

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO**  
**VICERRECTORADO ACADÉMICO**  
**ESCUELA DE POSGRADO**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**



**Hábitos de estudio, autoestima y rendimiento  
académico de estudiantes de Psicología- USP–Barranca;  
2017**

**Tesis para obtener el Grado de Maestro en Educación con  
mención en Docencia Universitaria y Gestión  
Educativa**

**Autora**

Ly Albújar, Katy Giuliana

**Asesor**

Mg. Villanque Alegre, Boris

**Chimbote - Perú**

**2018**

# ÍNDICE

1. Palabra clave .....	iii
2. Título.....	iv
3. Resumen.....	v
4. Abstract.....	vi
5. Introducción.....	vii
5.1. Antecedentes y fundamentación científica.....	1
5.1.1. Antecedentes.....	1
5.1.2. Fundamentación científica.....	3
5.1.2.1. Hábitos de estudio.....	3
5.1.2.2. Autoestima.....	18
5.1.2.3. Rendimiento académico.....	23
5.2. Justificación de la investigación.....	30
5.3. Problema.....	30
5.4. Conceptuación y operacionalización de las variables.....	32
5.5. Hipótesis.....	35
5.6. Objetivos.....	35
6. Metodología.....	36
6.1. Tipo y diseño de investigación.....	36
6.2. Población y muestra.....	37
6.3. Técnicas e instrumentos de investigación.....	38
6.4. Técnicas de procesamiento y análisis de información.....	46
7. Resultados.....	46
8. Conclusiones y recomendaciones.....	59
9. Agradecimiento.....	60
10. Referencias .....	61
11. Apéndice y anexos.....	64

## **1. PALABRAS CLAVE**

### **1.1. En español**

**Tema** : **Hábitos de estudio, autoestima y rendimiento académico**

**Especialidad** : **Educación Superior**

### **1.2. En inglés**

**Topic** : **Study habits, self-esteem and performance academic**

**Specialty** : **Higher Education**

**Líneas de investigación:** Educación General

## 2. TÍTULO

### **En español**

*HÁBITOS DE ESTUDIO, AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO  
ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA- USP-  
BARRANCA; 2017*

### **En inglés:**

HABITS OF STUDY, SELF-ESTEEM AND ACADEMIC  
PERFORMANCE OF STUDENTS OF PSYCHOLOGY- USP-  
BARRANCA; 2017

### **3. RESUMEN**

Esta investigación establece la relación existente entre los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los alumnos de la Universidad San Pedro - Barranca en el semestre 2017-I. El tipo y el diseño de investigación empleado es el Transeccional correlacional causal, siendo el objetivo determinar el grado de relación de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico. Siendo la población de 110 alumnos, de la cual mediante un muestreo al azar se ha extraído un total de 80 estudiantes quienes conforman el primero, tercero y quinto ciclo de la carrera profesional antes citada, a quienes se les aplicó el inventario de Hábitos de Estudio de Luis Vicuña Peri y el Test de Autoestima de Coopersmith relacionando los resultados con el rendimiento académico.

Para la prueba de hipótesis se ha considerado el análisis del chi cuadrado mediante el paquete estadístico SPSS versión 21.

En el análisis de la relación de Hábitos de Estudio con el rendimiento académico se encontró como resultado que el valor  $p = 0,000$ . Puesto que, el valor  $p$  es menor que  $0,05$  se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se acepta la hipótesis alternativa.

En el análisis de la relación de la Autoestima con el rendimiento académico se encontró como resultado que el valor  $p = 0,000$ . Puesto que, el valor  $p$  es menor que  $0,05$  se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se acepta la hipótesis alternativa,

Finalmente, se concluye que existe correlación significativa entre hábitos de estudio, la autoestima y el rendimiento académico de los alumnos.

#### **4. ABSTRACT**

This investigation establishes the relation between study habits and self-esteem on academic performance of students of the St. Peter's University Barranca 2017-I. The case and the research design is correlational causal transactional, aiming to determine the degree of influence of study habits and self-esteem on academic performance.

The population is of 110 students that through a random sample is taken a total of 80 students, who shape the first, third and fifth career cycle cited above, who were administered the study habits inventory Luis Vicuña Peri and the Coopersmith Self-Esteem Test results relating to academic performance.

For the hypothesis test, the chi-squared analysis was considered using the statistical package SPSS version 21.

In the analysis of the relationship of Study Habits with academic performance, it was found that the value  $p = 0.000$ . Since, the p-value is less than 0.05, the null hypothesis is rejected. Therefore, the alternative hypothesis is accepted.

In the analysis of the relationship of self-esteem with academic performance, it was found that the value  $p = 0.000$ . Since, the p-value is less than 0.05, the null hypothesis is rejected. Therefore, the alternative hypothesis is accepted,

Finally, concludes that there is significant correlation between study habits, self-esteem and academic performance of students.

## 5. INTRODUCCIÓN

En los últimos años el Ministerio de Educación se ha preocupado en medir el rendimiento académico de los estudiantes de Primaria y Secundaria a través de las pruebas ECE y poco se ha trabajado con el rendimiento académico de los universitarios. Se plantea que en el rendimiento académico participan diversos factores como la capacidad general para el aprendizaje, el bagaje de conocimientos, la vocación, la autoestima y los hábitos de estudio.

La organización personal del alumno (cómo estudiar, dónde estudiar, cuándo estudiar, etc.), permite una buena calidad de aprendizaje, esto quiere decir, un verdadero aprendizaje, el cual sólo se logrará mediante la comprensión de los conocimientos. Para ello es necesario que el estudiante tenga habilidades de estudio, es decir utilice buenos métodos y técnicas de estudio. Así, un aprendizaje de calidad propicia muy buenos estudiantes, por ende profesionales de alta calidad y competitividad.

Cabe señalar que el rendimiento académico también se encuentra relacionado con la autoestima, ya que este factor permite la superación personal, puesto que se encuentra ligada a todas las manifestaciones humanas. La importancia de la autoestima radica en que de ser ésta negativa, puede causar en el alumno, pérdidas de confianza en sí mismo, por lo tanto, conllevaría a un bajo rendimiento académico.

Frente a lo expuesto, esta investigación tiene por finalidad determinar si existe influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca; 2017-I.

La presente investigación presenta en el acápite 5 la Introducción, en el 6 la Metodología, en el 7 los resultados y finalmente en el 8 las conclusiones y recomendaciones.

## **5.1. Antecedentes y fundamentación científica**

### **5.1.1. Antecedentes**

#### **5.1.1.1. Hábitos de estudio y rendimiento académico**

Vigo (2007), llevó a cabo una investigación en la cual buscó establecer la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Huando – Huaral. La muestra la conformaron 77 alumnos del I año de estudios de dicho Instituto. Dicho estudio llegó a la siguiente conclusión: Los hábitos de estudio influyen significativamente en el rendimiento académico.

Ponce (1997), realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos de estudio y el interés por la política en grupos de estudiantes de la UNMSM. La muestra estuvo conformada por 821 ingresantes a la Universidad. Su estudio presentó la siguiente conclusión: Los hábitos de estudio se relacionan significativamente con el interés por la política.

Lobo (1999), realizó una investigación que tuvo como objetivo establecer una asociación de causas que expliquen el problema de abandono y retención de los alumnos. La muestra estuvo constituida por 182 estudiantes de UNED que abandonaron sus estudios durante los años 1992-1995. El instrumento utilizado fue un cuestionario acerca de la situación laboral, familiar y académica de los alumnos. Las variables de estudio fueron: Sociofamiliar, conocimientos del sistema de enseñanza a distancia, dificultades académicas, hábitos de estudio. Los resultados obtenidos mostraron que las razones por las cuales los alumnos abandonan los estudios a distancia en la UNED son las siguientes: Atención a la familia 23%, problemas económicos y de trabajo 45%, falta de autodisciplina a la metodología de estudio 32%.

Omar y Uribe (2000), realizaron una investigación cuya finalidad fue la exploración de las causas más comúnmente empleadas por los estudiantes secundarios para explicar el éxito y/o fracaso escolar. La muestra estuvo constituida por alumnos de los tres últimos años del ciclo secundario de las escuelas públicas y privadas, los estudiantes eran brasileños (N= 492), argentinos (N= 541), mexicanos (N= 561). Los

resultados obtenidos indican que los alumnos exitosos tanto argentinos, brasileños como mexicanos coinciden en percibir al esfuerzo, la inteligencia y la capacidad para estudiar como causas internas y estables. Brasileños y mexicanos pero no argentinos consideran al estado de ánimo como una causa interna estable.

#### **5.1.1.2. Autoestima y rendimiento académico**

Crespo (1995) ha desarrollado una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación del clima afectivo del aula, la atracción interpersonal con el rendimiento académico y la evaluación al profesor. Las fuentes de análisis fueron: documentos académicos (notas) y las entrevistas a universitarios. La investigación encontró que el clima afectivo del aula generado por el profesor ejerce un efecto directo sobre el rendimiento académico mientras que la atracción interpersonal reveló tan solo tener un efecto indirecto.

Cardozo y Yamós (2002) han realizado un estudio cuyo objetivo fue la creación y ejecución de un taller cognitivo y afectivo. Dicho taller estuvo dirigido a un grupo de estudiantes universitarios que habían reprobado distintos niveles (I al IV) de la asignatura de matemática y presentaban un bajo rendimiento académico, también consideró un grupo de control.

La muestra estuvo constituida por 12 alumnos de 18 y 20 años en cada taller. Se aplicó un pre test de Whimbey y un pre y post prueba de autoeficacia para las matemáticas (habilidades para la solución de problemas).

Los resultados obtenidos demostraron que un 85% de los alumnos que desarrollaron el taller aprobaron su respectivo curso de matemática. Así los investigadores plantearon la siguiente conclusión: es probable que los altos niveles de aprobación de matemática fueran en buena parte el resultado del componente afectivo, puesto que es probable que existiera un bloqueo emocional en los alumnos.

La naturaleza abierta, participativa, libre de juicios, y con fuerte apoyo emocional que caracterizó al taller puede haber contribuido al desbloqueo emocional.

Aquino (1995) realizó una investigación que tuvo el propósito de estudiar el efecto de la técnica evaluación formativa como estrategia instruccional sobre el rendimiento académico y la perseverancia en el estudio universitario supervisado. La muestra estuvo integrada por 56 estudiantes de la Universidad Simón Rodríguez de Venezuela. Se adoptó el diseño cuasi-experimental. Se concluyó que la evaluación formativa y la perseverancia influyen en el rendimiento académico.

Cava (2000) ha realizado un estudio que tuvo como objetivo determinar los efectos directos e indirectos de la autoestima en el ánimo depresivo. La muestra estuvo constituida por 405 jóvenes universitarios entre los 18 y 31 años de la Universidad Autónoma de México. Los resultados permitieron constatar la existencia de efectos directos en el ánimo depresivo en el caso de las dimensiones de autoestima familiar, intelectual, corporal y de amistad; también efectos indirectos en el caso de las dimensiones de autoestima social, emocional y autoconfianza.

Taramona (1987) ha realizado una investigación que tuvo por finalidad determinar la relación de la autoestima con el dogmatismo y el rendimiento académico. La muestra estuvo constituida por 432 sujetos de ambos sexos de la Pontificia Universidad Católica del Perú. El estudio demuestra que existe una relación significativa en la medida en que a mayor autoestima menos dogmatismo y mayor rendimiento académico.

## **5.1.2. Fundamentación Científica**

### **5.1.2.1. Hábitos de Estudio**

#### **Definición**

Entendemos por hábitos de estudio al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico. Es decir es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, “esto implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar” (Belaunde, 1994).

Cabe señalar que los hábitos se crean por repetición y acumulación de actos, pues mientras más estudiemos y lo hagamos de manera más regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar el hábito de estudiar.

### **Adquisición de conocimientos**

Para obtener un buen aprendizaje y que el estudio sea eficaz el estudiante universitario debe conocer cada una de las etapas de los procesos psicológicos que intervienen en la adquisición de conocimientos, los cuales se exponen a continuación:

La motivación: Para aprender se necesita de una razón para estudiar, un sentido, un motivo. En la motivación no sólo interviene el aspecto intelectual sino también el aspecto emocional. De allí que para aprender por sí mismo, las repeticiones son insuficientes. Por más esfuerzo que haga un profesor (lleve láminas, cuadros sinópticos, cuente chistes etc.) nada conseguirá si el alumno no está auto motivado (interés, entusiasmo, admiración por algo que queremos conocer, hacer o aprehender). Pues la motivación es el motor del estudio y el carburante del mismo, es el éxito inmediato.

La concentración: La calidad del estudio está directamente relacionada con el grado de atención o concentración en la tarea de estudiar. Por ello se afirma que sólo puede estar concentrado el que no piensa nada más que en lo que está estudiando en ese momento.

Consideramos conveniente presentar las principales dificultades para emprender y mantener la concentración en el estudio:

- La falta de motivación o el desinterés
- La fatiga o malestares de orden físico (por ejemplo dormir poco tiempo)
- Conflicto con otras actividades (deseo de estar haciendo alguna otra cosa, pensamientos precedentes)
- Varios tipos de trastornos emocionales

A continuación algunos consejos para evitar distracciones y formar hábitos de concentración:

- Trabajar contra el reloj, es decir fijarnos tiempo límite para estudiar cierto número de páginas.
- Hacer una lista de las cosas que tiene que realizar luego, se las prioriza y por último, se las calendariza.
- Comenzar con espacios de tiempo pequeños (la medida la dará el propio aburrimiento) para ir aumentando gradualmente el tiempo de estudio.

La actitud: La motivación está relacionada con la actitud, así la motivación debe estar consciente e inconscientemente presente permanentemente en nuestra vida. Por ello se afirma que la actitud no es más que la concentración, el recuerdo interrumpido de lo que debemos hacer y tratamos de lograr.

La organización: Para aplicar eficazmente los conocimientos debemos organizarnos, para ello el estudiante deberá tener y formar su propio esquema mental.

De allí que el profesor es únicamente un elemento que pone a disposición del estudiante una bandeja de conocimientos y es el educando quien deberá integrarlos relacionándolos unos con otros.

La comprensión: Comprender un tema es poder aplicar los conocimientos a situaciones nuevas. Así el hombre aprende antes y mejor en los casos en que puede relacionar el tema de estudio con un material ya conocido y sabido. De allí que en el proceso de la comprensión sea indispensable hacer esta relación de los conocimientos integrados.

La repetición: Si bien es cierto que las informaciones adquiridas por penetración comprensiva son más resistentes, no son sin embargo eternas. Por sí sola la comprensión no puede suplir a la fijación. Es preciso aprender y repetir los conceptos, lo mismo que las fechas y los datos y si es necesario en estos últimos, aprenderlos de memoria, pues de lo contrario, no se graban. Cabe señalar que todos los métodos de estudio recomiendan la repetición, el repaso, autoevaluación, confrontación de lo aprendido, memorización de lo comprendido.

La guía de estudios: Las investigaciones han demostrado que para que el alumno pueda aprender más rápido y mejor debe saber el resultado de sus respuestas inmediatamente. La idea es que asocie rápidamente la pregunta con la respuesta correcta a fin de que se fije rápida y fuertemente en su cerebro. A esta teoría se le llama “estudio programado” Es decir para repasar se debe elaborar una guía de preguntas o de estudio.

### **Estudiar con eficiencia**

Por eficiencia se entiende la adquisición del máximo de conocimiento y retención con el menor gasto de energía y esfuerzo. Por consiguiente, estudiar con eficiencia implica un análisis del tiempo y móvil, la racionalización del procedimiento del trabajo y el fraccionamiento de las tareas en secuencias simples y repetitivas. Cabe mencionar que la educación superior depende de la autoeducación y del esfuerzo personal, así sólo se puede

mantener el esfuerzo durante un período de varios años si se desarrollan unos hábitos regulares y si se ponen unos fines y móviles apropiados a la tarea.

Según Pérez (1995), el educando que desea que su estudio sea eficaz y agradable debe:

- Valorar la importancia del estudio
- Reflexionar sobre los motivos que tiene para estudiar
- Saber fijarse metas u objetivos a conseguir
- Recapacitar sobre las posibles dificultades a la hora de concentrarse
- Reflexionar y valorar a partir de diversas pruebas cuál es su velocidad y comprensión lectora
- Saber cómo realizar el subrayado, los esquemas y los resúmenes
- Conocer cómo tomar apuntes
- Saber cómo preparar los exámenes.

Congrains (1998), señala que el éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y el esfuerzo, sino también de una buena actitud psicológica frente a la tarea académica, de los hábitos de estudio y de los métodos de trabajo.

Por lo tanto para estudiar con eficiencia debemos contar con:

- Una automotivación
- La virtud de perseverancia
- Confiar en la propia capacidad intelectual
- Actuar con serenidad
- La satisfacción por dedicarse a asimilar conocimientos y manejar ideas
- Tener voluntad para que ninguna distracción nos aparte del estudio
- Un buen ambiente de estudio
- Una buena metodología de estudio
- Disponer de las herramientas necesarias: libros, compás, regla, lápiz, etc.

- Formarse hábitos de estudio regular.

### **Métodos y planes de estudio**

Las investigaciones en las universidades han demostrado, según Belaunde (1994), que las principales dificultades de los estudiantes al empezar un curso en la enseñanza superior estriba en:

- La adaptación a los métodos y técnicas de trabajo desconocido
- La distribución del tiempo
- El establecimiento del plan de estudio.

Al respecto, Congrains (1998), afirma que muchos universitarios dejan sus tareas académicas para el último momento o se hacen un lío al estudiar un poco de esto y de aquello, dichas acciones se presentan cuando no existe de parte del alumno un trabajo concentrado, el uso de métodos y técnicas de estudio y mucho menos un plan y horario de trabajo.

Método de estudio: Lo definimos como el camino adecuado para llegar a un fin

académico propuesto. Por consiguiente es fundamental para consumir una vida plena en el campo de las relaciones intelectuales, pues tiene como propósito guiar y promover el aprendizaje para alcanzar el éxito.

Existe una variedad de métodos de estudio, sin embargo los más usados para aprender con libros son: la lectura repetida, subrayar en el texto los puntos principales y los detalles más importantes, la realización de breves notas esquemáticas después de cada lectura. Cabe señalar que cada estudiante puede desarrollar su propio método y técnica de estudio.

Debido a la existencia de varios métodos de estudio elaborados por distinguidos profesores universitarios para el nivel superior sólo se nombrará a algunos de ellos:

Los recomendados por Pérez (1995) son:

- Método de estudio EPLRR (explorar, preguntar, leer, recitar, repasar)

- Método de estudio OK4R (leer párrafos introductorios, ideas fundamentales, lectura consecutiva de párrafos o secciones, memoria y comprensión, reflexión, repaso).<sup>1</sup>

Los mencionados por Quintanilla (1995):

- Método de estudio Bosquet
- Método de estudio Leitner
- Método de estudio Zamqui
- Método de estudio Pqrst
- Método de estudio Maddox
- Método de estudio Brown

Técnicas de estudio: Son ayudas prácticas para la labor de estudiar, pues la técnica es un producto artificial elaborado por el hombre con el propósito de mejorar una situación, de acelerar la producción y elevar la calidad de lo que se produce, tratando al mismo tiempo de economizar tiempo y energía. Así las técnicas de estudio sirven para materializar el método de estudio llevándolo a la práctica concreta. Pero para que las técnicas de estudio produzcan los efectos esperados (alta productividad) se requieren de dos condiciones específicas: la primera, que se las conozca y se las comprenda plenamente; y la segunda, que se las utilice en las cantidades y tiempos adecuados a cada situación de estudio.

Hernández (1988), nos presenta la siguiente clasificación de técnicas de estudio:

Técnica genérica:

Información, indagación, organización, y aplicación de conocimientos.

Técnicas específicas:

\*Conceptuales: Conceptualización, análisis, reflexión, duda racional.

\*Instrumentales: Guía de cátedra, fuentes de información, libros y documentos, sistema de clasificación, fichas y ficheros.

\*Procesales: Observación, lectura, confección fichas y ficheros, toma de notas, elaboración de resúmenes, el período de clase, el trabajo en grupo.

Técnicas complementarias:

\*De carácter discente: La presentación de exámenes, el uso correcto del castellano.

\*Condicionantes: El medio ambiente para estudiar, la salud corporal y la salud mental.

Planes y horarios de estudio: Para Aduna y Marquéz (1987) la administración inadecuada del tiempo es una de las causas que determina el bajo rendimiento escolar. Así observamos muy comúnmente que cualquier tipo de tarea (examen, trabajo, reporte, etc.) es preparada en el último momento, lo cual ocasiona un menor aprovechamiento y bajas calificaciones. Pues lograr una eficiente administración del tiempo es una de las principales dificultades del estudiante.

Las distracciones que hay en la vida estudiantil como las amistades, deportes nuevos, excesivas ganas de divertirse, clubs, etc. son obstáculos para una planificación regular del estudio.

Ello debido a que no se ha establecido una distribución adecuada del tiempo. Es más si se considera que el estudiante universitario tiene una libertad ilimitada para hacer lo que quiera fuera de clase, por ende el alumno no está controlado de manera estricta puede caer en dedicarle más tiempo a las distracciones que al estudio. Para evitar ello será necesario que cuente con planes y horarios de estudio. Para lograr esto el estudiante debe tener una visión clara de su fin primordial como estudiante superior que consiste en la adquisición de conocimientos y la capacitación profesional. Cabe señalar que todas las distracciones antes mencionadas son importantes para el desarrollo de la personalidad, sin embargo pueden ser consideradas y disfrutadas siempre y cuando se cumpla con un horario estricto de actividades en donde sea lo primordial el estudio.

Al empezar un curso se debería hacer un plan a largo plazo que abarque un año de trabajo, pero para ello debemos informarnos acerca del sílabo de cada curso y los textos que se habrán de leer durante el desarrollo de la asignatura. Así se debe procurar fijar plazos para realizar los trabajos importantes como disertaciones, investigaciones, prácticas profesionales, etc. esta actividad nos ayuda a no vivir en la incertidumbre.

En cuanto al horario semanal, éste debe ser flexible acorde con la variabilidad de las clases, pues es una buena costumbre dejar pocas horas libres como margen de seguridad, así mismo las horas de estudio no deben ser excesivas, ya que ello puede generar una disminución del rendimiento.

Al respecto, Maddox (1979) opina que contar con un horario de trabajo nos permitirá ahorrar tiempo y esfuerzo respecto a nuestras tareas académicas semanales.

### **Aprendizaje y Modificaciones de hábitos de estudio**

Para que los jóvenes concluyan sus estudios superiores satisfactoriamente y hasta continúen su especialización a través de estudios de post-grado, requieren de un complejo y trascendental aprendizaje de hábitos de estudio de modo gradual gracias al entrenamiento progresivo.

Por consiguiente el aprendizaje de hábitos de estudio según Aduna y Marquéz (1987) consiste en la ejecución repetida de una acción de manera organizada y con un fin determinado. Una particular característica de los hábitos de estudio es que una vez formadas las acciones se ejecutan sin recapacitarlas previamente.

Cabe señalar, que las intervenciones más exitosas dirigidas a desarrollar hábitos y estrategias de estudio (herramientas de trabajo) son aquellas que conjugan el desarrollo de: Habilidades, la estimulación de conciencia metacognitiva (énfasis en la toma de conciencia de las estrategias utilizadas para la solución de problemas).

Así las investigaciones de Haeo y Biggs (1996) , muestran que aunque sean efectivas las técnicas de modificación de conducta respecto a las habilidades de estudio,

el desarrollo de estas técnicas no bastará para mejorar el promedio académico, puesto que la modificación de hábitos de estudio depende primordialmente del compromiso del estudiante para el cambio.

Pues el estudiante al ser autorresponsable y auto dirigido adquiere valor y flexibilidad, lo cual le permite crecer como profesional. Cuando el alumno participa en la responsabilidad de su educación se integra como persona completa y une su intelecto y su emoción al proceso de aprendizaje.

Así mismo otro aspecto que posibilita el cambio de hábitos de estudio y que debemos considerar es que el alumno se sienta atendido, acogido, apoyado, motivado por sus docentes y familiares.

Finalmente, Belaunde (1994) manifiesta que para modificar los hábitos de estudio también se requiere de una organización adecuada (plan de estudio) y distribución del tiempo de estudio. Si ésta no se modifica inicialmente no tiene mucho sentido hablar más adelante de técnicas de estudio, ya que un buen trabajo se basa en una constante y adecuada organización.

### **Recomendaciones para mejorar los hábitos de estudio**

A continuación se exponen algunas recomendaciones de Belaunde que el estudiante universitario debe tomar en cuenta para alcanzar sus metas académicas.

Horario de estudios: A continuación Belaunde (1994) brinda algunas sugerencias que podrán ayudar a administrar el tiempo:

- Tener claro los objetivos y metas de aprendizaje para mejorar la motivación.
- Establecer un tiempo suficiente para las actividades que deben realizar diariamente (comer, dormir, vestir, etc.)

- Organizar el tiempo de manera que estudien algo todos los días, sea en casa, en el trabajo o en la biblioteca.
- Marcar períodos para elaborar los trabajos asignados como tareas.
- Este tiempo deberá estar de acuerdo con la dificultad del material.
- Aprovechar las horas libres entre clases. Si las usa bien, tendrá tiempo luego para otras actividades que son de vital importancia (cine, teatro, paseos, etc.)
- Si no le es posible estudiar diariamente, le sugerimos que interrumpa períodos largos de estudio con breves tiempos de descanso (de cinco a diez minutos por cada hora de estudio); podrá emplearlos en relajar los músculos que tenga en tensión, principalmente los del cuello, hombros y espalda.
- Dejar un tiempo libre para las emergencias

#### Preparación continua

- Dar un repaso al material lo más pronto posible después de terminadas las clases.
- Preparar las asignaciones con regularidad, no dejar todo para el final.
- Ordenar las notas y revisarlas periódicamente.
- Repasar una vez a la semana todo el material que va acumulando en cada asignatura
- No esperar el anuncio del examen para prepararse.
- Tratar de predecir las preguntas y contestarlas verbalmente o por escrito.
- Recordar que el escribir es la mejor forma de estudiar y repasar.

#### Apuntes de clase

Aprender a tomar notas mientras se lee o se escucha es una técnica y un paso importante para mejorar los resultados en el estudio. Así es importante comparar las notas personales con las de un compañero de clases, dialogar sobre el contenido de lo anotado, aclarar las notas con lecturas auxiliares o con el maestro.

Los apuntes de clase deben servir como:

- Recordatorio en el futuro
- Guía para las lecturas complementarias

- Ayuda para entender y realizar las tareas fuera de clase
- Material auxiliar para preparar los exámenes

¿Cómo hacer de los apuntes de clase algo útil?

- Definir el título del tema.
- Ponerle fecha a los apuntes. Será más fácil localizarlo después para cualquier aclaración. Ayuda a ubicarse y hace ganar tiempo.
- Escuchar con atención procurando entender el desarrollo del tema, lo cual permitirá una mayor memorización. Ello facilita escribir las notas.
- Anotar las ideas más importantes con una letra clara.
- Utilizar o copiar esquemas, diagramas, dibujos o cualquier otro apoyo que permita ordenar y aclarar más el tema tratado.
- Inventar su propio sistema para distinguir los puntos principales de los secundarios. Puede utilizarse asteriscos, letras, números, subrayado a colores, etc.
- Dejar márgenes amplios para anotar lecturas recomendadas, dudas, comentarios, puntos de discusión, completar los apuntes a partir de la respuesta del maestro, hacer aclaraciones necesarias etc.

Cabe señalar, que Aduna y Marquéz (1987) recomiendan escribir con las propias palabras ya que es un hábito que debe desarrollarse, no sólo tomar dictado o copiar algunas frases de los libros sino también comentar con las propias palabras la clase o lectura realizada.

### Habilidades para la lectura

La lectura es el principal instrumento del estudio personal o individual, es decir del estudio autodidacta. Ser autodidacta significa ser uno mismo su propio maestro, por ello es importante aprender a aprender, es decir saber cómo aprender de manera eficaz y significativa según Congrains (1998).

¿Cómo conocer el contenido de un libro?

- Leyendo la portada, la contraportada y las solapas del libro. De modo que nos enteramos del título de la obra, del nombre del autor y de la editorial que lo publica, probablemente encontremos otros datos sobre el autor, un comentario, etc.
- Leyendo el índice, para conocer con más detalle el contenido de la obra.
- Si deseas profundizar un poco más el contenido de la obra debes:
- Escoger al azar diferentes párrafos a lo largo del libro y leer algunas frases o párrafos.
- Leer las explicaciones de gráficas, fotografías, dibujos, mapas, etc.
- Revisar la bibliografía empleada y la sugerida en la obra.
- Hacer una revisión rápida de todo el libro, de atrás hacia delante, para enterarnos de la presentación general del mismo.

Después de realizar todas estas observaciones podremos determinar la clase de lectura que debemos efectuar.

- Superficial y rápida.
- Lenta y/o concienzuda.
- Parcial (algunas hojas o capítulos).
- Total (todo el libro).
- Con una relectura.
- Con varias relecturas.

Para leer con provecho:

- No dejar de tener en mente el propósito de la lectura.
- Leer las frases y oraciones completas, no se detenga en cada palabra en particular.

- Una vez que haya captado el sentido principal, omitir con discreción los detalles.
- Hacer un resumen de la idea central de cada párrafo o subrayar la misma (el subrayar es una técnica que debes desarrollar. Supone evitar distracciones y favorece la atención, permite rápidos repasos, supone una lectura activa en la que debemos estar concentrados, etc.
- Anotar las preguntas que se quiera discutir o aclarar.
- Siempre que sea necesario recurrir al diccionario (es importante que se comprenda bien todo lo que se lee, el diccionario deberá convertirse en un inseparable amigo).

El empleo del diccionario, practicado constantemente nos conduce a:

- Un vocabulario más extenso y preciso.
- Mayor velocidad en la lectura.
- Mejor y más rápida comprensión del texto.
- Un recuerdo más duradero y exacto de la información.

Leer bien es una habilidad en la que debe tenerse en cuenta dos aspectos:

Una buena velocidad (si se aprende a leer sin detenerse varias veces en las palabras más sólo en las ideas se aumentará la velocidad, así mismo se recomienda eliminar el mal hábito de repetir lo que se está leyendo ya sea moviendo los labios o subvocalmente. Con esta costumbre se pierde mucho tiempo).

La comprensión del material

Finalmente una lectura rápida requiere de mucha práctica por lo que no es aconsejable utilizar temas de estudio para empezar a hacerlo, se puede comenzar con un periódico, porque su redacción está hecha para dar información rápida. Normalmente los artículos de periódicos están escritos en columnas. Se debe tratar de leer siguiendo una línea que se haya trazado de antemano por el centro de la columna, al principio será difícil y se fijará la vista al lado izquierdo y otras veces al derecho pero posteriormente será fácil

leer toda la columna bajando la vista sobre la línea trazada. Esto permitirá aumentar la amplitud de lo percibido con una sola mirada.

Inicialmente no debemos preocuparnos por la comprensión, sino por aumentar la velocidad al máximo. La comprensión irá mejorando poco a poco, la concentración es el secreto.

#### Preparación y presentación de exámenes

Los alumnos necesitan obtener cierta información de sus maestros para establecer sus propios objetivos, examinar su estado actual, planificar su acción y evaluarla, para hacer los cambios y las revisiones que sean necesarias.

Muchas veces se repasa para el examen hasta una media hora antes del examen y no hay tiempo para descansar, entonces el efecto que se consigue es el agotamiento mental, por lo tanto una menor efectividad al abordar el examen.

Ante lo expuesto se presentan las siguientes sugerencias:

- Empezar a repasar durante las 3 ó 4 semanas anteriores al examen y el repaso final debe ser un día antes del examen (repasar es recordar ideas no es intentar aprender algo)
- Durante el repaso es conveniente acudir a esquemas para ver a primera vista la organización de los temas.
- Los periodos de repaso deben ser cortos y alternados con varios descansos.
- La base del éxito en cualquier examen es un estado de ánimo donde predomina la calma y tranquilidad. A mayor preparación, mayor será la confianza y menor su ansiedad por el examen.
- El descanso es esencial, dormir las mismas horas o más de lo normal significa enfrentarnos a la prueba con lucidez y seguridad.

Durante el examen

Aduna y Marquéz (1987) recomiendan que:

- Se debe leer detenidamente y con cuidado las instrucciones.
- Decidir cuánto tiempo se dedicará a cada pregunta y empezar a responder las más fáciles.
- Al contestar escribir claramente, evitar la palabrería.
- Si al terminar el examen sobra tiempo, antes de entregarlo revisar las respuestas.

### Condiciones ambientales

Al respecto Congrains (1998) manifiesta que los estudiantes universitarios deben considerar las siguientes recomendaciones:

- Siempre que sea posible estudiar en un lugar donde no haya ruidos y que esté bien ventilado y alumbrado.
- Si al estudiante le gusta la música puede ponerla de fondo con una suave y de ritmo pausado aunque es preferible evitar todo tipo de sonido.
- Mantenerse siempre en buenas condiciones físicas de descanso y comida.

### Importancia de los hábitos de estudio

- Planificándose se evitará sentimientos de culpabilidad.
- Va a conocer y practicar un método para mejorar la lectura.
- Habrá más confianza en sí mismo.
- Hará más cosas en menos tiempo.
- Conseguirá un mejor rendimiento académico.
- Le será más fácil realizar el proceso de estudio mediante el subrayado, los esquemas, resúmenes.
- Aprenderá a planificar los repasos.

### **5.1.2.2. Autoestima**

## **A. Definición**

Branden (1995) refiere que la autoestima es un complejo y dinámico sistema de percepciones, creencias y actitudes de un individuo sobre sí mismo. Es multifacético, multidimensional ya que incluye cuatro dimensiones: Autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto físicomotriz. Por lo tanto, la autoestima alude a una actitud hacia uno mismo que se expresa en la forma habitual de pensar, amar, sentir, trabajar, estudiar y comportarse.

## **B. Características de la autoestima positiva**

Los jóvenes que tienen un alto sentido de amor propio presentan las siguientes características:

- Demuestran un alto grado de aceptación de sí mismos y de los demás.
- Reconocen sus propias habilidades así como las habilidades especiales de otros.
- Se sienten seguros en su ambiente y en sus relaciones sociales.
- Presentan un sentido de pertenencia y vínculo con los demás.
- Tienen un buen rendimiento académico en la universidad
- Se sienten bien con sus trabajos
- Cuando se enfrentan a desafíos y problemas responden con confianza y generalmente alcanzan un alto grado de éxito.
- Branden (1995), manifiesta que los que tienen autoestima positiva planifican la vida positivamente en lo relacionado al tiempo y actividades.

## **B. Componentes de la autoestima**

Para Mruk (1999) la autoestima tiene tres componentes, ellos son:

a) Cognitivo: se refiere a la opinión que se tiene de la propia personalidad y de las conductas.

b) Afectivo: se refiere a la valoración de lo positivo y negativo que hay en el individuo, es un sentimiento de capacidad personal pues implica un diagnóstico del propio

merecimiento o valor como ser humano. Este elemento consiste en una autoestimación que nace de la observación propia de uno mismo y de la asimilación e interiorización de la imagen y opinión que los demás tienen y proyectan de nosotros.

c) Conductual: se refiere a la autoafirmación y a la autorrealización dirigida hacia el llevar a la práctica un comportamiento consecuente, lógico y racional.

### **C. Valores de la autoestima**

Los siguientes valores son la base de la autoestima:

Valores corporales: estimar nuestro cuerpo, aceptarlo con sus limitaciones y defectos.

Capacidad sexual: sentirse orgulloso del sexo que se posee. Para esto es necesario enseñar a la persona a vivir con responsabilidad la actividad sexual humana siendo importante el conocimiento de nuestra realidad psíquica, biológica y social.

Valores intelectuales: son los más duraderos. Debemos identificar los talentos propios de la inteligencia pues de esta manera se llega al aprecio y valoración afectiva del mismo.

Valores estéticos y morales: El primero se refiere al amor a la belleza, así debemos identificar nuestras habilidades e inclinaciones para con la danza, la música, la escultura, la pintura etc. ello contribuye a valorar nuestras cualidades. Y el segundo se dirige al respeto de normas propias de una sociedad (prudencia, fortaleza, libertad, paz, responsabilidad, tolerancia, cooperación, solidaridad, respeto a los demás, rechazo a toda discriminación etc.).

Valores Afectivos: Son sentimientos propios del ser humano como la compasión, alegría, esperanza, deseo, audacia, serenidad y amor; dignos de aprecio los cuales son la base sobre la cual se edifica nuestra estima.

### **D. Comportamiento que expresa autoestima**

La autoestima influye mucho sobre el comportamiento. Solemos comportarnos según nos veamos y según la autoestima que tengamos, tal como lo aprecia Douglas (1995).

Así el individuo con autoestima expresa la alegría de estar vivo a través de su cara, modales, modo de hablar (con voz modulada y una intensidad apropiada a la situación). Pues sus palabras son espontáneas y tiene facilidad de movimiento, su postura es relajada y erguida, bien equilibrada. Es decir existe armonía en lo que dice y hace, cómo mira, cómo opina y cómo se mueve. Así mismo la persona con autoestima es capaz de hablar de sus virtudes y defectos con franqueza y honestidad. Está abierto a las críticas y se siente cómodo admitiendo sus errores.

### **E. Factores que dañan la autoestima**

Muchas veces se observa que tanto profesores como familiares expresan actitudes negativas a los jóvenes. Estas acciones contribuyen a disminuir la autoestima de los estudiantes. Por consiguiente debemos evitar las siguientes acciones:

- Ridiculizarlo o humillarlo
- Castigarlo por expresar sentimientos "inaceptable" (llorar, encolerizarse, etc.)
- Transmitirle la idea que es incompetente
- Transmitirle que sus pensamientos y sentimientos no tienen valor o importancia.
- Intentar controlarlo mediante la vergüenza o la culpa
- Educarlo sin asertividad y empatía
- Maltratarlo moralmente
- Utilizar el miedo como recurso disciplinario.

Cabe señalar que el docente universitario del siglo XXI, deberá tener una formación mucho más centrada en el manejo de las dimensiones psicológicas de sí mismo y de los alumnos, además deberá desarrollar las aptitudes para asesorar, guiar, aconsejar, orientar y motivar a los estudiantes para su autoaprendizaje.

### **F. Pautas para el desarrollo de la autoestima**

Para Douglas (1995) existen cuatro condiciones fundamentales que deben comenzar a experimentarse positivamente para elevar la autoestima, estas son:

a) La vinculación: se refiere al establecimiento de relaciones sociales productivas y duraderas. Eso significa vincularse a una red significativa de actividades compartidas con otras personas, cumpliendo a su vez funciones numerosas e importantes en ella. La formación del individuo, así depende de conexiones familiares, culturales, comunitarias, étnicas, deportivas, ideológicas, etc. y del papel que juegue en tales nexos. La pregunta que aquí debemos responder es ¿Con quién me junto y comunico, y para qué?

b) La singularidad: Implica el reconocimiento y aprecio por la propia individualidad, a su vez fuerte y apoyada por los demás. Esta condición incluye respetar los derechos personales y ajenos, y saberse especial en tanto se siente que se puede saber y hacer cosas que no son del dominio común. El individuo debe preguntarse: "¿Quién soy y qué me distingue de los demás?"

c) El Poder: es un sentimiento de capacidad para asumir responsabilidades, tomar decisiones, utilizar las habilidades que se tengan para afrontar problemas y solucionarlos, aun cuando la situación sea difícil. En este sentido, es una condición necesaria para cambiar el ambiente desfavorable. La pregunta a considerar es: ¿Qué puedo hacer y cómo?

d) Los modelos: Son pautas de referencia para servir de guía vital (metas, valores, ideales, intereses). La pregunta aquí es: ¿Cómo debo actuar?, ¿Hacia dónde voy?, ¿En qué creo?

## **G. Importancia de la autoestima**

Una buena autoestima contribuye a:

- Superar las dificultades personales: el individuo que goza de una buena autoestima es capaz de enfrentar los fracasos y los problemas que se le presente.

- Facilita el aprendizaje: La adquisición de nuevas ideas y aprendizajes están íntimamente ligados a la atención y concentración voluntaria; la persona que se siente bien consigo mismo tiene motivación y deseo de aprender.
- Asumir su responsabilidad: el joven que tiene confianza en sí mismo se compromete y realiza sus trabajos lo mejor posible.
- Determinar la autonomía personal: una adecuada autoestima nos permite elegir metas que se quiere conseguir, decidir qué actividades y conductas son significativas y asumir la responsabilidad de conducirse asimismo y sobre todo encontrar su propia identidad.
- Posibilita una relación social saludable: Las personas con adecuada autoestima se relacionan positivamente con el resto de las personas y sienten respeto y aprecio por ellos mismos.
- Apoya la creatividad: Una persona creativa únicamente puede surgir confiando en él mismo, en su originalidad y en sus capacidades.
- Torres (1996) manifiesta que constituye el núcleo de la personalidad y garantiza la proyección futura de la persona: Es decir lo ayuda en su desarrollo integral. Con alto amor propio las personas llegan a ser lo que quieren ser, ofrecerle al mundo una mayor parte de sí mismos.

### **5.1.2.3. Rendimiento académico**

#### **A. Definición de rendimiento académico universitario**

Rendimiento académico universitario es un resultado del aprendizaje, suscitado por la actividad educativa del profesor, y producido en el alumno, aunque es claro que no todo aprendizaje es producto de la acción docente.

Touron (1984) nos dice que el rendimiento se expresa en una calificación, cuantitativa y cualitativa, una nota, que si es consistente y válida será el reflejo de un determinado aprendizaje o del logro de unos objetivos preestablecidos.

## **B. Factores que influyen en el rendimiento académico universitario**

Se ha considerado que los factores relacionados con el fracaso universitario están agrupados en tres grandes bloques:

Factores personales, factores socio -familiares, factores pedagógicos - didácticos. En cada uno de estos bloques se encuentran numerosas variables, según Touron (1984), ellos son:

a) Factores personales: Hacen referencia a todos aquellos factores relacionados con el individuo que posee un conjunto de características neurobiológicas y psicológicas. Así tenemos a:

- Personalidad
- Inteligencia
- Falta de motivación e interés
- Autoestima
- Trastornos emocionales y afectivos
- Trastornos derivados del desarrollo biológico
- Trastornos derivados del desarrollo cognitivo

b) Factores socio - familiares

Factores socio-económicos: nivel socio- económico de la familia, composición de la familia, ingresos familiares.

Factores socio-culturales: nivel cultural de los padres y hermanos, medio social de la familia.

Factores educativos: Interés de los padres para con las actividades académicas de sus hijos, expectativas de los padres hacia sus hijos, expectativa de los padres hacia la formación universitaria de sus hijos, identificación de los hijos con las imágenes paternas.

c) Factores académicos universitarios

Entre los factores pedagógicos – didácticos tenemos:

- Plan de estudios inadecuados
- Estilos de enseñanza poco apropiados
- Deficiencias en la planificación docente
- Contenidos inadecuados
- Refuerzos negativos
- Desconexión con la práctica
- Escasez de medios y recursos
- No utilizar estrategias de diagnóstico
- Seguimiento y evaluación de los alumnos
- La no presencia de un conjunto de objetivos bien definidos
- Estructuración inadecuada de las actividades académicas
- Ambiente universitario poco ordenado
- Tiempo de aprendizaje inadecuado.

Entre los factores organizativos o institucionales tenemos:

- Ausencia de equipos en la universidad
- Excesivo número de alumnos por aula
- Inestabilidad del claustro
- Tipo de centro y ubicación

Entre los factores relacionados con el profesor tenemos:

Características personales del docente

- Formación inadecuada
- Expectativa de los profesores respecto a los alumnos

- Falta de interés por la formación permanente y la actualización
- Tipología del profesorado.
- 

### **C. Pautas para mejorar el rendimiento académico universitario**

- El docente puede contribuir a mejorar el rendimiento académico de los alumnos mediante las siguientes actividades:
- Motivar al joven universitario a realizar actividades orientadas al logro y a persistir en ellas.
- Fomentar en los alumnos una alta autoestima
- Contribuir en la resolución de conflictos personales mediante la orientación y comprensión, de ser necesario recurrir al apoyo psicológico.
- Contar con indicadores fiables del rendimiento académico (notas, informes, revisiones, autoevaluaciones desde diferentes ángulos)
- Distribuir los contenidos teniendo en cuenta las características de los estudiantes.
- Desarrollar talleres de orientación y formación de hábitos de estudio
- Maddox (1979) recomienda orientar en cuanto a los métodos, planes y horarios de estudio

### **D. Hábitos de estudio y el rendimiento académico universitario**

Quevedo (1993) refiere que algunas investigaciones han demostrado que los hábitos de estudio bien cimentados conllevan al alumno a tener un buen rendimiento académico.

En consecuencia, dice Aduna (1987) que el estudiante que tiene deficientes hábitos de estudio obtendrá un bajo rendimiento.

Por consiguiente, ser estudiante universitario debe consistir ante todo en tener metas de estudio bien establecidos y una actitud muy particular frente al conocimiento, a

ello debemos incorporar la importancia de la organización del tiempo y la planificación de las tareas académicas, pues es recomendable la elaboración de un horario, el uso de métodos y técnicas de estudio. Estas actividades le permitirán al alumno alcanzar sus metas y lograr el éxito académico.

### **E. Autoestima y el rendimiento académico universitario**

La educación superior es un proceso que intenta conducir al alumno al máximo desarrollo de sus potencialidades intelectuales, valorativas y afectivas. Es pues la autoestima un factor que debe ser desarrollado, puesto que influye en la formación académica de los alumnos universitarios, así "el nivel de autoestima es responsable de muchos éxitos y fracasos académicos." Por consiguiente si se logra construir en el estudiante la confianza en sí mismo, el individuo estará más dispuesto a enfrentar obstáculos, dedicará mayor esfuerzo para alcanzar las metas educativas y buscará formas alternas para conseguir dominar los trabajos académicos.

Pues un positivo nivel de autoestima conlleva a la autorrealización y satisfacción académico que contribuyen al desarrollo humano de un individuo.

El autoconcepto académico, la automotivación, el autoconocimiento, la autoevaluación y la autoapreciación son elementos de la autoestima que se relacionan más directamente con el rendimiento académico. Así el autoconcepto académico se evalúa a través de conductas observables como:

- Relaciones con otros (nivel de confianza y aprecio que el estudiante logra con otras personas).
- Asertividad (acciones personales coherentes con los propios intereses y sentimientos).
- Compromiso (confianza en el propio potencial y enfrentamiento a situaciones académicas).

En cuanto a la automotivación, éste elemento de la autoestima le permite al estudiante tener una fuerza interior la cual hace posible vencer todo obstáculo que impida el buen desarrollo académico, recordemos que en el nivel universitario el alumno tiene amplia libertad para organizar sus estudios, por lo tanto es necesario que el estudiante cuente con automotivación y voluntad para cumplir estrictamente con su horario de estudios y la organización de sus planes y actividades académicas.

Si éste elemento de la autoestima es fuerte somos capaces de superar las limitaciones que se nos presenten referente a nuestro aprendizaje, así podemos vencer la flojera, la desorganización, la falta de un lugar y ambiente adecuado de estudio e inclusive podemos no poseer grandes habilidades y aptitudes para aprender un oficio y una carrera, sin embargo con la automotivación el individuo logrará desarrollar, fortalecer e incrementar las habilidades y aptitudes que necesite.

Santín (1997), refiere que gracias a la motivación hay aprendizaje ya que perseveramos todos los días. Por lo tanto, los programas de intervención en estrategias cognitivas no deben estar aisladas del componente autoestima, puesto que es indispensable para el logro de objetivos académicos.

Respecto a los otros elementos de la autoestima tenemos al autoconocimiento el cual le permite al individuo reconocer sus habilidades, mientras que la autoevaluación ayuda al alumno a comprender mejor lo que saben y lo que no, con el objetivo de mejorar sus resultados académicos.

### **E. Formación Andragógica en las universidades**

La enseñanza durante mucho tiempo ha tenido por misión preparar una profesión determinada o un empleo dado. Así pues esta concepción prevalece todavía a pesar que se ha convertido en un pensamiento obsoleto, ya que en la actualidad los conocimientos se incrementan día a día, algunos sufren modificaciones otros cambian debido a los avances de la ciencia, es por ello que el sistema educativo universitario acorde con la realidad debe considerar los siguientes aspectos:

- Aprender a vivir y aprender a amar el mundo ya hacerlo más humano.

- Aprender a realizarse en y mediante el trabajo creador.
- Aprender a pensar de forma libre y crítica.

Respecto a la crítica, ésta pocas veces se encuentra presente en el acto educativo puesto que la realidad educativa universitaria niega el principio de participación, ya que está ausente el diálogo y la confrontación experiencial. Según Adam (1990) los elementos emisor y receptor son exclusivos, los únicos presentes en el acto de aprender, esto supone establecer un estado donde lo dogmático, lo rutinario y lo mecánico vale y cuenta, se enfatiza más sobre lo que se va a enseñar y se subestima el cómo se debe aprender.

Esto significa, que el joven universitario no maneja las herramientas necesarias que le permita un buen aprendizaje a través de la comprensión y la crítica. Así pues, si queremos que los estudiantes sean reflexivos, críticos y se auto dirijan tenemos que crear, a través de la enseñanza, unas condiciones para que sean reflexivos, críticos y se auto dirijan en el mundo, tal como lo plantean Usher y Bryant (1992).

Belaunde (1999) manifiesta que necesitan aprender a aprender, de forma que puedan ir adquiriendo a lo largo de toda la vida nuevos conocimientos.

Al respecto cabe señalar, que el profesional universitario recibe una instrucción que se convierte en parte, en obsoleta el mismo día de su graduación. De ahí, la propuesta de la educación permanente, la cual está estrechamente relacionada con la educación del adulto, así pues se plantea el "reciclaje profesional", es decir ir poniéndose al día en los avances científicos, tecnológicos y culturales, ya que la educación tiene que seguir más allá de la universidad y que ésta tiene que enseñar a aprender (desarrollar en el alumno hábitos de estudio, incentivarlo al uso de métodos y técnicas de estudio), se hace necesario inculcar que el aprendizaje no es terminal y preparar al universitario para que después de dejar el sistema formal de educación siga estudiando.

Así mismo, en este proceso de autoaprendizaje y autodidactismo influyen los siguientes aspectos:

El autoconcepto, es decir cuando la personalidad madura del adulto se dirige a una personalidad auto dirigida y gradualmente independiente.

## **5.2. Justificación de la investigación**

El presente estudio tiene mucha importancia ya que hace énfasis en tres aspectos muy relacionados con el desarrollo del sistema académico universitario, ellos son: Los hábitos de estudio, la autoestima y el rendimiento académico.

Empezamos destacando la importancia de los hábitos de estudio. Según la aceptación más común del diccionario, estudiar significa aplicar la capacidad intelectual para aprender una ciencia o un arte, así pues consideramos que: “la capacidad intelectual debe ser correctamente usada para que no se desperdicie, para aprovechar al máximo las potencialidades y para elevar la productividad mental, efectos estos que se pueden conseguir con buenos hábitos de estudio y la introducción de elementos metodológicos y técnicos adecuados”. Por consiguiente “el éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y del esfuerzo, sino también de la eficiencia de los hábitos de estudio”.

En cuanto a la autoestima, ella es importante porque está ligada a todas las manifestaciones humanas: estudio, trabajo, carácter, temperamento, personalidad, productividad, creatividad, calidad, emoción, estado de ánimo, valores, etc. y Marquéz (1995) manifiesta que “El desarrollo de la autoestima hace crecer a la gente, provoca cambios y superación personal en toda la extensión de la palabra”. Por consiguiente para un óptimo aprendizaje y praxis del conocimiento es indispensable una actitud reflexiva y una autoestima positiva.

Finalmente, el rendimiento académico es importante porque nos permite conocer la calidad de la formación profesional, el mismo que debe estar relacionado con el perfil profesional y cumplir con la acreditación universitaria.

### 5.3. Problema

Las Teorías del Aprendizaje aplicadas en la enseñanza, en las dos últimas décadas han alcanzado su máximo desarrollo. Sin embargo, a nivel universitario continúa primando el memorismo e incentivándose la repetición de contenidos; los docentes universitarios mantienen el uso de una metodología educativa memorista, poco creativa, sin espíritu crítico, impidiendo la formación de habilidades creativas e innovadoras, de actitudes críticas y reflexivas, obteniendo como resultado un bajo rendimiento. Ello conlleva a que la universidad como entidad educativa no se inserte a la comunidad en forma eficiente y no contribuya con el desarrollo educativo del Perú.

La experiencia profesional de la autora de la presente ha permitido observar en la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro, el incremento del bajo rendimiento académico de los alumnos de la Escuela.

Frente a lo expuesto, se ha considerado relevante indicar algunos factores que intervienen en el rendimiento académico:

- Los hábitos de estudio
- La autoestima
- La formación académica profesional
- La vocación profesional

Las más recientes investigaciones según Hernández (1988), señalan que una de las principales dificultades del universitario es el desconocimiento de las modalidades de estudio imprescindibles para aprender y comprender. Pues el bajo rendimiento académico surge debido a que el alumno no sabe estudiar puesto que no organiza sus actividades ni posee métodos de trabajo ni técnicas de estudio adecuados que le permita la comprensión del aprendizaje. Según Hernández: “Aprender mediante un proceso de comprensión e investigación acerca de todos los elementos que entran en relación con la cosa aprendida, no puede olvidarse, no con el tiempo, ni con las circunstancias, formando parte de la estructura mental para toda la vida”. Así mismo, existen muchos estudiantes inteligentes

y trabajadores que aprueban las asignaturas pero no obtienen un rendimiento satisfactorio. Dicho de otra manera utilizan procedimientos de estudio deficientes.

Otro elemento de gran importancia para lograr un adecuado rendimiento académico, es la autoestima, según Haeussler y Milicic (1996) “la dimensión académica de la autoestima es la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida académica y específicamente la capacidad de rendir y ajustarse a las exigencias sociales. Por consiguiente podemos decir, tal como refiere Díaz (1997) “una baja autoestima causa una falta de interés hacia los trabajos académicos, por ende el estudiante alcanza un rendimiento más bajo de lo esperado.”

Finalmente, nuestro sistema universitario no ha conseguido mejorar sustantivamente la calidad de las competencias profesionales de nuestros jóvenes, pues la formación profesional no está orientada a la satisfacción de las necesidades del país, dirigida a desarrollo y progreso del mismo. Así el currículo actual está orientado al pasado, enciclopédico, dogmático, individualista y represivo.

El buen rendimiento de los alumnos y egresados dependerá de una formación académica capaz de proveer el desarrollo de habilidades para el aprendizaje continuo y auto dirigido, la adaptabilidad a diferentes entornos y situaciones, la capacidad de análisis y resolución de problemas, la iniciativa y creatividad permanente, sin descuidar las capacidades técnicas específicas.

Consecuentemente, el problema queda enunciado de la siguiente manera:

¿Existe relación entre los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca, semestre 2017-I?

#### **5.4. Conceptuación y operacionalización de las variables**

### **5.4.1. Definición conceptual**

#### **Hábitos de Estudio**

Según Belaunde (1994), “entendemos por hábitos de estudio al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico”. Es decir es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, “esto implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar”.

Cabe señalar que los hábitos se crean por repetición y acumulación de actos, pues mientras más estudiemos y lo hagamos de manera más regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar el hábito de estudiar.

#### **La Autoestima**

Según Branden (1995), “la autoestima es un complejo y dinámico sistema de percepciones, creencias y actitudes de un individuo sobre sí mismo. Es multifacético, multidimensional pues incluye cuatro dimensiones: Autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto físico-motriz”. Por lo tanto, la autoestima alude a una actitud hacia uno mismo que se expresa en la forma habitual de pensar, amar, sentir, trabajar, estudiar y comportarse.

#### **Rendimiento académico universitario**

Larrosa (1994), manifiesta que “el rendimiento académico universitario es un resultado del aprendizaje, suscitado por la actividad adecuada del profesor producido en el alumno, así como por la actividad autodidacta del estudiante”. Los indicadores adecuados del rendimiento académico son los promedios de calificación obtenida por el educando, respecto a las asignaturas propias de su formación profesional.

#### 5.4.2. Definición operacional

**Hábitos de estudio:** Es un patrón conductual aprendido que se presenta en el quehacer académico, esto implica la forma en que se organiza el estudiante en cuanto al tiempo y al espacio respecto al desarrollo de métodos y técnicas de estudio aplicados en la realización de trabajos académicos, en los momentos de estudio, en las clases, en la preparación de los exámenes y en la conducta frente al estudio.

**Autoestima:** Es un juicio personal de dignidad que se expresa en la forma de pensar, amar, estudiar, socializarse, trabajar y comportarse.

**Rendimiento Académico:** Promedios de calificación obtenida por el educando respecto a las asignaturas propias de su formación profesional.

#### 5.4.3. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM
<b>HÁBITOS DE ESTUDIO</b>	Actitud para el estudio	¿Cómo estudia Ud.?	Del 1 al 12
		¿Cómo hace Ud. sus tareas?	Del 13 al 22
		¿Cómo prepara Ud. sus exámenes?	Del 23 al 33
		¿Cómo escucha Ud. sus clases?	Del 34 al 45

		¿Qué acompaña Ud. sus momentos de estudio?	Del 46 al 53
<b>AUTO ESTIMA</b>	Autovvaloración	-Sí mismo	1,2,3,6,9,10,13,15,16,17,20,21,22,23,24,29,30,36,37,38,41,43,48,50,51,57
		-Social Pares	25,27,31,32,39,44,45,52,53,55,58
		-Hogar padres	12,19,26,33, 34,40,46,47,54
		-Universidad	14,18,35,42,56,28,49
<b>RENDIMIENTO ACADÉMICO</b>	Cursos del Plan de estudios de la Escuela de Psicología USP	Notas del 0 al 20	Promedio Ponderado

### 5.5. HIPÓTESIS

Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y la autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología del semestre 2017-I de la Universidad San Pedro –Barranca

## **5.6. OBJETIVOS**

### **5.6.1. Objetivo general**

Determinar la relación de los hábitos de estudio y la autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro– Barranca del semestre 2017-I

### **5.6.2. Objetivos específicos**

a) Identificar la categoría de hábitos de estudio en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I

b) Identificar el nivel de autoestima en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I

c) Identificar el nivel de rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I

d) Determinar la relación de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I

e) Determinar la relación de la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I

## **6. METODOLOGÍA**

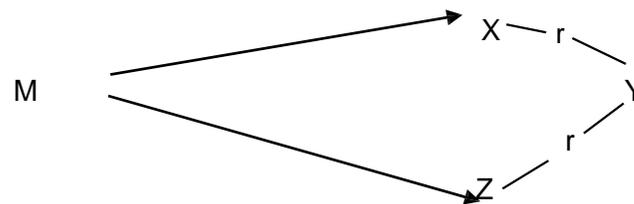
### **6.6.1. Tipo y diseño de investigación**

La Investigación es de tipo Descriptiva correlacional porque se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad.

Según Hernández (1997) por la recolección de los datos de la presente investigación, el diseño adecuado para este estudio es transeccional correlacional causal

debido a que los datos obtenidos fueron recogidos en un solo momento y en un tiempo único. Este diseño tiene propósito describir variables y analizar su incidencia e interrelación, así mismo puede abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores.

El diseño transeccional correlacional causal se representa de la siguiente manera:



Dónde:

M = muestra

X = hábitos de estudio

Y = rendimiento académico

Z = autoestima

r = relación entre variables

## 6.6.2. Población y muestra

### 6.6.2.1. Población

La población examinada estuvo constituida por 110 estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca del Semestre 2017-I

### 6.6.2.2. Muestra

La muestra fue seleccionada al azar y está constituida por 80 alumnos, de los cuales 30 alumnos son de primer ciclo, 27 estudiantes de tercer ciclo y 23 alumnos de quinto ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro-Barranca del Semestre 2017-I

A continuación se presenta la siguiente tabla de distribución de la muestra

**Tabla N° 1**  
**DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA EXAMINADA**

Escuela de Psicología	
Primer Ciclo	30
Tercer Ciclo	27
Quinto Ciclo	23
Total	80

*Fuente: Actas de evaluación de la Escuela de Psicología – Universidad San Pedro-Barranca del Semestre 2017-I*

### **6.3. Técnicas e instrumentos de investigación**

#### **6.3.1. Técnicas**

Se aplicaron las siguientes técnicas:

- Aplicación de tests
- Revisión de fuentes oficiales de información

#### **6.3.2. Instrumentos de recolección de datos**

Los datos fueron obtenidos mediante la aplicación de dos inventarios los cuales permitieron conocer el estado real de los hábitos de estudio y la autoestima de los alumnos examinados. Así mismo se utilizaron las actas de evaluación para obtener el promedio ponderado semestral de los alumnos que componen la muestra estudiada.

Los inventarios elegidos para esta investigación son los siguientes: el Inventario de Hábitos de Estudio del Dr. Luis Vicuña Peri y el Inventario de Autoestima de Coopersmith, y en cuanto al rendimiento académico se ha considerado la Boleta de Notas de la Escuela de Psicología, de los alumnos de primero, tercero y quinto ciclo del semestre 2017 –I.

Respecto a los inventarios mencionados se ha realizado para cada uno respectiva validez y confiabilidad, pues ello brinda la seguridad y garantía sobre la exactitud de los resultados.

A continuación exponemos una descripción detallada de los instrumentos utilizados:

### **6.3.2.1. Inventario de Hábitos de Estudio**

#### **Ficha técnica**

Autor: Luis Vicuña Peri

Año de Edición: 1995 revisado 1998

Forma de Administración: Individual y Colectiva.

Duración: 15 a 20 minutos (aprox.)

Campo de aplicación: El inventario puede aplicarse a estudiantes del nivel secundario y de instrucción superior.

Características del inventario: El cuestionario está constituido por 53 ítems distribuidos en 5 áreas que a continuación se detalla:

Área I: ¿Cómo estudia Ud.? Constituida por 12 ítems

Área II: ¿Cómo hace sus tareas? Cuenta con 10 ítems.

Área III: ¿Cómo prepara sus exámenes? Tiene 11 ítems

Área IV: ¿Cómo escucha las clases? Cuenta con 12 ítems

Área V: ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? Incluye 6 ítems.

#### Descripción de la Prueba

El Inventario de hábitos de estudio está constituido por 53 afirmaciones, los ítems son de tipo cerrado dicotómico es decir con respuestas (Siempre -Nunca), que brindan información acerca de las características de los estudiantes respecto a los hábitos de estudio a través de la evaluación de las cinco áreas.

#### Calificación

Las respuestas se califican dicotómicamente: uno (1) y cero (0); una vez que el sujeto haya terminado de contestar se califica el inventario colocando un punto a las respuestas que fueron significativamente emitidas por los estudiantes de alto rendimiento académico y que son considerados como hábitos adecuados de estudio, y con cero a las respuestas emitidas por los estudiantes de bajo rendimiento académico y que denotan hábitos inadecuados de estudio. Estos puntajes se colocan en la columna de puntaje directo (PD) para luego realizar la sumatoria total de la prueba y ubicar al sujeto en la categoría correspondiente según el baremo dispersigráfico.

#### Validez y confiabilidad del Inventario de Hábitos

Validez de Constructo: El procedimiento utilizado para la validez de constructo consistió en correlacionar cada una de las áreas con el área total de los hábitos de estudio.

Confiabilidad: Para establecer la confiabilidad del inventario de hábitos de estudio se aplicó la prueba mencionada a una muestra de 80 estudiantes de la de la Facultad de Derecho de la misma universidad, cuyas características eran similares a la población examinada. Obtenido los puntajes totales se procedió a ordenar a los alumnos en dos grupos 25% con puntaje alto y 25% con puntaje bajo, una vez ordenados los datos se obtuvo de ellos la sumatoria, desviación estándar, el promedio y la varianza de cada uno

de los ítems del test, finalmente para obtener el coeficiente de cada test se aplicó la fórmula de Kuder Richardson.

Dónde:

$$r_{20} = \frac{K}{K-1} \left( \frac{\sigma^2}{\sigma^2 + \sigma_e^2} \right)$$

K = número de ítems

$\sigma^2$  = Varianza

A continuación se presentan los coeficientes de confiabilidad obtenidos en cada sub test del inventario de hábitos de estudio.

**Tabla N° 02**

ÁREAS	COEFICIENTE (r <sub>20</sub> )
¿Cómo estudia usted? (I)	0.766
¿Cómo hace sus tareas?	0.634
¿Cómo prepara sus exámenes?	0.680.
¿Cómo escucha las clases?	0.718
¿Cómo qué acompaña sus momentos de estudio?	0.69
Inventario de hábitos de estudio	0.827

### 6.3.2.2. Inventario de Autoestima

#### Ficha técnica

Autor: Stanley Coopersmith.

Año de Edición: 1997

Traducción: Panizo M.I.

Adaptación: Chahuayo, Aydee y Díaz Betty

Ámbito de Aplicación: de 16 a 25 años.

Forma de Administración: individual y Colectiva.

Normas que ofrece: los sistemas de medida dan lugar a varias modalidades de normas.

Áreas que Explora: El inventario está dividido en 4 sub tests más un sub test de mentira, ellos son:

Sub test L (Mentira): Está compuesta por 8 ítems (26, 32, 36, 41, 45, 50, 53, 58). Si la prueba tiene un puntaje superior a 4 en la escala de mentiras, ésta se invalida. Por lo tanto, éste sub test indica falta de consistencia en los resultados obtenidos.

Sub test Sí Mismo: En este sub test los alumnos que presentan niveles altos de autoestima (poseen valoración de sí mismo, mayores aspiraciones, estabilidad, cuando se enfrentan a desafíos y problemas responden con confianza y generalmente alcanzan un alto grado de éxito), reconocen sus habilidades así como las habilidades especiales de otros, se sienten seguros de sí mismos y se responsabilizan de sus propias acciones. Los estudiantes que poseen niveles bajos de autoestima reflejan sentimientos adversos hacia sí mismos, se comparan y no se sienten importantes, tienen inestabilidad y contradicciones. Mantienen constantemente actitudes negativas hacia sí mismo, se preocupan de lo que los demás piensan de ellos o de sus actos.

Sub test Social Pares: Los niveles altos de autoestima en este test indican que el sujeto posee mayores dotes y habilidades sociales, puesto que sus relaciones con amigos y colaboradores es positiva expresando en todo momento su empatía y asertividad, evidencian un sentido de pertenencia y vínculo con los demás. La aceptación social y de sí mismos están muy combinados.

Sub test Hogar Padres: En este test los alumnos que se encuentran en el nivel alto de autoestima presentan las siguientes características: buenas cualidades y habilidades en las

relaciones íntimas con la familia, se sienten respetados y considerados, poseen independencia, comparten ciertas pautas de valores y sistemas de aspiraciones con la familia, tienen concepciones propias acerca de lo que está malo y bien dentro del marco familiar. Los niveles bajos reflejan cualidades y habilidades negativas hacia las relaciones íntimas con la familia, se consideran incomprendidos y existe mayor dependencia. Se tornan irritables, fríos, sarcásticos, impacientes indiferentes hacia el grupo familiar. Expresan una actitud de autodesprecio y resentimiento.

Sub test Universidad: Las estudiantes que poseen un nivel alto de autoestima en este sub test poseen buena capacidad para aprender, afrontan adecuadamente las principales tareas académicas, alcanzan rendimientos académicos mayores de lo esperado. Son más realistas en la evaluación de sus propios resultados de logros y no se dan por vencidos fácilmente, si algo les sale mal, son competitivos, se trazan metas superiores desafiando los obstáculos. Trabajan a satisfacción tanto a nivel individual como grupal. Los alumnos que se encuentran en el nivel bajo presentan falta de interés hacia las tareas académicas, alcanzan rendimientos académicos muy por debajo de lo esperado, se dan por vencidas fácilmente cuando algo les sale mal, son temerosas y no se arriesgan por temor al fracaso, no son capaces de enfrentar las demandas que les ponen. No son competitivos, no trabajan a gusto tanto a nivel individual como grupal.

#### Descripción de la Prueba

El Inventario de Autoestima de Coopersmith está constituida por 58 ítems, con respuestas dicotómicas (si - no), que brindan información acerca de las características de la autoestima a través de la evaluación de 4 sub tests.

#### Normas de corrección

El puntaje máximo es de 100 puntos. Los puntajes se obtienen sumando el número de ítems respondidos en forma correcta y multiplicando éste por 2 sin incluir el puntaje de mentiras.

Por ejemplo:

$N^{\circ}$  de ítems x 2 = nivel de autoestima

$30 \times 2 = 60$

De acuerdo a la categoría de autoestima el puntaje 60 corresponde al nivel de autoestima medio alto.

Los ítems cuya respuesta deberá ser. "SI" son los siguientes: (1,4,5,5,8,9,14, 19, 20, 26, 27, 28, 29, 32, 36, 38, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 53, 58) ítems restantes la respuesta será "No".

#### Importancia del inventario de autoestima de Coopersmith

Mruk Chris (1999) manifiesta que la psicología social ha recibido una muy buena contribución de Coopersmith en cuanto al estudio de la autoestima. Su trabajo tiene mayor grado de credibilidad por que empleaba métodos observacionales en situaciones controladas además de los estudios de caso y las entrevistas. En este sentido es mucho más empírico, que muchas otras investigaciones actuales. El descubrimiento de un número de tipos de autoestima puede atribuirse a Coopersmith. Cabe señalar que el inventario de autoestima tiene la opción de validar o invalidar la prueba a través de la escala de mentiras.

#### Validez y confiabilidad del inventario de Autoestima

Validez de Constructo: El procedimiento utilizado para la validez de constructo consistió en correlacionar los sub test y el total del test de autoestima.

Confiabilidad: Para la confiabilidad del Inventario de Autoestima se aplicó la prueba a una muestra de 80 estudiantes de la Escuela de Derecho de la Universidad San Pedro, cuyas características son similares a la población examinada. Obtenidos los puntajes totales se procedió a ordenar a los alumnos en dos grupos 25% con puntaje alto y 25% con puntaje bajo, una vez ordenados los datos se obtuvo de ellos la desviación estándar, el promedio y la varianza de cada uno de los ítems del test. Finalmente para obtener el coeficiente de confiabilidad de cada sub test se aplicó la fórmula de Kuder Richardson.

Dónde:

$$r_{20} = \frac{K}{K-1} \left( \frac{\sigma^2}{\sigma^2 + \sigma_e^2} \right)$$

K = número de ítems

$\sigma^2$  = Varianza

En la tabla N° 03 se presenta los coeficientes de confiabilidad obtenidos en cada sub test del inventario de autoestima.

**Tabla N° 03**

<b>SUB. TEST</b>	<b>COEFICIENTE (r<sub>20</sub>)</b>
Sí mismo general	0.802
Social pares	0.720
Hogar padres	0.709
Universidad	0.633
Escala de mentiras	0.727
Inventario de autoestima	0.866

### **6.3.2.3.Record académico final**

Conformado por los promedios semestrales de los alumnos del primero, tercero y quinto ciclo respectivamente del ciclo académico 2017 – I consignado en

las boletas de notas de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro -  
Barranca.

#### **6.4. Técnicas de procesamiento y análisis de la información**

Para la prueba de hipótesis se ha considerado el análisis del chi cuadrado puesto que tenemos en nuestra investigación dos variables independientes estas son: los hábitos de estudio y la autoestima y una variable dependiente el rendimiento académico. La población considerada para nuestro estudio son los alumnos de primero, segundo y tercer ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca 2017 - I. La finalidad de nuestra investigación es indicar si existe relación de las variables independientes en la variable dependiente.

### **7. RESULTADOS**

#### **7.1. Presentación de resultados**

Para obtener los resultados del trabajo de investigación titulado “Hábitos de estudio, autoestima y rendimiento académico de estudiantes de Psicología- USP– Barranca; 2017; se empleó la estadística descriptiva correlacional como técnica. Los instrumentos que nos han permitido la recolección de información en una población muestral de 80 estudiantes es el Inventario de Hábitos de Estudio de Luis Vicuña Peri para ubicar al sujeto en la categoría correspondiente según el baremo dispersigráfico, el Inventario de Stanley Coopersmith para identificar el nivel de autoestima y las boletas de notas para el rendimiento académico.

Las técnicas estadísticas que se utilizaron para procesar la información son las siguientes: tablas de frecuencia descriptiva y a través de los gráficos de barras se comunican los resultados.

Estas técnicas e instrumentos nos permiten dar a conocer los siguientes datos obtenidos mediante el paquete estadístico SPSS versión 21 y Excel:

En la tabla 4 se presenta los Niveles de los hábitos de estudio de los alumnos de la Escuela de Psicología.

En la tabla 5 se presenta los Niveles de la autoestima de los alumnos de la Escuela de Psicología.

En la tabla 6 se presenta los niveles del rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología.

En la tabla 7 se presenta la Relación significativa entre los hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017 – I.

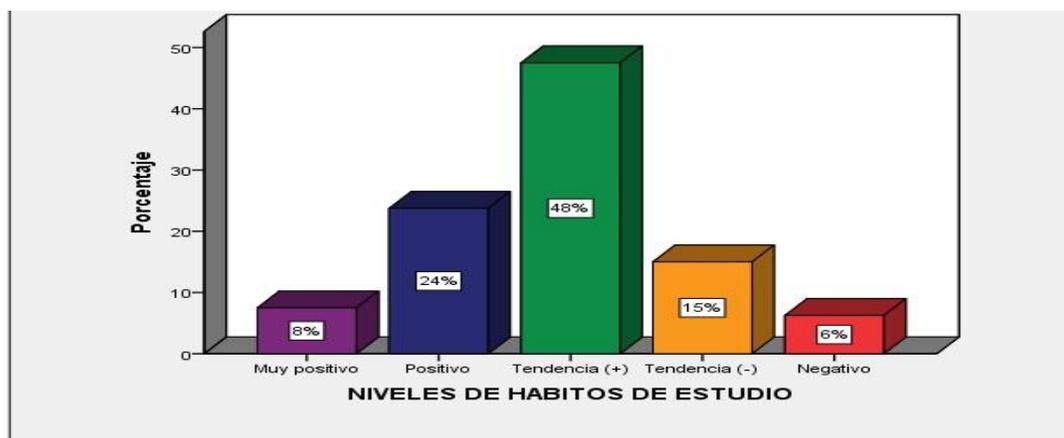
En la tabla 8 se presenta la Relación significativa entre la autoestima y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017 – I.

### **7.1.Análisis y descripción de resultados**

**Tabla 4 :** *Niveles de los hábitos de estudio de los alumnos de la Escuela de Psicología*

HÁBITOS DE ESTUDIO	f	%
Muy positivo	8	8
Positivo	19	24
Tendencia Positivo	38	48
Tendencia Negativo	12	15
Negativo	5	6
Muy negativo	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

*Fuente: Resultados de Inventario aplicado*



*Figura 1.*  
*Niveles de hábitos de estudio de los alumnos de la Escuela de Psicología*  
*Fuente: Tabla 4*

El 6% de la población de estudio se ubica en la categoría negativa. Los estudiantes que se ubican en ésta categoría, presentan un bajo rendimiento académico. Sus técnicas y formas habituales de recoger información y realizar los trabajos les impide

mayor eficiencia que podría conseguir si reparan que sus hábitos son los que hoy debe corregir.

El 15% de la población de estudio se ubica en la categoría tendencia (-), mientras que el 48% en la categoría tendencia (+). Los estudiantes que pertenecen a la categoría tendencia (-) tienen hábitos inadecuados parecidos en su mayoría a las características de la categoría negativa.

Sus hábitos de estudio son diferentes a los estudiantes que tienen bajo rendimiento académico, no obstante poseen técnicas y formas de recoger información que dificultan un mejor resultado académico siendo necesario revisar sus hábitos de estudio con puntuación cero, y decidir la corrección permanente.

Al observar los porcentajes obtenidos desde la categoría muy negativo hasta la categoría tendencia (+), el resultado es alto, así el 69% de la población debe corregir sus hábitos de estudio con la finalidad de continuar su preparación profesional satisfactoriamente y así puedan alcanzar sus metas trazadas en el aspecto académico.

En cuanto a la categoría positivo, el 24% de la población de estudio se encuentra en esta categoría. Las estudiantes que se ubican en este nivel poseen en forma significativa un mayor número de hábitos adecuados de estudio, pero hay algunas formas de recoger la información y de trabajo que deberán ser corregidas.

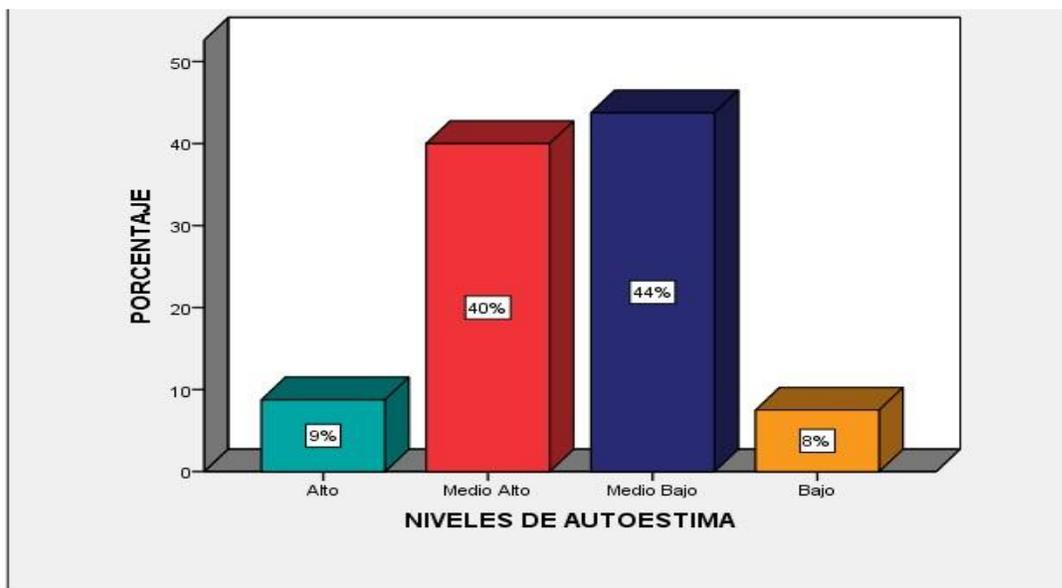
Finalmente, el 8% de la población de estudio se ubica en la categoría muy positivo.

Los estudiantes que se encuentran en la categoría positivo y muy positivo poseen hábitos de estudios positivos o adecuados, teniendo en sus técnicas de estudio un apoyo efectivo en el proceso del aprendizaje académico.

**Tabla 5: Niveles de la autoestima de los alumnos de la Escuela de Psicología**

*Fuente: Resultados de Test aplicado*

NIVELES DE LA AUTOESTIMA	RANGO	f	%
Alto	75-100	7	9
Medio Alto	50-74	32	40
Medio Bajo	25-49	35	44
Bajo	0-24	6	8
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>100</b>



**Figura 2.**  
**Niveles de autoestima de los alumnos de la Escuela de Psicología**  
**Fuente: Tabla 5**

Considerando los porcentajes obtenidos se presentan los siguientes resultados:

El 8% de la población examinada se ubica en el nivel bajo de autoestima, mientras que el 43% de los estudiantes se encuentran en el nivel medio bajo y el 40% se ubican en el nivel medio alto. Los alumnos que se encuentran en los niveles bajos de autoestima reflejan sentimientos adversos hacia sí mismos, no se sienten importantes,

presentan inestabilidad y contradicciones. El individuo es más propenso a tener simpatía por alguien que lo acepta, experimenta dificultades para reconocer acercamientos afectuosos o de aceptación, reflejan cualidades y habilidades negativas hacia las relaciones íntimas con la familia. Se tornan fríos, irritables, sarcásticos, impacientes indiferentes hacia el grupo familiar.

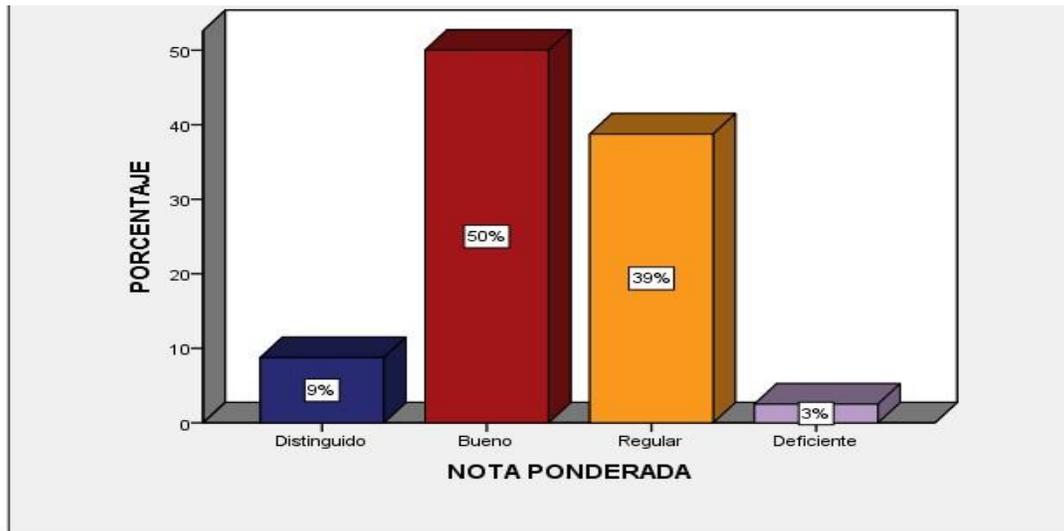
Respecto a los estudios, los alumnos que se ubican en los niveles bajos de autoestima evidencian una falta de interés hacia las actividades académicas, no trabajan a gusto tanto en forma individual como grupal, alcanzan rendimientos muy por debajo de lo esperado, se dan por vencidos fácilmente cuando algo les sale mal y no son competitivos.

Al observar los porcentajes obtenidos desde la categoría bajo hasta la categoría medio alto, el resultado es alto, así el 91% de la población no tiene una adecuada autoestima.

**Tabla 6:** Niveles del rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología

<b>CATEGORÍA</b>	<b>RANGO</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sobresaliente	19-20	0	0
Distinguido	16-18	7	9
Bueno	14-15	40	50
Regular	11-13	31	39
Deficiente	0-10	2	3
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Resultados de Test aplicado



**Figura 3**  
*Niveles de rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología*  
**Fuente:** Tabla 6

El 59% de la muestra tiene un rendimiento bueno (considerando la sumatoria de distinguido y bueno), en tanto que, el 41 % no tiene un buen rendimiento (sumatoria de regular y deficiente).

**7.2. Proceso de prueba de hipótesis**

Para la prueba de hipótesis se ha considerado el análisis del chi cuadrado puesto que tenemos en nuestra investigación dos variables independientes estas son: los hábitos de estudio y la autoestima y una variable dependiente el rendimiento académico. La población considerada consta de 110 estudiantes que conforman la Escuela de Psicología. Se ha trabajado con las muestras de Primero, Tercero y Quinto ciclo que son de 80 estudiantes. La finalidad de nuestra investigación es indicar si existe relación de las variables independientes con la variable dependiente.

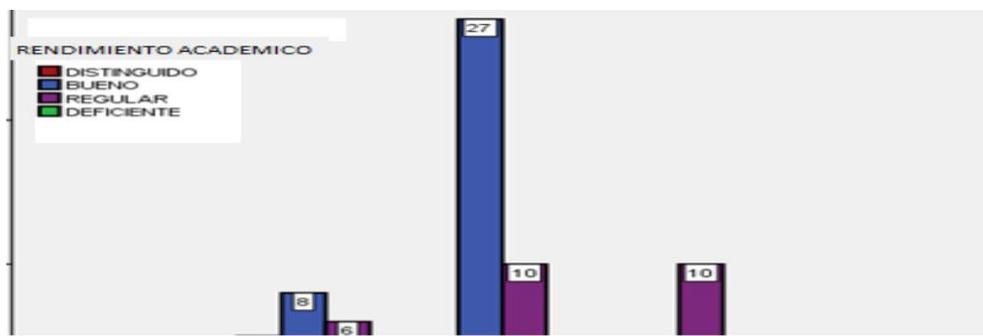
*Cuadro 1: Prueba de hipótesis de la relación significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología*

Hipótesis :
H1: Existe relación significativa entre los hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017 – I
Ho: No existe relación significativa entre los hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017 – I

**Tabla 7**

Relación significativa entre los hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017 – I

CATEGORÍA DE HÁBITOS DE ESTUDIO		RENDIMIENTO ACADÉMICO				Total
		BUENO	DEFICIE	DISTINGU	REGULAR	
			NTE	IDO		
Muy positiva	Recuento	4	0	1	1	6
	%	5	0	1.25	1.25	7.5
Negativo	Recuento	0	1	0	4	5
	%	0	1.25	0	5	6.25
Positiva	Recuento	8	0	5	6	19
	%	10	0	6.25	7.5	23.75
Tendencia Negativa	Recuento	1	1	0	10	12
	%	1.25	1	0	12.5	14.75
Tendencia Positiva	Recuento	27	0	1	10	38
	%	33.75	0	1.25	12.5	47.5
TOTAL	Recuento	40	2	7	31	80
	%	50	2.5	8.75	38.75	100.0



**Figura 4**

*Niveles de relación significativa de los hábitos de estudio con el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología*

**Fuente:** Tabla 7

Prueba de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	41,056 <sup>a</sup>	12	,000
Razón de verosimilitudes	40,639	12	,000
N de casos válidos	80		

En estos resultados, valor  $p = 0,000$  . Puesto que el valor  $p$  es menor que  $0,05$  se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto:

Aceptamos **H1**: De acuerdo a nuestro resultado los hábitos de estudio tienen una relación significativa con el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017-I

*Cuadro 2 : Prueba de hipótesis de la relación significativa entre la autoestima y el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología*

Hipótesis :
Existe relación significativa entre la autoestima y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017-I
o existe relación significativa entre la autoestima y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca 2017-I

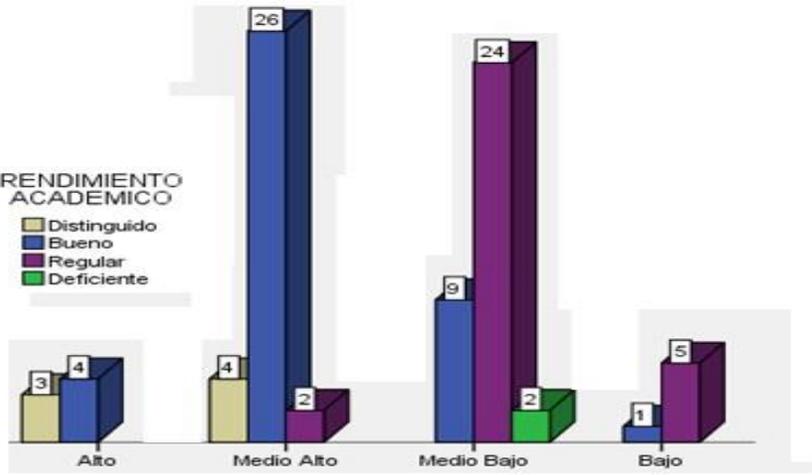
**Tabla 8**

Relación significativa entre la autoestima y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017 – I

NIVELES DE AUTOESTIMA		RENDIMIENTO ACADÉMICO				Total
		DISTING	BUENO	REGULAR	DEFICIENT	
		UIDO		E		
Alto	Recuento	3	4	0	0	7
	%	3.75	5	0	0	8.75
Bajo	Recuento	0	1	5	0	6
	%	0	1	6.25	0	7.5
Medio Alto	Recuento	4	26	2	0	32
	%	5	32.5	2.5	0	40
Medio bajo	Recuento	0	9	24	2	35
	%	0	11.25	30	2.5	43.75
TOTAL	Recuento	7	40	31	2	80
	%	8.75	50	38.75	2.5	100

RENDIMIENTO ACADEMICO

- Distinguido
- Bueno
- Regular
- Deficiente



NIVELES DE AUTOESTIMA

**Figura 5**

*Niveles de relación significativa de la autoestima con el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología*

Fuente: Tabla 8

Prueba de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	50,308 <sup>a</sup>	9	,000
Razón de verosimilitudes	55,596	9	,000
N de casos válidos	80		

En estos resultados, valor  $p = 0,000$ . Puesto que el valor  $p$  es menor que  $0,05$  se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto:

Aceptamos **H1**: De acuerdo a nuestro resultado los niveles de Autoestima tienen relación significativa con el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017-I

### 7.3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

#### 7.3.1. Los hábitos de estudio y el rendimiento académico

La presente investigación ha encontrado que los hábitos de estudio tienen una relación significativa con el rendimiento académico de los alumnos de primero, tercero y quinto ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro 2017 - I

Así mismo los resultados obtenidos en la investigación (la correlación y los porcentajes) respecto a los hábitos de estudio y el rendimiento académico evidencian una

relación significativa entre las dos variables, puesto que los alumnos de la Escuela de Psicología muestran inadecuados hábitos de estudio, en consecuencia tienen un bajo rendimiento académico.

Nuestros resultados son apoyados por investigadores como: Inés Belaúnde, Aduna Mondragón y otros, quienes plantean que los hábitos de estudio tienen una fuerte relación con el rendimiento académico, para ellos los alumnos que no tienen buenos hábitos de estudio no podrán aprovechar al máximo sus potencialidades intelectuales, por lo tanto sus calificaciones serán bajas, ya que sus logros académicos son deficientes.

Según Fabio Hernández presenta el fracaso escolar cuando el estudiante no organiza su tiempo, no elabora planes de estudio y no cuenta con la metodología y técnica adecuada de estudio.

Por consiguiente el éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y el esfuerzo sino también de la eficacia de los hábitos de estudio, pues el desarrollo de habilidades académicas conlleva a un verdadero aprendizaje y a obtener calificaciones sobresalientes ya que permiten economizar tiempo y energía.

### **7.3.2. La autoestima y el rendimiento académico**

El presente estudio nos permite determinar que la autoestima influye significativamente en el rendimiento académico de los alumnos de primero, tercero y quinto ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro.

Así mismo los resultados obtenidos en la investigación (la correlación y los porcentajes) indican que la autoestima y el rendimiento académico se encuentran relacionados significativamente, ya que los alumnos de la Escuela de Psicología muestran un bajo nivel de autoestima en consecuencia presentan un bajo rendimiento académico.

La propuesta de la presente investigación es apoyada por la investigadora Santin, L. (1997) quien señala que la autoestima y el rendimiento académico son dos fenómenos estrechamente relacionados cada uno de ellos puede ser causa del otro, así una autoestima inadecuada provoca un bajo rendimiento académico.

Según Díaz, B. (1997), los alumnos que presentan un nivel bajo de autoestima tienen desinterés por los trabajos académicos, no trabajan a gusto en forma individual ni grupal, se dan por vencidos fácilmente, no son competitivos y alcanzan rendimientos muy por debajo de lo esperado.

Cabe señalar el aporte de Coopersmith y Bandura; quienes manifiestan que las personas con autoestima pobre no aprenden tan bien como el resto de sus compañeros, ya que ellos carecen de autoconfianza, pierden motivación, anticipan el fracaso y no dedican el esfuerzo requerido para alcanzar las metas académicas.

Finalmente debemos considerar el aporte de Marqués quien señala que para un óptimo aprendizaje y praxis del conocimiento es indispensable una actitud reflexiva y una autoestima positiva.

### **7.3.3. Adopción de las decisiones**

La presente investigación a través de los resultados obtenido nos permite adoptar la siguiente decisión: Existe relación significativa de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de primero, tercero y quinto ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro.

Por consiguiente, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, además la prueba de chi cuadrado confirma esta decisión.

## **8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **8.1. Conclusiones**

1. El 69% de la población debe corregir sus hábitos de estudio con la finalidad de continuar su preparación profesional satisfactoriamente y así puedan alcanzar sus metas trazadas en el aspecto académico.
2. El 91% de la población no tiene una adecuada autoestima.
3. El 59% de la muestra tiene un rendimiento bueno, en tanto que, el 41 % no tiene un buen rendimiento.
4. Los hábitos de estudio tienen una relación significativa con el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I
5. La autoestima tiene una relación significativa con el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I

### **8.2. Recomendaciones**

1. Consideramos relevante ampliar y profundizar la investigación aquí expuesta puesto que las variables consideradas son importantes para el desarrollo personal y el éxito académico.
2. Se recomienda que la Escuela organice programas de hábitos de estudio y talleres de autoestima. Las actividades mencionadas permitirán la modificación de inadecuados hábitos de estudio y también lograrán la modificación de la autoestima baja.

3. Es necesario que los docentes universitarios incentiven el desarrollo de hábitos de estudio mediante los trabajos académicos, investigaciones y las clases.
4. Es fundamental que los docentes universitarios mantengan un clima afectivo positivo dentro del aula, establezcan una relación empática y asertiva con los alumnos.
5. Es urgente constituir una oficina de asesoría y orientación al estudiante.

## **9. AGRADECIMIENTO**

A mis padres Flor y Teófilo por mi existencia y mi formación profesional. A mi esposo Fernando por su amor y constante apoyo y a mis adoradas hijas Suen y Silvana por su comprensión y paciencia.

## **10. REFERENCIAS**

- Adam, F. (1990). *Andragogía y docencia universitaria*. (2nda Edición). Caracas: Fondo Editorial de la Federación Interamericana de Educación de Adultos
- Aduna, A. y Marquéz, E., (1987). *Curso de hábitos de estudio y autocontrol*, México: Editorial Trillas
- Aquino, F. (1995). *Efectos de la evaluación formativa sobre el rendimiento académico y la perseverancia en el estudio independiente en los estudios universitarios supervisados*. Caracas: En: Revista Resúmenes, Vol. 1, N° 1, pp.12
- Belaúnde, I. (1994). *Hábitos de estudio*. Lima. En: Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, año 2, N° 2, Octubre, pp. 148-151
- Branden, N. (1995). *Seis pilares de la autoestima*. (1era. Edición). Barcelona: Ediciones Paidós
- Cardozo, A. y Yamós, C.(2000). *Intervenciones cognitivo – afectivo en estudiantes con bajo rendimiento en matemáticas*. Caracas: Universidad Simón Bolívar.
- Caro, L. (2000). *La formación profesional, desafío del nuevo siglo*, Bs. Aires: Ed. Trillas
- Cava, M. (2000). *Efectos directos e indirectos de la autoestima en el ánimo depresivo*. (Tesis inédita de maestría). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Congrains, E. (1998). *Así es como se estudia*. Lima: Ed. Universo.
- Díaz, B. (1997) *Inventario de autoestima original de Coopersmith*. (Tesis inédita de

- Maestría). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Douglas, R. 1995, *Desarrolla tu autoestima*, Madrid, Iberonet S.A.
- Haessler, I. y Milicic, N. 1996, *Confiar en uno mismo: Programa de autoestima*, Santiago, ediciones Dolmen.
- Hattie, J. y Biggs, J. (1996). *Efectos de las intervenciones de habilidades de aprendizaje en el aprendizaje de los alumnos: Un metaanálisis. Revista de la Investigación Educativa Vol. N°66, pp. 138-142.*
- Hernández, F. (1988). *Métodos y técnicas de estudio en la universidad*. Colombia: Mc Graw Hill.
- Hernández, R. (1997). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Larrosa, F. (1994). *El rendimiento educativo*. España: Instituto de Cultura Juan Gil- Albert.
- Lobo, N. (1999). *El problema de la retención en el sistema universitario Costarricense a distancia UNED*. Costa Rica: Ed. UNED
- Machargo, J. (1992) *El autoconcepto como factor condicionante de la eficacia del feedback sobre el rendimiento*. España. Editorial: Las Palmas.
- Maddox, H. (1979) *Cómo estudiar*. Barcelona: Ediciones TAU.
- Manassero, A. y Vásquez, A. (1995). *Dimensionalidad de las causas percibidas en situaciones de éxito y fracaso escolar*, España. En: *Revista de Psicología Social*, Vol. 10, 2, pp 129-256.
- Marquéz, E. (1995). *Hábitos de estudio y personalidad*. (2da. Reimpresión) México: Editorial Trillas.
- Mruk, C. (1999). *Autoestima- teoría y práctica*. (2da. Edición). Bilbao: Editorial

Desclee de Brouwer S.A.

- Miranda, C. (1998). *Influencia de las inteligencias múltiples, el currículo hogar y la autoestima en el rendimiento académico*. Universidad Católica de Chile.  
En: Revista digital de educación y nueva tecnología, Vol.N° 10,
- Omar, A. y Uribe,D. (2000). *Causas del éxito y fracaso escolar*. México: Ed. Trillas
- Pérez, S. (1995). *Técnicas de estudio*. Lima: Editorial San Marcos.
- Ponce, C. (1997) *Relación de los Hábitos de Estudio y el interés político de Estudiantes universitarios*. Lima. ED. San Marcos.
- Quintanilla, F. (1995). *El mejor método para estudiar*. (1era. Edición). Lima: Editorial Universo.
- Santín, L. (1997). *Autoestima y fracaso escolar*, México. En: Revista Psicología Contemporánea, año 4, vol. 4, número 2, Universidad Autónoma de México.
- Taramona, E. (1987). *Relación de la autoestima con el dogmatismo y el rendimiento Académico de estudiantes universitarios*.(Tesis de Maestría). Lima, Perú, Universidad Pontificia Católica del Perú.
- Touron , J. (1984). *Factores del Rendimiento académico en la Universidad*. España: Ed. Universidad de Navarra.
- Usher, R. y Bryant, I. (1992). *La educación de adultos como teoría y práctica e Investigación*. Madrid: Ediciones Morata S.A.
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de hábitos de estudio*. (2da. Edición).Lima. Ediciones Centro de desarrollo e investigación psicológica.
- Vigo, H. (2007) . *Influencia de los Hábitos de Estudio en el Rendimiento*

*Académico de los estudiantes de I año del Instituto Superior Tecnológico  
Huando - Huaral.(Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, Lima,  
Perú.*

## **11. ANEXO Y APÉNDICE**

### **a. Instrumento**

#### **ANEXO N° 01**

<b>INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO</b>
Apellidos y Nombres:

Sexo:	Edad :	Fecha de hoy:		
Ciclo :				
<b>INSTRUCCIONES</b>				
<p>Este es un inventario de Hábitos de Estudio, que permitirá conocer las formas dominantes de trabajo de los alumnos y de esta manera sugerir alternativas de solución para aislar aquellas conductas que pueden estar perjudicando el éxito en sus estudios. Para ello tiene que poner una "X" en el cuadro que mejor describa su caso particular; PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERÍA HACER O HACEN SUS COMPAÑEROS, SINO DE LA FORMA QUE USTED ESTUDIA AHORA.</p>				
<b>I.¿CÓMO ESTUDIA USTED?</b>		SIEMP RE	NUN CA	PD
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.			
2	Subrayo las palabras cuyo significado no sé.			
3	Regreso a los puntos con el propósito de aclararlos.			
4	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabra que no sé.			
5	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			
6	Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			
7	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.			
8	Trato de memorizar lo que estudio.			
9	Repaso lo que he estudiado.			
10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.			

11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.			
12	Estudio solo para exámenes.			
<b>II. ¿COMO HACE USTED SUS TAREAS?</b>				
13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo las respuestas casi como dice el libro.			
14	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto como he comprendido.			
15	Las palabras que no entiendo las escribo como están en el libro sin averiguar su significado.			
16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.			
17	En mi casa, me falta tiempo para terminar mis tareas, las completo en la Universidad preguntando a mis amigos.			
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.			
19	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.			
20	Empiezo a resolver una tarea. Me canso y paso a otra.			
21	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.			
22	Cuando tengo varias tareas empiezo por las más difícil y luego voy pasando a las más fáciles			

<b>III. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXÁMENES?</b>				
---	--	--	--	--

23	Estudio por lo menos dos horas.			
24	Espero que se fije fechas de un examen o paso para ponerme a estudiar.			
25	Cuando hay un paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.			
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen.			
27	Repaso momentos antes del examen.			
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido de un tema.			
29	Cuento con que mis compañeros me "soplen" alguna respuesta al momento del examen			
30	Confío en mi buena suerte por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.			
31	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día, empiezo a estudiar por el tema mas difícil y luego el mas fácil.			
32	Me presento a rendir mis exámenes sin tener duda con el estudio de todo el tema.			
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.			
<b>IV. ¿COMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?</b>				
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.			
35	Sólo tomo apuntes de las cosas mas importantes.			
36	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.			
37	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levantando la mano pido su significado.			

38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.			
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.			
40	Cuando me aburro me pongo a jugar o conversar con mis amigos.			
41	Cuando no puedo tomar notas de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.			
42	Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto.			
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.			
44	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.			
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases.			
<b>V. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?</b>				
46	Requiero de música sea la radio, CD o la computadora.			
47	Requiero la compañía de la TV.			
48	Requiero de tranquilidad y silencio.			
49	Requiero de algún alimento que como cuando estudio.			
50	Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música.			
51	Interrupciones por parte de sus padres pidiendo algún favor.			
52	Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan el tiempo.			

53	Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc.			
----	---	--	--	--

**ANEXO N° 02**  
**CLAVES DE RESPUESTAS**

ITEM	SIEMPRE	NUNCA	ITEM	SIEMPRE	NUNCA
1	1	0	28	0	1
2	1	0	29	0	1
3	1	0	30	0	1
4	1	0	31	1	0
5	1	0	32	0	1
6	1	0	33	0	1
7	0	1	34	0	1
8	0	1	35	1	0
9	1	0	36	1	0
10	0	1	37	1	0
11	1	0	38	0	1
12	0	1	39	0	1
13	0	1	40	0	1
14	1	0	41	0	1

15	0	1	42	0	1
16	0	1	43	0	1
17	0	1	44	0	1
18	0	1	45	0	1
19	0	1	46	0	1
20	0	1	47	0	1
21	0	1	48	1	0
22	1	0	49	0	1
23	1	0	50	0	1
24	0	1	51	0	1
25	0	1	52	0	1
26	0	1	53	0	1
27	0	1			

**ANEXO N° 03**

**INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIOS**

**BAREMO DISPERSIGRÁFICO DE CONVERSIÓN DE PUNTUACIONES  
DIRECTAS A CATEGORÍAS DE HÁBITOS**

ÁREAS	I	II	III	IV	V	TOTAL
CATEGORÍAS						
MUY POSITIVO	10-12	10	11	10-12	7-8	44-53
POSITIVO	8-9	8-9	9-10	8-9	6	36-43
TENDENCIA( + )	5-7	6-7	7-8	6-7	5	28-35
TENDENCIA( - )	3-4	3-5	4-6	4-5	4	18-25

NEGATIVO	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	9-17
MUY NEGATIVO	0	0	0-1	0-1	0-1	0-8

## ANEXO N° 04

### Inventario de Autoestima

(Stanley Coopersmith- Adaptado por Chahuayo, Aydee y Díaz, Betty)

#### INSTRUCCIONES

A continuación encontrarás una lista de frases sobre sentimientos. Si una frase describe como generalmente sientes, marca una "x" en la columna SI. Si la frase no describe como generalmente sientes, marca una "x" en la columna NO

Nombres y Apellidos: .....

Edad.....

Fecha.....

Universidad.....

Ciclo.....

	SI	NO
1. - Paso mucho tiempo soñando despierto.	( )	( )
2. - Estoy seguro de mí mismo.	( )	( )
3. - Deseo frecuentemente ser otra persona.	( )	( )
4. - Soy simpático.	( )	( )
5. - Mis padres y yo tenemos una excelente relación y nos divertimos mucho juntos.	( )	( )
6. - Nunca me preocupo por nada.	( )	( )
7. - Me da bochorno (me da roche) pararme frente al curso para hablar.	( )	( )
8. - Desearía ser más joven.	( )	( )
9. - Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera.	( )	( )
10. - Puedo tomar decisiones fácilmente.	( )	( )
11. - Mis amigos disfrutan y se divierten cuando están conmigo.	( )	( )

12. - Me incomodo en casa fácilmente. ( ) ( )
13. - Siempre hago lo correcto. ( ) ( )
14. - Me siento orgulloso de mi trabajo académico en la Universidad. ( ) ( )
15. - Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer. ( ) ( )
16. - Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas. ( ) ( )
17. - Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago. ( ) ( )
18. - Soy popular entre mis compañeros de Universidad. ( ) ( )
19. - Usualmente mis padres consideran mis pensamientos y sentimientos. ( ) ( )
20. - Nunca estoy triste. ( ) ( )
21. - Estoy haciendo el mejor esfuerzo para aprobar todos mis cursos. ( ) ( )
22. - Me doy por vencido fácilmente. ( ) ( )
23. - Usualmente puedo cuidarme a mí mismo. ( ) ( )
24. - Me siento suficientemente feliz. ( ) ( )
25. - Preferiría relacionarme con jóvenes menores que yo. ( ) ( )
26. - Mis padres esperan demasiado de mí. ( ) ( )
27. - Me caen bien y agradan todas las personas que conozco. ( ) ( )
28. - Me gusta que los profesores me hagan participar e interroguen en clases. ( ) ( )
29. - Me entiendo a mí mismo. ( ) ( )
30. - Me cuesta comportarme como en realidad soy. ( ) ( )
31. - Las cosas en mi vida están muy complicadas. ( ) ( )
32. - Los demás compañeros y amigos casi siempre siguen mis ideas. ( ) ( )
33. - Nadie me presta mucha atención en casa. ( ) ( )
34. - Nunca me regañan o reprenden en casa. ( ) ( )
35. - No estoy progresando en la universidad como me gustaría. ( ) ( )

36. - Puedo tomar decisiones y cumplirlas. ( ) ( )
37. - Realmente, no me gusta ser como soy. ( ) ( )
38. - Tengo una mala opinión de mí mismo. ( ) ( )
39. - No me gusta estar acompañado con otra gente. ( ) ( )
40. - Muchas veces me gustaría irme de casa. ( ) ( )
41. - Nunca soy tímido y retraído. ( ) ( )
42. - Frecuentemente me incomodo en la universidad con mis labores académicas  
(los trabajos). ( ) ( )
43. - Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo. ( ) ( )
44. - No soy tan bien parecido como otra gente. ( ) ( )
45. - Si tengo algo que decir, usualmente lo digo. ( ) ( )
46. - Los demás me molestan constantemente (se me prenden) ( ) ( )
47. - Mis padres me entienden. ( ) ( )
48. - Siempre digo la verdad. ( ) ( )
49. - Mis profesores me hacen sentir que no soy gran cosa. ( ) ( )
50. - A mí no me importa lo que me pase. ( ) ( )
51. - Soy un fracaso. ( ) ( )
52. - Me siento incómodo fácilmente cuando me regañan. ( ) ( )
53. - En general las demás personas son más agradables que yo. ( ) ( )
54. - Usualmente siento que mis padres esperan más de mí. ( ) ( )
55. - Siempre sé que decir a otras personas. ( ) ( )
- 56 - Frecuentemente me siento desilusionado en la Universidad frente a mis  
resultados académicos ( ) ( )
57. - Generalmente las cosas no me importan. ( ) ( )

58. - No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.

( ) ( )

### **ANEXO N° 05**

#### **INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE STANLEY COOPERSMITH**

#### **CONVERSIÓN DE PUNTAJES DIRECTOS A CATEGORÍAS Y RANGOS**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>RANGO</b>
ALTO	75-100
MEDIO ALTO	50-74
MEDIO BAJO	25-49
BAJO	0-24

### **ANEXO N° 06**

#### **PROMEDIO PONDERADO SEMESTRAL 2017-I DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.A.P. PSICOLOGÍA USP-BARRANCA**

#### **BAREMO DE CONVERSIÓN DE PUNTUACIONES**

## DIRECTAS A CATEGORÍAS DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

<b>CATEGORÍA</b>	<b>RANGO</b>
SOBRESALIENTE	19-20
DISTINGUIDO	16-18
BUENO	14-15
REGULAR	11-13
DEFICIENTE	0-10

**ANEXO N° 07**  
**RESULTADOS GENERALES DE HÁBITOS DE ESTUDIO, AUTOESTIMA Y**  
**RENDIMIENTO ACADÉMICO**  
**PRIMER CICLO**

ALUMNO	PUNTAJE DE HÁBITOS DE ESTUDIO	CATEGORÍA DE HÁBITOS DE ESTUDIO	PUNTAJE EN AUTOESTIMA	CATEGORÍA DE AUTOESTIMA	PROMEDIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO	CATEGORÍA DE RENDIMIENTO ACADÉMICO
1	45	Muy positivo	53	Medio Alto	14.57	Bueno
2	32	Tendencia Positiva	41	Medio Bajo	13.71	Bueno
3	32	Tendencia Positiva	68	Medio Alto	14.57	Bueno
4	30	Tendencia Positiva	63	Medio Alto	14.14	Bueno
5	30	Tendencia Positiva	16	Bajo	13.71	Bueno
6	35	Tendencia Positiva	55	Medio Alto	14	Bueno
7	39	Positivo	89	Alto	14.29	Bueno
8	19	Tendencia Negativa	46	Medio Bajo	12.57	Regular
9	26	Tendencia Negativa	44	Medio Bajo	13	Regular
10	45	Muy positivo	55	Medio Alto	14	Bueno
11	39	Positivo	52	Medio Alto	14.57	Bueno
12	32	Tendencia Positiva	42	Medio Bajo	12.57	Regular
13	29	Tendencia Positiva	39	Medio Bajo	13.71	Bueno
14	31	Tendencia Positiva	68	Medio Alto	14.43	Bueno
15	48	Muy positivo	62	Medio Alto	15.14	Bueno
16	40	Positivo	41	Medio Bajo	13.29	Regular
17	31	Tendencia Positiva	34	Medio Bajo	12.29	Regular
18	30	Tendencia Positiva	47	Medio Bajo	13.57	Bueno
19	32	Tendencia Positiva	62	Medio Alto	13.71	Bueno
20	50	Muy positivo	34	Medio Bajo	13.29	Regular
21	40	Positivo	60	Medio Alto	15.57	Distinguido
22	32	Tendencia Positiva	66	Medio Alto	15.86	Distinguido
23	38	Positivo	48	Medio Bajo	15	Bueno
24	40	Positivo	46	Medio Bajo	13.86	Bueno
25	33	Tendencia Positiva	23	Bajo	12.71	Regular
26	38	Positivo	21	Bajo	13.29	Regular
27	29	Tendencia Positiva	38	Medio Bajo	13.29	Regular
28	41	Positivo	47	Medio Bajo	13.29	Regular
29	30	Tendencia Positiva	33	Medio Bajo	12.57	Regular
30	37	Positivo	70	Medio Alto	14.86	Bueno

### TERCER CICLO

SUJETO	PUNTAJE DE HÁBITOS DE ESTUDIO	CATEGORÍA DE HÁBITOS DE ESTUDIO	PUNTAJE EN AUTOESTIMA	CATEGORÍA DE AUTOESTIMA	PROMEDIO RENDIMIENTO ACADÉMICO	CATEGORÍA DE RENDIMIENTO ACADÉMICO
1	20	Tendencia Negativa	27	Medio Bajo	12.13	Regular
2	38	Positivo	66	Medio Alto	13.5	Bueno
3	16	Negativo	32	Medio Bajo	13.38	Regular
4	31	Tendencia Positiva	70	Medio Alto	13.88	Bueno
5	29	Tendencia Positiva	15	Bajo	12.38	Regular
6	39	Positivo	66	Medio Alto	15.13	Bueno
7	42	Positivo	64	Medio Alto	15.63	Distinguido
8	14	Negativo	30	Medio Bajo	12.38	Regular
9	30	Tendencia Positiva	60	Medio Alto	15.38	Bueno
10	30	Tendencia Positiva	66	Medio Alto	14.75	Bueno
11	34	Tendencia Positiva	66	Medio Alto	14.25	Bueno
12	34	Tendencia Positiva	65	Medio Alto	13.88	Bueno
13	30	Tendencia Positiva	65	Medio Alto	13.75	Bueno
14	26	Tendencia Negativa	67	Medio Alto	15	Bueno
15	32	Tendencia Positiva	60	Medio Alto	14.75	Bueno
16	33	Tendencia Positiva	42	Medio Bajo	13.75	Bueno
17	23	Tendencia Negativa	34	Medio Bajo	13	Regular
18	50	Muy positivo	80	Alto	15.5	Distinguido
19	51	Muy positivo	62	Medio Alto	15.25	Bueno
20	29	Tendencia Positiva	67	Medio Alto	12.13	Regular
21	40	Positivo	82	Alto	17.25	Distinguido
22	32	Tendencia Positiva	47	Medio Bajo	14.25	Bueno
23	33	Tendencia Positiva	29	Medio Bajo	14.13	Bueno
24	13	Negativo	31	Medio Bajo	12.43	Regular
25	20	Tendencia Negativa	14	Bajo	12.14	Regular
26	25	Tendencia Negativa	69	Medio Alto	11.29	Regular
27	23	Tendencia Negativa	38	Medio Bajo	9.37	Deficiente

### QUINTO CICLO

	SUJETO	PUNTAJE DE HÁBITOS DE ESTUDIO	CATEGORÍA DE HÁBITOS DE ESTUDIO	PUNTAJE EN AUTOESTIMA	CATEGORÍA DE AUTOESTIMA	PROMEDIO RENDIMIENTO ACADÉMICO	C. RE A
	1	40	Positivo	80	Alto	16.5	I
	2	29	Tendencia Positiva	88	Alto	15.2	
	3	32	Tendencia Positiva	29	Medio Bajo	13.8	
	4	30	Tendencia Positiva	68	Medio Alto	14.7	
	5	40	Positivo	70	Medio Alto	16.3	I
	6	30	Tendencia Positiva	89	Alto	14.2	
	7	29	Tendencia Positiva	66	Medio Alto	14.2	
	8	25	Tendencia Negativa	28	Medio Bajo	12.7	
	9	29	Tendencia Positiva	27	Medio Bajo	12.3	
	10	39	Positivo	35	Medio Bajo	13	
	11	32	Tendencia Positiva	38	Medio Bajo	11	
	12	35	Tendencia Positiva	43	Medio Bajo	13.3	
	13	34	Tendencia Positiva	70	Medio Alto	14.7	
	14	12	Negativo	43	Medio Bajo	9.67	
	15	20	Tendencia Negativa	28	Medio Bajo	13	
	16	42	Positivo	70	Medio Alto	15.2	
	17	25	Tendencia Negativa	44	Medio Bajo	13.3	
	18	14	Negativo	43	Medio Bajo	12.7	
	19	33	Tendencia Positiva	62	Medio Alto	13.5	
	20	24	Tendencia Negativa	23	Bajo	13.2	
	21	31	Tendencia Positiva	78	Alto	13.8	
	22	37	Positivo	40	Medio Bajo	12.7	
	23	37	Positivo	29	Medio Bajo	13	

## 5.1. Antecedentes y fundamentación científica

### 5.1.1. Antecedentes

#### **5.1.1.1. Hábitos de estudio y rendimiento académico**

Vigo (2007), llevó a cabo una investigación en la cual buscó establecer la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Huando – Huaral. La muestra la conformaron 77 alumnos del I año de estudios de dicho Instituto. Dicho estudio llegó a la siguiente conclusión: Los hábitos de estudio influyen significativamente en el rendimiento académico.

Ponce (1997), realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos de estudio y el interés por la política en grupos de estudiantes de la UNMSM. La muestra estuvo conformada por 821 ingresantes a la Universidad. Su estudio presentó la siguiente conclusión: Los hábitos de estudio se relacionan significativamente con el interés por la política.

Lobo (1999), realizó una investigación que tuvo como objetivo establecer una asociación de causas que expliquen el problema de abandono y retención de los alumnos. La muestra estuvo constituida por 182 estudiantes de UNED que abandonaron sus estudios durante los años 1992-1995. El instrumento utilizado fue un cuestionario acerca de la situación laboral, familiar y académica de los alumnos. Las variables de estudio fueron: Sociofamiliar, conocimientos del sistema de enseñanza a distancia, dificultades académicas, hábitos de estudio. Los resultados obtenidos mostraron que las razones por las cuales los alumnos abandonan los estudios a distancia en la UNED son las siguientes: Atención a la familia 23%, problemas económicos y de trabajo 45%, falta de autodisciplina a la metodología de estudio 32%.

Omar y Uribe (2000), realizaron una investigación cuya finalidad fue la exploración de las causas más comúnmente empleadas por los estudiantes secundarios para explicar el éxito y/o fracaso escolar. La muestra estuvo constituida por alumnos de los tres últimos años del ciclo secundario de las escuelas públicas y privadas, los

estudiantes eran brasileños (N= 492), argentinos (N= 541), mexicanos (N= 561). Los resultados obtenidos indican que los alumnos exitosos tanto argentinos, brasileños como mexicanos coinciden en percibir al esfuerzo, la inteligencia y la capacidad para estudiar como causas internas y estables. Brasileños y mexicanos pero no argentinos consideran al estado de ánimo como una causa interna estable.

#### **5.1.1.2. Autoestima y rendimiento académico**

Crespo (1995) ha desarrollado una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación del clima afectivo del aula, la atracción interpersonal con el rendimiento académico y la evaluación al profesor. Las fuentes de análisis fueron: documentos académicos (notas) y las entrevistas a universitarios. La investigación encontró que el clima afectivo del aula generado por el profesor ejerce un efecto directo sobre el rendimiento académico mientras que la atracción interpersonal reveló tan solo tener un efecto indirecto.

Cardozo y Yamós (2000) han realizado un estudio cuyo objetivo fue la creación y ejecución de un taller cognitivo y afectivo. Dicho taller estuvo dirigido a un grupo de estudiantes universitarios que habían reprobado distintos niveles (I al IV) de la asignatura de matemática y presentaban un bajo rendimiento académico, también consideró un grupo de control.

La muestra estuvo constituida por 12 alumnos de 18 y 20 años en cada taller. Se aplicó un pre test de Whimbey y un pre y post prueba de autoeficacia para las matemáticas (habilidades para la solución de problemas).

Los resultados obtenidos demostraron que un 85% de los alumnos que desarrollaron el taller aprobaron su respectivo curso de matemática. Así los investigadores plantearon la siguiente conclusión: es probable que los altos niveles de aprobación de matemática fueran en buena parte el resultado del componente afectivo, puesto que es probable que existiera un bloqueo emocional en los alumnos.

La naturaleza abierta, participativa, libre de juicios, y con fuerte apoyo emocional que caracterizó al taller puede haber contribuido al desbloqueo emocional.

Aquino (1995) realizó una investigación que tuvo el propósito de estudiar el efecto de la técnica evaluación formativa como estrategia instruccional sobre el rendimiento académico y la perseverancia en el estudio universitario supervisado. La muestra estuvo integrada por 56 estudiantes de la Universidad Simón Rodríguez de Venezuela. Se adoptó el diseño cuasi-experimental. Se concluyó que la evaluación formativa y la perseverancia influyen en el rendimiento académico.

Cava (2000) ha realizado un estudio que tuvo como objetivo determinar los efectos directos e indirectos de la autoestima en el ánimo depresivo. La muestra estuvo constituida por 405 jóvenes universitarios entre los 18 y 31 años de la Universidad Autónoma de México. Los resultados permitieron constatar la existencia de efectos directos en el ánimo depresivo en el caso de las dimensiones de autoestima familiar, intelectual, corporal y de amistad; también efectos indirectos en el caso de las dimensiones de autoestima social, emocional y autoconfianza.

Taramona (1987) ha realizado una investigación que tuvo por finalidad determinar la relación de la autoestima con el dogmatismo y el rendimiento académico. La muestra estuvo constituida por 432 sujetos de ambos sexos de la Pontificia Universidad Católica del Perú. El estudio demuestra que existe una relación significativa en la medida en que a mayor autoestima menos dogmatismo y mayor rendimiento académico.

## **5.1.2. Fundamentación Científica**

### **5.1.2.1. Hábitos de Estudio**

#### **Definición**

Entendemos por hábitos de estudio al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico. Es decir es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, “esto implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar” (Belaunde, 1994).

Cabe señalar que los hábitos se crean por repetición y acumulación de actos, pues mientras más estudiemos y lo hagamos de manera más regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar el hábito de estudiar.

### **Adquisición de conocimientos**

Para obtener un buen aprendizaje y que el estudio sea eficaz el estudiante universitario debe conocer cada una de las etapas de los procesos psicológicos que intervienen en la adquisición de conocimientos, los cuales se exponen a continuación:

La motivación: Para aprender se necesita de una razón para estudiar, un sentido, un motivo. En la motivación no sólo interviene el aspecto intelectual sino también el aspecto emocional. De allí que para aprender por sí mismo, las repeticiones son insuficientes. Por más esfuerzo que haga un profesor (lleve láminas, cuadros sinópticos, cuente chistes etc.) nada conseguirá si el alumno no está auto motivado (interés, entusiasmo, admiración por algo que queremos conocer, hacer o aprehender). Pues la motivación es el motor del estudio y el carburante del mismo, es el éxito inmediato.

La concentración: La calidad del estudio está directamente relacionada con el grado de atención o concentración en la tarea de estudiar. Por ello se afirma que sólo puede estar concentrado el que no piensa nada más que en lo que está estudiando en ese momento.

Consideramos conveniente presentar las principales dificultades para emprender y mantener la concentración en el estudio:

- La falta de motivación o el desinterés
- La fatiga o malestares de orden físico (por ejemplo dormir poco tiempo)
- Conflicto con otras actividades (deseo de estar haciendo alguna otra cosa, pensamientos precedentes)
- Varios tipos de trastornos emocionales

A continuación algunos consejos para evitar distracciones y formar hábitos de concentración:

- Trabajar contra el reloj, es decir fijarnos tiempo límite para estudiar cierto número de páginas.
- Hacer una lista de las cosas que tiene que realizar luego, se las prioriza y por último, se las calendariza.
- Comenzar con espacios de tiempo pequeños (la medida la dará el propio aburrimiento) para ir aumentando gradualmente el tiempo de estudio.

La actitud: La motivación está relacionada con la actitud, así la motivación debe estar consciente e inconscientemente presente permanentemente en nuestra vida. Por ello se afirma que la actitud no es más que la concentración, el recuerdo interrumpido de lo que debemos hacer y tratamos de lograr.

La organización: Para aplicar eficazmente los conocimientos debemos organizarnos, para ello el estudiante deberá tener y formar su propio esquema mental.

De allí que el profesor es únicamente un elemento que pone a disposición del estudiante una bandeja de conocimientos y es el educando quien deberá integrarlos relacionándolos unos con otros.

La comprensión: Comprender un tema es poder aplicar los conocimientos a situaciones nuevas. Así el hombre aprende antes y mejor en los casos en que puede relacionar el tema de estudio con un material ya conocido y sabido. De allí que en el proceso de la comprensión sea indispensable hacer esta relación de los conocimientos integrados.

La repetición: Si bien es cierto que las informaciones adquiridas por penetración comprensiva son más resistentes, no son sin embargo eternas. Por sí sola la comprensión no puede suplir a la fijación. Es preciso aprender y repetir los conceptos, lo mismo que las fechas y los datos y si es necesario en estos últimos, aprenderlos de memoria, pues de lo contrario, no se graban. Cabe señalar que todos los métodos de estudio recomiendan la repetición, el repaso, autoevaluación, confrontación de lo aprendido, memorización de lo comprendido.

La guía de estudios: Las investigaciones han demostrado que para que el alumno pueda aprender más rápido y mejor debe saber el resultado de sus respuestas inmediatamente. La idea es que asocie rápidamente la pregunta con la respuesta correcta a fin de que se fije rápida y fuertemente en su cerebro. A esta teoría se le llama “estudio programado” Es decir para repasar se debe elaborar una guía de preguntas o de estudio.

### **Estudiar con eficiencia**

Por eficiencia se entiende la adquisición del máximo de conocimiento y retención con el menor gasto de energía y esfuerzo. Por consiguiente, estudiar con eficiencia implica un análisis del tiempo y móvil, la racionalización del procedimiento del trabajo y el fraccionamiento de las tareas en secuencias simples y repetitivas. Cabe mencionar que la educación superior depende de la autoeducación y del esfuerzo personal, así sólo se puede mantener el esfuerzo durante un período de varios años si se desarrollan unos hábitos regulares y si se ponen unos fines y móviles apropiados a la tarea.

Según Pérez (1995), el educando que desea que su estudio sea eficaz y agradable debe:

- Valorar la importancia del estudio
- Reflexionar sobre los motivos que tiene para estudiar
- Saber fijarse metas u objetivos a conseguir
- Recapacitar sobre las posibles dificultades a la hora de concentrarse
- Reflexionar y valorar a partir de diversas pruebas cuál es su velocidad y comprensión lectora
- Saber cómo realizar el subrayado, los esquemas y los resúmenes
- Conocer cómo tomar apuntes
- Saber cómo preparar los exámenes.

Congrains (1998), señala que el éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y el esfuerzo, sino también de una buena actitud psicológica frente a la tarea académica, de los hábitos de estudio y de los métodos de trabajo.

Por lo tanto para estudiar con eficiencia debemos contar con:

- Una automotivación
- La virtud de perseverancia
- Confiar en la propia capacidad intelectual
- Actuar con serenidad
- La satisfacción por dedicarse a asimilar conocimientos y manejar ideas
- Tener voluntad para que ninguna distracción nos aparte del estudio
- Un buen ambiente de estudio
- Una buena metodología de estudio
- Disponer de las herramientas necesarias: libros, compás, regla, lápiz, etc.
- Formarse hábitos de estudio regular.

## **Métodos y planes de estudio**

Las investigaciones en las universidades han demostrado, según Belaunde (1994), que las principales dificultades de los estudiantes al empezar un curso en la enseñanza superior estriba en:

- La adaptación a los métodos y técnicas de trabajo desconocido
- La distribución del tiempo
- El establecimiento del plan de estudio.

Al respecto, Congrains (1998), afirma que muchos universitarios dejan sus tareas académicas para el último momento o se hacen un lío al estudiar un poco de esto y de aquello, dichas acciones se presentan cuando no existe de parte del alumno un trabajo concentrado, el uso de métodos y técnicas de estudio y mucho menos un plan y horario de trabajo.

Método de estudio: Lo definimos como el camino adecuado para llegar a un fin académico propuesto. Por consiguiente es fundamental para consumir una vida plena en el campo de las relaciones intelectuales, pues tiene como propósito guiar y promover el aprendizaje para alcanzar el éxito.

Existe una variedad de métodos de estudio, sin embargo los más usados para aprender con libros son: la lectura repetida, subrayar en el texto los puntos principales y los detalles más importantes, la realización de breves notas esquemáticas después de cada lectura. Cabe señalar que cada estudiante puede desarrollar su propio método y técnica de estudio.

Debido a la existencia de varios métodos de estudio elaborados por distinguidos profesores universitarios para el nivel superior sólo se nombrará a algunos de ellos:

Los recomendados por Pérez (1995) son:

- Método de estudio EPLRR (explorar, preguntar, leer, recitar, repasar)
- Método de estudio OK4R (leer párrafos introductorios, ideas fundamentales, lectura consecutiva de párrafos o secciones, memoria y comprensión, reflexión, repaso).<sup>1</sup>

Los mencionados por Quintanilla (1995):

- Método de estudio Bosquet
- Método de estudio Leitner
- Método de estudio Zamqui
- Método de estudio Pqrst
- Método de estudio Maddox
- Método de estudio Brown

Técnicas de estudio: Son ayudas prácticas para la labor de estudiar, pues la técnica es un producto artificial elaborado por el hombre con el propósito de mejorar una situación, de acelerar la producción y elevar la calidad de lo que se produce, tratando al mismo tiempo de economizar tiempo y energía. Así las técnicas de estudio sirven para materializar el método de estudio llevándolo a la práctica concreta. Pero para que las técnicas de estudio produzcan los efectos esperados (alta productividad) se requieren de dos condiciones específicas: la primera, que se las conozca y se las comprenda plenamente; y la segunda, que se las utilice en las cantidades y tiempos adecuados a cada situación de estudio.

Hernández (1988), nos presenta la siguiente clasificación de técnicas de estudio:

Técnica genérica:

Información, indagación, organización, y aplicación de conocimientos.

Técnicas específicas:

\*Conceptuales: Conceptualización, análisis, reflexión, duda racional.

\*Instrumentales: Guía de cátedra, fuentes de información, libros y documentos, sistema de clasificación, fichas y ficheros.

\*Procesales: Observación, lectura, confección fichas y ficheros, toma de notas, elaboración de resúmenes, el período de clase, el trabajo en grupo.

Técnicas complementarias:

\*De carácter discente: La presentación de exámenes, el uso correcto del castellano.

\*Condicionantes: El medio ambiente para estudiar, la salud corporal y la salud mental.

Planes y horarios de estudio: Para Aduna y Marquéz (1987) la administración inadecuada del tiempo es una de las causas que determina el bajo rendimiento escolar. Así

observamos muy comúnmente que cualquier tipo de tarea (examen, trabajo, reporte, etc.) es preparada en el último momento, lo cual ocasiona un menor aprovechamiento y bajas calificaciones. Pues lograr una eficiente administración del tiempo es una de las principales dificultades del estudiante.

Las distracciones que hay en la vida estudiantil como las amistades, deportes nuevos, excesivas ganas de divertirse, clubs, etc. son obstáculos para una planificación regular del estudio.

Ello debido a que no se ha establecido una distribución adecuada del tiempo. Es más si se considera que el estudiante universitario tiene una libertad ilimitada para hacer lo que quiera fuera de clase, por ende el alumno no está controlado de manera estricta puede caer en dedicarle más tiempo a las distracciones que al estudio. Para evitar ello será necesario que cuente con planes y horarios de estudio. Para lograr esto el estudiante debe tener una visión clara de su fin primordial como estudiante superior que consiste en la adquisición de conocimientos y la capacitación profesional. Cabe señalar que todas las distracciones antes mencionadas son importantes para el desarrollo de la personalidad, sin embargo pueden ser consideradas y disfrutadas siempre y cuando se cumpla con un horario estricto de actividades en donde sea lo primordial el estudio.

Al empezar un curso se debería hacer un plan a largo plazo que abarque un año de trabajo, pero para ello debemos informarnos acerca del sílabo de cada curso y los textos que se habrán de leer durante el desarrollo de la asignatura. Así se debe procurar fijar plazos para realizar los trabajos importantes como disertaciones, investigaciones, prácticas profesionales, etc. esta actividad nos ayuda a no vivir en la incertidumbre.

En cuanto al horario semanal, éste debe ser flexible acorde con la variabilidad de las clases, pues es una buena costumbre dejar pocas horas libres como margen de

seguridad, así mismo las horas de estudio no deben ser excesivas, ya que ello puede generar una disminución del rendimiento.

Al respecto, Maddox (1979) opina que contar con un horario de trabajo nos permitirá ahorrar tiempo y esfuerzo respecto a nuestras tareas académicas semanales.

### **Aprendizaje y Modificaciones de hábitos de estudio**

Para que los jóvenes concluyan sus estudios superiores satisfactoriamente y hasta continúen su especialización a través de estudios de post-grado, requieren de un complejo y trascendental aprendizaje de hábitos de estudio de modo gradual gracias al entrenamiento progresivo.

Por consiguiente el aprendizaje de hábitos de estudio según Aduna y Marquéz (1987) consiste en la ejecución repetida de una acción de manera organizada y con un fin determinado. Una particular característica de los hábitos de estudio es que una vez formadas las acciones se ejecutan sin recapacitarlas previamente.

Cabe señalar, que las intervenciones más exitosas dirigidas a desarrollar hábitos y estrategias de estudio (herramientas de trabajo) son aquellas que conjugan el desarrollo de: Habilidades, la estimulación de conciencia metacognitiva (énfasis en la toma de conciencia de las estrategias utilizadas para la solución de problemas).

Así las investigaciones de Hattie y Biggs (1996) , muestran que aunque sean efectivas las técnicas de modificación de conducta respecto a las habilidades de estudio, el desarrollo de estas técnicas no bastará para mejorar el promedio académico, puesto que

la modificación de hábitos de estudio depende primordialmente del compromiso del estudiante para el cambio.

Pues el estudiante al ser autorresponsable y auto dirigido adquiere valor y flexibilidad, lo cual le permite crecer como profesional. Cuando el alumno participa en la responsabilidad de su educación se integra como persona completa y une su intelecto y su emoción al proceso de aprendizaje.

Así mismo otro aspecto que posibilita el cambio de hábitos de estudio y que debemos considerar es que el alumno se sienta atendido, acogido, apoyado, motivado por sus docentes y familiares.

Finalmente, Belaunde (1994) manifiesta que para modificar los hábitos de estudio también se requiere de una organización adecuada (plan de estudio) y distribución del tiempo de estudio. Si ésta no se modifica inicialmente no tiene mucho sentido hablar más adelante de técnicas de estudio, ya que un buen trabajo se basa en una constante y adecuada organización.

### **Recomendaciones para mejorar los hábitos de estudio**

A continuación se exponen algunas recomendaciones de Belaunde que el estudiante universitario debe tomar en cuenta para alcanzar sus metas académicas.

Horario de estudios: A continuación Belaunde (1994) brinda algunas sugerencias que podrán ayudar a administrar el tiempo:

- Tener claro los objetivos y metas de aprendizaje para mejorar la motivación.
- Establecer un tiempo suficiente para las actividades que deben realizar diariamente (comer, dormir, vestir, etc.)

- Organizar el tiempo de manera que estudien algo todos los días, sea en casa, en el trabajo o en la biblioteca.
- Marcar períodos para elaborar los trabajos asignados como tareas.
- Este tiempo deberá estar de acuerdo con la dificultad del material.
- Aprovechar las horas libres entre clases. Si las usa bien, tendrá tiempo luego para otras actividades que son de vital importancia (cine, teatro, paseos, etc.)
- Si no le es posible estudiar diariamente, le sugerimos que interrumpa períodos largos de estudio con breves tiempos de descanso (de cinco a diez minutos por cada hora de estudio); podrá emplearlos en relajar los músculos que tenga en tensión, principalmente los del cuello, hombros y espalda.
- Dejar un tiempo libre para las emergencias

#### Preparación continua

- Dar un repaso al material lo más pronto posible después de terminadas las clases.
- Preparar las asignaciones con regularidad, no dejar todo para el final.
- Ordenar las notas y revisarlas periódicamente.
- Repasar una vez a la semana todo el material que va acumulando en cada asignatura
- No esperar el anuncio del examen para prepararse.
- Tratar de predecir las preguntas y contestarlas verbalmente o por escrito.
- Recordar que el escribir es la mejor forma de estudiar y repasar.

#### Apuntes de clase

Aprender a tomar notas mientras se lee o se escucha es una técnica y un paso importante para mejorar los resultados en el estudio. Así es importante comparar las notas personales con las de un compañero de clases, dialogar sobre el contenido de lo anotado, aclarar las notas con lecturas auxiliares o con el maestro.

Los apuntes de clase deben servir como:

- Recordatorio en el futuro
- Guía para las lecturas complementarias

- Ayuda para entender y realizar las tareas fuera de clase
- Material auxiliar para preparar los exámenes

¿Cómo hacer de los apuntes de clase algo útil?

- Definir el título del tema.
- Ponerle fecha a los apuntes. Será más fácil localizarlo después para cualquier aclaración. Ayuda a ubicarse y hace ganar tiempo.
- Escuchar con atención procurando entender el desarrollo del tema, lo cual permitirá una mayor memorización. Ello facilita escribir las notas.
- Anotar las ideas más importantes con una letra clara.
- Utilizar o copiar esquemas, diagramas, dibujos o cualquier otro apoyo que permita ordenar y aclarar más el tema tratado.
- Inventar su propio sistema para distinguir los puntos principales de los secundarios. Puede utilizarse asteriscos, letras, números, subrayado a colores, etc.
- Dejar márgenes amplios para anotar lecturas recomendadas, dudas, comentarios, puntos de discusión, completar los apuntes a partir de la respuesta del maestro, hacer aclaraciones necesarias etc.

Cabe señalar, que Aduna y Marquéz (1987) recomiendan escribir con las propias palabras ya que es un hábito que debe desarrollarse, no sólo tomar dictado o copiar algunas frases de los libros sino también comentar con las propias palabras la clase o lectura realizada.

### Habilidades para la lectura

La lectura es el principal instrumento del estudio personal o individual, es decir del estudio autodidacta. Ser autodidacta significa ser uno mismo su propio maestro, por ello es importante aprender a aprender, es decir saber cómo aprender de manera eficaz y significativa según Congrains (1998).

¿Cómo conocer el contenido de un libro?

- Leyendo la portada, la contraportada y las solapas del libro. De modo que nos enteramos del título de la obra, del nombre del autor y de la editorial que lo publica, probablemente encontremos otros datos sobre el autor, un comentario, etc.
- Leyendo el índice, para conocer con más detalle el contenido de la obra.
- Si deseas profundizar un poco más el contenido de la obra debes:
- Escoger al azar diferentes párrafos a lo largo del libro y leer algunas frases o párrafos.
- Leer las explicaciones de gráficas, fotografías, dibujos, mapas, etc.
- Revisar la bibliografía empleada y la sugerida en la obra.
- Hacer una revisión rápida de todo el libro, de atrás hacia delante, para enterarnos de la presentación general del mismo.

Después de realizar todas estas observaciones podremos determinar la clase de lectura que debemos efectuar.

- Superficial y rápida.
- Lenta y/o concienzuda.
- Parcial (algunas hojas o capítulos).
- Total (todo el libro).
- Con una relectura.
- Con varias relecturas.

Para leer con provecho:

- No dejar de tener en mente el propósito de la lectura.
- Leer las frases y oraciones completas, no se detenga en cada palabra en particular.

- Una vez que haya captado el sentido principal, omitir con discreción los detalles.
- Hacer un resumen de la idea central de cada párrafo o subrayar la misma (el subrayar es una técnica que debes desarrollar. Supone evitar distracciones y favorece la atención, permite rápidos repasos, supone una lectura activa en la que debemos estar concentrados, etc.
- Anotar las preguntas que se quiera discutir o aclarar.
- Siempre que sea necesario recurrir al diccionario (es importante que se comprenda bien todo lo que se lee, el diccionario deberá convertirse en un inseparable amigo).

El empleo del diccionario, practicado constantemente nos conduce a:

- Un vocabulario más extenso y preciso.
- Mayor velocidad en la lectura.
- Mejor y más rápida comprensión del texto.
- Un recuerdo más duradero y exacto de la información.

Leer bien es una habilidad en la que debe tenerse en cuenta dos aspectos:

Una buena velocidad (si se aprende a leer sin detenerse varias veces en las palabras más sólo en las ideas se aumentará la velocidad, así mismo se recomienda eliminar el mal hábito de repetir lo que se está leyendo ya sea moviendo los labios o subvocalmente. Con esta costumbre se pierde mucho tiempo).

La comprensión del material

Finalmente una lectura rápida requiere de mucha práctica por lo que no es aconsejable utilizar temas de estudio para empezar a hacerlo, se puede comenzar con un periódico, porque su redacción está hecha para dar información rápida. Normalmente los artículos de periódicos están escritos en columnas. Se debe tratar de leer siguiendo una línea que se haya trazado de antemano por el centro de la columna, al principio será difícil y se fijará la vista al lado izquierdo y otras veces al derecho pero posteriormente será fácil

leer toda la columna bajando la vista sobre la línea trazada. Esto permitirá aumentar la amplitud de lo percibido con una sola mirada.

Inicialmente no debemos preocuparnos por la comprensión, sino por aumentar la velocidad al máximo. La comprensión irá mejorando poco a poco, la concentración es el secreto.

#### Preparación y presentación de exámenes

Los alumnos necesitan obtener cierta información de sus maestros para establecer sus propios objetivos, examinar su estado actual, planificar su acción y evaluarla, para hacer los cambios y las revisiones que sean necesarias.

Muchas veces se repasa para el examen hasta una media hora antes del examen y no hay tiempo para descansar, entonces el efecto que se consigue es el agotamiento mental, por lo tanto una menor efectividad al abordar el examen.

Ante lo expuesto se presentan las siguientes sugerencias:

- Empezar a repasar durante las 3 ó 4 semanas anteriores al examen y el repaso final debe ser un día antes del examen (repasar es recordar ideas no es intentar aprender algo)
- Durante el repaso es conveniente acudir a esquemas para ver a primera vista la organización de los temas.
- Los periodos de repaso deben ser cortos y alternados con varios descansos.
- La base del éxito en cualquier examen es un estado de ánimo donde predomina la calma y tranquilidad. A mayor preparación, mayor será la confianza y menor su ansiedad por el examen.
- El descanso es esencial, dormir las mismas horas o más de lo normal significa enfrentarnos a la prueba con lucidez y seguridad.

Durante el examen

Aduna y Marquéz (1987) recomiendan que:

- Se debe leer detenidamente y con cuidado las instrucciones.
- Decidir cuánto tiempo se dedicará a cada pregunta y empezar a responder las más fáciles.
- Al contestar escribir claramente, evitar la palabrería.
- Si al terminar el examen sobra tiempo, antes de entregarlo revisar las respuestas.

### Condiciones ambientales

Al respecto Congrains (1998) manifiesta que los estudiantes universitarios deben considerar las siguientes recomendaciones:

- Siempre que sea posible estudiar en un lugar donde no haya ruidos y que esté bien ventilado y alumbrado.
- Si al estudiante le gusta la música puede ponerla de fondo con una suave y de ritmo pausado aunque es preferible evitar todo tipo de sonido.
- Mantenerse siempre en buenas condiciones físicas de descanso y comida.

### Importancia de los hábitos de estudio

- Planificándose se evitará sentimientos de culpabilidad.
- Va a conocer y practicar un método para mejorar la lectura.
- Habrá más confianza en sí mismo.
- Hará más cosas en menos tiempo.
- Conseguirá un mejor rendimiento académico.
- Le será más fácil realizar el proceso de estudio mediante el subrayado, los esquemas, resúmenes.
- Aprenderá a planificar los repasos.

## **5.1.2.2. Autoestima**

### **A. Definición**

Branden (1995) refiere que la autoestima es un complejo y dinámico sistema de percepciones, creencias y actitudes de un individuo sobre sí mismo. Es multifacético,

multidimensional ya que incluye cuatro dimensiones: Autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto físicomotriz. Por lo tanto, la autoestima alude a una actitud hacia uno mismo que se expresa en la forma habitual de pensar, amar, sentir, trabajar, estudiar y comportarse.

### **B. Características de la autoestima positiva**

Los jóvenes que tienen un alto sentido de amor propio presentan las siguientes características:

- Demuestran un alto grado de aceptación de sí mismos y de los demás.
- Reconocen sus propias habilidades así como las habilidades especiales de otros.
- Se sienten seguros en su ambiente y en sus relaciones sociales.
- Presentan un sentido de pertenencia y vínculo con los demás.
- Tienen un buen rendimiento académico en la universidad
- Se sienten bien con sus trabajos
- Cuando se enfrentan a desafíos y problemas responden con confianza y generalmente alcanzan un alto grado de éxito.
- Branden (1995), manifiesta que los que tienen autoestima positiva planifican la vida positivamente en lo relacionado al tiempo y actividades.

### **B. Componentes de la autoestima**

Para Mruk (1999) la autoestima tiene tres componentes, ellos son:

a) Cognitivo: se refiere a la opinión que se tiene de la propia personalidad y de las conductas.

b) Afectivo: se refiere a la valoración de lo positivo y negativo que hay en el individuo, es un sentimiento de capacidad personal pues implica un diagnóstico del propio merecimiento o valor como ser humano. Este elemento consiste en una autoestimación que nace de la observación propia de uno mismo y de la asimilación e interiorización de la imagen y opinión que los demás tienen y proyectan de nosotros.

c) Conductual: se refiere a la autoafirmación y a la autorrealización dirigida hacia el llevar a la práctica un comportamiento consecuente, lógico y racional.

### **C. Valores de la autoestima**

Los siguientes valores son la base de la autoestima:

Valores corporales: estimar nuestro cuerpo, aceptarlo con sus limitaciones y defectos.

Capacidad sexual: sentirse orgulloso del sexo que se posee. Para esto es necesario enseñar a la persona a vivir con responsabilidad la actividad sexual humana siendo importante el conocimiento de nuestra realidad psíquica, biológica y social.

Valores intelectuales: son los más duraderos. Debemos identificar los talentos propios de la inteligencia pues de esta manera se llega al aprecio y valoración afectiva del mismo.

Valores estéticos y morales: El primero se refiere al amor a la belleza, así debemos identificar nuestras habilidades e inclinaciones para con la danza, la música, la escultura, la pintura etc. ello contribuye a valorar nuestras cualidades. Y el segundo se dirige al respeto de normas propias de una sociedad (prudencia, fortaleza, libertad, paz, responsabilidad, tolerancia, cooperación, solidaridad, respeto a los demás, rechazo a toda discriminación etc.).

Valores Afectivos: Son sentimientos propios del ser humano como la compasión, alegría, esperanza, deseo, audacia, serenidad y amor; dignos de aprecio los cuales son la base sobre la cual se edifica nuestra estima.

### **D. Comportamiento que expresa autoestima**

La autoestima influye mucho sobre el comportamiento. Solemos comportarnos según nos veamos y según la autoestima que tengamos, tal como lo aprecia Douglas (1995).

Así el individuo con autoestima expresa la alegría de estar vivo a través de su cara, modales, modo de hablar (con voz modulada y una intensidad apropiada a la situación). Pues sus palabras son espontáneas y tiene facilidad de movimiento, su postura es relajada y erguida, bien equilibrada. Es decir existe armonía en lo que dice y hace, cómo mira, cómo opina y cómo se mueve. Así mismo la persona con autoestima es capaz de hablar de sus virtudes y defectos con franqueza y honestidad. Está abierto a las críticas y se siente cómodo admitiendo sus errores.

### **E. Factores que dañan la autoestima**

Muchas veces se observa que tanto profesores como familiares expresan actitudes negativas a los jóvenes. Estas acciones contribuyen a disminuir la autoestima de los estudiantes. Por consiguiente debemos evitar las siguientes acciones:

- Ridiculizarlo o humillarlo
- Castigarlo por expresar sentimientos "inaceptable" (llorar, encolerizarse, etc.)
- Transmitirle la idea que es incompetente
- Transmitirle que sus pensamientos y sentimientos no tienen valor o importancia.
- Intentar controlarlo mediante la vergüenza o la culpa
- Educarlo sin asertividad y empatía
- Maltratarlo moralmente
- Utilizar el miedo como recurso disciplinario.

Cabe señalar que el docente universitario del siglo XXI, deberá tener una formación mucho más centrada en el manejo de las dimensiones psicológicas de sí mismo y de los alumnos, además deberá desarrollar las aptitudes para asesorar, guiar, aconsejar, orientar y motivar a los estudiantes para su autoaprendizaje.

### **F. Pautas para el desarrollo de la autoestima**

Para Douglas (1995) existen cuatro condiciones fundamentales que deben comenzar a experimentarse positivamente para elevar la autoestima, estas son:

a) La vinculación: se refiere al establecimiento de relaciones sociales productivas y duraderas. Eso significa vincularse a una red significativa de actividades compartidas con otras personas, cumpliendo a su vez funciones numerosas e importantes en ella. La formación del individuo, así depende de conexiones familiares, culturales, comunitarias, étnicas, deportivas, ideológicas, etc. y del papel que juegue en tales nexos. La pregunta que aquí debemos responder es ¿Con quién me junto y comunico, y para qué?

b) La singularidad: Implica el reconocimiento y aprecio por la propia individualidad, a su vez fuerte y apoyada por los demás. Esta condición incluye respetar los derechos personales y ajenos, y saberse especial en tanto se siente que se puede saber y hacer cosas que no son del dominio común. El individuo debe preguntarse: "¿Quién soy y qué me distingue de los demás?"

c) El Poder: es un sentimiento de capacidad para asumir responsabilidades, tomar decisiones, utilizar las habilidades que se tengan para afrontar problemas y solucionarlos, aun cuando la situación sea difícil. En este sentido, es una condición necesaria para cambiar el ambiente desfavorable. La pregunta a considerar es: ¿Qué puedo hacer y cómo?

d) Los modelos: Son pautas de referencia para servir de guía vital (metas, valores, ideales, intereses). La pregunta aquí es: ¿Cómo debo actuar?, ¿Hacia dónde voy?, ¿En qué creo?

## **G. Importancia de la autoestima**

Una buena autoestima contribuye a:

- Superar las dificultades personales: el individuo que goza de una buena autoestima es capaz de enfrentar los fracasos y los problemas que se le presente.
- Facilita el aprendizaje: La adquisición de nuevas ideas y aprendizajes están íntimamente ligados a la atención y concentración voluntaria; la persona que se siente bien consigo mismo tiene motivación y deseo de aprender.

- Asumir su responsabilidad: el joven que tiene confianza en sí mismo se compromete y realiza sus trabajos lo mejor posible.
- Determinar la autonomía personal: una adecuada autoestima nos permite elegir metas que se quiere conseguir, decidir qué actividades y conductas son significativas y asumir la responsabilidad de conducirse asimismo y sobre todo encontrar su propia identidad.
- Posibilita una relación social saludable: Las personas con adecuada autoestima se relacionan positivamente con el resto de las personas y sienten respeto y aprecio por ellos mismos.
- Apoya la creatividad: Una persona creativa únicamente puede surgir confiando en él mismo, en su originalidad y en sus capacidades.
- Santín (1997) manifiesta que constituye el núcleo de la personalidad y garantiza la proyección futura de la persona: Es decir lo ayuda en su desarrollo integral. Con alto amor propio las personas llegan a ser lo que quieren ser, ofrecerle al mundo una mayor parte de sí mismos.

### **5.1.2.3. Rendimiento académico**

#### **A. Definición de rendimiento académico universitario**

Rendimiento académico universitario es un resultado del aprendizaje, suscitado por la actividad educativa del profesor, y producido en el alumno, aunque es claro que no todo aprendizaje es producto de la acción docente.

Touron (1984) nos dice que el rendimiento se expresa en una calificación, cuantitativa y cualitativa, una nota, que si es consistente y válida será el reflejo de un determinado aprendizaje o del logro de unos objetivos preestablecidos.

#### **B. Factores que influyen en el rendimiento académico universitario**

Se ha considerado que los factores relacionados con el fracaso universitario

están agrupados en tres grandes bloques:

Factores personales, factores socio -familiares, factores pedagógicos - didácticos. En cada uno de estos bloques se encuentran numerosas variables, según Touron (1984), ellos son:

a) Factores personales: Hacen referencia a todos aquellos factores relacionados con el individuo que posee un conjunto de características neurobiológicas y psicológicas. Así tenemos a:

- Personalidad
- Inteligencia
- Falta de motivación e interés
- Autoestima
- Trastornos emocionales y afectivos
- Trastornos derivados del desarrollo biológico
- Trastornos derivados del desarrollo cognitivo

b) Factores socio - familiares

Factores socio-económicos: nivel socio- económico de la familia, composición de la familia, ingresos familiares.

Factores socio-culturales: nivel cultural de los padres y hermanos, medio social de la familia.

Factores educativos: Interés de los padres para con las actividades académicas de sus hijos, expectativas de los padres hacia sus hijos, expectativa de los padres hacia la formación universitaria de sus hijos, identificación de los hijos con las imágenes paternas.

c) Factores académicos universitarios

Entre los factores pedagógicos – didácticos tenemos:

- Plan de estudios inadecuados
- Estilos de enseñanza poco apropiados
- Deficiencias en la planificación docente
- Contenidos inadecuados
- Refuerzos negativos
- Desconexión con la práctica
- Escasez de medios y recursos
- No utilizar estrategias de diagnóstico
- Seguimiento y evaluación de los alumnos
- La no presencia de un conjunto de objetivos bien definidos
- Estructuración inadecuada de las actividades académicas
- Ambiente universitario poco ordenado
- Tiempo de aprendizaje inadecuado.

Entre los factores organizativos o institucionales tenemos:

- Ausencia de equipos en la universidad
- Excesivo número de alumnos por aula
- Inestabilidad del claustro
- Tipo de centro y ubicación

Entre los factores relacionados con el profesor tenemos:

Características personales del docente

- Formación inadecuada
- Expectativa de los profesores respecto a los alumnos
- Falta de interés por la formación permanente y la actualización
- Tipología del profesorado.
-

### **C. Pautas para mejorar el rendimiento académico universitario**

- El docente puede contribuir a mejorar el rendimiento académico de los alumnos mediante las siguientes actividades:
- Motivar al joven universitario a realizar actividades orientadas al logro y a persistir en ellas.
- Fomentar en los alumnos una alta autoestima
- Contribuir en la resolución de conflictos personales mediante la orientación y comprensión, de ser necesario recurrir al apoyo psicológico.
- Contar con indicadores fiables del rendimiento académico (notas, informes, revisiones, autoevaluaciones desde diferentes ángulos)
- Distribuir los contenidos teniendo en cuenta las características de los estudiantes.
- Desarrollar talleres de orientación y formación de hábitos de estudio
- Maddox (1979) recomienda orientar en cuanto a los métodos, planes y horarios de estudio

### **D. Hábitos de estudio y el rendimiento académico universitario**

Quevedo (1993) refiere que algunas investigaciones han demostrado que los hábitos de estudio bien cimentados conllevan al alumno a tener un buen rendimiento académico.

En consecuencia, dicen Aduna y Marquéz (1987) que el estudiante que tiene deficientes hábitos de estudio obtendrá un bajo rendimiento.

Por consiguiente, ser estudiante universitario debe consistir ante todo en tener metas de estudio bien establecidos y una actitud muy particular frente al conocimiento, a ello debemos incorporar la importancia de la organización del tiempo y la planificación de las tareas académicas, pues es recomendable la elaboración de un horario, el uso de métodos y técnicas de estudio. Estas actividades le permitirán al alumno alcanzar sus metas y lograr el éxito académico.

## **E. Autoestima y el rendimiento académico universitario**

La educación superior es un proceso que intenta conducir al alumno al máximo desarrollo de sus potencialidades intelectuales, valorativas y afectivas. Es pues la autoestima un factor que debe ser desarrollado, puesto que influye en la formación académica de los alumnos universitarios, así "el nivel de autoestima es responsable de muchos éxitos y fracasos académicos." Por consiguiente si se logra construir en el estudiante la confianza en sí mismo, el individuo estará más dispuesto a enfrentar obstáculos, dedicará mayor esfuerzo para alcanzar las metas educativas y buscará formas alternas para conseguir dominar los trabajos académicos.

Pues un positivo nivel de autoestima conlleva a la autorrealización y satisfacción académico que contribuyen al desarrollo humano de un individuo.

El autoconcepto académico, la automotivación, el autoconocimiento, la autoevaluación y la autoapreciación son elementos de la autoestima que se relacionan más directamente con el rendimiento académico. Así el autoconcepto académico se evalúa a través de conductas observables como:

- Relaciones con otros (nivel de confianza y aprecio que el estudiante logra con otras personas).
- Asertividad (acciones personales coherentes con los propios intereses y sentimientos).
- Compromiso (confianza en el propio potencial y enfrentamiento a situaciones académicas).

En cuanto a la automotivación, éste elemento de la autoestima le permite al estudiante tener una fuerza interior la cual hace posible vencer todo obstáculo que impida el buen desarrollo académico, recordemos que en el nivel universitario el alumno tiene amplia libertad para organizar sus estudios, por lo tanto es necesario que el estudiante

cuenta con automotivación y voluntad para cumplir estrictamente con su horario de estudios y la organización de sus planes y actividades académicas.

Si éste elemento de la autoestima es fuerte somos capaces de superar las limitaciones que se nos presenten referente a nuestro aprendizaje, así podemos vencer la flojera, la desorganización, la falta de un lugar y ambiente adecuado de estudio e inclusive podemos no poseer grandes habilidades y aptitudes para aprender un oficio y una carrera, sin embargo con la automotivación el individuo logrará desarrollar, fortalecer e incrementar las habilidades y aptitudes que necesite.

Santín (1997), refiere que gracias a la motivación hay aprendizaje ya que perseveramos todos los días. Por lo tanto, los programas de intervención en estrategias cognitivas no deben estar aisladas del componente autoestima, puesto que es indispensable para el logro de objetivos académicos.

Respecto a los otros elementos de la autoestima tenemos al autoconocimiento el cual le permite al individuo reconocer sus habilidades, mientras que la autoevaluación ayuda al alumno a comprender mejor lo que saben y lo que no, con el objetivo de mejorar sus resultados académicos.

### **E. Formación Andragógica en las universidades**

La enseñanza durante mucho tiempo ha tenido por misión preparar una profesión determinada o un empleo dado. Así pues esta concepción prevalece todavía a pesar que se ha convertido en un pensamiento obsoleto, ya que en la actualidad los conocimientos se incrementan día a día, algunos sufren modificaciones otros cambian debido a los avances de la ciencia, es por ello que el sistema educativo universitario acorde con la realidad debe considerar los siguientes aspectos:

- Aprender a vivir y aprender a amar el mundo ya hacerlo más humano.
- Aprender a realizarse en y mediante el trabajo creador.
- Aprender a pensar de forma libre y crítica.

Respecto a la crítica, ésta pocas veces se encuentra presente en el acto educativo puesto que la realidad educativa universitaria niega el principio de participación, ya que está ausente el diálogo y la confrontación experiencial. Según Adam (1990) los elementos emisor y receptor son exclusivos, los únicos presentes en el acto de aprender, esto supone establecer un estado donde lo dogmático, lo rutinario y lo mecánico vale y cuenta, se enfatiza más sobre lo que se va a enseñar y se subestima el cómo se debe aprender.

Esto significa, que el joven universitario no maneja las herramientas necesarias que le permita un buen aprendizaje a través de la comprensión y la crítica. Así pues, si queremos que los estudiantes sean reflexivos, críticos y se auto dirijan tenemos que crear, a través de la enseñanza, unas condiciones para que sean reflexivos, críticos y se auto dirijan en el mundo, tal como lo plantean Usher y Bryant (1992).

Belaunde (1994) manifiesta que necesitan aprender a aprender, de forma que puedan ir adquiriendo a lo largo de toda la vida nuevos conocimientos.

Al respecto cabe señalar, que el profesional universitario recibe una instrucción que se convierte en parte, en obsoleta el mismo día de su graduación. De ahí, la propuesta de la educación permanente, la cual está estrechamente relacionada con la educación del adulto, así pues se plantea el "reciclaje profesional", es decir ir poniéndose al día en los avances científicos, tecnológicos y culturales, ya que la educación tiene que seguir más allá de la universidad y que ésta tiene que enseñar a aprender (desarrollar en el alumno hábitos de estudio, incentivarlo al uso de métodos y técnicas de estudio), se hace necesario inculcar que el aprendizaje no es terminal y preparar al universitario para que después de dejar el sistema formal de educación siga estudiando.

Así mismo, en este proceso de autoaprendizaje y autodidactismo influyen los siguientes aspectos:

El autoconcepto, es decir cuando la personalidad madura del adulto se dirige a una personalidad auto dirigida y gradualmente independiente.

## **5.2. Justificación de la investigación**

El presente estudio tiene mucha importancia ya que hace énfasis en tres aspectos muy relacionados con el desarrollo del sistema académico universitario, ellos son: Los hábitos de estudio, la autoestima y el rendimiento académico.

Empezamos destacando la importancia de los hábitos de estudio. Según la aceptación más común del diccionario, estudiar significa aplicar la capacidad intelectual para aprender una ciencia o un arte, así pues consideramos que: “la capacidad intelectual debe ser correctamente usada para que no se desperdicie, para aprovechar al máximo las potencialidades y para elevar la productividad mental, efectos estos que se pueden conseguir con buenos hábitos de estudio y la introducción de elementos metodológicos y técnicos adecuados”. Por consiguiente “el éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y del esfuerzo, sino también de la eficiencia de los hábitos de estudio”.

En cuanto a la autoestima, ella es importante porque está ligada a todas las manifestaciones humanas: estudio, trabajo, carácter, temperamento, personalidad, productividad, creatividad, calidad, emoción, estado de ánimo, valores, etc. y Marquéz (1995) manifiesta que “El desarrollo de la autoestima hace crecer a la gente, provoca cambios y superación personal en toda la extensión de la palabra”. Por consiguiente para un óptimo aprendizaje y praxis del conocimiento es indispensable una actitud reflexiva y una autoestima positiva.

Finalmente, el rendimiento académico es importante porque nos permite conocer la calidad de la formación profesional, el mismo que debe estar relacionado con el perfil profesional y cumplir con la acreditación universitaria.

## **5.3. Problema**

Las Teorías del Aprendizaje aplicadas en la enseñanza, en las dos últimas décadas han alcanzado su máximo desarrollo. Sin embargo, a nivel universitario continúa

primando el memorismo e incentivándose la repetición de contenidos; los docentes universitarios mantienen el uso de una metodología educativa memorista, poco creativa, sin espíritu crítico, impidiendo la formación de habilidades creativas e innovadoras, de actitudes críticas y reflexivas, obteniendo como resultado un bajo rendimiento. Ello conlleva a que la universidad como entidad educativa no se inserte a la comunidad en forma eficiente y no contribuya con el desarrollo educativo del Perú.

La experiencia profesional de la autora de la presente ha permitido observar en la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro, el incremento del bajo rendimiento académico de los alumnos de la Escuela.

Frente a lo expuesto, se ha considerado relevante indicar algunos factores que intervienen en el rendimiento académico:

Los hábitos de estudio

La autoestima

La formación académica profesional

La vocación profesional

Las más recientes investigaciones según Hernández (1988), señalan que una de las principales dificultades del universitario es el desconocimiento de las modalidades de estudio imprescindibles para aprender y comprender. Pues el bajo rendimiento académico surge debido a que el alumno no sabe estudiar puesto que no organiza sus actividades ni posee métodos de trabajo ni técnicas de estudio adecuados que le permita la comprensión del aprendizaje. Según Hernández: “Aprender mediante un proceso de comprensión e investigación acerca de todos los elementos que entran en relación con la cosa aprendida, no puede olvidarse, no con el tiempo, ni con las circunstancias, formando parte de la estructura mental para toda la vida”. Así mismo, existen muchos estudiantes inteligentes y trabajadores que aprueban las asignaturas pero no obtienen un rendimiento satisfactorio. Dicho de otra manera utilizan procedimientos de estudio deficientes.

Otro elemento de gran importancia para lograr un adecuado rendimiento académico, es la autoestima, según Haessler y Milicic (1996) “la dimensión académica de

la autoestima es la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida académica y específicamente la capacidad de rendir y ajustarse a las exigencias sociales. Por consiguiente podemos decir, tal como refiere Díaz (1997) “una baja autoestima causa una falta de interés hacia los trabajos académicos, por ende el estudiante alcanza un rendimiento más bajo de lo esperado.”

Finalmente, nuestro sistema universitario no ha conseguido mejorar sustantivamente la calidad de las competencias profesionales de nuestros jóvenes, pues la formación profesional no está orientada a la satisfacción de las necesidades del país, dirigida a desarrollo y progreso del mismo. Así el currículo actual está orientado al pasado, enciclopédico, dogmático, individualista y represivo.

El buen rendimiento de los alumnos y egresados dependerá de una formación académica capaz de proveer el desarrollo de habilidades para el aprendizaje continuo y auto dirigido, la adaptabilidad a diferentes entornos y situaciones, la capacidad de análisis y resolución de problemas, la iniciativa y creatividad permanente, sin descuidar las capacidades técnicas específicas.

Consecuentemente, el problema queda enunciado de la siguiente manera:

¿Existe relación entre los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca, semestre 2017-I?

## **5.4. Conceptuación y operacionalización de las variables**

### **5.4.1. Definición conceptual**

#### **Hábitos de Estudio**

Según Belaunde (1994), “entendemos por hábitos de estudio al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico”. Es decir es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, “esto implica la forma en que el individuo

se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar”.

Cabe señalar que los hábitos se crean por repetición y acumulación de actos, pues mientras más estudiemos y lo hagamos de manera más regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar el hábito de estudiar.

### **La Autoestima**

Según Branden (1995), “la autoestima es un complejo y dinámico sistema de percepciones, creencias y actitudes de un individuo sobre sí mismo. Es multifacético, multidimensional pues incluye cuatro dimensiones: Autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto físico-motriz”. Por lo tanto, la autoestima alude a una actitud hacia uno mismo que se expresa en la forma habitual de pensar, amar, sentir, trabajar, estudiar y comportarse.

### **Rendimiento académico universitario**

Larrosa (1994), manifiesta que “el rendimiento académico universitario es un resultado del aprendizaje, suscitado por la actividad adecuada del profesor producido en el alumno, así como por la actividad autodidacta del estudiante”. Los indicadores adecuados del rendimiento académico son los promedios de calificación obtenida por el educando, respecto a las asignaturas propias de su formación profesional.

#### **5.4.2. Definición operacional**

**Hábitos de estudio:** Es un patrón conductual aprendido que se presenta en el quehacer académico, esto implica la forma en que se organiza el estudiante en cuanto al tiempo y al espacio respecto al desarrollo de métodos y técnicas de estudio aplicados en la realización de trabajos académicos, en los momentos de estudio, en las clases, en la preparación de los exámenes y en la conducta frente al estudio.

**Autoestima:** Es un juicio personal de dignidad que se expresa en la forma de pensar, amar, estudiar, socializarse, trabajar y comportarse.

**Rendimiento Académico:** Promedios de calificación obtenida por el educando respecto a las asignaturas propias de su formación profesional.

### 5.4.3. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM
<b>HÁBITOS DE ESTUDIO</b>	Actitud para el estudio	¿Cómo estudia Ud.?	Del 1 al 12
		¿Cómo hace Ud. sus tareas?	Del 13 al 22
		¿Cómo prepara Ud. sus exámenes?	Del 23 al 33
		¿Cómo escucha Ud. sus clases?	Del 34 al 45
		¿Qué acompaña Ud. sus momentos de estudio?	Del 46 al 53
<b>AUTO ESTIMA</b>	Autovvaloración	-Sí mismo	1,2,3,6,9,10,13,15,16,17,20, 21,22,23,24,29,30,36,37,38, 41,43,48,50,51,57
		-Social Pares	25,27,31,32,39,44,45,52,53, 55, 58
		-Hogar padres	12,19,26,33, 34,40,46,47,54

		-Universidad	14,18,35,42,56,28,49
<b>RENDI- MIENTO ACADÉMICO</b>	Cursos del Plan de estudios de la Escuela de Psicología USP	Notas del 0 al 20	Promedio Ponderado

## 5.5. HIPÓTESIS

Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y la autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología del semestre 2017-I de la Universidad San Pedro –Barranca

## 5.6. OBJETIVOS

### 5.6.1. Objetivo general

Determinar la relación de los hábitos de estudio y la autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro– Barranca del semestre 2017-I

### 5.6.2. Objetivos específicos

a) Identificar la categoría de hábitos de estudio en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I

b) Identificar el nivel de autoestima en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I

c) Identificar el nivel de rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I

d) Determinar la relación de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I

e) Determinar la relación de la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I

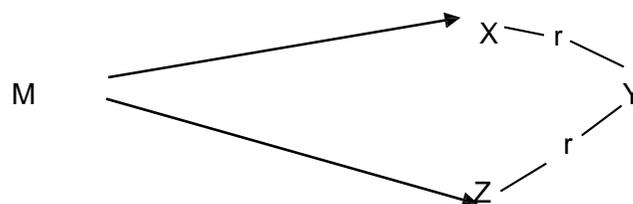
## 6. METODOLOGÍA

### 6.6.1. Tipo y diseño de investigación

La Investigación es de tipo Descriptiva correlacional porque se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad.

Según Hernández (1997) por la recolección de los datos de la presente investigación, el diseño adecuado para este estudio es transeccional correlacional causal debido a que los datos obtenidos fueron recogidos en un solo momento y en un tiempo único. Este diseño tiene propósito describir variables y analizar su incidencia e interrelación, así mismo puede abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores.

El diseño transeccional correlacional causal se representa de la siguiente manera:



Dónde:

M = muestra

X = hábitos de estudio

Y = rendimiento académico

Z = autoestima

r = relación entre variables

## 6.6.2. Población y muestra

### 6.6.2.1. Población

La población examinada estuvo constituida por 110 estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca del Semestre 2017-I .

### 6.6.2.2. Muestra

La muestra fue seleccionada al azar y está constituida por 80 alumnos, de los cuales 30 alumnos son de primer ciclo, 27 estudiantes de tercer ciclo y 23 alumnos de quinto ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro-Barranca del Semestre 2017-I

A continuación se presenta la siguiente tabla de distribución de la muestra

**Tabla N° 1**

#### **DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA EXAMINADA**

Escuela de Psicología	
Primer Ciclo	30
Tercer Ciclo	27
Quinto Ciclo	23
Total	80

*Fuente: Actas de evaluación de la Escuela de Psicología – Universidad San Pedro-Barranca del Semestre 2017-I*

### **6.3. Técnicas e instrumentos de investigación**

#### **6.3.1. Técnicas**

Se aplicaron las siguientes técnicas:

- Aplicación de tests
- Revisión de fuentes oficiales de información

#### **6.3.2. Instrumentos de recolección de datos**

Los datos fueron obtenidos mediante la aplicación de dos inventarios los cuales permitieron conocer el estado real de los hábitos de estudio y la autoestima de los alumnos examinados. Así mismo se utilizaron las actas de evaluación para obtener el promedio ponderado semestral de los alumnos que componen la muestra estudiada.

Los inventarios elegidos para esta investigación son los siguientes: el Inventario de Hábitos de Estudio del Dr. Luis Vicuña Peri y el Inventario de Autoestima de Coopersmith, y en cuanto al rendimiento académico se ha considerado la Boleta de Notas de la Escuela de Psicología, de los alumnos de primero, tercero y quinto ciclo del semestre 2017 –I.

Respecto a los inventarios mencionados se ha realizado para cada uno respectiva validez y confiabilidad, pues ello brinda la seguridad y garantía sobre la exactitud de los resultados.

A continuación exponemos una descripción detallada de los instrumentos utilizados:

##### **6.3.2.1. Inventario de Hábitos de Estudio**

###### **Ficha técnica**

Autor: Luis Vicuña Peri

Año de Edición: 1995 revisado 1998

Forma de Administración: Individual y Colectiva.

Duración: 15 a 20 minutos (aprox.)

Campo de aplicación: El inventario puede aplicarse a estudiantes del nivel secundario y de instrucción superior.

Características del inventario: El cuestionario está constituido por 53 ítems distribuidos en 5 áreas que a continuación se detalla:

Área I: ¿Cómo estudia Ud.? Constituida por 12 ítems

Área II: ¿Cómo hace sus tareas? Cuenta con 10 ítems.

Área III: ¿Cómo prepara sus exámenes? Tiene 11 ítems

Área IV: ¿Cómo escucha las clases? Cuenta con 12 ítems

Área V: ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? Incluye 6 ítems.

#### Descripción de la Prueba

El Inventario de hábitos de estudio está constituido por 53 afirmaciones, los ítems son de tipo cerrado dicotómico es decir con respuestas (Siempre -Nunca), que brindan información acerca de las características de los estudiantes respecto a los hábitos de estudio a través de la evaluación de las cinco áreas.

#### Calificación

Las respuestas se califican dicotómicamente: uno (1) y cero (0); una vez que el sujeto haya terminado de contestar se califica el inventario colocando un punto a las respuestas que fueron significativamente emitidas por los estudiantes de alto rendimiento académico y que son considerados como hábitos adecuados de estudio, y con cero a las respuestas emitidas por los estudiantes de bajo rendimiento académico y que denotan hábitos inadecuados de estudio. Estos puntajes se colocan en la columna de puntaje directo (PD) para luego realizar la sumatoria total de la prueba y ubicar al sujeto en la categoría correspondiente según el baremo dispersigráfico.

## Validez y confiabilidad del Inventario de Hábitos

Validez de Constructo: El procedimiento utilizado para la validez de constructo consistió en correlacionar cada una de las áreas con el área total de los hábitos de estudio.

Confiabilidad: Para establecer la confiabilidad del inventario de hábitos de estudio se aplicó la prueba mencionada a una muestra de 80 estudiantes de la de la Facultad de Derecho de la misma universidad, cuyas características eran similares a la población examinada. Obtenido los puntajes totales se procedió a ordenar a los alumnos en dos grupos 25% con puntaje alto y 25% con puntaje bajo, una vez ordenados los datos se obtuvo de ellos la sumatoria, desviación estándar, el promedio y la varianza de cada uno de los ítems del test, finalmente para obtener el coeficiente de cada test se aplicó la fórmula de Kuder Richardson.

Dónde:

$$r_{20} = \frac{K}{K-1} \left( 1 - \frac{\sigma^2}{\sigma^2} \right)$$

K = número de ítems

$\sigma^2$  = Varianza

A continuación se presentan los coeficientes de confiabilidad obtenidos en cada sub test del inventario de hábitos de estudio.

**Tabla N° 02**

<b>ÁREAS</b>	<b>COEFICIENTE (r<sub>20</sub>)</b>
¿Cómo estudia usted? (I)	0.766
¿Cómo hace sus tareas?	0.634
¿Cómo prepara sus exámenes?	0.680.
¿Cómo escucha las clases?	0.718

¿Cómo qué acompaña sus momentos de estudio?	0.69
Inventario de hábitos de estudio	0.827

### **6.3.2.2. Inventario de Autoestima**

#### **Ficha técnica**

Autor: Stanley Coopersmith.

Año de Edición: 1997

Traducción: Panizo M.I.

Adaptación: Chahuayo, Aydee y Díaz Betty

Ámbito de Aplicación: de 16 a 25 años.

Forma de Administración: individual y Colectiva.

Normas que ofrece: los sistemas de medida dan lugar a varias modalidades de normas.

Áreas que Explora: El inventario está dividido en 4 sub tests más un sub test de mentira, ellos son:

Sub test L (Mentira): Está compuesta por 8 ítems (26, 32, 36, 41, 45, 50, 53, 58). Si la prueba tiene un puntaje superior a 4 en la escala de mentiras, ésta se invalida. Por lo tanto, éste sub test indica falta de consistencia en los resultados obtenidos.

Sub test Sí Mismo: En este sub test los alumnos que presentan niveles altos de autoestima (poseen valoración de sí mismo, mayores aspiraciones, estabilidad, cuando se enfrentan a desafíos y problemas responden con confianza y generalmente alcanzan un alto grado de éxito), reconocen sus habilidades así como las habilidades especiales de otros, se sienten seguros de sí mismos y se responsabilizan de sus propias acciones. Los estudiantes que poseen niveles bajos de autoestima reflejan sentimientos adversos hacia sí mismos, se comparan y no se sienten importantes, tienen inestabilidad y contradicciones. Mantienen constantemente actitudes negativas hacia sí mismo, se preocupan de lo que los demás piensan de ellos o de sus actos.

Sub test Social Pares: Los niveles altos de autoestima en este test indican que el sujeto posee mayores dotes y habilidades sociales, puesto que sus relaciones con amigos y colaboradores es positiva expresando en todo momento su empatía y asertividad, evidencian un sentido de pertenencia y vínculo con los demás. La aceptación social y de sí mismos están muy combinados.

Sub test Hogar Padres: En este test los alumnos que se encuentran en el nivel alto de autoestima presentan las siguientes características: buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia, se sienten respetados y considerados, poseen independencia, comparten ciertas pautas de valores y sistemas de aspiraciones con la familia, tienen concepciones propias acerca de lo que está malo y bien dentro del marco familiar. Los niveles bajos reflejan cualidades y habilidades negativas hacia las relaciones íntimas con la familia, se consideran incomprendidos y existe mayor dependencia. Se tornan irritables, fríos, sarcásticos, impacientes indiferentes hacia el grupo familiar. Expresan una actitud de autodesprecio y resentimiento.

Sub test Universidad: Las estudiantes que poseen un nivel alto de autoestima en este sub test poseen buena capacidad para aprender, afrontan adecuadamente las principales tareas académicas, alcanzan rendimientos académicos mayores de lo esperado. Son más realistas en la evaluación de sus propios resultados de logros y no se dan por vencidos fácilmente, si algo les sale mal, son competitivos, se trazan metas superiores desafiando los obstáculos. Trabajan a satisfacción tanto a nivel individual como grupal. Los alumnos que se encuentran en el nivel bajo presentan falta de interés hacia las tareas académicas, alcanzan rendimientos académicos muy por debajo de lo esperado, se dan por vencidas fácilmente cuando algo les sale mal, son temerosas y no se arriesgan por temor al fracaso, no son capaces de enfrentar las demandas que les ponen. No son competitivos, no trabajan a gusto tanto a nivel individual como grupal.

### Descripción de la Prueba

El Inventario de Autoestima de Coopersmith está constituida por 58 ítems, con respuestas dicotómicas (si - no), que brindan información acerca de las características de la autoestima a través de la evaluación de 4 sub tests.

### Normas de corrección

El puntaje máximo es de 100 puntos. Los puntajes se obtienen sumando el número de ítems respondidos en forma correcta y multiplicando éste por 2 sin incluir el puntaje de mentiras.

Por ejemplo:

$N^{\circ}$  de ítems x 2 = nivel de autoestima

$30 \times 2 = 60$

De acuerdo a la categoría de autoestima el puntaje 60 corresponde al nivel de autoestima medio alto.

Los ítems cuya respuesta deberá ser. "SI" son los siguientes: (1,4,5,5,8,9,14, 19, 20, 26, 27, 28, 29, 32, 36, 38, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 53, 58) ítems restantes la respuesta será "No".

### Importancia del inventario de autoestima de Coopersmith

Mruk Chris (1999) manifiesta que la psicología social ha recibido una muy buena contribución de Coopersmith en cuanto al estudio de la autoestima. Su trabajo tiene mayor grado de credibilidad por que empleaba métodos observacionales en situaciones controladas además de los estudios de caso y las entrevistas. En este sentido es mucho más empírico, que muchas otras investigaciones actuales. El descubrimiento de un número de tipos de autoestima puede atribuirse a Coopersmith. Cabe señalar que el inventario de autoestima tiene la opción de validar o invalidar la prueba a través de la escala de mentiras.

### Validez y confiabilidad del inventario de Autoestima

Validez de Constructo: El procedimiento utilizado para la validez de constructo consistió en correlacionar los sub test y el total del test de autoestima.

Confiabilidad: Para la confiabilidad del Inventario de Autoestima se aplicó la prueba a una muestra de 80 estudiantes de la Escuela de Derecho de la Universidad San Pedro, cuyas características son similares a la población examinada. Obtenidos los puntajes totales se procedió a ordenar a los alumnos en dos grupos 25% con puntaje alto y 25% con puntaje bajo, una vez ordenados los datos se obtuvo de ellos la desviación estándar, el promedio y la varianza de cada uno de los ítems del test. Finalmente para obtener el coeficiente de confiabilidad de cada sub test se aplicó la fórmula de Kuder Richardson.

Dónde:

$$r_{20} = \frac{K}{K-1} \left( 1 - \frac{\sum x^2}{N} \right)$$

K = número de ítems

$\sum x^2$  = Varianza

En la tabla N° 03 se presenta los coeficientes de confiabilidad obtenidos en cada sub test del inventario de autoestima.

**Tabla N° 03**

<b>SUB. TEST</b>	<b>COEFICIENTE (r<sub>20</sub>)</b>
Sí mismo general	0.802
Social pares	0.720
Hogar padres	0.709
Universidad	0.633
Escala de mentiras	0.727
Inventario de autoestima	0.866

### **6.3.2.3.Record académico final**

Conformado por los promedios semestrales de los alumnos del primero, tercero y quinto ciclo respectivamente del ciclo académico 2017 – I consignado en las boletas de notas de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro - Barranca.

#### **6.4. Técnicas de procesamiento y análisis de la información**

Para la prueba de hipótesis se ha considerado el análisis del chi cuadrado puesto que tenemos en nuestra investigación dos variables independientes estas son: los hábitos de estudio y la autoestima y una variable dependiente el rendimiento académico. La población considerada para nuestro estudio son los alumnos de primero, segundo y tercer ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca 2017 - I. La finalidad de nuestra investigación es indicar si existe relación de las variables independientes en la variable dependiente.

### **7. RESULTADOS**

#### **7.1. Presentación de resultados**

Para obtener los resultados del trabajo de investigación titulado “Hábitos de estudio, autoestima y rendimiento académico de estudiantes de Psicología- USP– Barranca; 2017; se empleó la estadística descriptiva correlacional como técnica. Los instrumentos que nos han permitido la recolección de información en una población muestral de 80 estudiantes es el Inventario de Hábitos de Estudio de Luis Vicuña Peri para ubicar al sujeto en la categoría correspondiente según el baremo dispersigráfico, el Inventario de Stanley Coopersmith para identificar el nivel de autoestima y las boletas de notas para el rendimiento académico.

Las técnicas estadísticas que se utilizaron para procesar la información son las siguientes: tablas de frecuencia descriptiva y a través de los gráficos de barras se comunican los resultados.

Estas técnicas e instrumentos nos permiten dar a conocer los siguientes datos obtenidos mediante el paquete estadístico SPSS versión 21 y Excel:

En la tabla 4 se presenta los Niveles de los hábitos de estudio de los alumnos de la Escuela de Psicología.

En la tabla 5 se presenta los Niveles de la autoestima de los alumnos de la Escuela de Psicología.

En la tabla 6 se presenta los niveles del rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología.

En la tabla 7 se presenta la Relación significativa entre los hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017 – I.

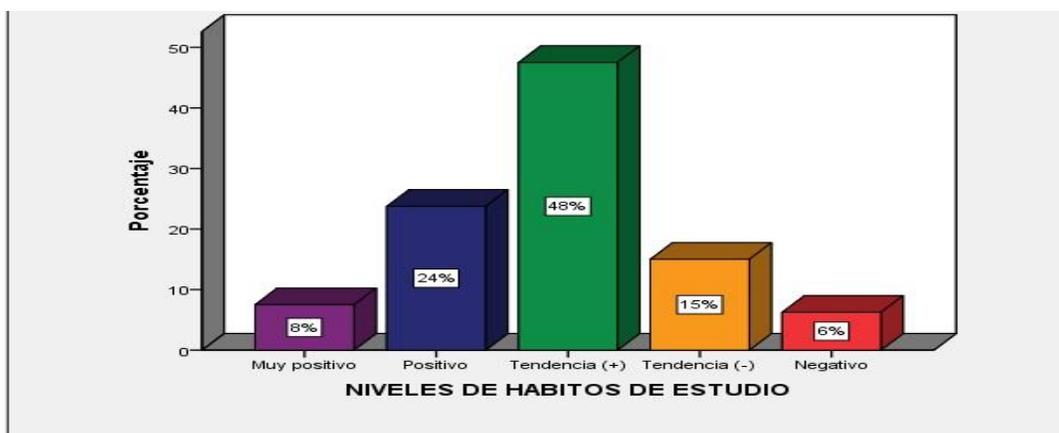
En la tabla 8 se presenta la Relación significativa entre la autoestima y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017 – I.

## 7.2. Análisis y descripción de resultados

**Tabla 4 :** *Niveles de los hábitos de estudio de los alumnos de la Escuela de Psicología*

HÁBITOS DE ESTUDIO	f	%
Muy Positivo	8	8
Positivo	19	24
Tendencia Positivo	38	48
Tendencia Negativo	12	15
Negativo	5	6
Muy negativo	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

*Fuente: Resultados de Inventario aplicado*



**Figura 1.**  
**Niveles de hábitos de estudio de los alumnos de la Escuela de Psicología**  
**Fuente: Tabla 4**

El 6% de la población de estudio se ubica en la categoría negativa. Los estudiantes que se ubican en ésta categoría, presentan un bajo rendimiento académico. Sus técnicas y formas habituales de recoger información y realizar los trabajos les impide mayor eficiencia que podría conseguir si reparan que sus hábitos son los que hoy debe corregir.

El 15% de la población de estudio se ubica en la categoría tendencia (-), mientras que el 48% en la categoría tendencia (+). Los estudiantes que pertenecen a la categoría tendencia (-) tienen hábitos inadecuados parecidos en su mayoría a las características de la categoría negativa.

Sus hábitos de estudio son diferentes a los estudiantes que tienen bajo rendimiento académico, no obstante poseen técnicas y formas de recoger información que dificultan un mejor resultado académico siendo necesario revisar sus hábitos de estudio con puntuación cero, y decidir la corrección permanente.

Al observar los porcentajes obtenidos desde la categoría muy negativo hasta la categoría tendencia (+), el resultado es alto, así el 69% de la población debe corregir sus hábitos de estudio con la finalidad de continuar su preparación profesional satisfactoriamente y así puedan alcanzar sus metas trazadas en el aspecto académico.

En cuanto a la categoría positivo, el 24% de la población de estudio se encuentra en esta categoría. Las estudiantes que se ubican en este nivel poseen en forma significativa un mayor número de hábitos adecuados de estudio, pero hay algunas formas de recoger la información y de trabajo que deberán ser corregidas.

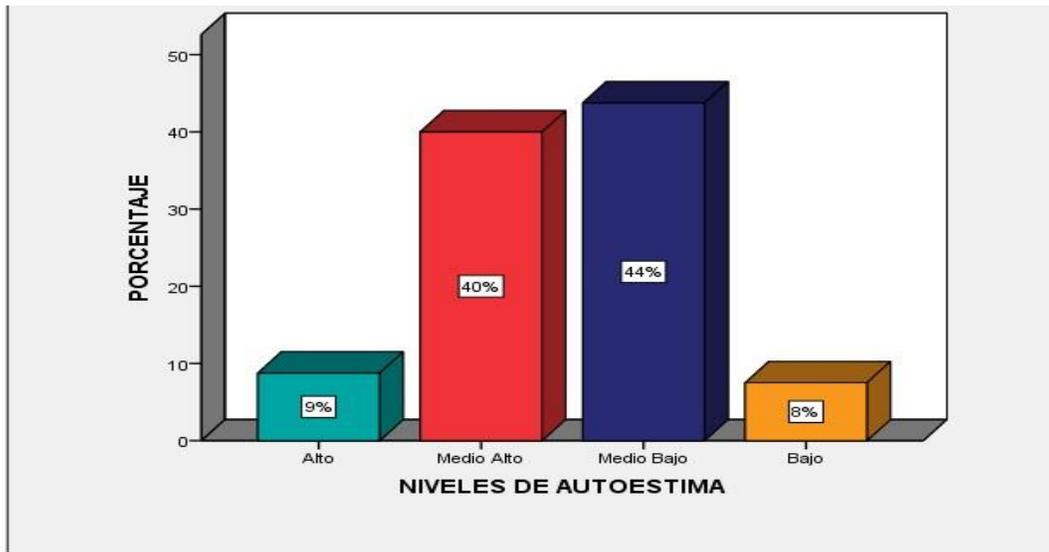
Finalmente, el 8% de la población de estudio se ubica en la categoría muy positivo.

Los estudiantes que se encuentran en la categoría positivo y muy positivo poseen hábitos de estudios positivos o adecuados, teniendo en sus técnicas de estudio un apoyo efectivo en el proceso del aprendizaje académico.

**Tabla 5:** *Niveles de la autoestima de los alumnos de la Escuela de Psicología*

*Fuente: Resultados de Test aplicado*

<b>NIVELES DE LA AUTOESTIMA</b>	<b>RANGO</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Alto	75-100	7	9
Medio Alto	50-74	32	40
Medio Bajo	25-49	35	44
Bajo	0-24	6	8
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>100</b>



**Figura 2.**  
**Niveles de autoestima de los alumnos de la Escuela de Psicología**  
**Fuente: Tabla 5**

Considerando los porcentajes obtenidos se presentan los siguientes resultados:

El 8% de la población examinada se ubica en el nivel bajo de autoestima, mientras que el 43% de los estudiantes se encuentran en el nivel medio bajo y el 40% se ubican en el nivel medio alto. Los alumnos que se encuentran en los niveles bajos de autoestima reflejan sentimientos adversos hacia sí mismos, no se sienten importantes, presentan inestabilidad y contradicciones. El individuo es más propenso a tener simpatía por alguien que lo acepta, experimenta dificultades para reconocer acercamientos afectuosos o de aceptación, reflejan cualidades y habilidades negativas hacia las relaciones íntimas con la familia. Se tornan fríos, irritables, sarcásticos, impacientes indiferentes hacia el grupo familiar.

Respecto a los estudios, los alumnos que se ubican en los niveles bajos de autoestima evidencian una falta de interés hacia las actividades académicas, no trabajan a gusto tanto en forma individual como grupal, alcanzan rendimientos muy por debajo de

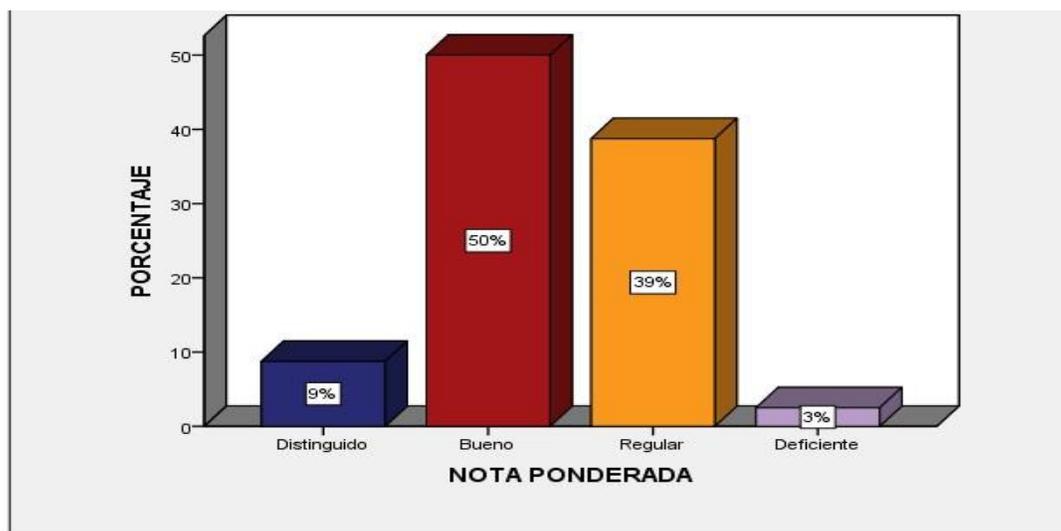
lo esperado, se dan por vencidos fácilmente cuando algo les sale mal y no son competitivos.

Al observar los porcentajes obtenidos desde la categoría bajo hasta la categoría medio alto, el resultado es alto, así el 91% de la población no tiene una adecuada autoestima.

**Tabla 6: Niveles del rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>RANGO</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sobresaliente	19-20	0	0
Distinguido	16-18	7	9
Bueno	14-15	40	50
Regular	11-13	31	39
Deficiente	0-10	2	3
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>100</b>

Fuente: Resultados de Test aplicado



**Figura 3**  
Niveles de rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología  
Fuente: Tabla 6

El 59% de la muestra tiene un rendimiento bueno (considerando la sumatoria de distinguido y bueno), en tanto que, el 41 % no tiene un buen rendimiento (sumatoria de regular y deficiente).

### 7.3. Proceso de prueba de hipótesis

Para la prueba de hipótesis se ha considerado el análisis del chi cuadrado puesto que tenemos en nuestra investigación dos variables independientes estas son: los hábitos de estudio y la autoestima y una variable dependiente el rendimiento académico. La población considerada consta de 110 estudiantes que conforman la Escuela de Psicología. Se ha trabajado con las muestras de Primero, Tercero y Quinto ciclo que son de 80 estudiantes. La finalidad de nuestra investigación es indicar si existe relación de las variables independientes con la variable dependiente.

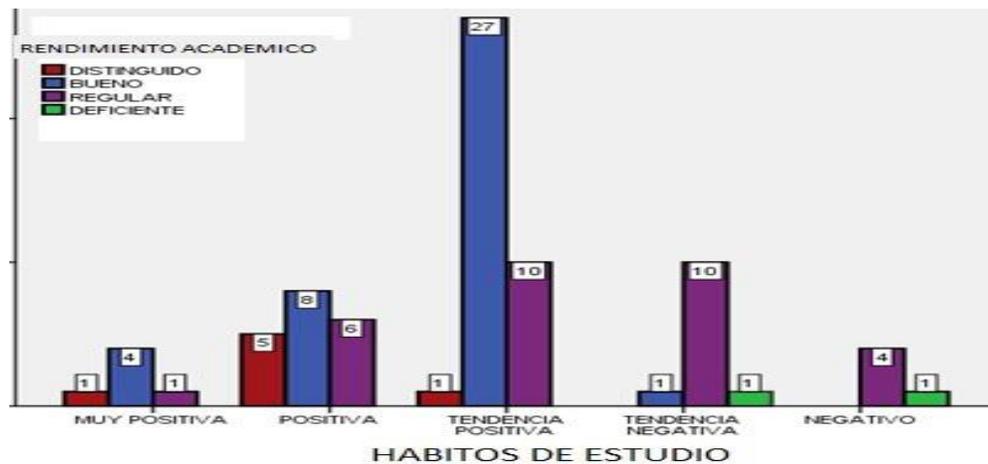
*Cuadro 1: Prueba de hipótesis de la relación significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología*

Hipótesis :
H1: Existe relación significativa entre los hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017 – I
Ho: No existe relación significativa entre los hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017 – I

**Tabla 7**

Relación significativa entre los hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017 – I

CATEGORÍA DE		RENDIMIENTO ACADÉMICO				Total
HÁBITOS DE ESTUDIO		BUENO	DEFICIE NTE	DISTINGU IDO	REGULAR	
Muy positiva	Recuento	4	0	1	1	6
	%	5	0	1.25	1.25	7.5
Negativo	Recuento	0	1	0	4	5
	%	0	1.25	0	5	6.25
Positiva	Recuento	8	0	5	6	19
	%	10	0	6.25	7.5	23.75
Tendencia Negativa	Recuento	1	1	0	10	12
	%	1.25	1	0	12.5	14.75
Tendencia Positiva	Recuento	27	0	1	10	38
	%	33.75	0	1.25	12.5	47.5
TOTAL	Recuento	40	2	7	31	80
	%	50	2.5	8.75	38.75	100.0



**Figura 4**

Niveles de relación significativa de los hábitos de estudio con el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología

Fuente: Tabla 7

Prueba de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	41,056 <sup>a</sup>	12	,000
Razón de verosimilitudes	40,639	12	,000
N de casos válidos	80		

En estos resultados, valor  $p = 0,000$  . Puesto que el valor  $p$  es menor que  $0,05$  se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto:

Aceptamos **H1**: De acuerdo a nuestro resultado los hábitos de estudio tienen una relación significativa con el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017-I

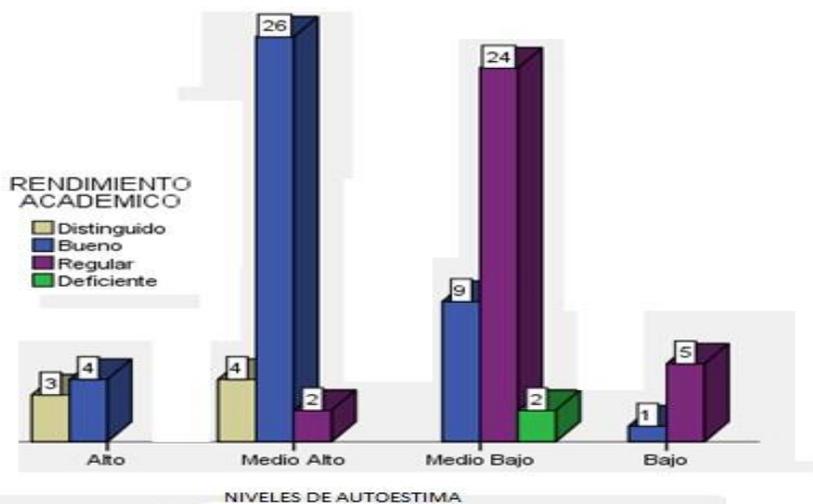
*Cuadro 2 : Prueba de hipótesis de la relación significativa entre la autoestima y el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología*

Hipótesis :
Existe relación significativa entre la autoestima y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017-I
o existe relación significativa entre la autoestima y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca 2017-I

**Tabla 8**

Relación significativa entre la autoestima y el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017 – I

NIVELES DE AUTOESTIMA		RENDIMIENTO ACADÉMICO				Total
		DISTING	BUENO	REGULAR	DEFICIENT	
		UIDO		E		
Alto	Recuento	3	4	0	0	7
	%	3.75	5	0	0	8.75
Bajo	Recuento	0	1	5	0	6
	%	0	1	6.25	0	7.5
Medio Alto	Recuento	4	26	2	0	32
	%	5	32.5	2.5	0	40
Medio bajo	Recuento	0	9	24	2	35
	%	0	11.25	30	2.5	43.75
TOTAL	Recuento	7	40	31	2	80
	%	8.75	50	38.75	2.5	100



**Figura 5**  
Niveles de relación significativa de la autoestima con el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología  
Fuente: Tabla 8

**Prueba de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	50,308 <sup>a</sup>	9	,000
Razón de verosimilitudes	55,596	9	,000
N de casos válidos	80		

En estos resultados, valor  $p = 0,000$ . Puesto que el valor  $p$  es menor que  $0,05$  se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto:

Aceptamos **H1**: De acuerdo a nuestro resultado los niveles de Autoestima tienen relación significativa con el Rendimiento Académico de los alumnos de la E.A.P. de Psicología de la Universidad San Pedro- Barranca 2017-I

## 7.4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

### 7.4.1. Los hábitos de estudio y el rendimiento académico

La presente investigación ha encontrado que los hábitos de estudio tienen una relación significativa con el rendimiento académico de los alumnos de primero, tercero y quinto ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro 2017 - I

Así mismo los resultados obtenidos en la investigación (la correlación y los porcentajes) respecto a los hábitos de estudio y el rendimiento académico evidencian una relación significativa entre las dos variables, puesto que los alumnos de la Escuela de Psicología muestran inadecuados hábitos de estudio, en consecuencia tienen un bajo rendimiento académico.

Nuestros resultados son apoyados por investigadores como: Inés Belaúnde, Aduna Mondragón y otros, quienes plantean que los hábitos de estudio tienen una fuerte relación con el rendimiento académico, para ellos los alumnos que no tienen buenos hábitos de estudio no podrán aprovechar al máximo sus potencialidades intelectuales, por lo tanto sus calificaciones serán bajas, ya que sus logros académicos son deficientes.

Por consiguiente el éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y el esfuerzo sino también de la eficacia de los hábitos de estudio, pues el desarrollo de habilidades académicas conlleva a un verdadero aprendizaje y a obtener calificaciones sobresalientes ya que permiten economizar tiempo y energía.

#### **7.4.2. La autoestima y el rendimiento académico**

El presente estudio nos permite determinar que la autoestima influye significativamente en el rendimiento académico de los alumnos de primero, tercero y quinto ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro.

Así mismo los resultados obtenidos en la investigación (la correlación y los porcentajes) indican que la autoestima y el rendimiento académico se encuentran relacionados significativamente, ya que los alumnos de la Escuela de Psicología muestran un bajo nivel de autoestima en consecuencia presentan un bajo rendimiento académico.

La propuesta de la presente investigación es apoyada por la investigadora Santin, L. (1997) quien señala que la autoestima y el rendimiento académico son dos fenómenos estrechamente relacionados cada uno de ellos puede ser causa del otro, así una autoestima inadecuada provoca un bajo rendimiento académico.

Según Díaz, B. (1997), los alumnos que presentan un nivel bajo de autoestima tienen desinterés por los trabajos académicos, no trabajan a gusto en forma individual ni

grupal, se dan por vencidos fácilmente, no son competitivos y alcanzan rendimientos muy por debajo de lo esperado.

Cabe señalar el aporte de Coopersmith, referido por Branden (1995) quien manifiesta que las personas con autoestima pobre no aprenden tan bien como el resto de sus compañeros, ya que ellos carecen de autoconfianza, pierden motivación, anticipan el fracaso y no dedican el esfuerzo requerido para alcanzar las metas académicas.

Finalmente debemos considerar el aporte de Marquéz (1995) quien señala que para un óptimo aprendizaje y praxis del conocimiento es indispensable una actitud reflexiva y una autoestima positiva.

#### **7.4.3. Adopción de las decisiones**

La presente investigación a través de los resultados obtenido nos permite adoptar la siguiente decisión: Existe relación significativa de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de primero, tercero y quinto ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro.

Por consiguiente, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, además la prueba de chi cuadrado confirma esta decisión.

## **8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **8.1. Conclusiones**

1. El 69% de la población debe corregir sus hábitos de estudio con la finalidad de continuar su preparación profesional satisfactoriamente y así puedan alcanzar sus metas trazadas en el aspecto académico.
2. El 91% de la población no tiene una adecuada autoestima.
3. El 59% de la muestra tiene un rendimiento bueno, en tanto que, el 41 % no tiene un buen rendimiento.
4. Los hábitos de estudio tienen una relación significativa con el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I
5. La autoestima tiene una relación significativa con el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pedro – Barranca del semestre 2017-I

### **8.2. Recomendaciones**

1. Consideramos relevante ampliar y profundizar la investigación aquí expuesta puesto que las variables consideradas son importantes para el desarrollo personal y el éxito académico.
2. Se recomienda que la Escuela organice programas de hábitos de estudio y talleres de autoestima. Las actividades mencionadas permitirán la modificación de inadecuados hábitos de estudio y también lograrán la modificación de la autoestima baja.

3. Es necesario que los docentes universitarios incentiven el desarrollo de hábitos de estudio mediante los trabajos académicos, investigaciones y las clases.
4. Es fundamental que los docentes universitarios mantengan un clima afectivo positivo dentro del aula, establezcan una relación empática y asertiva con los alumnos.
5. Es urgente constituir una oficina de asesoría y orientación al estudiante.

## **9. AGRADECIMIENTO**

A mis padres Flor y Teófilo por mi existencia y mi formación profesional. A mi esposo Fernando por su amor y constante apoyo y a mis adoradas hijas Suen y Silvana por su comprensión y paciencia.

## 10. REFERENCIAS

- Adam, F. (1990). *Andragogía y docencia universitaria*. (2nda Edición). Caracas: Fondo Editorial de la Federación Interamericana de Educación de Adultos
- Aduna, A. y Marquéz, E., (1987). *Curso de hábitos de estudio y autocontrol*, México: Editorial Trillas
- Aquino, F. (1995). *Efectos de la evaluación formativa sobre el rendimiento académico y la perseverancia en el estudio independiente en los estudios universitarios supervisados*. Caracas: En: Revista Resúmenes, Vol. 1, N° 1, pp.12
- Belaúnde, I. (1994). *Hábitos de estudio*. Lima. En: Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, año 2, N° 2, Octubre, pp. 148-151
- Branden, N. (1995). *Seis pilares de la autoestima*. (1era. Edición). Barcelona: Ediciones Paidós
- Cardozo, A. y Yamós, C.(2000). *Intervenciones cognitivo – afectivo en estudiantes con bajo rendimiento en matemáticas*. Caracas: Universidad Simón Bolívar.
- Cava, M. (2000). *Efectos directos e indirectos de la autoestima en el ánimo depresivo*. (Tesis inédita de maestría). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Congrains, E. (1998). *Así es como se estudia*. Lima: Ed. Universo.
- Crespo, A. (1995). *Estudio sobre el clima afectivo del aula y la atracción personal y su relación con el rendimiento académico del estudiante y la evaluación al*

- profesor moderado por el control percibido*. Venezuela, En: Revista Resúmenes Vol. 1, N° 1,
- Díaz, B. (1997) *Inventario de autoestima original de Coopersmith*. (Tesis inédita de Maestría). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Douglas, R. 1995, *Desarrolla tu autoestima*, Madrid, Iberonet S.A.
- Haessler, I. y Milicic, N. 1996, *Confiar en uno mismo: Programa de autoestima*, Santiago, ediciones Dolmen.
- Hattie, J. y Biggs, J. (1996). *Efectos de las intervenciones de habilidades de aprendizaje en el aprendizaje de los alumnos: Un metaanálisis*. *Revista de la Investigación Educativa* Vol. N°66, pp. 138-142.
- Hernández, F. (1988). *Métodos y técnicas de estudio en la universidad*. Colombia: Mc Graw Hill.
- Hernández, R. (1997). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Larrosa, F. (1994). *El rendimiento educativo*. España: Instituto de Cultura Juan Gil- Albert.
- Lobo, N. (1999). *El problema de la retención en el sistema universitario Costarricense a distancia UNED*. Costa Rica: Ed. UNED
- Maddox, H. (1979) *Cómo estudiar*. Barcelona: Ediciones TAU.
- Marquéz, E. (1995). *Hábitos de estudio y personalidad*. (2da. Reimpresión) México: Editorial Trillas.
- Mruk, C. (1999). *Autoestima- teoría y práctica*. (2da. Edición). Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer S.A.
- Omar, A. y Uribe, D. (2000). *Causas del éxito y fracaso escolar*. México: Ed. Trillas

- Pérez, S. (1995). *Técnicas de estudio*. Lima: Editorial San Marcos.
- Ponce, C. (1997) *Relación de los Hábitos de Estudio y el interés político de Estudiantes universitarios*. Lima. ED. San Marcos.
- Quevedo, E.(1993) *Colegio- Universidad- Rasgos de continuidad, Rendimiento académico*.Lima: Editorial Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Quintanilla, F. (1995). *El mejor método para estudiar*. (1era. Edición). Lima: Editorial Universo.
- Santín, L. (1997). *Autoestima y fracaso escolar*, México. En: Revista Psicología Contemporánea, año 4, vol. 4, número 2, Universidad Autónoma de México.
- Taramona, E. (1987). *Relación de la autoestima con el dogmatismo y el rendimiento Académico de estudiantes universitarios*.(Tesis de Maestría). Lima, Perú, Universidad Pontificia Católica del Perú.
- Touron , J. (1984). *Factores del Rendimiento académico en la Universidad*. España: Ed. Universidad de Navarra.
- Usher, R. y Bryant, I. (1992). *La educación de adultos como teoría y práctica e Investigación*. Madrid: Ediciones Morata S.A.
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de hábitos de estudio*. (2da. Edición).Lima. Ediciones Centro de desarrollo e investigación psicológica.
- Vigo, H. (2007) . *Influencia de los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico de los estudiantes de I año del Instituto Superior Tecnológico Huando - Huaral*.(Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

## 11. ANEXO Y APÉNDICE

### a. Instrumento

#### ANEXO N° 01

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO				
Apellidos y Nombres:				
Sexo:		Edad :		Fecha de hoy:
Ciclo :				
<b>INSTRUCCIONES</b>				
Este es un inventario de Hábitos de Estudio, que permitirá conocer las formas dominantes de trabajo de los alumnos y de esta manera sugerir alternativas de solución para aislar aquellas conductas que pueden estar perjudicando el éxito en sus estudios. Para ello tiene que poner una "X" en el cuadro que mejor describa su caso particular; PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERÍA HACER O HACEN SUS COMPAÑEROS, SINO DE LA FORMA QUE USTED ESTUDIA AHORA.				
I.¿CÓMO ESTUDIA USTED?		SIEMP RE	NUN CA	PD
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.			
2	Subrayo las palabras cuyo significado no sé.			
3	Regreso a los puntos con el propósito de aclararlos.			
4	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabra que no sé.			

5	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			
6	Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			
7	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.			
8	Trato de memorizar lo que estudio.			
9	Repaso lo que he estudiado.			
10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.			
11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.			
12	Estudio solo para exámenes.			
<b>II. ¿COMO HACE USTED SUS TAREAS?</b>				
13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo las respuestas casi como dice el libro.			
14	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto como he comprendido.			
15	Las palabras que no entiendo las escribo como están en el libro sin averiguar su significado.			
16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.			
17	En mi casa, me falta tiempo para terminar mis tareas, las completo en la Universidad preguntando a mis amigos.			
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.			

19	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.			
20	Empiezo a resolver una tarea. Me canso y paso a otra.			
21	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.			
22	Cuando tengo varias tareas empiezo por las más difícil y luego voy pasando a las más fáciles			

<b>III. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXÁMENES?</b>				
23	Estudio por lo menos dos horas.			
24	Espero que se fije fechas de un examen o paso para ponerme a estudiar.			
25	Cuando hay un paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.			
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen.			
27	Repaso momentos antes del examen.			
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido de un tema.			
29	Cuento con que mis compañeros me "soplen" alguna respuesta al momento del examen			
30	Confío en mi buena suerte por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.			
31	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día, empiezo a estudiar por el tema mas difícil y luego el mas fácil.			

32	Me presento a rendir mis exámenes sin tener duda con el estudio de todo el tema.			
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.			
<b>IV. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?</b>				
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.			
35	Sólo tomo apuntes de las cosas mas importantes.			
36	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.			
37	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levantando la mano pido su significado.			
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.			
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.			
40	Cuando me aburro me pongo a jugar o conversar con mis amigos.			
41	Cuando no puedo tomar notas de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.			
42	Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto.			
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.			
44	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.			
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases.			
<b>V. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?</b>				

46	Requiero de música sea la radio, CD o la computadora.			
47	Requiero la compañía de la TV.			
48	Requiero de tranquilidad y silencio.			
49	Requiero de algún alimento que como cuando estudio.			
50	Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música.			
51	Interrupciones por parte de sus padres pidiendo algún favor.			
52	Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan el tiempo.			
53	Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc.			

**ANEXO N° 02**  
**CLAVES DE RESPUESTAS**

<b>ITEM</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>NUNCA</b>	<b>ITEM</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>NUNCA</b>
1	1	0	28	0	1
2	1	0	29	0	1
3	1	0	30	0	1
4	1	0	31	1	0
5	1	0	32	0	1
6	1	0	33	0	1
7	0	1	34	0	1
8	0	1	35	1	0
9	1	0	36	1	0
10	0	1	37	1	0
11	1	0	38	0	1
12	0	1	39	0	1
13	0	1	40	0	1
14	1	0	41	0	1
15	0	1	42	0	1
16	0	1	43	0	1
17	0	1	44	0	1
18	0	1	45	0	1
19	0	1	46	0	1
20	0	1	47	0	1
21	0	1	48	1	0
22	1	0	49	0	1
23	1	0	50	0	1
24	0	1	51	0	1
25	0	1	52	0	1
26	0	1	53	0	1

27	0	1	
----	---	---	--

### ANEXO N° 03

#### INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIOS

BAREMO DISPERSIGRÁFICO DE CONVERSIÓN DE PUNTUACIONES DIRECTAS A CATEGORÍAS DE HÁBITOS

ÁREAS	I	II	III	IV	V	TOTAL
CATEGORÍAS						
MUY POSITIVO	10-12	10	11	10-12	7-8	44-53
POSITIVO	8-9	8-9	9-10	8-9	6	36-43
TENDENCIA( + )	5-7	6-7	7-8	6-7	5	28-35
TENDENCIA( - )	3-4	3-5	4-6	4-5	4	18-25
NEGATIVO	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	9-17
MUY NEGATIVO	0	0	0-1	0-1	0-1	0-8

## ANEXO N° 04

### Inventario de Autoestima

(Stanley Coopersmith- Adaptado por Chahuayo, Aydee y Díaz, Betty)

#### INSTRUCCIONES

A continuación encontrarás una lista de frases sobre sentimientos. Si una frase describe como generalmente sientes, marca una "x" en la columna SI. Si la frase no describe como generalmente sientes, marca una "x" en la columna NO

Nombres y Apellidos: .....

Edad.....

Fecha.....

Universidad.....

Ciclo.....

	SI	NO
1. - Paso mucho tiempo soñando despierto.	( )	( )
2. - Estoy seguro de mí mismo.	( )	( )
3. - Deseo frecuentemente ser otra persona.	( )	( )
4. - Soy simpático.	( )	( )
5. - Mis padres y yo tenemos una excelente relación y nos divertimos mucho juntos.	( )	( )
6. - Nunca me preocupo por nada.	( )	( )
7. - Me da bochorno (me da roche) pararme frente al curso para hablar.	( )	( )
8. - Desearía ser más joven.	( )	( )
9. - Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera.	( )	( )
10. - Puedo tomar decisiones fácilmente.	( )	( )
11. - Mis amigos disfrutan y se divierten cuando están conmigo.	( )	( )

12. - Me incomodo en casa fácilmente. ( ) ( )
13. - Siempre hago lo correcto. ( ) ( )
14. - Me siento orgulloso de mi trabajo académico en la Universidad. ( ) ( )
15. - Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer. ( ) ( )
16. - Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas. ( ) ( )
17. - Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago. ( ) ( )
18. - Soy popular entre mis compañeros de Universidad. ( ) ( )
19. - Usualmente mis padres consideran mis pensamientos y sentimientos. ( ) ( )
20. - Nunca estoy triste. ( ) ( )
21. - Estoy haciendo el mejor esfuerzo para aprobar todos mis cursos. ( ) ( )
22. - Me doy por vencido fácilmente. ( ) ( )
23. - Usualmente puedo cuidarme a mí mismo. ( ) ( )
24. - Me siento suficientemente feliz. ( ) ( )
25. - Preferiría relacionarme con jóvenes menores que yo. ( ) ( )
26. - Mis padres esperan demasiado de mí. ( ) ( )
27. - Me caen bien y agradan todas las personas que conozco. ( ) ( )
28. - Me gusta que los profesores me hagan participar e interroguen en clases. ( ) ( )
29. - Me entiendo a mí mismo. ( ) ( )
30. - Me cuesta comportarme como en realidad soy. ( ) ( )
31. - Las cosas en mi vida están muy complicadas. ( ) ( )
32. - Los demás compañeros y amigos casi siempre siguen mis ideas. ( ) ( )
33. - Nadie me presta mucha atención en casa. ( ) ( )
34. - Nunca me regañan o reprenden en casa. ( ) ( )
35. - No estoy progresando en la universidad como me gustaría. ( ) ( )

36. - Puedo tomar decisiones y cumplirlas. ( ) ( )
37. - Realmente, no me gusta ser como soy. ( ) ( )
38. - Tengo una mala opinión de mí mismo. ( ) ( )
39. - No me gusta estar acompañado con otra gente. ( ) ( )
40. - Muchas veces me gustaría irme de casa. ( ) ( )
41. - Nunca soy tímido y retraído. ( ) ( )
42. - Frecuentemente me incomodo en la universidad con mis labores académicas  
(los trabajos). ( ) ( )
43. - Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo. ( ) ( )
44. - No soy tan bien parecido como otra gente. ( ) ( )
45. - Si tengo algo que decir, usualmente lo digo. ( ) ( )
46. - Los demás me molestan constantemente (se me prenden) ( ) ( )
47. - Mis padres me entienden. ( ) ( )
48. - Siempre digo la verdad. ( ) ( )
49. - Mis profesores me hacen sentir que no soy gran cosa. ( ) ( )
50. - A mí no me importa lo que me pase. ( ) ( )
51. - Soy un fracaso. ( ) ( )
52. - Me siento incómodo fácilmente cuando me regañan. ( ) ( )
53. - En general las demás personas son más agradables que yo. ( ) ( )
54. - Usualmente siento que mis padres esperan más de mí. ( ) ( )
55. - Siempre sé que decir a otras personas. ( ) ( )
56. - Frecuentemente me siento desilusionado en la Universidad frente a mis  
resultados académicos ( ) ( )
57. - Generalmente las cosas no me importan. ( ) ( )

58. - No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.

( ) ( )

## ANEXO N° 05

### INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE STANLEY COOPERSMITH CONVERSIÓN DE PUNTAJES DIRECTOS A CATEGORÍAS Y RANGOS

<b>CATEGORÍA</b>	<b>RANGO</b>
ALTO	75-100
MEDIO ALTO	50-74
MEDIO BAJO	25-49
BAJO	0-24

**ANEXO N° 06**

**PROMEDIO PONDERADO SEMESTRAL 2017-I DE LOS ESTUDIANTES DE  
LA E.A.P. PSICOLOGÍA USP-BARRANCA**

**BAREMO DE CONVERSIÓN DE PUNTUACIONES  
DIRECTAS A CATEGORÍAS DE RENDIMIENTO ACADÉMICO**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>RANGO</b>
SOBRESALIENTE	19-20
DISTINGUIDO	16-18
BUENO	14-15
REGULAR	11-13
DEFICIENTE	0-10

**ANEXO N° 07**  
**RESULTADOS GENERALES DE HÁBITOS DE ESTUDIO, AUTOESTIMA Y**  
**RENDIMIENTO ACADÉMICO**  
**PRIMER CICLO**

<b>ALUMNO</b>	<b>PUNTAJE DE HÁBITOS DE ESTUDIO</b>	<b>CATEGORÍA DE HÁBITOS DE ESTUDIO</b>	<b>PUNTAJE EN AUTOESTIMA</b>	<b>CATEGORÍA DE AUTOESTIMA</b>	<b>PROMEDIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO</b>	<b>CATEGORÍA DE RENDIMIENTO ACADÉMICO</b>
1	45	Muy positivo	53	Medio Alto	14.57	Bueno
2	32	Tendencia Positiva	41	Medio Bajo	13.71	Bueno
3	32	Tendencia Positiva	68	Medio Alto	14.57	Bueno
4	30	Tendencia Positiva	63	Medio Alto	14.14	Bueno
5	30	Tendencia Positiva	16	Bajo	13.71	Bueno
6	35	Tendencia Positiva	55	Medio Alto	14	Bueno
7	39	Positivo	89	Alto	14.29	Bueno
8	19	Tendencia Negativa	46	Medio Bajo	12.57	Regular
9	26	Tendencia Negativa	44	Medio Bajo	13	Regular
10	45	Muy positivo	55	Medio Alto	14	Bueno
11	39	Positivo	52	Medio Alto	14.57	Bueno
12	32	Tendencia Positiva	42	Medio Bajo	12.57	Regular
13	29	Tendencia Positiva	39	Medio Bajo	13.71	Bueno
14	31	Tendencia Positiva	68	Medio Alto	14.43	Bueno
15	48	Muy positivo	62	Medio Alto	15.14	Bueno
16	40	Positivo	41	Medio Bajo	13.29	Regular
17	31	Tendencia Positiva	34	Medio Bajo	12.29	Regular
18	30	Tendencia Positiva	47	Medio Bajo	13.57	Bueno
19	32	Tendencia Positiva	62	Medio Alto	13.71	Bueno
20	50	Muy positivo	34	Medio Bajo	13.29	Regular
21	40	Positivo	60	Medio Alto	15.57	Distinguido
22	32	Tendencia Positiva	66	Medio Alto	15.86	Distinguido
23	38	Positivo	48	Medio Bajo	15	Bueno
24	40	Positivo	46	Medio Bajo	13.86	Bueno
25	33	Tendencia Positiva	23	Bajo	12.71	Regular
26	38	Positivo	21	Bajo	13.29	Regular
27	29	Tendencia Positiva	38	Medio Bajo	13.29	Regular
28	41	Positivo	47	Medio Bajo	13.29	Regular
29	30	Tendencia Positiva	33	Medio Bajo	12.57	Regular
30	37	Positivo	70	Medio Alto	14.86	Bueno

**TERCER CICLO**

<b>SUJETO</b>	<b>PUNTAJE DE HÁBITOS DE ESTUDIO</b>	<b>CATEGORÍA DE HÁBITOS DE ESTUDIO</b>	<b>PUNTAJE EN AUTOESTIMA</b>	<b>CATEGORÍA DE AUTOESTIMA</b>	<b>PROMEDIO RENDIMIENTO ACADÉMICO</b>	<b>CATEGORÍA DE RENDIMIENTO ACADÉMICO</b>
1	20	Tendencia Negativa	27	Medio Bajo	12.13	Regular
2	38	Positivo	66	Medio Alto	13.5	Bueno
3	16	Negativo	32	Medio Bajo	13.38	Regular
4	31	Tendencia Positiva	70	Medio Alto	13.88	Bueno
5	29	Tendencia Positiva	15	Bajo	12.38	Regular
6	39	Positivo	66	Medio Alto	15.13	Bueno
7	42	Positivo	64	Medio Alto	15.63	Distinguido
8	14	Negativo	30	Medio Bajo	12.38	Regular
9	30	Tendencia Positiva	60	Medio Alto	15.38	Bueno
10	30	Tendencia Positiva	66	Medio Alto	14.75	Bueno
11	34	Tendencia Positiva	66	Medio Alto	14.25	Bueno
12	34	Tendencia Positiva	65	Medio Alto	13.88	Bueno
13	30	Tendencia Positiva	65	Medio Alto	13.75	Bueno
14	26	Tendencia Negativa	67	Medio Alto	15	Bueno
15	32	Tendencia Positiva	60	Medio Alto	14.75	Bueno
16	33	Tendencia Positiva	42	Medio Bajo	13.75	Bueno
17	23	Tendencia Negativa	34	Medio Bajo	13	Regular
18	50	Muy positivo	80	Alto	15.5	Distinguido
19	51	Muy positivo	62	Medio Alto	15.25	Bueno
20	29	Tendencia Positiva	67	Medio Alto	12.13	Regular
21	40	Positivo	82	Alto	17.25	Distinguido
22	32	Tendencia Positiva	47	Medio Bajo	14.25	Bueno
23	33	Tendencia Positiva	29	Medio Bajo	14.13	Bueno
24	13	Negativo	31	Medio Bajo	12.43	Regular
25	20	Tendencia Negativa	14	Bajo	12.14	Regular
26	25	Tendencia Negativa	69	Medio Alto	11.29	Regular
27	23	Tendencia Negativa	38	Medio Bajo	9.37	Deficiente

**QUINTO CICLO**

<b>SUJETO</b>	<b>PUNTAJE DE HÁBITOS DE ESTUDIO</b>	<b>CATEGORÍA DE HÁBITOS DE ESTUDIO</b>	<b>PUNTAJE EN AUTOESTIMA</b>	<b>CATEGORÍA DE AUTOESTIMA</b>	<b>PROMEDIO RENDIMIENTO ACADÉMICO</b>	<b>CATEGORÍA DE RENDIMIENTO ACADÉMICO</b>
1	40	Positivo	80	Alto	16.5	Distinguido
2	29	Tendencia Positiva	88	Alto	15.2	Bueno
3	32	Tendencia Positiva	29	Medio Bajo	13.8	Bueno
4	30	Tendencia Positiva	68	Medio Alto	14.7	Bueno
5	40	Positivo	70	Medio Alto	16.3	Distinguido
6	30	Tendencia Positiva	89	Alto	14.2	Bueno
7	29	Tendencia Positiva	66	Medio Alto	14.2	Bueno
8	25	Tendencia Negativa	28	Medio Bajo	12.7	Regular
9	29	Tendencia Positiva	27	Medio Bajo	12.3	Regular
10	39	Positivo	35	Medio Bajo	13	Regular
11	32	Tendencia Positiva	38	Medio Bajo	11	Regular
12	35	Tendencia Positiva	43	Medio Bajo	13.3	Regular
13	34	Tendencia Positiva	70	Medio Alto	14.7	Bueno
14	12	Negativo	43	Medio Bajo	9.67	Deficiente
15	20	Tendencia Negativa	28	Medio Bajo	13	Regular
16	42	Positivo	70	Medio Alto	15.2	Bueno
17	25	Tendencia Negativa	44	Medio Bajo	13.3	Regular
18	14	Negativo	43	Medio Bajo	12.7	Regular
19	33	Tendencia Positiva	62	Medio Alto	13.5	Bueno
20	24	Tendencia Negativa	23	Bajo	13.2	Regular
21	31	Tendencia Positiva	78	Alto	13.8	Bueno
22	37	Positivo	40	Medio Bajo	12.7	Regular
23	37	Positivo	29	Medio Bajo	13	Regular