01	p-valor = 0,239 $\chi^2 = 11,564$ gl = 9
18 a 20	5	1,85	69	25,46	38	14,02	3	1,12	115	42,45	
21 a 23	2	0,74	56	20,66	50	18,45	2	0,73	110	40,58	
24 a 25	0	0,00	11	4,06	14	5,17	2	0,73	27	9,96	
Total	8	2,95	144	53,14	112	41,33	7	2,58	271	100,0	
Sexo											p-valor = 0,190 $\chi^2 = 4,767$ gl = 3
Femenino	6	2,22	135	49,81	105	38,74	6	2,21	252	92,98	
Masculino	2	0,73	9	3,33	7	2,59	1	0,37	19	7,02	
Total	8	2,95	144	53,14	112	41,33	7	2,58	271	100,0	
Año de estudios											p-valor = 0,011 $\chi^2 = 25,856$ gl = 12
Primer año	7	2,58	44	16,24	23	8,49	2	0,74	76	28,05	
Segundo año	1	0,37	31	11,45	17	6,27	1	0,36	50	18,45	
Tercer año	0	0,00	24	8,85	17	6,27	0	0,00	41	15,12	
Cuarto año	0	0,00	20	7,38	26	9,59	2	0,74	48	17,71	

Quinto año	0	0,00	25	9,22	29	10,71	2	0,74	56	20,67
Total	8	2,95	144	53,14	11	41,33	7	2,58	271	100,0

La prueba r de Pearson demostró que existe correlación significativa (p -valor = 0,000), inversa y de intensidad media ($r = -0,553$) entre los hábitos de lectura y la procrastinación; es decir, que mientras más altos son los puntajes de hábitos de lectura, menores son los de procrastinación. El análisis de regresión lineal simple arrojó un $R^2 = 0,306$, por lo tanto, los hábitos de lectura predicen una disminución de la procrastinación académica en un 30,6 % (Tabla 3, Fig. 2).

Tabla 3- Resultados del modelo final de análisis de regresión lineal múltiple para hábitos de lectura y procrastinación académica

Variable Predictor potencial	R	R ²	R ² ajustado	Error estándar de la estimación	Coefficientes no estandarizados β	Error estándar	Coefficientes estandarizados β	t	p-valor
Hábitos de lectura	0,553 ^a	0,306	0,303	4,327	-0,525	0,048	-0,553	-10,891	0,000
(Constante)					48,967	1,756		27,882	0,000
ANOVA ^b	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.	r de Pearson	p-valor		
Regresión	2221,105	1	2221,105	118,616	0,000 ^b	-0,553 ^c	0,000		
Residuo	5037,064	269	18,725						
Total	7258,169	270							

- Predictores: (Constante), Hábitos de lectura
- Variable dependiente: Procrastinación académica
- La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

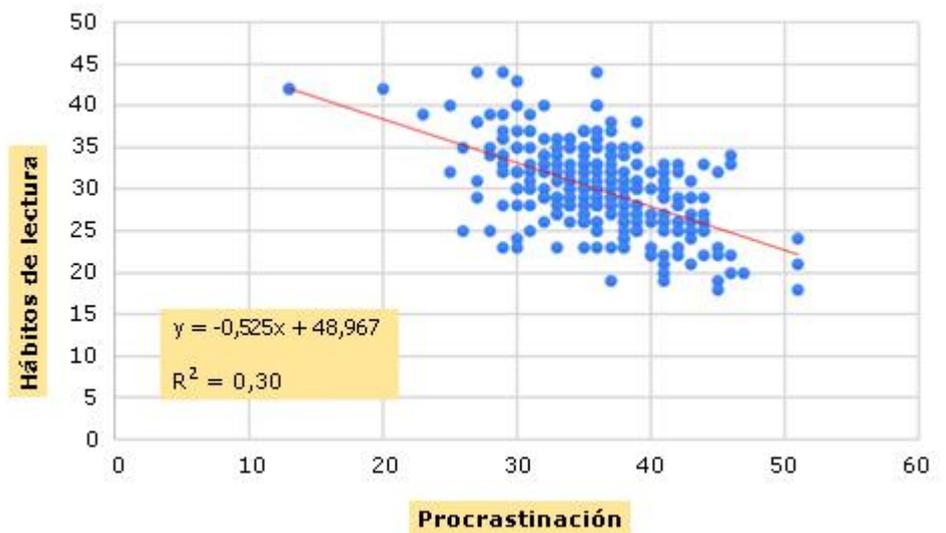


Fig. 2- Análisis de regresión lineal entre hábitos de lectura y procrastinación académica. Se observa la ecuación de la recta, donde X = procrastinación; Y = hábitos de lectura y R^2 = coeficiente de regresión lineal, para efectos de predicción. Este resultado permite afirmar que los hábitos de lectura predicen una reducción de la procrastinación académica en un 30,6 %.

Discusión

La lectura es un proceso transformador que promueve el crecimiento intelectual, el pensamiento crítico y el desarrollo emocional. En enfermería, la importancia de este proceso radica en su aplicación a la práctica.⁽²¹⁾ En este estudio, predominó el nivel medio de hábitos de lectura, que concuerda con lo hallado por *Kohtz y otros*⁽²²⁾ en estudiantes de enfermería norteamericanas, lo que permite descartar factores culturales o económicos atribuidos a países en vías de desarrollo como el Perú. Se han mencionado otras barreras para la lectura como el idioma extranjero, la falta de tiempo y el lenguaje técnico.⁽²³⁾

Los hábitos de lectura se asocian a la edad, con una tendencia a su disminución con el paso de los años, situación que difiere con lo encontrado por *Fatiloru y otros*⁽²⁴⁾ en estudiantes universitarios nigerianos. No se halló asociación significativa entre hábitos de lectura y sexo, con esto se excluye la intervención del sexo en la formación del hábito de lectura, a pesar de que en Arabia Saudita se ha encontrado que las mujeres leen más libros que los hombres.⁽²⁵⁾

Tampoco se encontró que los hábitos lectores se asocian a los años de estudio en estudiantes de enfermería, sin embargo, se vio una tendencia a la disminución de sus niveles lectores conforme avanzan en la carrera, debido con probabilidad a la sobrecarga académica. Al respecto, *Ibrahim* y otros⁽²⁶⁾ encontraron que los estudiantes de medicina de último año leen menos, pero consideran que la lectura es más importante y la realizan según las exigencias de sus prácticas; mientras que, los estudiantes de años inferiores están sujetos a clases estructuradas y rígidas, con poca libertad para elegir los textos de su preferencia.

En cuanto a la procrastinación, se vio una tendencia a su incremento con la edad, sin embargo, no se encontró asociación significativa, es decir que la experiencia acumulada con los años no la afectaría. Otros autores, empero, señalan que la procrastinación disminuye conforme pasan los años,^(27,28) por la experiencia y madurez que adquiere el sujeto.^(29,28) Es probable que los resultados del presente estudio se deban a que el entorno en el cual se desempeñan las estudiantes no facilite la adquisición de buenos hábitos lectores, que podrían disminuir la procrastinación.

No se encontró asociación significativa entre procrastinación académica y sexo, excluyéndose esta variable interviniente. Por otro lado, existen estudios que señalan que sí existe relación entre las dos características mencionadas y que los hombres procrastinan más que las mujeres.⁽²⁸⁾

Merece especial atención la asociación significativa encontrada entre la procrastinación y los años de estudio, se observó que la conducta dilatoria tuvo niveles bajos en los primeros años de formación, incrementándose en los años superiores. Este hallazgo concuerda con lo reportado por *Burgos y Salas*, quienes determinaron que los que procrastinan más eran los estudiantes universitarios de ciclos intermedios con respecto a los de los primeros ciclos.⁽³⁰⁾ En efecto, al aplicar las pruebas estadísticas paramétricas antes señaladas, se encontró que existe correlación significativa, inversa y media entre los hábitos de lectura y la procrastinación. Asimismo, según la ecuación de la recta se determinó que los hábitos lectores predicen una reducción de la procrastinación en un 30,6 %.

Por lo tanto, se puede afirmar que un hábito positivo desplaza a uno negativo. Esto se explica porque al ser una actividad cultural de difícil adquisición y desarrollo, la lectura requiere de atención sostenida y cierto empeño,⁽³¹⁾ mientras

que la procrastinación tiende a la distracción y no necesita mayor esfuerzo. De hecho, la lectura como actividad aprendida se adquiere en la infancia,⁽³²⁾ pero requiere de particular dedicación e interés para alcanzar un perfeccionamiento intencional ulterior. La procrastinación, por el contrario, constituye una tendencia a la postergación de actividades académicas que no producen satisfacción inmediata y que tienen poco valor para el estudiante debido a un déficit en la autorregulación y a la capacidad organizativa del sujeto.⁽⁴⁾

El hábito de la lectura implica destinar el tiempo necesario para su práctica y, por lo tanto, de su buena gestión. Se ha señalado que uno de los primeros factores que estarían detrás de la procrastinación es la inadecuada gestión del tiempo⁽⁴⁾ debido a una falla en la autorregulación del sujeto;⁽³³⁾ lo que significa que no depende del solo esfuerzo por querer desarrollar la actividad académica, sino de la creación de un hábito o rutina. Otros estudios señalan también que la procrastinación estaría asociada con la dificultad para regular las emociones.⁽³⁴⁾ En cambio, el hábito de la lectura brinda relajación, paz y satisfacción a los jóvenes.⁽³⁵⁾ Por último, la procrastinación afecta de forma negativa el rendimiento académico, mientras que, los hábitos lectores lo mejoran.⁽³⁶⁾

Una de las fortalezas de esta investigación fue el tamaño de la muestra, mucho mayor de lo esperado, puesto que en la fórmula probabilística para su cálculo se redujo el error de 0,05 a 0,0325; esto garantiza un buen nivel de generalización de los resultados. De la misma manera, se contó con la participación efectiva de las unidades de estudio, convirtiéndose en un hecho motivador y de incentivo para la investigación científica. La situación de emergencia sanitaria dispuesta en el país fue una limitación para el estudio, dado que el recojo de los datos no pudo realizarse de manera presencial. Es menester señalar que, por tratarse de una universidad pública, las estudiantes tuvieron limitaciones económicas y de otra índole para acceder a la encuesta virtual, además de registrarse retiros de matrículas a causa de la pandemia.

En relación con el nivel de aplicabilidad de los resultados, se tiene que, dada la relación inversa entre hábitos de lectura y procrastinación, se sugiere implementar un plan de mejora de hábitos de lectura como asignatura extracurricular, con sostenibilidad en el tiempo, el mismo que garantice la

disminución de la procrastinación en estudiantes de años superiores de enfermería.

En conclusión, los hábitos de lectura de las estudiantes de enfermería se asocian de forma significativa con la edad, pero no con el sexo, ni con los años de estudio. La procrastinación se asocia de manera significativa con los años de estudio, pero no con el sexo ni con la edad. Los hábitos de lectura se relacionan de forma inversa con la procrastinación y predicen su disminución en las estudiantes de enfermería de la UNSA.

Se sugiere optimizar los hábitos de lectura de las estudiantes de enfermería durante toda su formación universitaria, para reducir sus niveles de procrastinación y alcanzar a plenitud las competencias formativas.

Referencias bibliográficas

1. Uribe Y, Alegría O, Shardin N, Luy C. Academic procrastination, self-esteem and self-efficacy in university students: Comparative study in two peruvian cities. *International Journal of Criminology and Sociology*. 2020 [acceso: 22/02/2021];9(30):2474-80. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/348675574_Academic_Procrastination_on_Self-Esteem_and_Self-Efficacy_in_University_Students_Comparative_Study_in_Two_Peruvian_Cities
2. Poeppel D, Mangun G, Gazzaniga M. *The Cognitive Neurosciences* (6th ed) London: The MIT PRESS; 2020.
3. Freberg L. *Discovering Behavioral Neuroscience, an Introduction to Biological Psychology* (4ta ed) California: CENGAGE; 2019.
4. Gil J, de Besa M, Garzón A. ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Investigación*. 2020 [acceso: 22/02/2021];38(1):183-200. Disponible en: <https://revistas.um.es/rie/article/view/344781/277071>
5. Muñoz J, Hurtado C. Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college students. *Rev. latinoam. psicol.* 2017 [acceso: 22/02/2021];49(3):173-81. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0120053417300237?token=7038B00>

[7BC39AC3ED080AA8882041F7241DA484FE1D24F226F3AC876EB7CFB2B8E598A61F25E007BFFD0F91DBB8C4B72&originRegion=us-east-1&originCreation=20210418043014](https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04)

6. Díaz Morales JF. Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica. RIDEP. 2019;12(51):43-60. DOI: <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
7. Rodríguez A, Clariana M. Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. Rev Col de Psicología. 2017;26(1):46-60. DOI: <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
8. Grunschel C, Patrzek J, Fries S. Exploring different types of academic delayers: A latent profile analysis. Learning and Individual Differences. 2012;23:225-33. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.09.014>
9. Zhang M, Wu A. Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. Addictive Behaviors. 2020;111:1-7. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>
10. Nwosu K, Ikwuka O, Onyinyechi M, Unachukwu G. Does the association of social media use with problematic internet behaviours predict undergraduate students' academic procrastination? Canadian Journal of Learning and Technology. 2020 [acceso: 22/02/2021];46(1):1-22. Disponible en: <https://www.cjlt.ca/index.php/cjlt/article/view/27890/20481>
11. Brando C, Montes J, Limonero J, Gómez M, Tomás J. Relationship of academic procrastination with perceived competence, coping, self-esteem and self-efficacy in Nursing students. Enfermería Clínica (English Edition). 2020;30(6):398-403. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.012>
12. Balkis M, Duru E. Gender differences in the relationship academic life and academic performance. Electronic Journal of Research in Educational Psychology. 2017;15(1):105-25. DOI: <https://doi.org/10.14204/ejrep.41.16042>
13. Dehaene S, Cohen L, Morais J, Kolinsky R. Illiterate to literate: behavioural and cerebral changes induced by reading acquisition. Nat Rev Neurosci. 2015;16:234-44. DOI: <https://doi.org/10.1038/nrn3924>
14. Snell B, Fullmer S, Eggett D. Reading and Listening to Music Increase Resting Energy Expenditure during an Indirect Calorimetry Test. Journal of the Academy

- of Nutrition and Dietetics. 2014 [acceso: 22/02/2021];114(12):1939-42. Disponible en: <https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5302&context=etd>
15. Banco Mundial. Graduarse: solo la mitad lo logra en América Latina. 2017 [acceso: 22/02/2021]. Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2017/05/17/graduating-only-half-of-latin-american-students-manage-to-do-so>
16. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación, las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta Ciudad de México: McGraw-Hill Interamericana editores S.A. de C.V.; 2018.
17. Muñoz M. Hábitos de lectura y nivel de logro de aprendizajes de los estudiantes del tercer ciclo de la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle Lima [tesis]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. 2015 [acceso: 22/02/2021]. Disponible en: http://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNEI_58185ca54734a6143abdbd93d26c5c8f
18. Domínguez S, Villegas G, Centeno S. Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. Liberabit. Revista de Psicología. 2014 [acceso: 22/02/2021];20(2):293-304. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68632617010>
19. UNSA. Código de Ética para la Investigación en la Universidad Nacional de San Agustín. 2016 [acceso: 22/02/2021]. Disponible en: <https://www.unsa.edu.pe/transparencia/docs/CODIGO%20DE%20ETICA%20PARA%20LA%20INVESTIGACION%20DE%20LA%20UNSA.pdf>
20. Markham A, Buchanan E. Ethical Decision-Making and Internet Research: Recommendations from the AoIR Ethics Working Committee (Versión 2.0). 2012 [acceso: 22/02/2021]. Disponible en: <https://pure.au.dk/portal/files/55543125/aoirethics2.pdf>
21. Grove S, Gray J. Investigación en enfermería: Desarrollo de la práctica enfermera basada en evidencia. 7th ed. Barcelona: Elsevier; 2019.
22. Kohtz C, McCoy L, Klimala E, Gray P. Reading Among Nursing and Nonnursing Students in Undergraduate Education. Nurse Educator. 2019;44(1):48-52. DOI: <https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000000510>

23. Huang F, Zhang N, Han X, Qi X, Pan L, Zhang J, *et al.* Improve nursing in evidence-based practice: How Chinese nurses' read and comprehend scientific literature. *International Journal of Nursing Sciences*. 2017;4(3):296-302. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2017.05.003>
24. Fatiloro F, Oyekola A, Hameed A, Oseni A. A Survey on the Reading Habits among Colleges of Education Students in the Information Age. *Journal of Education and Practice*. 2017 [acceso: 22/02/2021];8(8):106-10. Disponible en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1139158.pdf>
25. Jammel T, Gazzaz Z, Baig M, Tashkandi J, Alharenth N, Butt N, *et al.* Medical students' preferences towards learning resources and their study habits at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *BMC Res Notes*. 2019;12(1):30. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4052-3>
26. Ibrahim O, Hickey Z, Templeton C, Drew D, Alexander B, Hopman W, *et al.* Reading habits and preferences of year 1-4 medical students in the mobile-device era. *Education for Primary Care*. 2018;9(5):310-1. DOI: <https://doi.org/10.1080/14739879.2018.1495106>
27. Wypych M, Matuszewski J, Dragan W. Roles of Impulsivity, Motivation and Emotion Regulation in Procrastination - Path Analysis and Comparison Between Students and Non-students. *Frontiers in Psychology*. 2018;9:891. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00891>
28. Beutel ME, Klein EM, Aufenanger S, Brähler E, Dreier M, Müller KW, *et al.* Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study. *PLOS ONE*. 2016;11(2): e0148054. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
29. Rodríguez A, Clariana M. Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*. 2017 [acceso: 22/02/2021];26(1):45-60. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692017000100045&lng=es&nrm=iso&tlng=es
30. Burgos-Torre K, Salas-Blas E. Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Revista de Psicología Educativa*. 2020 [acceso: 22/02/2021]; 8(3): e790. Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992020000400044&script=sci_arttext

31. Noë A. Perché non siamo il nostro cervello, una teoria radicale della coscienza Milano: Raffaello Cortina Editore; 2010.

32. Nicholas M, Rouse E. Learning to read: where should early childhood educators begin? Literacy. 2021 [acceso: 05/05/2021];55(1):3-13. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/lit.12229>

33. Valenzuela R, Codina N, Castillo I, Pestana J. Young University Students' Academic Self-Regulation Profiles and Their Associated Procrastination: Autonomous Functioning Requires Self-Regulated Operations. Frontiers in Psychology. 2020 [acceso: 22/02/2021];11:354. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00354>

34. Mohammadi J, Saed O, Khakpoor S. Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. Frontiers in Psychology. 2020;11:4. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>

35. Wilkinson K, Andries V, Howarth D, Bonsall J, Sabeti S, McGeown S. Reading During Adolescence: Why Adolescents Choose (or Do Not Choose) Books. Journal of Adolescent & Adult Literacy. 2020;64(2):1-10. DOI: <https://doi.org/10.1002/jaal.1065>

36. Elche M, Sánchez S, Yubero S. Lectura, ocio y rendimiento académico en estudiantes universitarios del área socioeducativa. Educacion XX1. 2019;22(1):215-37. DOI: <https://doi.org/10.5944/educxx1.21548>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Jesús Roger Chávez Parillo.

Curación de datos: Jesús Roger Chávez Parillo, Reyna Ysmelia Peralta Gómez, Irma Stephani Rodríguez Marin.

Análisis formal: Jesús Roger Chávez Parillo.

Investigación: Jesús Roger Chávez Parillo, Reyna Ysmelia Peralta Gómez, Irma Stephani Rodríguez Marin.

Metodología: Reyna Ysmelia Peralta Gómez.

Administración del proyecto: Reyna Ysmelia Peralta Gómez.

Recursos: Irma Stephani Rodríguez Marin, Jesús Roger Chávez Parillo.

Supervisión: Reyna Ysmelia Peralta Gómez.

Visualización: Irma Stephani Rodríguez Marin.

Redacción - borrador original: Jesús Roger Chávez Parillo, Reyna Ysmelia Peralta Gómez, Irma Stephani Rodríguez Marin.

Redacción - revisión y edición: Jesús Roger Chávez Parillo, Reyna Ysmelia Peralta Gómez, Irma Stephani Rodríguez Marin.