



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA**

**AUTOESTIMA Y HÁBITOS DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE LA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA DE LA  
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL ICA, 2015**

**PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR:  
Br. Eduardo Benjamín Torres Soriano**

**ASESOR  
Lic. Víctor Huamaní Reyes**

**ICA-PERÚ  
2015**

A mi familia; con gratitud por ser el soporte que contribuyeron con el logro de mis metas personales, haciendo posible que culmine mi formación profesional.

**EDUARDO**

## **AGRADECIMIENTO**

Al vicerrector de la sede Ica Dr. Edgar Núñez Román, porque gracias a su capacidad de gestión ha logrado que en la Región Ica, se establezca una Universidad alterna la cual permite forjar un futuro diferente, a los profesores de distintos niveles y modalidades que a través de sus enseñanzas cultivaron nuestros conocimientos.

Al asesor, Lic. Víctor Huamaní Reyes científico y metodológico del presente trabajo de investigación; por su apoyo y motivación para la culminación de mi estudio profesional, por haberme transmitido los conocimientos obtenidos y haberme orientado paso a paso en el aprendizaje.

A los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas filial Ica, 2015, por su apoyo y disposición favorable para la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

A mis padres, por su esfuerzo y dedicación para hacer de mi persona un profesional competente.

**AUTOESTIMA Y HÁBITOS DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE LA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA DE LA  
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL ICA, 2015**

**RESUMEN**

**Objetivo.** Determinar la relación que existe entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial-Ica, en el año 2015.

**Método.** Investigación de tipo descriptivo correlacional.

**Muestra.** Constituida por 184 estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas filial Ica, 2015.

**Instrumentos.** Inventario de autoestima de S. Coopersmith e inventario de hábitos de estudio de Luis Vicuña Peri.

**Procedimiento.** Para hallar la relación entre las variables se utilizó la prueba de correlación de Pearson.

**Resultados.** Los resultados demuestran que existe correlación significativa de  $r=0,685$  entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio, así existe correlación significativa de  $r=0,705$  entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio y existe correlación significativa de  $r=0,751$  entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio; además existe correlación significativa de  $r=0,683$  entre la autoestima y los hábitos de estudio.

**Conclusión.** Confirma la hipótesis planteada; existe relación significativa entre la dimensión social de la autoestima, dimensión hogar y padres de la autoestima y la dimensión escolar académica y los hábitos de estudio.

**Recomendación.** Promover charlas de orientación sobre la autoestima y hábitos de estudio.

**Palabras Clave:** Autoestima, hábitos de estudio.

ESTEEM AND STUDY HABITS OF STUDENT ACADEMIC PROFESSIONAL  
SCHOOL OF HUMAN PSYCHOLOGY UNIVERSITY WINGS PERUVIAN  
SUBSIDIARY ICA, 2015

**Goal.** Determine the relationship between self-esteem and study habits in students of the Professional Academic School of Human Psychology Alas Peruanas University, Filial-Ica, in 2015.

**Method.** Descriptive correlational research.

**Sample.** Consisting of 184 students of vocational school Academic Human Psychology at the University Peruvian Wings subsidiary Ica, 2015.

**Instruments.** Self-Esteem Inventory Coopersmith S. and inventory study habits Luis Vicuña Peri.

**Procedure.** The Pearson correlation test was used to find the relationship between variables.

**Results.** The results show that there is significant correlation of  $r = 0.685$  between the social dimension of self-esteem and study habits, so there is significant correlation of  $r = 0.705$  between home and parents dimension of self esteem and study habits and there is significant correlation  $r = 0.751$  between school academic dimension of self-esteem and study habits; there is also significant correlation of  $r = 0.683$  between self-esteem and study habits.

**Conclusion.** Confirms the hypothesis; There is significant relationship between the social dimension of the self, home and parents dimension of self-esteem and academic school dimension and study habits.

**Recommendation.** Promote orientation talks about self-esteem and study habits.

**Keywords:** Self-esteem, study habits.

## ÍNDICE

<b>HOJA DE RESPETO</b>		
<b>CARÁTULA</b>		
<b>DEDICATORIA</b>	ii	
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii	
<b>RESUMEN</b>	iv	
<b>ABSTRACT</b>	v	
<b>ÍNDICE</b>	6	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	8	
<b>CAPÍTULO I</b>		
<b>PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO</b>		
<b>1.1</b>	Descripción de la Realidad Problemática	<b>9</b>
<b>1.2</b>	Delimitación de la Investigación	<b>11</b>
<b>1.3</b>	Problema de Investigación (Formulación del Problema)	<b>12</b>
	1.3.1. Problema general	<b>12</b>
	1.3.2. Problemas secundarios	<b>12</b>
<b>1.4</b>	Objetivos de la investigación	<b>12</b>
	1.4.1 Objetivo general	<b>13</b>
	1.4.2. Objetivos secundarios	<b>13</b>
<b>1.5</b>	Hipótesis de la investigación	<b>13</b>
	1.5.1. hipótesis general	<b>13</b>
	1.5.2. hipótesis secundarias	<b>13</b>
	1.5.3. Identificación y clasificación de variables e indicadores	<b>15</b>
<b>1.6</b>	Diseño de la investigación	<b>16</b>
	1.6.1 Tipo de investigación	<b>16</b>
	1.6.2. Nivel de investigación	<b>16</b>
	1.6.3. Método	<b>16</b>
<b>1.7</b>	Población y muestra de la investigación	<b>17</b>
	1.7.1 Población	<b>17</b>
	1.7.2. Muestra	<b>18</b>
<b>1.8</b>	Técnicas e instrumentos de la recolección de datos	<b>19</b>
	1.8.1 Técnicas	<b>20</b>
	1.8.2 Instrumentos	<b>22</b>
<b>1.9</b>	Justificación e importancia de la investigación	<b>26</b>
<b>CAPITULO II</b>		
<b>MARCO TEÓRICO</b>		
<b>2.1.</b>	Antecedentes de la Investigación	<b>28</b>
<b>2.2.</b>	Bases Teóricas	<b>35</b>
<b>2.3.</b>	Definición de términos Básicos	<b>56</b>
<b>CAPITULO III</b>		
<b>PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE</b>		
<b>58</b>		

<b>RESULTADOS</b>	
3.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	<b>58</b>
3.1.1. Inventario de autoestima de S. Coopersmith.	<b>58</b>
3.1.2. Inventario de hábitos de estudio de Luis Vicuña Peri.	<b>59</b>
3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	<b>60</b>
3.2.1. Resultados de la aplicación del inventario de autoestima de S. Coopersmith.	<b>60</b>
3.2.2. Resultados de la aplicación del inventario de hábitos de estudio de Luis Vicuña Peri.	<b>65</b>
3.2.3. Análisis de la correlación entre las variables autoestima y hábitos de estudio	<b>67</b>
3.3. PRUEBA DE LAS HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	<b>68</b>
3.3.1. Contratación y validación de las Hipótesis Específicas	<b>68</b>
3.3.2. Contratación y validación de la Hipótesis General	<b>78</b>
3.4. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	<b>82</b>
CONCLUSIONES	<b>84</b>
RECOMENDACIÓN	<b>86</b>
Anexos	<b>87</b>
Fuentes de Información.	<b>88</b>
Matriz de Consistencia.	<b>93</b>
1. Instrumentos de recojo de Información	<b>94</b>

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene como propósito determinar la relación que existe entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

Rosemberg (1996) sostiene que la autoestima es una apreciación positiva o negativa hacia uno mismo, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo y La Universidad de Granada (2001), a través de la revista Gabinete Psicopedagógico define a los hábitos de estudio, como el tiempo que se dedica y el ritmo que se imprime a las actividades educativas , los cuales son el mejor predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria.

El informe final de investigación ha sido estructurado en tres partes principales, de acuerdo al esquema que se utiliza en la Escuela de Psicología de la UAP para desarrollar la tesis.

El primer capítulo está referido al planteamiento, donde se describe la realidad problemática, se delimita los alcances de la investigación, se establecen los objetivos, la hipótesis y las variables. Así mismo se establece el diseño metodológico de la investigación resaltando su importancia y justificación.

En el capítulo segundo, que comprende el marco teórico, se hace una revisión de los antecedentes del problema, así como las teorías psicológicas que sustenta la investigación.

El tercer capítulo está dedicado a la presentación, análisis, interpretación y discusión de los resultados obtenidos en la investigación.

Finalmente se establecen las conclusiones y recomendaciones.

# CAPITULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción de la Realidad Problemática

El presente capítulo pretende dar a conocer las características de la realidad observada y la problemática de las variables que forman parte del estudio, la cual refleja que un gran número de estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas filial Ica, presentan dificultades en su desempeño académico, traducándose esto en insatisfacción académica, notas bajas en promedios ponderados e incluso en deserción académica. La baja autoestima, la ausencia de adecuados hábitos de estudio, un bajo nivel de competencias, la falta de motivación, problemas de tipo económico, social y cultural son algunas de las diversas causas que influyen en la realidad planteada.

La universidad, como institución educativa, acoge en sus aulas estudiantes de diferentes estratos sociales, y procedencia; todos ellos tienen algo en común: la realización de sus metas y anhelos por medio de culminar la carrera de su elección. Sin embargo, la mayoría encuentran obstáculos a lo largo del desarrollo de su vida académica; dichos obstáculos provienen de factores externos como las condiciones económicas o familiares pero otras veces, los obstáculos provienen del mismo estudiante debido a una baja autoestima o una inadecuada formación en sus hábitos de estudio.

La presente investigación asume que la autoestima no solo es importante en el desarrollo de la salud mental y buen desarrollo socioemocional, sino que juega un rol fundamental en la predicción del rendimiento académico de los estudiantes. Una deficiencia en esta

habilidad puede traducirse fácilmente en la aparición de trastornos de ansiedad, aislamiento social, agresividad, ausentismo, lo cual podría llevar a muchos jóvenes a desertar de su formación profesional.

De otro lado, si se entiende que los hábitos de estudio comprenden una serie de operaciones y procedimientos que puede usar el estudiante para adquirir, retener y recuperar diferentes tipos de información, conocimientos y ejecución, lo cual engloban una serie de habilidades y destrezas que el estudiante debe emplear para obtener máximos resultados traducidos en un óptimo rendimiento académico. Es lamentable constatar que en su mayoría los estudiantes no poseen estos hábitos lo cual se ve reflejado en estudiar a último momento, copiar durante los exámenes, obtención de bajas calificaciones, entre otros; teniendo una influencia en su rendimiento académico en los diferentes cursos.

La sociedad necesita de profesionales formados integralmente y con las competencias necesarias para asumir los retos que el mercado laboral les exige. Es por ello, que su proceso de formación universitaria deberá incluir los aspectos personales, así como la proposición de las herramientas adecuadas para el estudio eficiente, los cuales tendrán una incidencia determinante en sus resultados académicos y en la calidad de profesionales egresados de esta casa de estudios.

Teniendo como base la problemática mostrada, se pretende indagar los niveles de autoestima y los hábitos de estudio presentes en los estudiantes, ya que los resultados a obtener, serán datos que nos permitirán trabajar en torno al bienestar psicosocial del individuo por medio de verificación empírica, válida y confiable en nuestra ciudad.

## 1.2 Delimitación de la investigación:

### 1.2.1 Delimitación temporal:

El objeto de la investigación toma como punto de partida el mes de febrero hasta el mes de julio del 2015, por considerar ser un periodo que ha permitido establecer los objetivos planteados.

### 1.2.2 Delimitación geográfica:

La investigación se llevará a cabo en las instalaciones de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas Filial Ica, la misma que se encuentra ubicada en Parque Industrial Mza. "B" Lt. 6, Residencial La angostura en la ciudad de Ica.



### 1.2.3 Delimitación Social

El grupo humano motivo de estudio estuvo conformado por estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas – Filial Ica, cuya condición socioeconómica es media y media alta y residentes en su mayoría en la ciudad de Ica.

### **1.3 Problema de investigación (Formulación del Problema)**

#### **1.3.1 Problema general**

¿Cuál es la relación que existe entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015?

#### **1.3.2 Problemas Secundarios**

1. ¿Qué grado de relación existe entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015?
2. ¿Qué grado de relación existe entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015?
3. ¿Qué grado de relación existe entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015?

### **1.4 Objetivos de investigación**

#### **1.4.1 Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015.

#### **1.4.2 Objetivos Específicos**

1. Determinar la relación que existe entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015.
2. Determinar la relación que existe entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015
3. Determinar la relación que existe entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

#### **1.5. Hipótesis de la investigación.**

##### **1.5.1. Hipótesis General**

Existe relación significativa entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

##### **1.5.2. Hipótesis Secundarias**

1. Existe relación significativa entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015
2. Existe relación significativa entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la

Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

3. Existe relación significativa entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

### i. Identificación y Clasificación de Variables e Indicadores

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Tipo	Naturaleza	Escala	Instrumento	Fuente
Autoestima	Rosemberg (1996) sostiene que la autoestima es una apreciación positiva o negativa hacia uno mismo, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo	La presente variable fue evaluada a través del inventario de autoestima de Coopersmith, estructurado en función de sus dimensiones: Autoestima general, social, hogar y padres, escolar académica, con opciones de respuesta de igual que yo (2 puntos) y distinto a mi (0 puntos), con un total de 58 ítems.	Variable X	Cualitativas o Categórica	Escala de intervalo	Inventario de autoestima de S. Coopersmith.	Adaptación chilena para adultos (1999) : Hellmut Brinkmann Miguel Garcés
Hábitos de estudio	La Universidad de Granada (2001), a través de la revista Gabinete Psicopedagógico define a los hábitos de estudio, como el tiempo que se dedica y el ritmo que se imprime a las actividades educativas , los cuales son el mejor predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria.	La variable hábitos de estudio fue evaluada a través del inventario de Luis Vicuña Peri, estructurado en función de sus dimensiones: ¿Cómo estudia usted?, ¿Cómo hace usted sus tareas?, ¿Cómo prepara usted sus exámenes? y ¿Cómo escucha usted sus clases?  ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?; con un total de 50 ítems con opciones de respuesta de siempre (2 puntos) y nunca (0 puntos)	Variable Y	Cualitativas o categórica	Escala de intervalo	Inventario de hábitos de estudio de Luis Vicuña Peri.	Luis Vicuña Peri (1985)

## **b. Diseño de la Investigación**

### **i. Tipo de investigación**

Cuantitativa; Hurtado y Toro (1998). Sostienen que este tipo de investigación tiene una concepción lineal, es decir que haya claridad entre los elementos que conforman el problema, que tenga definición, limitarlos y saber con exactitud donde se inicia el problema, también le es importante saber qué tipo de incidencia existe entre sus elementos.

### **1.6.2. Nivel de investigación**

Considerando el nivel de profundidad, la investigación corresponde al nivel descriptivo-comparativo; este tipo de investigaciones están orientadas a establecer relaciones de asociación entre las variables de estudio. La investigación descriptiva responde a las preguntas: ¿Cómo son?, ¿Dónde están?, ¿Cuántos son? etc. es decir, nos dice y refiere sobre las características, cualidades internas y externas, propiedades y rasgos esenciales de los hechos y fenómenos de la realidad, en un momento y tiempo histórico concreto y determinado. (Carrasco, 2006).

### **1.6.3 Método**

#### **Correlacional:**

Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas. Un estudio correlacional puede intentar determinar si individuos con una puntuación alta en una variable también tiene puntuación alta en una segunda variable y si individuos con una baja puntuación en una variable también tienen baja puntuación en la segunda. Estos resultados indican una relación positiva.

## **Transversal**

Es un tipo de estudio observacional y descriptivo, que mide a la vez la prevalencia de la exposición y del efecto en una muestra poblacional en un solo momento temporal; es decir, permite estimar la magnitud y distribución de una enfermedad o condición en un momento dado. Los estudios transversales, frente a los estudios longitudinales, confunden los efectos de edad y de cohorte, pueden no diferenciar si la causa de un cambio está en las diferencias de edad o en las diferencias en el momento del nacimiento.

## **No experimental**

Es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para analizarlos con posterioridad. En este tipo de investigación no hay condiciones ni estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural.

### **c. Población y muestra de la investigación**

#### **i. Población**

La población es un conjunto de individuos de la misma clase, limitada por el estudio. Según Tamayo y Tamayo, (1997), "La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población posee una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación".

Para el presente estudio la población estuvo conformada por 354 estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas Filial - Ica.

## ii. Muestra

La muestra es la que puede determinar la problemática ya que les capacita de generar los datos con los cuales se identifican las fallas dentro del proceso. Según Tamayo, T. y Tamayo, M (1997), afirma que la muestra “es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico”.

La muestra de estudio es un subgrupo de la población seleccionados de manera probabilística estratificada con afijación proporcional, conformada por 184 estudiantes pertenecientes a la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica.

Para la conformación de la muestra de estudio se aplicó la fórmula de poblaciones finitas tal como se detalla a continuación, entonces se consideró un muestreo de tipo probabilístico.

n= Tamaño de la muestra	n=	?
S = Sigma = Nivel de Confianza (1-5)	Z=	1.96
N = Universo	N=	354
P = Posibilidad de éxito = 50%	P=	50
Q = Posibilidad de error = 50%	Q=	50
E = Error muestral (1-10)	E=	5

### FORMULA PARA POBLACIONES FINITAS:

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{E^2 (N-1) + S^2 P \cdot Q}$$

$$n = \frac{4 \cdot 354 \cdot 50 \cdot 50}{25 \cdot 353 + 4 \cdot 50 \cdot 50}$$

$$n = \frac{1360 \cdot 2500}{8825 + 10000}$$

$$n = \frac{339816}{18825}$$

$$n = 18009$$

$$n = 184$$

### Fracción Muestral

$$F_p = \frac{n}{N} \times 100$$

$$F_p = \frac{184}{354} \times 100$$

$$F_p = \frac{18448}{354} \%$$

$$F_p = 52$$

## 1.8 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Las técnicas de recolección de datos que se empleó en el desarrollo de la presente investigación fueron:

### 1.8.1. Técnicas

La encuesta es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado.

En la presente investigación se ha empleado técnicas psicométricas para la recolección de datos. Tal como se detalla a continuación:

**Inventario de Autoestima de S. Coopersmith** para medir las actitudes valorativas hacia la propia persona (autoestima); el cual estuvo estructurado en función de sus dimensiones: Autoestima general (26 ítems), social (8 ítems), hogar y padres (8 ítems), escolar académica (8 ítems) haciendo un total de 50 ítems.

Para determinar la confiabilidad de los instrumentos se ha utilizado el procedimiento Kuder Richardson obteniendo un  $k = 0,992$  para el inventario de autoestima adaptado de S.

Coopersmith lo cual indica que el instrumento es confiable por tanto las modificaciones son estables y reflejan un alto grado de confiabilidad. Tal como se detalla a continuación:

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} * \frac{st^2 - \sum p.q}{st^2}$$

n=	37
st <sup>2</sup> =	227,64
k=	50
r <sub>tt</sub> =	0,992

El proceso de validez se realiza mediante el juicio de expertos. En este caso para la presente investigación el cuestionario fue validado por el autor S. Coopersmith (Versión en español del Dr. Joseph O. Prewitt-Díaz - Pennsylvania State University, 1984, Adaptación chilena para adultos (1999): Hellmut Brinkmann - Miguel Garcés)

**Inventario de Hábitos de Estudio de Luis Vicuña Peri** para medir hábitos de estudio; el cual estuvo estructurado en función de sus dimensiones: ¿Cómo estudia usted? (12 ítems), ¿Cómo hace usted sus tareas? (9 ítems), ¿Cómo prepara usted sus exámenes? (11 ítems), ¿Cómo escucha usted sus clases? (11 ítems) y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? (7 ítems). Con un total de 50 ítems.

Para determinar la confiabilidad del instrumento de hábitos de estudio se ha utilizado el procedimiento Kuder Richardson obteniendo un k= 0,915 para el inventario de hábitos de estudio de Luis Vicuña Peri lo cual indica que el instrumento es confiable por tanto las modificaciones son estables y reflejan un alto grado de confiabilidad. Tal como se describe a continuación:

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} * \frac{st^2 - \sum p.q}{st^2}$$

n=	37
st <sup>2</sup> =	115,43
k=	53
r <sub>tt</sub> =	0,915

El proceso de validez se realiza mediante el juicio de expertos. En este caso para la presente investigación el cuestionario fue validado por el autor Luis Vicuña Peri (revisión 2005).

### **Técnicas estadísticas**

Para el análisis e interpretación de los datos se ha utilizado técnicas estadísticas. Para desarrollar el nivel descriptivo del estudio se aplicó frecuencias y porcentajes con el propósito de determinar las características predominantes de las variables estudiadas según las categorías y niveles establecidos para cada una de ellas.

Para la prueba de hipótesis se aplicó estadística paramétrica utilizando el Coeficiente de correlación de Pearson, prueba estadística utilizada para medir y analizar la relación entre variables en una escala de intervalos.

A continuación se precisan las fórmulas utilizadas:

- Técnicas de análisis de correlación
- Técnicas de análisis de regresión lineal simple.

Utilizando la fórmula estadística correspondiente a la correlación producto momento de K. Pearson

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Para establecer y decidir sobre el grado de correlación o asociación entre las variables analizadas se ha tomado en cuenta los criterios de la siguiente tabla, que es sugerido por la comunidad de científicos:

<b>Correlación</b>	<b>Valor o rango</b>
Perfecta	$ r  = 1$
Excelente	$0.9 < =  r  < 1$
Buena	$0.8 < =  r  < 0.9$
Regular	$0.5 < =  r  < 0.8$
Mala	$ r  < 0.5$

### 1.8.2. Instrumentos:

#### 1. Inventario de Autoestima de S. Coopersmith

Del inventario de Autoestima de Coopersmith corresponde a un instrumento de medición cuantitativa. Este fue presentado originalmente por Stanley Coopersmith en 1959, consistente en 50 ítems referidos a las percepciones del sujeto en cuatro áreas: sus pares, padres, colegio y sí mismo.

Tomando como base la traducción hecha por Prewitt – Díaz (1984) H. Binkman y T. Segure (1988) en la Universidad de Concepción, hicieron una adaptación para Chile, que luego fue probada en una muestra de más de 1300 estudiantes de 1° y 2° de enseñanza media, representativa para la comuna de Concepción.

Sobre la base de los resultados obtenidos, se elaboraron normas de puntaje T para cada una de las escalas del inventario y se hicieron los estudios de confiabilidad y validez. En estos se obtuvieron coeficientes con valores entre los 0.81 y 0.93 para las diferentes escalas.

El inventario está constituido por 50 ítems, en el cual el sujeto lee una sentencia declarativa y luego decide si esa afirmación es “igual que yo” o “distinto a mí”. El inventario está referido a

la percepción del estudiante en cuatro áreas: autoestima general, social, hogar, y padres y escolar académica.

### **Ficha técnica**

Nombre Original: Inventario de Autoestima de S. Coopersmith

Autor: Stanley Coopersmith (1959)

Traducción al español: Prewitt – Díaz (1984)

Adaptación para Chile: H. Binkman y T. Segure (1988)

Administración: Individual y colectiva

Duración: 15 a 20 minutos aproximadamente

Aplicación: Estudiantes de nivel secundario y superior

Significación: Evaluación de la autoestima, mediante cuatro áreas.

Área I : Autoestima General: 26 ítems

Área II : Social 08 ítems

Área III : Hogar y padres 08 ítems

Área IV : Escolar académica 08 ítems

## **2. Inventario de Hábitos de Estudio de Luis Vicuña Peri**

### **Descripción del inventario**

El inventario está constituido por 53 ítems de tipo cerrado dicotómico, es decir con respuestas (siempre – nunca) que brindan información acerca de las características de los estudiantes respecto a sus hábitos de estudio a través de la evaluación de cuatro áreas:

Según Vicuña (2005) las puntuaciones de los hábitos de estudio se obtienen a partir de los siguientes indicadores:

- **Conducta frente al estudio.-** Indicador que comprende las siguientes acciones: subrayar los puntos más importantes, subrayar las palabras que no se conocen, elaborar preguntas y responderse a sí mismo con sus propias palabras, recitar de memoria lo leído,

reparar lo leído, relacionar el tema de estudio con otros temas.

- **Trabajos académicos.-** Nos permite conocer la conducta del estudiante frente al desarrollo del trabajo académico. En consecuencia, se han considerado las siguientes acciones: búsqueda de libros, averiguar el significado de las palabras que no se conoce, dejar que otras personas desarrollen el trabajo, terminar el trabajo en la universidad, dar importancia a la presentación del trabajo más no a la comprensión.

- **Preparación de los exámenes.-** El presente indicador considera los siguientes aspectos: estudiar el mismo día del examen, estudiar dos horas, todos los días, esperar que se fije la fecha de un examen, revisar los apuntes en el salón de clase el mismo día del examen, preparar un plagio, presentarse al examen sin haber concluido los estudios, confundir los temas estudiados durante el examen.

- **Las clases.-** Este indicador permite conocer las acciones que realiza el universitario durante las clases como: tomar apuntes, subrayar lecturas, pensar soñando despierto, conversar con amigos, estar más atento a las bromas de los amigos que a la clase, pensar lo que hará a la salida de clases, solicitar al profesor la definición de una palabra que no se conoce, ordenar los apuntes al terminar la clase.

- **Momentos de estudio.-** Considera las acciones que el estudiante realiza durante el estudio, es decir escuchar música, tener la compañía de la TV, aceptar interrupciones de parte de sus familiares, aceptar

interrupciones de las visitas (amigos), aceptar interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas, etc.) o estudiar en la tranquilidad y el silencio.

Los valores de los hábitos de estudio, consideran las siguientes categorías: Muy positivo, positivo, tendencia (+), tendencia (-), negativo, muy negativo.

### **Ficha técnica**

Nombre: Inventario de Hábitos de Estudio

Autor: Luis Vicuña Peri

Administración: Individual y colectiva

Duración: 15 a 20 minutos aproximadamente

Aplicación: Estudiantes de nivel secundario y superior

Significación: Evaluación de los hábitos de trabajo y estudio de los estudiantes, mediante cinco áreas:

Área I: ¿Cómo estudia Ud.? 12 ítems

Área II: ¿Cómo hace sus tareas? 10 ítems

Área III: ¿Cómo prepara sus exámenes? 11 ítems

Área IV: ¿Cómo escucha las clases? 12 ítems

Área V: ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? 6  
Ítems

## **1.9. Justificación e Importancia de la Investigación**

Teniendo en cuenta el planteamiento de la realidad problemática planteada líneas arriba y el análisis de las variables pertinentes, la presente investigación cobra singular importancia. Por un lado, la población a estudiar adolece de una serie de dificultades que redundan en su desenvolvimiento académico y formación profesional y por otro, las investigaciones realizadas, sobre todo en nuestro país se han

abocado en su gran mayoría al estudio de estas variables a nivel escolar, experimentándose ausencias significativas en torno a aportes científicos en el ámbito de los jóvenes universitarios.

Por lo anteriormente expuesto, se considera de importancia la aplicabilidad de la investigación, partiendo de diversos aspectos:

Desde un enfoque científico – teórico la investigación permitió establecer la relación entre dos variables de naturaleza humana y social, lo cual permitió desarrollar un marco teórico importante en el desarrollo de la ciencia en general y la psicología en particular.

Desde un enfoque metodológico, se plantea la formulación de la validez y la confiabilidad de los instrumentos a utilizar en el ámbito de nuestra localidad; así como, la verificación de la relación existente entre las dos variables de naturaleza psicosocial.

Desde un enfoque social, el estudio a realizar permitirá -a partir de los hallazgos encontrados- generar un efecto de sensibilización lo cual permitirá un cambio significativo en las autoridades universitarias que se ajuste al contexto estudiado. Asimismo, pretende aportar datos teóricos relevantes para el diseño de estrategias o métodos de intervención para modificar y reducir problemas de baja autoestima y deficientes hábitos de estudio, con la finalidad de mejorar el bienestar y la calidad de vida del grupo humano. Finalmente, se procura fomentar la realización de estudios de replicación y refutación por parte de los profesionales de la salud, con el propósito de aumentar la significancia de las variables estudiadas.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

Es preciso revisar los conceptos y planteamientos teóricos asociados con las ideas de la autoestima y hábitos de estudio a partir de los presupuestos de la psicología social educativa.

#### **2.1 Antecedentes de la Investigación**

##### **A nivel Internacional.**

Horacio (2013). Relación entre rendimiento académico y los hábitos de estudio de los alumnos de carrera de Licenciatura en Psicología en la Facultad de Psicología y Relaciones Humanas. Tesis de maestría de la Universidad Abierta Interamericana. El tesista llegó a las siguientes conclusiones: El 75,00% de los estudiantes que conforman la muestra presentan un rendimiento académico Excelente, seguido por un 20.84% de los mismos que presenta un rendimiento académico considerado Muy Bueno. De la muestra sólo un 4.16% de los alumnos tienen un rendimiento académico Bueno, no encontrándose casos con

rendimiento académico Regular. La diferencia de rendimiento académico discriminando por sexo tampoco arroja diferencias significativas. Se encontró, sí, una diferencia del 3% en el rendimiento académico a favor del turno mañana, contemplando 2° y 5° año en conjunto, con respecto a 2° y 5° año del turno noche. En cuanto a los hábitos de estudio, aplicando el cuestionario H.E.M.A y promediando los ocho factores que mide dicho instrumento obtenemos un porcentaje del 3,00%, lo que corresponde a una clasificación de buenos hábitos de estudio. Comparando los guarismos obtenidos por los alumnos de 2° año en las dos modalidades de cursado, con los alumnos de 5° año en las dos modalidades de cursado, vemos que los alumnos de 2° año presentan hábitos de estudio menores a los de 5° año. Esto podría deberse a que con el transcurrir del tiempo, inmersos en la dinámica universitaria, los alumnos vayan adquiriendo nuevos hábitos en lo que a estudio concierne.

Sanabria (2013). Hábitos de estudio y su relación con la motivación. Tesis de maestría de la Universidad Abierta Interamericana. El tesista llegó a las siguientes conclusiones: En psicología solo 5 respondieron que tienen un horario habitual de estudio y 9 a veces. Los estudiantes de medicina 13 si lo tienen. Esta diferencia se puede dar porque los alumnos estén más motivados. En la clase, los alumnos de medicina participan más activamente a las propuestas de los profesores y sus compañeros y tratan de llevar las propuestas de los docentes para facilitar la comunicación con ellos. Las preguntas en clases y la realización de trabajos los impulsa a estudiar más que los alumnos de Psicología, así como las bajas puntuaciones lo hacen reaccionar para estudiar más y mejor. Los estudiantes de Medicina utilizan los servicios que están a su disposición tanto dentro de la universidad como fuera y tratan de relacionarse con personas y a ambientes en relación a sus estudios y también a alumnos de cursos superiores. Los alumnos de psicología obtuvieron mayor puntuación positiva en el ítem que considera que lo que estudian, está en relación con sus intereses. Se

puede hipotetizar que los educandos de Medicina tengan mayor motivación extrínseca, en relación al aprendizaje, ya que la mayoría de sus puntuaciones sobresalientes en cuanto al resto de la muestra están en relación a estímulos exteriores.

Cruz (2011). Hábitos de estudio, actitudes y autoestima relacionados con rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Tesis de grado de la Universidad Veracruzana. La tesista llegó a las siguientes conclusiones: En términos generales los hábitos y actitudes de estudio del grupo de estudiantes que fueron examinados en el presente trabajo, la mayoría en cuanto a hábitos de estudio son adecuados y sólo en una cuarta parte son inadecuadas. En cuanto a actitudes hacia el estudio en la séptima parte de la población se detectaron que son inadecuadas y sólo en un tercio de la población se detectaron actitudes adecuadas hacia el estudio. Según Horna (2007) las actitudes no son estáticas por si solas, por el contrario pueden modificarse, ello explica el hecho de que el estudiante pueda tener cierta inclinación hacia un maestro, materia o amistad y por cierto motivo rechazarlo después. Por otro lado en cuanto a nivel de autoestima se refiere se detectó que la mayoría de los estudiantes se ubican en nivel de autoestima alta y media, sólo una mínima parte de ellos se detectaron con autoestima baja. De acuerdo con el promedio ponderado obtenido por los estudiantes, se detectó que la mayoría se encuentran en escala excelente, buena y regular y solo un mínimo porcentaje obtuvo un promedio ponderado bajo. Los hábitos de estudio se correlacionan significativamente y de manera positiva con el rendimiento académico a un nivel de 0.05, hallándose además correlación significativa y de manera positiva de las actitudes de estudio con el rendimiento académico a un nivel de 0.01. En cuanto a la relación del nivel de autoestima con el rendimiento académico se detectó que esta existe de manera significativa y positiva a un nivel de 0.01.

### **A Nivel Nacional,**

Nicho (2013). Relación entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de la E.B.C.v Tecnológica de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Tesis de maestría de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión. Huacho. Del 100% de los estudiantes, el 60% de ellos tienen una baja autoestima, aunque no se creen inferiores al resto de sus compañeros, si consideran que ellos se encuentran en una posición más elevada a la suya. Esto supone que, inconscientemente, se sientan en una posición retrasada en relación a los que le rodean a la hora de iniciar o realizar alguna acción. Del 100% de los estudiantes, sólo el 2% de ellos tiene un rendimiento académico malo (promedio ponderado entre 0 a 10), el 50% un rendimiento académico regular (un promedio ponderado entre 10,1 a 13) y el 48% un rendimiento académico bueno (un promedio ponderado entre 13,1 a 16), lo que refleja que más de la mitad tienen un rendimiento académico regular o menos, que quizás es producto de la influencia de la baja autoestima de los estudiantes. Habiéndose encontrado un valor de  $p = 0,000$  y siendo este menor a 0,05; existe una dependencia, además de una asociación fuerte y directa entre las variables autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de la E.B.C. Tecnológica de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

López (2009). Relación entre los hábitos de estudio, la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Veterinaria de la Universidad Alas Peruanas. Tesis de maestría de la Universidad Enrique Guzmán y Valle. Lima. El autor llegó a las siguientes conclusiones: El modelo de regresión múltiple nos permite conocer la forma como se relacionan las variables y aceptar la hipótesis de investigación, es decir que los hábitos de estudios y la autoestima se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los alumnos de tercer y cuarto ciclo de Escuela Profesional de Medicina Veterinaria de la Universidad "Alas Peruanas", durante el periodo lectivo 2008. El grado de correlación entre las variables hábitos de estudio y Rendimiento Académico es moderado, 0.505 a un nivel de significancia bilateral de 0.01, es decir a una confianza del 99%. Por lo tanto,

se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación lineal significativa entre las variables. 3. El grado de correlación entre las variables Autoestima y Rendimiento Académico es alto, 0.688 a un nivel de significancia bilateral de 0.01, es decir a un nivel de confianza de 99%. Se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación lineal significativa entre las variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación lineal significativa entre las variables. 4. El éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y el esfuerzo sino del desarrollo de habilidades de estudio, el manejo del tiempo.

Ortega (2012). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una Institución Educativa del Callao. Tesis de maestría de la Universidad San Ignacio de Loyola. Lima. Se llegó a las siguientes conclusiones: La formación y desarrollo de los hábitos de estudio es una responsabilidad compartida del docente, padre de familia, y del estudiante. El rendimiento académico es influenciado por la motivación, interés, recursos y estrategias disponibles e interiorizadas por el estudiante. Todos ellos se agrupan en los hábitos de estudio. Los estudiantes no tienen facilidad para el estudio porque carecen de motivación e interés por el aprendizaje. El tiempo de dedicación para el estudio es variado, depende de la capacidad del estudiante y complejidad de la tarea. Los estudiantes carecen de métodos de estudio, no toman apuntes, no preguntan, no utilizan esquemas. Los estudiantes no tienen una hora fija de estudio. Los estudiantes solo para los exámenes se preparan con tiempo y dedicación.

Chavarry (2008). Correlación entre autoestima y rendimiento académico promedio en las áreas: Lógico Matemática, Comunicación Integral, Ciencias Sociales, Ciencia Tecnología y Ambiente de los/as estudiantes del primer grado de Secundaria de la Institución Educativa No. 81526 de Santo Domingo-Trujillo- 2007. Tesis de maestría de la

Universidad Cesar Vallejo. Trujillo. El tesista llegó a las siguientes conclusiones: A través de la aplicación del inventario de autoestima de Coopersmith a los/as estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa No. 81526 de Santo Domingo, se pudo conocer que el nivel de autoestima PROMEDIO es el predominante en el grado. Es necesario precisar que si se tiene un grado de autoestima promedio, entonces el individuo está llamado a pasar la vida en un nivel más bien bajo, inferior al que le permitiría recorrer su inteligencia. (Cuadro No.01)

A través de las Actas de Evaluación final, se pudo conocer que el rendimiento académico promedio de la sección, alcanzado por los/as estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa No. 81526 de Santo Domingo en las áreas: lógico Matemática, Comunicación Integral, Ciencias Sociales, Ciencia Tecnología y Ambiente es de 12.125 en el indicador cuantitativo y B (en proceso) en el indicador cualitativo, lo que indica claramente que el rendimiento promedio de la sección no es bueno. (Cuadro No.01). El análisis de los niveles de desarrollo por dimensión estimado al 100% de la autoestima, arrojó como resultados que las dimensiones: Yo general, Coetáneos del yo social, Hogar padres y Escuela, están ubicados en el nivel promedio de la autoestima ya que no alcanzan el puntaje mínimo de la autoestima Alta que es de 75% o convertidos a puntos, 75 puntos. Siendo la más afectada la dimensión Yo general.(Cuadro No.02). En lo que corresponde al análisis del rendimiento académico promedio, en sus cuatro dimensiones: Lógico matemática, Comunicación Integral, Ciencias Sociales y la dimensión Ciencia Tecnología y Ambiente indican que están ubicados en el nivel de logro en proceso (B), ya que no alcanzan el puntaje mínimo para estar ubicados en el nivel de logro Bueno(A) que es del 65% o convertidos a puntos, 13 puntos. Siendo la dimensión Comunicación Integral la más afectada. (Cuadro No.02). A través de la aplicación de la Técnica estadística de análisis de correlación (Fórmula de Pearson)", se pudo conocer que el coeficiente de correlación es de 0,793 que demuestra objetivamente una influencia

alta positiva del autoestima sobre el rendimiento académico en los estudiantes objeto de estudio (Cuadro No.03).

Vildoso (2003). Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Tesis de maestría de la universidad Nacional Mayor de San Marcos. El tesista llegó a las siguientes conclusiones: El análisis de regresión múltiple nos permite aceptar la hipótesis de la investigación, es decir existe influencia significativa de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los alumnos de segundo, tercero y cuarto año de la Escuela profesional de Agronomía. Existe correlación significativa entre los hábitos de estudio, la autoestima y el rendimiento académico de los alumnos de segundo, tercero y cuarto año de la Escuela profesional de Agronomía. Los porcentajes obtenidos nos muestran que existe un considerable grupo de estudiantes que presentan un nivel bajo de hábitos de estudio. Los resultados obtenidos nos indican que un porcentaje considerable de alumnos tienen baja autoestima. La población examinada muestra un nivel bajo de rendimiento académico.

### **A Nivel Local**

Tipiana (2014). Autoestima y relaciones interpersonales de los estudiantes de segundo grado de Primaria, Pachacútec – 2014. Tesis de maestría de la Universidad César Vallejo. Ica. La tesista llegó a las siguientes conclusiones: En base a los resultados de ah logrado analizar que existe relación significativa de  $r=0.823$  (Tabla14) entre la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes del segundo grado de primaria de la I.E N° 22318 del distrito de Pachacútec, perteneciente a la provincia de Ica en el año escolar 2014. En base a los resultados se ha logrado identificar el nivel de autoestima global y por áreas que registran los estudiantes del segundo grado de primaria de la I.E N° 22318 del distrito de Pachacútec, perteneciente a la provincia de Ica en el año escolar 2014, se valida con los resultados obtenido en la

tabla 1 con un promedio aritmético de 20.39 puntos que refleja que el nivel de autoestima es medio. En base a los resultados se ha logrado identificar el nivel de relaciones interpersonales que registran los estudiantes del segundo grado de primaria de la I.E N° 22318 del distrito de Pachacútec, perteneciente a la provincia de Ica en el año escolar 2014, se valida con los resultados obtenidos en la tabla 6 con un promedio aritmético de 21.41 puntos que refleja que el nivel de relaciones interpersonales es regular. Determinar qué áreas de la autoestima se relacionan más con las dimensiones de las relaciones interpersonales de los estudiantes del segundo grado de primaria de la I.E N° 22318 del distrito de Pachacútec, perteneciente a la provincia de Ica en el año escolar 2014,

Del Águila (2014). Autoestima y clima del aula en niños y niñas de 5 años de Educación Inicial, Subtanjalla, 2014. Tesis de maestría de la Universidad Cesar Vallejo. Ica. La tesista llegó a las siguientes conclusiones: Se ha logrado analizar que existe una relación significativa de  $r=0.865$  entre autoestima y el clima del aula en niños y niñas de 5 años de educación Inicial de la Institución Educativa Inicial N° 138 de Subtanjalla, de la provincia de Ica 2014. Se ha logrado identificar el nivel de autoestima que tienen los niños y niñas de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 138 de Subtanjalla, Ica- 2014 es media. Esto se observa en la tabla 1 cuyo promedio aritmético obtenido es 7.40 puntos. Se ha logrado analizar el clima del aula que perciben los niños y niñas de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 138 de Subtanjalla, Ica- 2014 es indiferente. Esto se observa en la tabla 5 cuyo promedio aritmético obtenido es 14.75 puntos.

## **2.2 Bases Teóricas y conceptuales**

### **2.2.1 Autoestima**

#### **2.2.1.1 Definiciones**

Rosemberg (1996), señala que la autoestima es una apreciación positiva o negativa hacia uno *mismo*, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo.

Coopersmith (1995), sostiene que la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a su mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno. Por tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo.

La Asociación Nacional para la Autoestima (National Association for Self-Esteem) define autoestima como la experiencia de tener capacidad para enfrentar los desafíos de la vida y ser merecedor de la felicidad. Las personas que tienen una autoestima auténtica y saludable se ven a si mismas como seres humanos positivos, responsables, constructivos y confiables.

Mézerville (1993) señala que la autoestima es el resultado de las metas propuestas. Indica que el proceso de la autoestima no sólo se desarrolla dentro del individuo, sino también se vincula con el éxito o fracaso que obtenga en la búsqueda de sus metas.

Branden (1993) indica que la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida (para comprender y superar sus problemas) y acerca de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades).

Para fines del presente trabajo se entenderá la autoestima como la autoevaluación o juicio que la persona realiza de sí misma, configurando así una determinada autovaloración que dependerá de la comparación que haga el individuo con respecto al medio en el cual se desenvuelve y de la confianza y respeto que tenga de sí mismo. Esto influirá en las decisiones que tome en el transcurso de su vida.

#### **2.2.1.2 Importancia de la Autoestima**

Al analizar la autoestima y su importancia para el individuo, McKay y Fanning (1999), exponen que la autoestima juega un importante papel en la vida de las personas. Tener una autoestima positiva es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social.

La autoestima favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpreta la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y equilibrio psíquicos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso para comprendernos y comprender a los demás y es requisito fundamental para una vida plena. La autoestima es la reputación que se tiene de sí mismo. Tiene dos componentes: sentimientos de capacidad personal y sentimientos de valía personal. En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Es un reflejo del juicio que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (comprender y superar problemas) y de su derecho de ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades). Es sentirse apto, capaz y valioso para resolver los problemas cotidianos. De ahí, la importancia de un autoconocimiento sensato y

autocrítico para poder reconocer tanto lo positivo como lo negativo de los rasgos del carácter y conducta. La autoestima es importante en todas las épocas de la vida, pero lo es de manera especial en la época formativa de la infancia y de la adolescencia, en el hogar y en el aula.

### **2.2.1.3 Dimensiones de la autoestima**

Coopersmith (1995), señala que los individuos presentan diversas formas y niveles perceptivos, así como diferencias en cuanto al patrón de acercamiento y de respuesta a los estímulos ambientales. Por ello, la autoestima presenta áreas dimensionales que caracterizan su amplitud y radio de acción. Entre ellas incluye las siguientes:

#### **Dimensión social**

Consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

#### ***Dimensión hogar y padres***

Consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones en los miembros del grupo familiar, su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

#### ***Dimensión escolar***

Consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en

relación con su desempeño en el ámbito escolar, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

### **Dimensión personal**

Consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

En la presente investigación se tomara en cuenta la dimensión social, la dimensión hogar y padres y la dimensión escolar académica.

#### **2.2.1.4 Funciones de la autoestima**

Como se ha venido planteando, ha habido en los últimos 30 años proliferación de investigaciones sobre la autoestima, investigaciones que han vinculado autoestima con un sin fin de variables. Esto llevó a que un grupo de investigadores (Baumeister, et al., 2003) hicieran una revisión exhaustiva y metódica respecto cuánto de los resultados encontrados sobre la autoestima eran sostenibles, verificables y confiables. Esta revisión comenzó a sembrar algo de sospecha sobre el término autoestima y sus supuestas bondades, por lo que hoy la literatura está más cauta respecto de la relevancia, implicancia y función de la autoestima. Para analizar cuál es o ha sido la función de la autoestima revisaremos tres aristas: la autoestima como parte del self, la autoestima en la salud mental, y la autoestima como proceso

## **La autoestima como parte del self**

El self cumple roles relevantes durante el ciclo vital, los cuales son distinguibles en cada etapa (Harter, 1999). Particularmente en la infancia, desde distintos autores, se puede describir que el self tiene funciones organizacionales, entrega esquemas de acción que apoyan la autorregulación, permite la emergencia de memorias autobiográficas, sirve para definir el self y establecer relaciones sociales (Harter, 1999). En los adultos, desde la perspectiva cognitiva se menciona tres funciones del self

Función organizacional: permite mantener una visión coherente de uno mismo a lo largo de la vida y dar significado a las experiencias vitales. También permite establecer vínculos sociales y ayuda a la autorregulación y al comportamiento social, entregando información relevante para el sí mismo.

Función motivacional: energiza al individuo a lograr ciertas metas, provee de planes e incentivos e identifica estándares que permiten el crecimiento o desarrollo del self.

Función protectora: mantiene una visión favorable de uno mismo enfocada en maximizar el placer y minimizar el dolor. La valoración positiva de este self es relevante para la propia construcción del self. Epstein y sus colegas (Harter, 1999) han identificado cuatro necesidades básicas que requiere la construcción de un self: 1) mantener un sentido favorable de sus atributos, 2) maximizar el placer y minimizar el dolor, 3) desarrollar y mantener una imagen coherente del mundo, y 4) mantenerse relacionado con otros.

En relación al vínculo con otros, Leary et al., (1995) han identificado otra función social de la autoestima, la

de evitar la exclusión social. Cuando las personas se comportan en un modo que aumente el rechazo hacia ellos, ellos experimentarán una baja de su autoestima, por lo tanto la autoestima sirve como monitor de la aceptación o rechazo social (Heatheron & Wyland, 2003).

### **La autoestima y la salud mental.-**

Varios estudios han demostrado que el bienestar subjetivo correlaciona significativamente con autoestima y que existe una correlación alta entre autoestima y felicidad (Baumeister et al., 2003). Una posible explicación para la relación entre autoestima y bienestar, es que una autoestima alta cumpliría una función de amortiguador frente a impactos negativos (Zeigler-Hill, 2011). Personas con autoestima alta usan estrategias que les permiten seguir sintiéndose valiosas pese a una experiencia de fracaso, por tanto la autoestima sirve para regular las reacciones afectivas a los eventos negativos (Brown et al., 2001). Esta hipótesis, conocida como la hipótesis del stress-buffer, no ha sido aceptada totalmente ya que se han encontrado resultados dispares en diversas investigaciones (Baumeister et al., 2003). En una perspectiva un poco más amplia, Mann et al. (2004) plantean que se puede describir la baja autoestima como un factor de riesgo, y la alta autoestima como un factor protector de la salud mental. Más específicamente, se ha relacionado una alta autoestima con: éxito ocupacional, relaciones sociales saludables, bienestar subjetivo, percepción positiva de parte de los pares, persistencia en caso de fracaso, y mejores habilidades de autorregulación (Trzesniewski et al. 2003). Sin embargo, también se han encontrado

consecuencias negativas para una autoestima alta. Así, se ha visto que personas con alta autoestima reaccionan en forma defensiva cuando son amenazadas y que pueden experimentar una persistencia improductiva” ante algunas tareas.

La autoestima como proceso. Finalmente quienes plantean que la autoestima no es un fin en sí mismo sino que un medio. Lannizzotto, (2009) sostiene que los sentimientos de autoestima en particular, y la felicidad en general, se desarrollan como efectos secundarios: de superar los problemas, de realizar las tareas con éxito, de vencer la frustración y el aburrimiento, y sobre todo de obrar y de hacer el bien. El sentimiento de autoestima es un efecto de hacer las cosas bien y de hacer el bien. Y una vez que ésta se ha asentado en el niño, mueve a nuevos esfuerzos, en búsqueda de nuevos logros. En la misma línea Crocker & Nuer (2003) plantean que no se debe tener como meta el lograr tener una autoestima alta, sino que la autoestima debe estar presente en un nivel suficiente para permitir tener la confianza para emprender nuestras metas. Aumentar el nivel de autoestima no parece aumentar la probabilidad de que una persona logre sus metas. Por lo tanto desde esta perspectiva la autoestima tiene una función mediadora en el proyecto de vida de las personas.

#### **2.2.1.5 Elementos que conforman la autoestima**

Los conceptos de autoimagen, autovaloración y autoconfianza se consideran claves para entender el proceso de la autoestima, ya que éstos son los componentes que conllevan a la estimación propia.

#### **Autoimagen.**

La autoimagen es el “retrato” que la persona tiene de sí misma, siendo esta visión fidedigna, o sea, una imagen real del individuo. Esta capacidad de verse a sí mismo no mejor ni peor de lo que se es, considera un proceso de toma de conciencia de los deseos, sentimientos, debilidades, virtudes, etc., para obtener una autoimagen realista. Una de las principales causas de una autoestima inadecuada es la falta de claridad en el conocimiento de sí mismo, lo que provoca sentimientos de superioridad o inferioridad, además de la ignorancia acerca de los defectos y virtudes que se poseen. Las afirmaciones que puede plantear el individuo al momento de verse a sí mismo son: ¡me veo bien! o ¡me veo mal!

### **Autovaloración.**

La autovaloración es apreciarse como una persona importante para sí y para los demás. Cuando la persona tiene una buena autoimagen es porque valora positivamente lo que ve y tiene fe en su competitividad. Por el contrario, cuando la persona tiene una autoimagen dañada es por la autoevaluación negativa que posee acerca de sí, lo que afecta a la capacidad de quererse y conocer sus virtudes. Las exclamaciones que hace la persona al valorarse son ¡valgo mucho! o ¡valgo poco!

### **Autoconfianza.**

La autoconfianza consiste en considerarse capaz de realizar diferentes cosas de manera correcta. Esta convicción interna permite al individuo sentirse tranquilo al momento de enfrentar retos y provoca cierta independencia frente a la presión que pueda ejercer un

grupo. Una persona que no confíe en sí misma es insegura y conformista, lo que se une a la impotencia e incapacidad para realizar tareas nuevas. Las afirmaciones que realiza el individuo al momento de enfrentar un reto pueden ser ¡puedo hacerlo! o ¡no puedo hacerlo!

#### **2.2.1.5. Tipos de autoestima**

Según como se encuentre la autoestima, ésta será responsable de muchos fracasos o éxitos, ya que éstos están intrínsecamente ligados. Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, así como también es la base de una salud mental y física adecuada, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso. Maslow, gracias a sus estudios, creó la conocida “Jerarquía de necesidades”. Ésta, además de considerar las evidentes necesidades como el agua, aire, comida y sexo, se amplía a cinco grandes bloques: las necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad y reaseguramiento, la necesidad de amor y pertenencia, necesidad de estima y la necesidad de actualizar el sí mismo. Dentro de la necesidad de estima comienza a haber aproximación con la autoestima. Maslow describió dos versiones de necesidades de estima, una baja y otra alta.

La baja autoestima es la del respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio; en cierto sentido, es la autoestima que se

genera por factores externos, por lo que las otras personas provocan en el individuo.

En cambio, la alta autoestima comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como confianza, competencia, logros, maestría, independencia y libertad, o sea, es la que el individuo genera en sí mismo.

La autoestima positiva o autoestima alta se desarrolla cuando la persona posee respeto y estimación de sí misma, a la vez que demuestra un sentimiento de superación a través del tiempo. No se considera mejor ni peor que el resto y, además, logra reconocer sus falencias. La autoestima alta, según Plummer (1983) se relacionaba con la ejecución competente, porque las personas iniciaban conductas de búsqueda de ayuda y por esto podían completar satisfactoriamente las tareas encomendadas, a diferencia de los que poseían una autoestima baja. Una persona con autoestima positiva manifiesta sentimientos de autoconfianza, necesidad de ser útil, autonomía, fuerza, etc., lo que conduce, de algún modo, a la felicidad y madurez

#### **2.2.1.6 Factores que determinan la autoestima.**

Según Collarte (1990) la autoestima depende de los siguientes factores:

##### **Sentido de seguridad:**

Este se forma poniendo límites realistas y fomentando la responsabilidad y el respeto. Sentimiento de pertenencia: se desarrolla al fomentar la aceptación, la relación con las demás personas y entre las personas, la incorporación a trabajos colectivos y a la creación de ambientes adecuados y positivos.

**Sentido del propósito:**

Este se obtiene permitiendo la fijación de objetivos (metas) a través de la comunicación de las expectativas y el establecimiento de la confianza.

**Sentido de competencia:**

Se logra con la realización de opciones propias y la toma de decisiones, donde la autoevaluación y el reconocimiento de logros tienen un papel fundamenta

**2.2.2 Hábitos de estudio****2.2.2.1 Definiciones**

Para El Diccionario de las Ciencias de la Educación (1983), son aquellos modos constantes de actuación con que el escolar reacciona ante nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos.

Para Negrete (2009), los hábitos de estudio forman parte de la estructura humana, y son aquellas actividades o experiencias que se realizan constantemente para un mayor provecho en la actividad estudiantil,

La Universidad de Granada (2001), a través de la revista Gabinete Psicopedagógico define a los hábitos de estudio, como el tiempo que se dedica y el ritmo que se imprime a las actividades educativas, los cuales son el mejor predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. Ambos autores enfatizan el factor tiempo para referirse a los hábitos de estudio y hacer de ello una costumbre aprendida.

Poves (2001), el hábito de estudio es una acción que se realiza todos los días aproximadamente a la misma

hora, la reiteración de ésta conducta en el tiempo va generando un mecanismo inconsciente que hace más fácil y efectiva y según Quelopana (1999) son las actividades en las que el estudiante organiza su tiempo y espacio; aplica técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar, por ello recurre a éstos aspectos en pos de lograr hábitos para mejorar su aprendizaje.

Para Hernández (1988), son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que afectan a las funciones de motivación, condiciones físicas y destrezas instrumentales básicas para el estudio; cada una de éstas proporciona elementos que permiten un adecuado desenvolvimiento del alumno en el que hacer educativo, así como en su contexto personal.

De acuerdo a lo descrito, en la presente investigación se asume los hábitos de estudio como el conjunto de acciones cotidianas que se adquieren por repetición y acumulación de actos, aplicados a los estudios, mientras más se estudie y se haga de manera regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar e interiorizar el hábito de estudio. Siendo el estudio un proceso consciente, deliberado que requiere tiempo y esfuerzo; el cual involucra conectarse con un contenido, es decir, implica la adquisición de conceptos, hechos, principios, procedimientos y relaciones dentro de un contexto; este proceso está orientado al logro de metas, por consiguiente el estudio está en función de objetivos y metas establecidas que se pretende lograr en un determinado tiempo.

#### **2.2.2.2 Importancia de los hábitos de estudio**

Evidente que adquirir hábitos en cualesquiera de las actividades, sin que esto se convierta en un factor que

nos lleve a evidentes prácticas de stress o aburrimiento que impida el adecuado conocimiento, es importante en esta medida Covey (1989), refiere que el hábito de estudiar es necesario si se quiere progresar en el aprendizaje; el estudio es una vertiente del proceso de crecimiento personal que supone desarrollo armónico de la inteligencia, la voluntad y la creatividad, para ello se requiere que éstos respondan a las necesidades, capacidades, afectos, actitudes y valores de los estudiantes. Para Grajales (2002), sostiene que el desarrollo de hábitos de estudio apropiados es necesario para el buen desempeño del estudiante; es un tema que interesa a docentes, padres, alumnos, psicólogos, pedagogos, y otros profesionales de la educación de ahí nacen su importancia. Así mismo afirma que se estudia para adquirir y asimilar conocimientos que permitan desarrollar y organizar mejor la vida de los estudiantes. Pero el estudio no solo nos equipa para este logro, sino que es parte de la preparación para la vida.

### **2.2.2.3. Factores que intervienen en la formación de hábitos de estudio**

En el proceso de formación de los hábitos interviene factores que son necesarios considerar, donde el medio ambiente donde desarrollamos determinadas actividades serán importantes en el logro de nuestros objetivos, Horna (2001), plantea tres tipos de factores que se deben tener en cuenta para la formación de hábitos de estudio; factores personales o psicofísicos, ambientales e instrumentales.

Las condiciones personales, empieza con la actitud positiva, y el deseo, así como la disciplina, la

persistencia organización personal, saber manejar el tiempo; encontrarse bien, física y mentalmente, ayuda enormemente al estudio, éstos aspectos muchas veces no están bajo control, pero si pueden ser mejoradas con actividad física, horas de sueño suficientes, alimentación adecuada compuesta de una dieta que ponga mayor énfasis en los desayunos y evitando en lo posible los alimentos que no sean frescos, relajación adecuada. Para Martínez, Pérez y Torres (1999), es preciso insistir en la relación física y psicológica, madurez intelectual y emocional que lleva a una actitud mental positiva, el estudiante dotado de buena salud, rinde más y para gozar de buena salud deberá tener hábitos de estudio, disciplina, tiempo suficiente y actitud psicológica para así no sufrir ningún trastorno físico o psicológico, es necesario tener en cuenta que el estudio es una actividad propia del ser humano De acuerdo a Soto (2004), los factores ambientales inciden directamente en la formación de hábitos de estudio siendo los principales; disponer de un lugar de estudio de uso exclusivo, el cambiar de sitio, no favorece a la concentración; el lugar debe ser agradable, bien ventilado, silencioso, la luz debe de provenir de su izquierda, el aseo y el orden completan las condiciones. Contando con el mobiliario adecuado, una mesa de trabajo amplia, una silla con un respaldo firme que facilite una postura erguida y unas estanterías cercanas para que se dispongan rápidamente del material de trabajo habitual y de consulta, también es muy útil disponer de un tablón de corcho que sirve para colocar el horario, fecha de exámenes, trabajos, avisos y otros, relacionados con el estudio. Para Tapia (1998), sostiene que un estudiante debe saber elegir el lugar

más adecuado para estudiar, y si no lo hubiera acondicionar lo disponible con temperatura, iluminación y equiparlo de la mejor manera. El tiempo es otro factor importantes que incorpora Ellis (1993), explica que el estudiante debe manejar adecuadamente su tiempo y separar las horas semanales que necesita para estudiar. Sin embargo cada persona tiene diferentes funciones que realizar en su vida, por lo tanto tiene que estar consciente de su situación. Del mismo modo Borda y Pinzón (1995), sostienen que la distribución del tiempo debe responder a las necesidades, prioridades u objetivos de los estudiantes; por lo tanto la planificación del tiempo sirve para diseñar un plan de estudios, tener clara las metas, establecer un tiempo suficiente para las actividades, éste debe ser flexible y realista; sin lugar a dudas cumplir con los hábitos de estudio eficientemente implica la sistematización del tiempo; ésta distribución del tiempo debe ser realista a las necesidades y exigencias personales y sociales del estudiante, si se cumple se tendrá éxito asegurado.

Horna (2001), manifiesta que las condiciones instrumentales convencionales se refieren específicamente al método de estudio que se empieza a aprender y practicar incorporándolo al esquema de conducta de los estudiantes y que en conjunto constituye la psicotécnica para aprender a estudiar, disfrutando de ésta tarea, reteniendo lo que se estudia y utilizándolo en el momento oportuno; todo esto significa acción, el hacer cosas, es el concepto básico relacionado al éxito en el estudio.

Considerando las teorías plantadas por los diversos autores citados la investigadora asume, que la capacidad para estudiar no es algo con que se nace,

por ello el rol de las instituciones educativas es fundamental en la formación de los hábitos de estudio y sin lugar a duda los factores anteriormente referidos coadyuva al logro de éstas; siendo las condiciones motivadoras trascendentales en el acto de estudio

### **El lugar apropiado para estudiar**

Villareal (1990), plantea lo siguiente en relación al lugar apropiado para estudiar: *Lugar fijo*, es conveniente en un principio.

Usar siempre el mismo lugar, habitación y escritorio de ser posible. Conviene acostumbrarse a llegar a la asociación de ideas lugar-estudio. Después de haber adquirido el hábito de estudiar en un lugar fijo, podrá hacerlo en cualquier lugar. *Silencio exterior y sosiego interior*. En la mayoría de los casos, para lograr concentrarse al estudiar, ayuda el que haya silencio en el lugar elegido. Pero este silencio exterior no es el único requisito, ni el esencial; se requiere además el silencio interior de uno mismo.

*El orden en el lugar de estudio, implica tener reunido en el lugar de estudio todo lo necesario y evite tener lo que distraiga. Así como el dentista, para organizarse en su trabajo, tienen reunido todo el material que necesita, así conviene que el estudiante tenga reunido en su escritorio todo lo necesario para estudiar: libros de texto, libros de consulta, diccionario, material para escribir, calculadora, etc. Prescinda de todo objeto que pueda distraerlo, como revistas, periódicos, etc. Iluminación adecuada.* La mejor luz para tener una visión clara es la luz natural. Si se usa luz artificial, la iluminación directa es preferible a la indirecta. Si la luz es deficiente o muy intensa, después de unas cuantas

horas de estudio, se cansa la vista, disminuye la visión clara y se dificulta la lectura.

*La posición corporal, la posición corporal es muy importante. Una mala postura causa fatiga y dificulta el estudio. Estudie en una silla cómoda ante el escritorio. Nunca estudie acostados ni sentado en una cama, porque sería fácil caer en la asociación de ideas, cama - pereza - sueño, que son antagónicas a la idea de estudio.*

### **El horario de estudio**

Lo más adecuado es fijarse un horario de estudio y seguirlo. Por supuesto dicho horario estará combinado con las horas apropiadas para el descanso, los deportes y las diversiones, necesarias para la integración del estudiante. Al formular su horario le pueden ser de utilidad las consideraciones siguientes:

#### *Horas apropiadas para el estudio:*

El aprendizaje es más efectivo cuando se estudia en las primeras horas del día. Las horas más apropiadas para repasar son las últimas de la noche, antes de dormir. Cuando no se tiene un horario fijo de estudio, se adquiere la práctica de estudiar únicamente la noche anterior a un examen, siendo que este periodo es el menos indicado para el estudio. Ese tiempo más bien es valioso para repasar en sus resúmenes lo estudiado con anterioridad. Varios hechos indican que esta práctica tan común de estudiar únicamente la noche anterior al examen tiene desventajas. Se acumula el material para aprender y el tiempo disponible es muy corto. Como consecuencia no se

aprende efectivamente; los conocimientos se hacen confusos y los esfuerzos resultan ineficientes. La intranquilidad por el examen es exagerada debido a su proximidad, y en estas circunstancias, razonar detenidamente, asimilar bien los conocimientos, es difícil. Como consecuencia se presentará un examen mediocre o malo. El estudio se convierte en una mortificación en lugar de ser lo contrario. Si se adquiere el hábito de dejar todo por estudiar hasta última hora, es muy posible que se fije la relación de ideas en cadena: Estudiar - prisa - preocupación - ansiedad - muchos temas - dormir poco - examen al día siguiente - mala calificación.

### **Plan de estudio**

Al preparar un plan de estudio, debe tomar en cuenta los siguientes factores: Separar el tiempo necesario para el sueño, la comida, el aseo personal, la diversión y el ejercicio. Establecer las horas de clases y el tiempo que dedica a ayudar en el trabajo de la casa o apartamento o al trabajo. Distribuir cuidadosamente los períodos de estudio. Las horas entre 8:00 AM y 5:00 PM son las más difíciles de distribuir yes cuando el estudiante tiende a desperdiciar más el tiempo. Los períodos de estudio de un material y el repaso de algo nuevo aprendido en el día, se deben realizar lo antes posible; ya que en ese momento las explicaciones están más frescas y el material se hace más fácil de entender y retener. Planear las horas de descanso tan bien como las de estudio. El fin de semana dedicarlo principalmente a diversión y reposo. Sin embargo, en algún momento debe utilizar algunas horas para repaso (sobre todo si hay examen lunes o martes) y para

hojear la agenda o calendario, de forma que tenga claro cuál es la distribución de exámenes y trabajos de la próxima semana. En ocasiones hay que utilizar uno de esos días o parte de uno de esos días, para estudiar. Establecer la costumbre de utilizar una agenda. Todas las mañanas debe consultar su agenda, para orientarse sobre las actividades del día (y de la semana). Por la tarde repase la misma, para ver y estar consciente de qué hay que hacer primero. Por la noche verifique y evalúe lo que ha hecho y escriba o esté consciente de lo que falta por hacer.

#### **2.2.2.4 Métodos y planes de estudio**

Las investigaciones en las universidades han demostrado 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. Efectivamente 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 nos limitaremos a nombrar algunos de ellos:

**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).

Método de estudio por comprensión Faber (información, indagación, organización, y aplicación de conocimientos) ·

Método de estudio Bosquet · Método de estudio Leitner

Método de estudio Zamqui · Método de estudio Pqrst ·

Método de estudio Maddox · Método de estudio Brown<sup>32</sup>

**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.

Las técnicas de estudio presentan la siguiente clasificación: -

**Técnica genérica** (tipo única): información, indagación, organización, y aplicación de conocimientos. -

**Técnica específica:**

*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

### **2.3. Definición de términos básicos**

#### **Autoestima**

Coopersmith (1995), sostiene que la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a su mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno.

#### **Dimensión social**

Consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales.

### ***Dimensión hogar y padres***

Es la relación existente con sus interacciones en los miembros del grupo familiar, su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

### ***Dimensión escolar***

Evaluación respecto a sí mismo en relación con su desempeño en el ámbito escolar, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

### **Dimensión personal:**

Evaluación en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

### **Autoimagen**

La autoimagen es el “retrato” que la persona tiene de sí misma, siendo esta visión fidedigna, o sea, una imagen real del individuo.

### **Autovaloración.**

La autovaloración es apreciarse como una persona importante para sí y para los demás.

### **Autoconfianza.**

La autoconfianza consiste en considerarse capaz de realizar diferentes cosas de manera correcta.

### **Hábitos de estudio**

Poves (2001), el hábito de estudio es una acción que se realiza todos los días aproximadamente a la misma hora, la reiteración de ésta conducta

en el tiempo va generando un mecanismo inconsciente que hace más fácil y efectiva.

### **Plan de estudio**

El plan de estudios es el esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales y de áreas optativas con sus respectivas asignaturas que forman parte del currículo de los establecimientos educativos.

## **CAPITULO III**

### **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **3.1. PROCESAMIENTO DE DATOS**

El procesamiento de los datos se realizó mediante el Programa Estadístico IBM SPSS versión 22. Se tabularon los resultados y se elaboraron gráficas, tanto de la variable X como de la variable Y de manera descriptiva; esto es, de las variables de estudio:

- Inventario de autoestima de S. Coopersmith
- Inventario de hábitos de estudio de Luis Vivuña Peri

##### **3.1.1. Inventario de autoestima de S. Coopersmith.**

Para el procesamiento de los resultados obtenidos de la aplicación del inventario estuvo estructurado de la siguiente manera:

<b>Dimensiones</b>	<b># de ítems</b>	<b>Peso %</b>
<b>D1: Autoestima General</b>	26 ítems	52%
<b>D2: Social</b>	8 ítems	16%
<b>D3: Hogar y padres</b>	8 ítems	16%
<b>D4: Escolar académica</b>	8 ítems	16%
<b>Total</b>	50 ítems	100%

Las opciones de respuesta del cuestionario fueron:

Igual que yo (2 puntos)

Distinto a mi (0 puntos)

Las categorías empleadas fueron:

- Bajo
- Medio

- Alto

Los rangos utilizados para medir la variable autoestima fueron las siguientes:

Variable X: Autoestima	D2: Social	D3: Hogar y padres	D4: Escolar académica
Bajo [0-33] Medio [34-67] Alto [68-100]	Bajo [0-5] Medio [6-11] Alto [12-16]	Bajo [0-5] Medio [6-11] Alto [12-16]	Bajo [0-5] Medio [6-11] Alto [12-16]

Los resultados obtenidos fueron organizados en tablas y figuras estadísticas:

### 3.1.2. Inventario de hábitos de estudio de Luis Vicuña Peri.

Para el procesamiento de los resultados obtenidos de la aplicación del inventario estuvo estructurado de la siguiente manera:

Dimensiones	# de ítems	Peso %
¿Cómo estudia usted?	12 ítems	24%
¿Cómo hace usted sus tareas?	9 ítems	18%
¿Cómo prepara usted sus exámenes?	11 ítems	22%
¿Cómo escucha usted sus clases?	11 ítems	22%
¿Qué acompaña sus momentos de estudio?	7 ítems	14%
<b>Total</b>	<b>50 ítems</b>	<b>100%</b>

Las opciones de respuesta del cuestionario fueron:

Siempre (2 puntos)

Nunca (0 puntos)

Las categorías empleadas fueron:

Muy negativo

Negativo

Tendencia (-)

Tendencia (+)

Positivo

Muy positivo

Los rangos utilizados para medir la variable hábitos de estudio fueron las siguientes:

**Variable Y:**

<b>Hábitos de estudio</b>	Muy negativo [0-8] Negativo [9-17] Tendencia (-) [18-26] Tendencia (+) [27-35] Positivo [36-44] Muy positivo [45-53]
---------------------------	---

Los resultados obtenidos fueron organizados en tablas y figuras estadísticas:

### **3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **3.2.1. Resultados de la aplicación del inventario de autoestima de S. Coopersmith.**

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la aplicación del inventario de autoestima de S. Coopersmith a los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015.

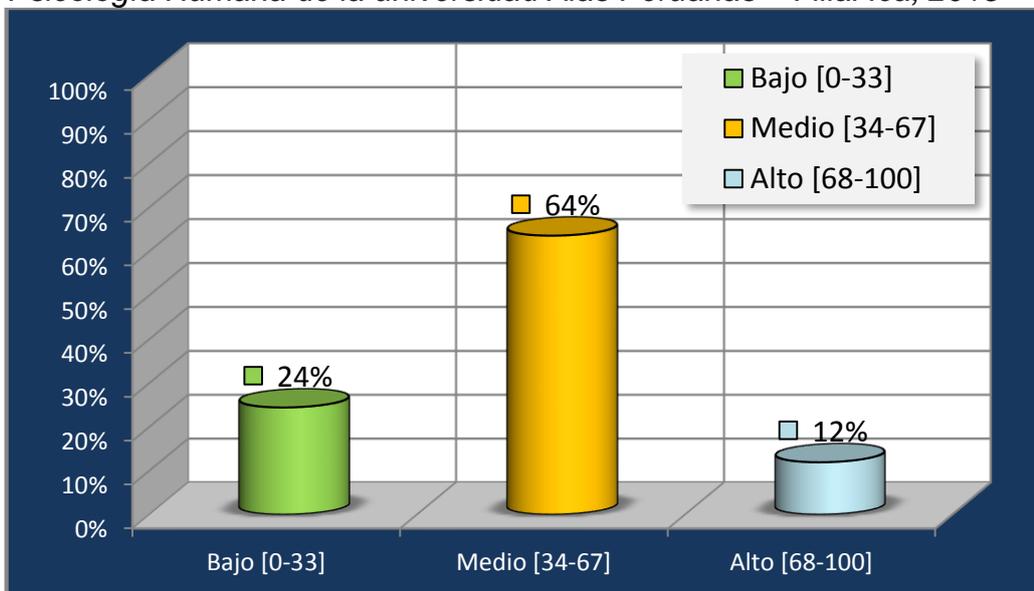
Los resultados obtenidos fueron organizados en tablas y figuras estadísticas, en términos de frecuencia y porcentajes para cada uno de las dimensiones:

*Tabla 1: Autoestima en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015.*

CATEGORÍAS	f(i)	h(i)%
Bajo [0-33]	45	24%
Medio [34-67]	117	64%
Alto [68-100]	22	12%
Total	184	100%
Media aritmética	42,57	

*Fuente: Data de resultados obtenidos de la aplicación del inventario de autoestima de S. Coopersmith.*

*Figura 1: Autoestima en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015*



**Interpretación:**

En la tabla se observa que 45 estudiantes que equivalen el 24% de la muestra de estudio presentan una baja autoestima; 117 estudiantes que equivalen el 64% de la muestra de estudio presentan una autoestima promedio y 22 estudiantes que equivalen el 12% de la muestra de estudio presentan una alta autoestima.

Se obtiene una media aritmética de 42,57 que demuestra que los estudiantes presentan una autoestima promedio.

### **DIMENSIÓN 1: DIMENSIÓN SOCIAL DE LA AUTOESTIMA**

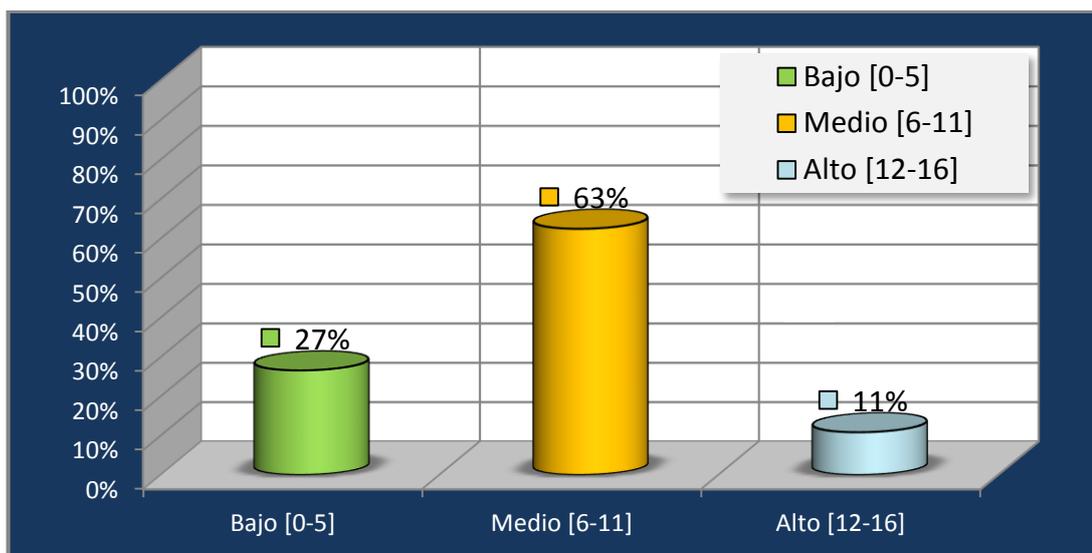
A continuación se presentan los resultados obtenidos de la aplicación del inventario de autoestima de S. Coopersmith con la finalidad de determinar el nivel de la dimensión social de la autoestima

*Tabla 2: Dimensión social de la autoestima en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015*

CATEGORÍAS	f(i)	h(i)%
Bajo [0-5]	49	27%
Medio [6-11]	115	63%
Alto [12-16]	20	10%
Total	184	100%
Media aritmética	6,37	

*Fuente: Data de resultados obtenidos de la aplicación del inventario de autoestima de S. Coopersmith.*

*Figura 2: Dimensión social de la autoestima en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015*



**Interpretación:**

En la tabla se observa que 49 estudiantes que equivalen el 27% de la muestra de estudio se ubican en la categoría bajo con respecto a la dimensión social de la autoestima, 115 estudiantes que equivalen el 63% de la muestra de estudio se ubican en la categoría medio con respecto a la dimensión social de la autoestima y 20 estudiantes que equivalen el 10% de la muestra de estudio se ubican en la categoría alto con respecto a la dimensión social de la autoestima. Se obtiene una media aritmética de 6,37 que demuestra que los estudiantes se ubican en la categoría medio respecto a la dimensión social de la autoestima.

**DIMENSIÓN 2: DIMENSIÓN HOGAR Y PADRES DE LA AUTOESTIMA**

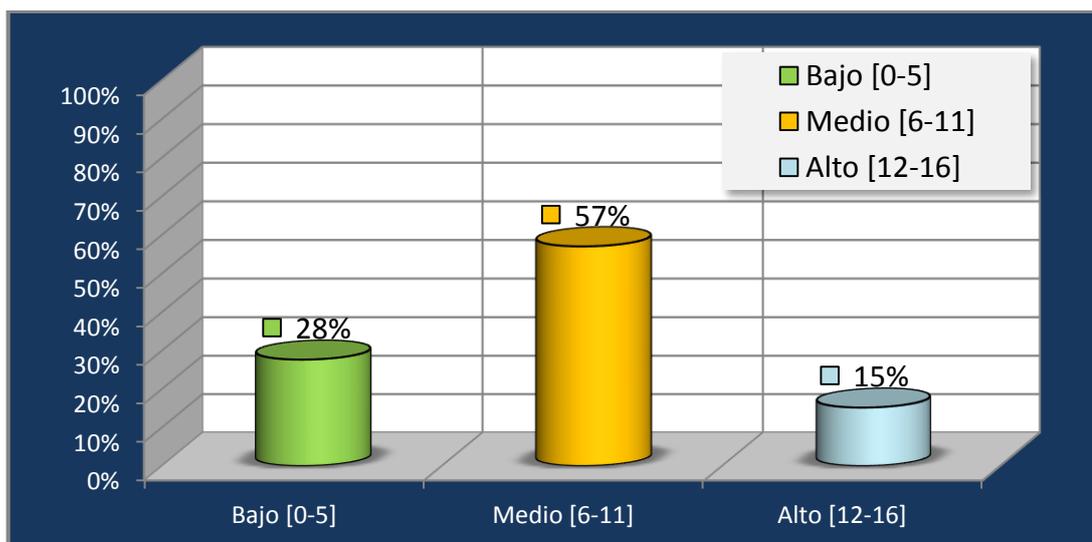
A continuación se presentan los resultados obtenidos de la aplicación del inventario de autoestima de S. con la finalidad de determinar el nivel de la dimensión hogar y padres de la autoestima.

*Tabla 3: Dimensión hogar y padres de la autoestima en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015*

CATEGORÍAS	f(i)	h(i)%
Bajo [0-5]	51	28%
Medio [6-11]	105	57%
Alto [12-16]	28	15%
Total	184	100%
Media aritmética	6,36	

*Fuente: Data de resultados obtenidos de la aplicación del inventario de autoestima de S. Coopersmith.*

*Figura 3: Dimensión hogar y padres de la autoestima en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015*



**Interpretación:**

En la tabla se observa que 51 estudiantes que equivalen el 28% de la muestra de estudio se ubican en la categoría bajo con respecto a la dimensión hogar y padres de la autoestima, 105 estudiantes que equivalen el 57% de la muestra de estudio se ubican en la categoría medio con respecto a la dimensión hogar y padres de la autoestima y 28 estudiantes que equivalen el 15% de la muestra de estudio se ubican en la categoría alto con respecto a la dimensión hogar y padres de la autoestima. Se obtiene una media aritmética de 6,36 que demuestra que los estudiantes se ubican en la categoría medio respecto a la dimensión hogar y padres de la autoestima.

**DIMENSIÓN 3: DIMENSIÓN ESCOLAR ACADÉMICA DE LA AUTOESTIMA**

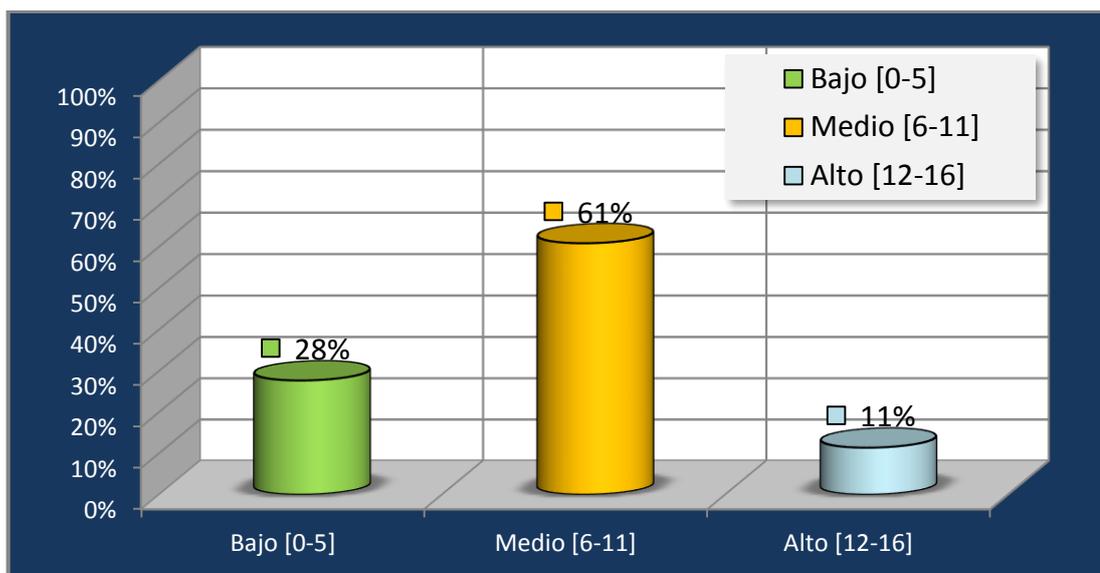
A continuación se presentan los resultados obtenidos de la aplicación del inventario de autoestima de S. Coopersmith con la finalidad de determinar el nivel de la dimensión escolar académica de la autoestima.

*Tabla 4: Dimensión escolar académica de la autoestima en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015*

CATEGORÍAS	f(i)	h(i)%
Bajo [0-5]	51	28%
Medio [6-11]	112	61%
Alto [12-16]	21	11%
Total	184	100%
Media aritmética	5,90	

*Fuente: Data de resultados obtenidos de la aplicación del inventario de autoestima de S. Coopersmith.*

*Figura 4: Dimensión hogar y padres de la autoestima en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015*



**Interpretación:**

En la tabla se observa que 51 estudiantes que equivalen el 28% de la muestra de estudio se ubican en la categoría bajo con respecto a la dimensión escolar académica de la autoestima, 112 estudiantes que equivalen el 61% de la muestra de estudio se ubican en la categoría medio con respecto a la dimensión escolar académica de la autoestima y 21 estudiantes que equivalen el 11% de la muestra de estudio se ubican en la categoría alto con respecto a la dimensión escolar académica de la autoestima. Se obtiene una media aritmética de 5,90 que demuestra que los estudiantes se ubican en la categoría medio respecto a la dimensión escolar académica de la autoestima.

**3.2.2. Resultados de la aplicación del inventario de hábitos de estudio de Luis Vicuña Peri.**

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la aplicación del inventario de hábitos de estudio de Luis Vicuña Peri a los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015.

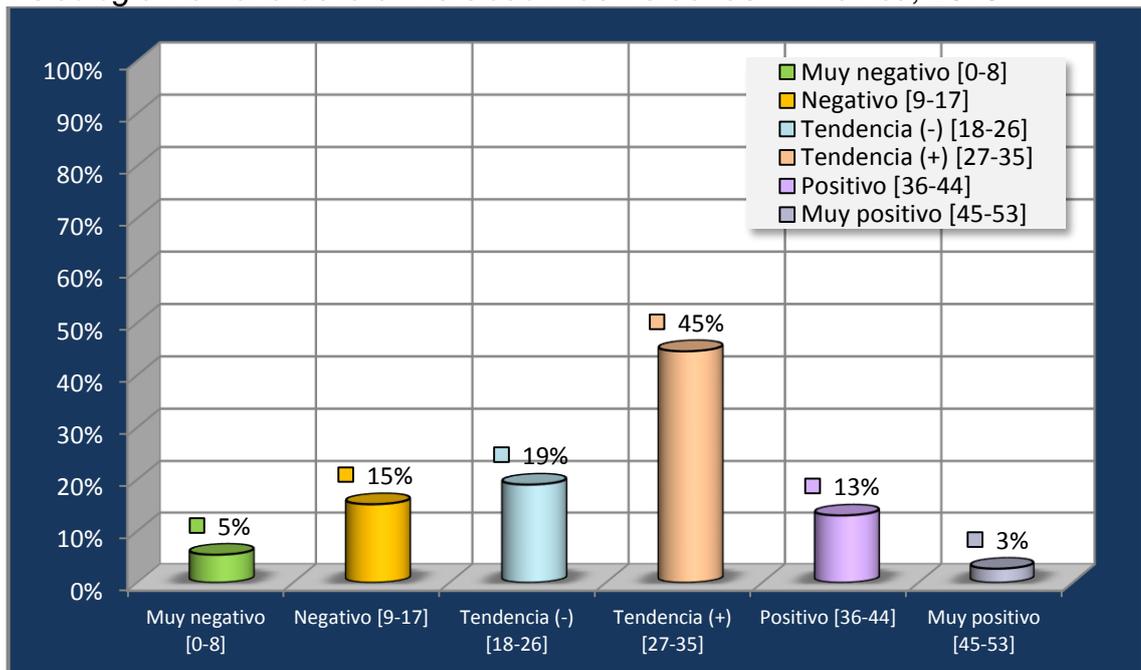
Los resultados obtenidos fueron organizados en tablas y figuras estadísticas, en términos de frecuencia y porcentajes:

*Tabla 5: Hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015*

CATEGORIAS	f(i)	h(i)%
Muy negativo [0-8]	10	5%
Negativo [9-17]	28	15%
Tendencia (-) [18-26]	35	19%
Tendencia (+) [27-35]	82	45%
Positivo [36-44]	24	13%
Muy positivo [45-53]	5	3%
Total	184	100%
Media aritmética	27.89	

Fuente: Data de resultados obtenidos de la aplicación del inventario de hábitos de estudio de Luis Vicuña Peri.

Figura 5: Hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015



### **Interpretación:**

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la aplicación del inventario de hábitos de estudio de Luis Vicuña Peri a los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015.

En la tabla se observa que 10 estudiantes que equivalen el 5% de la muestra de estudio se ubican en la categoría muy negativo con respecto a los hábitos de estudio; 28 estudiantes que equivalen el 15% de la muestra de estudio se ubican en la categoría negativo con respecto a los hábitos de estudio; 35 estudiantes que equivalen el 19% de la muestra de estudio se ubican en la tendencia a negativo con respecto a los hábitos de estudio; 82 estudiantes que equivalen el 45% de la muestra de estudio se ubican en la categoría tendencia a positivo con respecto a los hábitos de estudio; 24 estudiantes que equivalen el 13% de la muestra de estudio se ubican en la categoría positivo con respecto a los hábitos de estudio y 5 estudiantes que equivalen el 3% de la muestra de estudio se ubican en la categoría muy positivo con respecto a los hábitos de estudio.

Se obtiene una media aritmética de 27,89 que demuestra que los estudiantes se ubican en la categoría tendencia a positivo respecto a los hábitos de estudio.

### **3.2.3. Análisis de la correlación entre las variables autoestima y hábitos de estudio**

Se presenta a continuación el grado de asociación que existe entre las variables autoestima y hábitos de estudio de los estudiantes de la de la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica, 2015; obtenidos mediante la aplicación del Programa estadístico IBM versión 22.

*Tabla 6: Correlación entre las dimensiones de la variable autoestima y la variable hábitos de estudio.*

	<b>V.Y. Hábitos de estudio</b>
D1: Social	$r = 0,685$
D2: Hogar y padres	$r = 0,705$

D3: Escolar académica	r = 0,751
<b>V.X. Autoestima</b>	<b>r = 0,683</b>

Fuente: Data de resultados

### Interpretación:

En la tabla 6 se muestran los resultados sobre el coeficiente de correlación de Pearson entre las dimensiones de la variable X: Autoestima y la variable Y: Hábitos de estudio. Se observa que existe una correlación positiva regular, que va de moderada a una correlación buena.

El coeficiente de correlación de Pearson entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio es  $r = 0,685$

El coeficiente de correlación de Pearson entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio es  $r = 0,705$

El coeficiente de correlación de Pearson entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio es  $r = 0,751$

De manera general se puede señalar que existe una alta relación entre el autoestima y hábitos de estudio al obtenerse un coeficiente de correlación de Pearson de 0,683 que indica que cuando aumenta la autoestima de los estudiantes, aumenta también los hábitos de estudio de los estudiantes, en este caso de manera moderada.

### 3.3. PRUEBA DE LAS HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

Pasando a la contrastación de las hipótesis, esta parte se realizó teniendo como referencia el marco teórico y los resultados estadísticos descriptivos antes mencionados.

Para la prueba de hipótesis se ha considerado el análisis de correlación y de regresión simple puesto que se tuvo en cuenta que en la investigación existen dos variables: Autoestima (variable X) y Hábitos de Estudio (Variable Y).

$$Y = a + bX$$

La finalidad de la presente investigación es indicar si existe influencia de la variable X en la variable Y.

Cabe mencionar que el nivel de significancia que se ha elegido para el estudio es del 0,05.

Así P valor es significativo (\*) cuando:  $*p < 0,05$

Es decir:

Si P valor es menor a 0,05 se rechaza la hipótesis nula.

Si P valor es mayor e igual 0,05 se acepta la hipótesis nula.

A continuación se presentan la validación de las hipótesis específicas y luego de la hipótesis general

### **3.3.1. Contratación y validación de las Hipótesis Específicas**

#### **Comprobando la hipótesis específica N° 1**

Está vinculada con el objetivo específico 1, y afirma lo siguiente:

Existe relación significativa entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

A continuación, se empleó la estadística inferencial, mediante los pasos siguientes:

#### **1º: Formulación de las Hipótesis Estadísticas y su interpretación.**

Ho:  $\rho = 0$

No existe relación significativa entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica,

Ha:  $\rho \neq 0$

Existe relación significativa entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

#### **2º: Nivel de significación:**

$\alpha = 0,05$  (prueba bilateral)

### 3º: Estadígrafo de Prueba:

Coeficiente de Correlación Simple y regresión lineal simple. El procesamiento de los datos se realizó con el Software estadístico SPSS versión 22.

*Coeficiente de correlación de Pearson entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio.*

		Dimensión social de la autoestima	Variable Y: Hábitos de estudio
Dimensión social de la autoestima	Correlación de Pearson	1	,685**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	184	184
Variable Y: Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	,685**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	184	184

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Los datos recogidos con los instrumentos, se trasladó al programa estadístico SPSS versión 22 y obteniendo como resultado que sí existe una correlación positiva entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio; esta relación representa un 0,685. El hecho que resulta un valor positivo (el coeficiente de correlación simple) se comprueba que a un alto nivel de la dimensión social de la autoestima le corresponde un buen nivel de hábitos de estudio o a un bajo nivel de la dimensión social de la autoestima le corresponde un deficiente nivel de hábitos de estudio.

#### Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,685 <sup>a</sup>	,469	,466	7,44570

a. Predictores: (Constante), Dimensión social de la autoestima

El coeficiente de determinación, obtenido es de 0,469; de esta manera este estadígrafo indica que la dimensión social de la autoestima explica el comportamiento de los hábitos de estudio en un 46,9% en los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015.

De la misma manera se tiene el estadígrafo Anova, cuyos resultados se aprecian en el siguiente cuadro:

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1 Regresión	8896,799	1	8896,799	160,481	,000 <sup>b</sup>
Residuo	10089,804	182	55,438		
Total	18986,603	183			

a. Variable dependiente: Variable Y: Hábitos de estudio

b. Predictores: (Constante), Dimensión social de la autoestima

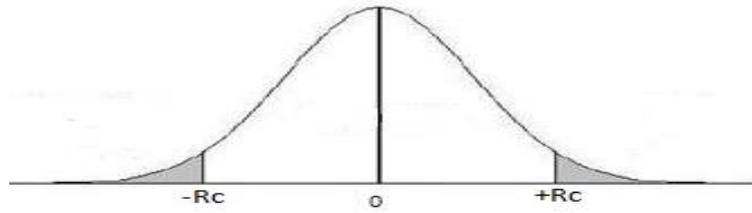
Este estadígrafo indica un Sig. de 0.000, resultado que demuestra que el modelo de regresión elegido para los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015; tiene validez puesto que el nivel de significancia es 5%.(0.05), es decir la base de datos está dentro del margen de error estimado.

**Coeficientes<sup>a</sup>**

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
	B	Error estándar	Beta		
1 (Constante)	13,495	1,262		10,696	,000
Dimensión social de la autoestima	2,259	,178	,685	12,668	,000

a. Variable dependiente: Variable Y: Hábitos de estudio

#### **4º: Tenemos la Región Crítica.**



$$Rc = Z \text{ de Tabla} = \pm 1.97$$

#### **5º: Se decide por:**

El programa SPSS 22 refleja un Z calculado de  $12,668 > Rc = 1.97$ , entonces se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ). Con estos resultados estadísticos, se puede afirmar que existe relación significativa entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015. Finalmente, mencionaré que el coeficiente de determinación indica que la dimensión social de la autoestima influye significativamente en un 46,9% pero no determina el comportamiento global de los hábitos de estudio.

#### **Comprobando la hipótesis específica N° 2**

Está vinculada con el objetivo específico 2, y afirma lo siguiente:

Existe relación significativa entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

A continuación, se empleó la estadística inferencial, mediante los pasos siguientes:

### 1º: Formulación de las Hipótesis Estadísticas y su interpretación.

Ho:  $\rho = 0$

No existe relación significativa entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

Ha:  $\rho \neq 0$

Existe relación significativa entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

### 2º: Nivel de significación:

$\alpha = 0,05$  (prueba bilateral)

### 3º: Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación Simple y regresión lineal simple. El procesamiento de los datos se realizó con el Software estadístico SPSS versión 22.

*Coefficiente de correlación de Pearson entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio.*

**Correlaciones**

	Variable Y: Hábitos de estudio	Dimensión hogar y padres de la autoestima
Variable Y: Hábitos de estudio	1	,705**
Correlación de Pearson		,000
Sig. (bilateral)		184
N	184	184
Dimensión hogar y padres de la	,705**	1
Correlación de Pearson		

autoestima	Sig. (bilateral)	,000	
	N	184	184

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Los datos recogidos con los instrumentos, se trasladó al programa estadístico SPSS versión 22 y obteniendo como resultado que sí existe una correlación positiva entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio; esta relación representa un 0,705. El hecho que resulta un valor positivo (el coeficiente de correlación simple) se comprueba que a un alto nivel de la dimensión hogar y padres de la autoestima le corresponde un buen nivel de hábitos de estudio o a un bajo nivel de la dimensión hogar y padres de la autoestima le corresponde un deficiente nivel de hábitos de estudio.

#### Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,705 <sup>a</sup>	,497	,494	7,24466

a. Predictores: (Constante), Dimensión hogar y padres de la autoestima

El coeficiente de determinación, obtenido es de 0,497; de esta manera este estadígrafo indica que la dimensión hogar y padres de la autoestima explica el comportamiento de los hábitos de estudio en un 49,7% en los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015.

De la misma manera se tiene el estadígrafo Anova, cuyos resultados se aprecian en el siguiente cuadro:

#### ANOVA<sup>a</sup>

Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1 Regresión	9434,316	1	9434,316	179,752	,000 <sup>b</sup>
Residuo	9552,287	182	52,485		
Total	18986,603	183			

a. Variable dependiente: Variable Y: Hábitos de estudio

b. Predictores: (Constante), Dimensión hogar y padres de la autoestima

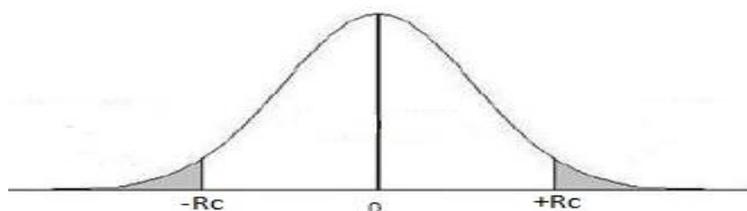
Este estadígrafo indica un Sig. de 0.000, resultado que demuestra que el modelo de regresión elegido para los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015; tiene validez puesto que el nivel de significancia es 5%.(0.05), es decir la base de datos está dentro del margen de error estimado.

**Coeficientes<sup>a</sup>**

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
	B	Error estándar	Beta		
1 (Constante)	15,632	1,059		14,767	,000
Dimensión hogar y padres de la autoestima	1,927	,144	,705	13,407	,000

a. Variable dependiente: Variable Y: Hábitos de estudio

**4º: Tenemos la Región Crítica.**



$$Rc = Z \text{ de Tabla} = \pm 1.97$$

**5º: Se decide por:**

El programa SPSS 22 refleja un Z calculado de 13,407 > Rc = 1.97, entonces se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (Ha). Con estos resultados estadísticos, se puede afirmar que existe relación significativa entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015. Finalmente, mencionaré que el coeficiente de determinación indica que la dimensión hogar y padres de la autoestima influye significativamente en un 49,7% pero no determina el comportamiento global de los hábitos de estudio.

### Comprobando la hipótesis específica N° 3

Esta vinculada con el objetivo específico 3, y afirma lo siguiente:

Existe relación significativa entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

A continuación, se empleó la estadística inferencial, mediante los pasos siguientes:

#### 1º: Formulación de las Hipótesis Estadísticas y su interpretación.

Ho:  $\rho = 0$

No existe relación significativa entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

Ha:  $\rho \neq 0$

Existe relación significativa entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

#### 2º: Nivel de significación:

$\alpha = 0,05$  (prueba bilateral)

#### 3º: Estadígrafo de Prueba:

Coeficiente de Correlación Simple y regresión lineal simple. El procesamiento de los datos se realizó con el Software estadístico SPSS versión 22.

*Coeficiente de correlación de Pearson entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio.*

### Correlaciones

		Variable Y: Hábitos de estudio	Dimensión escolar académica de la autoestima
Variable Y: Hábitos de estudio	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	1  184	,751**  ,000 184
Dimensión escolar académica de la autoestima	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,751**  ,000 184	1   184

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Los datos recogidos con los instrumentos, se trasladó al programa estadístico SPSS versión 22 y obteniendo como resultado que sí existe una correlación positiva entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio; esta relación representa un 0,751. El hecho que resulta un valor positivo (el coeficiente de correlación simple) se comprueba que a un alto nivel de la dimensión escolar académica de la autoestima le corresponde un buen nivel de hábitos de estudio o a un bajo nivel de la dimensión escolar académica de la autoestima le corresponde un deficiente nivel de hábitos de estudio.

#### Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,751 <sup>a</sup>	,563	,561	6,74934

a. Predictores: (Constante), Dimensión escolar académica de la autoestima  
El coeficiente de determinación, obtenido es de 0,563; de esta manera este estadígrafo indica que la dimensión escolar académica de la autoestima explica el comportamiento de los hábitos de estudio en un 56,3% en los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015.

De la misma manera se tiene el estadígrafo Anova, cuyos resultados se aprecian en el siguiente cuadro:

#### ANOVA<sup>a</sup>

Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
--------	-------------------	----	------------------	---	------

1	Regresión	10695,842	1	10695,842	234,797	,000 <sup>b</sup>
	Residuo	8290,761	182	45,554		
	Total	18986,603	183			

a. Variable dependiente: Variable Y: Hábitos de estudio

b. Predictores: (Constante), Dimensión escolar académica de la autoestima

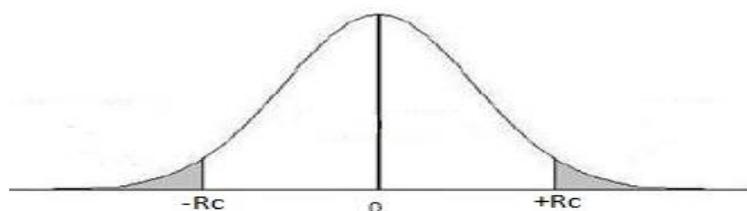
Este estadígrafo indica un Sig. de 0.000, resultado que demuestra que el modelo de regresión elegido para los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015; tiene validez puesto que el nivel de significancia es 5%.(0.05), es decir la base de datos está dentro del margen de error estimado.

**Coeficientes<sup>a</sup>**

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
	B	Error estándar	Beta		
1 (Constante)	13,177	1,081		12,188	,000
Dimensión escolar académica de la autoestima	2,492	,163	,751	15,323	,000

a. Variable dependiente: Variable Y: Hábitos de estudio

**4º: Tenemos la Región Crítica.**



$$Rc = Z \text{ de Tabla} = \pm 1.97$$

**5º: Se decide por:**

El programa SPSS 22 refleja un Z calculado de  $15,323 > Rc = 1.97$ , entonces se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ). Con estos resultados estadísticos, se puede afirmar que existe relación significativa entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015. Finalmente, mencionaré que el

coeficiente de determinación indica que la dimensión escolar académica de la autoestima influye significativamente en un 56,3% pero no determina el comportamiento global de los hábitos de estudio.

### 3.3.2. Contratación y validación de la Hipótesis General

#### Comprobando la hipótesis general

Existe relación significativa entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

A continuación, se empleó la estadística inferencial, mediante los pasos siguientes:

#### 1º: Formulación de las Hipótesis Estadísticas y su interpretación.

Ho:  $\rho = 0$

No existe relación significativa entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015.

Ha:  $\rho \neq 0$

Existe relación significativa entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015.

#### 2º: Nivel de significación:

$\alpha = 0,05$  (prueba bilateral)

#### 3º: Estadígrafo de Prueba:

Coeficiente de Correlación Simple y regresión lineal simple. El procesamiento de los datos se realizó con el Software estadístico SPSS versión 22.

*Coeficiente de correlación de Pearson entre la autoestima y los hábitos de estudio.*

	Variable X: Autoestima	Variable Y: Hábitos de estudio
Variable X: Autoestima	1	,683**
Correlación de Pearson		
Sig. (bilateral)		,000

	N	184	184
Variable Y: Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	,683**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	184	184

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Los datos recogidos con los instrumentos, se trasladó al programa estadístico SPSS versión 22 y obteniendo como resultado que sí existe una correlación positiva entre la autoestima y los hábitos de estudio; esta relación representa un 0,683. El hecho que resulta un valor positivo (el coeficiente de correlación simple) se comprueba que a un alto nivel de la autoestima le corresponde un buen nivel de hábitos de estudio o a un bajo nivel de la autoestima le corresponde un deficiente nivel de hábitos de estudio.

#### Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,683 <sup>a</sup>	,467	,464	7,45862

a. Predictores: (Constante), Variable X: Autoestima

El coeficiente de determinación, obtenido es de 0,467; de esta manera este estadígrafo indica que la autoestima explica el comportamiento de los hábitos de estudio en un 46,7% en los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015.

De la misma manera se tiene el estadígrafo Anova, cuyos resultados se aprecian en el siguiente cuadro:

#### ANOVA<sup>a</sup>

Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1 Regresión	8861,746	1	8861,746	159,295	,000 <sup>b</sup>
Residuo	10124,857	182	55,631		
Total	18986,603	183			

a. Variable dependiente: Variable Y: Hábitos de estudio

b. Predictores: (Constante), Variable X: Autoestima

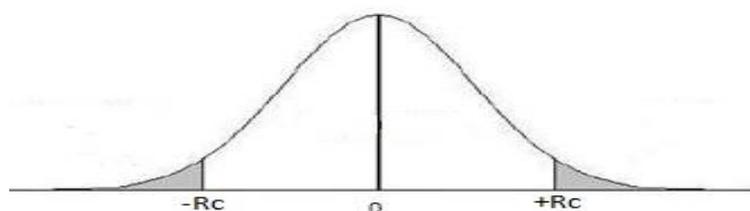
Este estadígrafo indica un Sig. de 0.000, resultado que demuestra que el modelo de regresión elegido para los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015; tiene validez puesto que el nivel de significancia es 5%.(0.05), es decir la base de datos está dentro del margen de error estimado.

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
	B	Error estándar	Beta		
1 (Constante)	14,271	1,211		11,787	,000
Variable X: Autoestima	,320	,025	,683	12,621	,000

a. Variable dependiente: Variable Y: Hábitos de estudio

**4º: Tenemos la Región Crítica.**



$$Rc = Z \text{ de Tabla} = \pm 1.97$$

**5º: Se decide por:**

El programa SPSS 22 refleja un Z calculado de  $12,668 > Rc = 1.97$ , entonces se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ). Con estos resultados estadísticos, se puede afirmar que existe relación significativa entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015. Finalmente, mencionaré que el coeficiente de determinación indica que la autoestima influye significativamente en un 46,7% pero no determina el comportamiento global de los hábitos de estudio.

### **3.4. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

La discusión de resultados se realiza contrastando los hallazgos encontrados con lo señalado en el marco teórico y los antecedentes de investigación.

En base a los resultados obtenidos en la investigación se ha determinado que existe una relación directa entre las variables: La autoestima y los hábitos de

estudio ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Pearson de 0,683 que indica que a un alto nivel de la autoestima le corresponde un buen nivel de hábitos de estudio o a un bajo nivel de la autoestima le corresponde un deficiente nivel de hábitos de estudio

Estos resultados se contrastan con la investigación de Cruz (2011) señala que los hábitos y actitudes de estudio del grupo de estudiantes que fueron examinados en el presente trabajo, la mayoría en cuanto a hábitos de estudio son adecuados y sólo en una cuarta parte son inadecuadas y López (2009) sostiene que el grado de correlación entre las variables hábitos de estudio y Rendimiento Académico es moderado, 0.505 a un nivel de significancia bilateral de 0.01, es decir a una confianza del 99%.

Lo señalado guarda relación con la información del marco teórico sustentada por Rosemberg (1996) sostiene que la autoestima es una apreciación positiva o negativa hacia uno mismo, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo y La Universidad de Granada (2001), a través de la revista Gabinete Psicopedagógico define a los hábitos de estudio, como el tiempo que se dedica y el ritmo que se imprime a las actividades educativas, los cuales son el mejor predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria.

Con respecto a las hipótesis específicas:

En la hipótesis específica N<sup>o</sup>1; se señala que: ***Existe relación significativa entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015.*** Esta hipótesis se valida al obtener un coeficiente de correlación de Pearson equivalente a 0,685 (Tabla 6). Es decir a un alto nivel de la dimensión social de la autoestima le corresponde un buen nivel de hábitos de estudio o a un bajo nivel de la dimensión social de la autoestima le corresponde un deficiente nivel de hábitos de estudio.

En la hipótesis específica N°2; se señala que: ***Existe relación significativa entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015.*** Esta hipótesis se valida al obtener un coeficiente de correlación de Pearson equivalente a 0,705 (Tabla 6). Es decir a un alto nivel de la dimensión hogar y padres de la autoestima le corresponde un buen nivel de hábitos de estudio o a un bajo nivel de la dimensión hogar y padres de la autoestima le corresponde un deficiente nivel de hábitos de estudio.

En la hipótesis específica N°3; se señala que: ***Existe relación significativa entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015.*** Esta hipótesis se valida al obtener un coeficiente de correlación de Pearson equivalente a 7.51 (Tabla 6). Es decir a un alto nivel de la dimensión escolar académica de la autoestima le corresponde un buen nivel de hábitos de estudio o a un bajo nivel de la dimensión hogar y padres de la dimensión escolar académica de la autoestima le corresponde un deficiente nivel de hábitos de estudio.

Concluyendo puedo decir que existe relación significativa entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015

## **CONCLUSIONES**

Luego de un minucioso análisis de las bases teóricas, estadístico – correlacional y la observación durante la investigación, se llegó a las siguientes conclusiones:

1. Existe relación significativa entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la

Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015. Esta hipótesis se valida al obtener un coeficiente de correlación de Pearson equivalente a 0,683 (Tabla 6). Es decir a un alto nivel de autoestima le corresponde un alto nivel de hábitos de estudio.

2. Existe relación significativa entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015. Esta hipótesis se valida al obtener un coeficiente de correlación de Pearson equivalente a 0,685 (Tabla 6). Es decir a un alto nivel de la dimensión social de la autoestima le corresponde un alto nivel de hábitos de estudio.
3. Existe relación significativa entre la dimensión hogar padres de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015. Esta hipótesis se valida al obtener un coeficiente de correlación de Pearson equivalente a 0,705 (Tabla 6). Es decir a un alto nivel de la dimensión hogar padres de la autoestima le corresponde un alto nivel de hábitos de estudio.
4. Existe relación significativa entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015. Esta hipótesis se valida al obtener un coeficiente de correlación de Pearson equivalente a 0,751 (Tabla 6). Es decir a un alto nivel de la dimensión escolar académica de la autoestima le corresponde un alto nivel de hábitos de estudio.

**Otros hallazgos:**

1. Es preciso señalar que el rendimiento académico se encuentra relacionado con los Hábitos de Estudio y Autoestima, ya que estos factores permiten la superación personal, puesto a que se encuentra ligado a todas las manifestaciones humanas.
2. La importancia de la Autoestima radica en que de ser esta negativa, pueda causar en el estudiante, pérdida de confianza de sí mismo, por lo

tanto, conlleva a un bajo rendimiento académico, debido a que causa un bajo interés por estudiar.

3. La formación y el desarrollo de los hábitos de estudio es una responsabilidad compartida del docente, padres de familia y estudiantes.
4. Los niveles de autoestima influyen significativamente en los hábitos de estudio de los estudiantes, estas dos variables a su vez influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes.
5. La investigación tiene por finalidad determinar los efectos de la autoestima en los hábitos de estudio y consiguientemente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica. Como se observa los datos procesados muestra que la correlación de la autoestima y los hábitos de estudio no son tan buenos, dado que se ubica por debajo del estándar de 0,80.
6. La autoestima no tiene una influencia significativa en los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica,

## **RECOMENDACIONES**

Las variables autoestima y hábitos de estudio se convierten en fuentes importantes para fomentar y motivar el comportamiento académico de los estudiantes, desde ahí refleja su importancia.

1. A la Filial - Ica de la UAP organizar programas de estudio que le permitan a los estudiantes identificar cuáles son sus estilos y ritmos de aprendizaje para mejorar su rendimiento académico.

2. Al Decano de la Facultad de Psicología Humana potenciar la autoestima de los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, mediante charlas de motivación, autocontrol, autonomía, etc. Para contribuirá su formación integral como profesionales.
3. A los docentes ampliar y profundizar investigaciones sobre autoestima y hábitos de estudio porque son de importancia para el desarrollo personal y el éxito académico. Así también incentivar a los estudiantes los hábitos de estudio a través de trabajos académicos usando las TIC, investigaciones y clases didácticas.
4. A los estudiantes desarrollar su autoestima mediante hábitos que favorezcan la superación de dificultades y la correcta actuación ante la sociedad, además de mejorar la percepción que se tiene de sí mismo, en otras palabras el amor propio a través del establecimiento de metas, practica de la aceptación, no comparándose con los demás, agradeciendo lo que se tiene y respetándose así mismo.

## **ANEXOS**

- 1. Fuentes de Información.**
- 2. Matriz de Consistencia.**
- 3. Instrumentos de recojo de Información**

## FUENTES DE INFORMACIÓN

- Baumeister, R. Campbell, J., Krueger, J. y Vohs, K. (2003). *¿Tener una alta autoestima causa mejor rendimiento, éxito interpersonal, felicidad y un estilo de vida saludable?* Ciencia Psicológica en el Interés Público, 4(1), 1-44. doi:10.1111/1529-1006.01431.
- Borda, E.y Pinzón, B. (1995). *Técnicas para estudiar mejor*. Bogotá: Editorial Magisterio.
- Chavarry, F. (2008). *Correlación entre autoestima y rendimiento académico promedio en las áreas: Lógico Matemática, Comunicación Integral, Ciencias Sociales, Ciencia Tecnología y Ambiente de los/as estudiantes del primer grado de Secundaria de la Institución Educativa No. 81526 de Santo Domingo-TRUJILLO- 2007*. Tesis de maestría de la Universidad Cesar Vallejo. Trujillo.
- Collarte, C. (1990). *Desarrollo de autoestima en profesores de enseñanza media*. Tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología. Santiago: Copesa.
- Coopersmith, S. (1995). *Los antecedentes de la autoestima*. USA: Psychologist Press.
- Covey, S. (1989). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Argentina Editorial Paidós.
- Crocker, J., & Nuer, N. (2003). *La insaciable búsqueda de la autoestima*. Psicológica de Investigación. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/10.2307/1449035>.
- Cruz, F. (2011). *Hábitos de estudio, actitudes y autoestima relacionados con rendimiento académico en estudiantes de enfermería*. Tesis de grado de la Universidad Veracruzana.

- Del Águila, E. (2014). *Autoestima y clima del aula en niños y niñas de 5 años de Educación Inicial*, Subtanjalla, 2014. Tesis de maestría de la Universidad Cesar Vallejo. Ica.
- Diccionario de las Ciencias de la Educación. (1983). España: Santillana, S.A. Vol. 1 y Vol. 2.
- Ellis, B. (1993). *Cómo llegar a master en los estudios*. South Dakota: Houghton. Mifflin Company.
- Grajales, T. (2002). *Hábitos de estudio y factores relacionados en alumnos de la Universidad de Montemorelos*. Revista Internacional de Estudios en Educación (2), 115-134.
- Harter, S. (1999). *La construcción del yo: una perspectiva de desarrollo*. New York: The Guilford Press.
- Heatheron, T, y Wyland, C. (2003). *¿Por qué las personas tienen la autoestima?* Consulta psicológica. 14(1), 38-41.
- Hernández, F. (1988). *Métodos y técnicas de estudio*. Universidad de Colombia, Bogotá.
- Horacio, A. (2013). *Relación entre rendimiento académico y los hábitos de estudio de los alumnos de carrera de Licenciatura en Psicología en la Facultad de Psicología y Relaciones Humanas*. Tesis de maestría de la Universidad Abierta Interamericana.
- Horna, R. (2001). *Aprendiendo a disfrutar del estudio*. Perú: Editorial Renalsa.
- Lannizzotto, M. (2009). *Hacia una genuina valoración del sí mismo de la persona*. Información Filosófica, VI(13), 79-110. doi:10.3308/2009.010

- Leary, M., Tambor, E., Terdal, S., y Downs, D. (1995). *La autoestima como un monitor interpersonal: La hipótesis sociómetro*. Revista de Personalidad y Psicología Social, 68(3), 518-530.
- Mann, M., Hosman, C., Schaalma, H., y De Vries, N. (2004). *La autoestima en un enfoque de amplio espectro para la promoción de la salud mental*. La investigación en educación de la Salud. 19(4), 357-72. doi:10.1093/her/cyg041.
- Martínez, V., Pérez, O. y Torres, I. (1999). *Análisis de los hábitos de estudio*. España: Editorial Don Vasco.
- McKay, M. y Fanning, P. (1999). *Autoestima evaluación y mejora*. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.
- Mézerville, G. (1993). *El aprendizaje de la autoestima como proceso educativo y terapéutico*. Revista de Educación Universidad de Costa Rica 17: 5-13.
- Negrete, J. (2009). *Estrategias para el aprendizaje* Editorial Limusa, México.
- Nicho, J. (2013). *Relación entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de la E.B.C.v Tecnológica de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*. Tesis de maestría de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión. Huacho.
- Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una Institución Educativa del Callao*. Tesis de maestría de la Universidad San Ignacio de Loyola. Lima.
- Plumer, K. 1983. Documentos de la vida. Londres: Allen y Unwin.
- Poves M. (2007). *Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico*. España. Ed. Tarancón.

- Quelopana, J. (1999). *Guía metodológica y científica del estudiante*. Perú: Editorial. San Marcos.
- Hurtado, I. y Toro, J. (1998) *Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambio*. Segunda edición. Valencia, Venezuela: Ediciones de la Universidad de Carabobo.
- Tamayo, T. y Tamayo, M. (1997) *El Proceso de la Investigación científica*. Editorial Limusa S.A. México.
- Rosemberg, M. (1996). *Asesoría El Ser*. Libro básico .New York.
- Universidad de Granada (2001), *Hábitos de Estudio*. Ed. Gabinete Pedagógico. España. Revista electrónica de investigación psicoeducativa N 8, vol4 (1) 2006, Pág. 35
- Carrasco, S. (2006). *“Metodología De La Investigación Científica”*; Primera Edición; 2006; Perú; Editorial: San Marco.
- Sanabria, E. (2013). *Hábitos de estudio y su relación con la motivación*. Tesis de maestría de la Universidad Abierta Interamericana.
- Soto, R. (2004). *Técnicas de estudio*. Lima: Editorial Palomino.
- Tapia, I. (1998). *Métodos y técnicas de estudio*. Lima: Editorial Corito.
- Tipiana, F. (2014). *Autoestima y relaciones interpersonales de los estudiantes de segundo grado de Primaria, Pachacútec – 2014*. Tesis de maestría de la Universidad César Vallejo. Ica.
- Trzesniewski, K., Donnellan, M., y Robins, R. (2003). *Estabilidad de la autoestima a través de la duración de la vida*. *Revista de Personalidad y Psicología Social*. 84(1), 205-220. doi:10.1037/0022-3514.84.1.205.

- Vildoso, V. (2003). *Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann*. Tesis de maestría de la universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Villareal F. (1990) *Un método para estudiar*. Universidad Nacional de Colombia, Recuperado de <http://fluidos.eia.edu.co/lecturas/metodomf.html>
- Zeigler-Hill, V. (2011). *Las conexiones entre la autoestima y la psicopatología*. *J Cont emp Psychother*, 41, 157-164. doi:10.1007/s10879-010-9167-8

## Anexo 2: Matriz de consistencia

**TITULO:** AUTOESTIMA Y HÁBITOS DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL ICA, 2015

OBJETIVOS	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	MUESTRA	INSTRUMENTO	PROCEDIMIENTO ESTADÍSTICO
<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación que existe entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la relación que existe entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015?</li> <li>• Determinar la relación que existe entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015</li> <li>• Determinar la relación que existe entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015</li> </ul>	<p><b>Problema Principal</b> ¿Cuál es la relación que existe entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015?</p> <p><b>Problemas Secundarios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué grado de relación existe entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015?</li> <li>• ¿Qué grado de relación existe entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015?</li> <li>• ¿Qué grado de relación existe entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015?</li> </ul>	<p><b>Hipótesis General</b> Existe relación significativa entre la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015</p> <p><b>Hipótesis Secundarias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación significativa entre la dimensión social de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015</li> <li>• Existe relación significativa entre la dimensión hogar y padres de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015</li> <li>• Existe relación significativa entre la dimensión escolar académica de la autoestima y los hábitos de estudio en estudiantes de la Escuela profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, Filial – Ica, en el año 2015</li> </ul>	<p>La muestra de estudio es un subgrupo de la población seleccionados de manera probabilística estratificada con afijación proporcional, conformada por 184 estudiantes pertenecientes a la Escuela profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas – Filial Ica.</p>	<p>Inventario de Autoestima de S. Coopersmith</p> <p>Inventario de Hábitos de Estudio de Luis Vicuña Peri</p>	<p>El instrumento será procesado por análisis psicométrico de confiabilidad mediante técnicas de correlación, se calificaran e ingresaran en una base de datos para ser evaluados por tratamiento estadístico inferencial.</p>

**Anexo 3:**  
**Instrumentos de recojo de Información**

**COOPERSMITH'S SELF-ESTEEM INVENTORY**  
**IAE DE COOPERSMITH**

Versión en español del Dr. Joseph O. Prewitt-Díaz  
Pennsylvania State University, 1984  
Adaptación chilena para adultos (1999) : Hellmut Brinkmann - Miguel Garcés

**INSTRUCCIONES:**

Aquí tienes una serie de declaraciones. Por favor responda a cada declaración del modo siguiente:

- Si la declaración **describe cómo se siente usualmente**, ponga una “x” en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase **“igual que yo”** (columna A) en la hoja de respuestas.
- Si la declaración **no describe cómo se siente usualmente**, ponga una “x” en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase **“distinto a mí”** (columna B) en la hoja de respuestas.
- No hay respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Lo que interesa es solamente conocer qué es lo que habitualmente piensa o siente.

Nota: MARQUE TODAS SUS RESPUESTAS EN LA HOJA DE  
RESPUESTAS  
NO ESCRIBA NADA EN ESTE CUADERNILLO

**No olvide anotar su nombre, estudios, sexo, edad y la fecha de hoy en su hoja de respuestas.**

1. Paso mucho tiempo soñando despierto(a).
2. Estoy seguro(a) de mí mismo(a).
3. Deseo frecuentemente ser otra persona.
4. Soy simpático(a).
5. Mi familia y yo nos divertimos mucho juntos.
6. Nunca me preocupo por nada.
7. Me da "plancha" mostrar a otros mi trabajo.
8. Desearía ser más joven.
9. Hay muchas cosas acerca de mí mismo(a) que me gustaría cambiar si pudiera.
10. Puedo tomar decisiones fácilmente.
11. Mis amigos(as) lo pasan bien cuando están conmigo.
12. Me incomodo en casa fácilmente.
13. Siempre hago lo correcto.
14. Me siento orgulloso(a) de mi quehacer diario.
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 la gente.
19. Usualmente en mi familia consideran mis sentimientos.
20. Nunca estoy triste.
21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.
22. Me doy por vencido(a) fácilmente.
23. Usualmente puedo cuidarme a mí mismo(a).
24. Me siento feliz.
25. Prefiero compartir con personas de menor nivel que yo.
26. Mi familia espera demasiado de mí.
27. Me gustan todas las personas que conozco.
28. Me gusta cuando mi jefe me pide algo.
29. Me entiendo a mí mismo(a).
30. Me cuesta comportarme como en realidad soy.
31. Las cosas en mi vida están muy complicadas.
32. Los demás casi siempre siguen mis ideas.
33. Nadie me presta mucha atención en casa.
34. Nunca me regañan.

35. No estoy progresando en mi trabajo o en mis labores habituales como me gustaría.
36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas.
37. No estoy conforme con mi sexo.
38. Tengo una mala opinión de mí mismo(a).
39. No me gusta estar con otra gente.
40. Muchas veces me gustaría irme de casa.
41. Nunca soy tímido(a).
42. Frecuentemente me incomoda el trabajo.
43. Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo(a).
44. No soy tan bien parecido(a) como otra gente.
45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.
46. A los demás "les da" conmigo.
47. Mi familia me entiende.
48. Siempre digo la verdad.
49. Mi jefe me hace sentir que no soy gran cosa.
50. A mí no me importa lo que me pase.

**HOJA DE  
RESPUESTAS - IAE -  
COOPERSMITH**

NOMBRE: \_\_\_\_\_

SEXO: \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_

ESTUDIOS: \_\_\_\_\_

	A Igual que yo	B Distinto a mí	A Igual que yo	B Distinto a mí
1.	( )	( )	( )	( )
2.	( )	( )	( )	( )
3.	( )	( )	( )	( )
4.	( )	( )	( )	( )
5.	( )	( )	( )	( )
6.	( )	( )	( )	( )
7.	( )	( )	( )	( )
8.	( )	( )	( )	( )
9.	( )	( )	( )	( )
10.	( )	( )	( )	( )
11.	( )	( )	( )	( )
12.	( )	( )	( )	( )
13.	( )	( )	( )	( )
14.	( )	( )	( )	( )
15.	( )	( )	( )	( )
16.	( )	( )	( )	( )
17.	( )	( )	( )	( )
18.	( )	( )	( )	( )
19.	( )	( )	( )	( )
20.	( )	( )	( )	( )
21.	( )	( )	( )	( )
22.	( )	( )	( )	( )
23.	( )	( )	( )	( )
24.	( )	( )	( )	( )
25.	( )	( )	( )	( )
26.	( )	( )	( )	( )
27.	( )	( )	( )	( )
28.	( )	( )	( )	( )
29.	( )	( )	( )	( )
30.	( )	( )	( )	( )
31.	( )	( )	( )	( )
32.	( )	( )	( )	( )

	A Igual que yo	B Distinto a mí	A Igual que yo	B Distinto a mí
33	( )	( )	( )	( )
34	( )	( )	( )	( )
35	( )	( )	( )	( )
36	( )	( )	( )	( )
37	( )	( )	( )	( )
38	( )	( )	( )	( )
40	( )	( )	( )	( )
41	( )	( )	( )	( )
42	( )	( )	( )	( )
43	( )	( )	( )	( )
44	( )	( )	( )	( )
45	( )	( )	( )	( )
46	( )	( )	( )	( )
47	( )	( )	( )	( )
48	( )	( )	( )	( )
49	( )	( )	( )	( )
50	( )	( )	( )	( )

**M**      **S**      **L**      **H**      **G**      **Total**  
 PB   PS   PB   PS   PB   PS   PS   PS   PB   PS   PB   PS

## Inventario de Hábitos de Estudio de Luis Vicuña Peri

Apellidos y Nombres: _____			
Sexo: _____ Edad: _____ Fecha de hoy: _____			
Domicilio: _____			
Solo estudia: _____ Trabaja y Estudia: _____			

### INSTRUCCIONES

El presente trabajo es un inventario de Hábitos de estudio, que permitirá conocer las formas dominantes de trabajo en los alumnos del IST Huando 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 DEBERIA HACER O HACEN SUS COMPAÑEROS SINO DE LA FORMA COMO USTED ESTUDIA AHORA

	Siempre	Nunca	P/D
<b>I. ¿COMO ESTUDIA USTED?</b>			
1 Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos mas importantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2 Subrayo las palabras cuyo significado no se	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3 Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4 Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no se	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5 Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6 Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7 Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8 Trato de memorizar lo que estudio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9 Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10 Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11 Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
12 Estudio solo para los exámenes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>II. ¿COMO HACE USTED SUS TAREAS?</b>			
13 Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
14 Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto como he comprendido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
15 Las palabras que no entiendo las escribo como estan en el libro sin averiguar su significado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
16 Le doy mas importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
17 En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el Instituto preguntando a mis amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
18 Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
19 Dejo para ultimo momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
20 Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
21 Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
22 Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

**III. ¿COMO PREPARA USTED SUS EXAMENES?**

23	Estudia por lo menos dos horas todos los días	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Cuando hay un paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Repaso momentos antes del examen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido de un tema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Conto que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Conto en mi buena suerte por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Cuando tengo dos o mas exámenes el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**IV. ¿COMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?**

34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Sólo tomo apuntes de las cosas mas importantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Estoy mas atento a las bromas de mis compañeros que a la clase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Durante las clases me gustaria dormir o tal vezirme de clases	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**V. ¿QUE ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?**

46	Requiero de música sea de la radio, CD o la computadora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	Requiero la compañía de la TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	Requiero de tranquilidad y silencio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50	Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51	Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52	Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan el tiempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

