

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
ESCUELA DE POSGRADO
SECCIÓN DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE
EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



Hábitos de estudio y autoestima para optimizar el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019

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

Autor

Llatas Gonzales, Alexander

Asesor (ORCID:)

Chimbote – Perú

2019

ÍNDICE

PALABRAS CLAVE.....	iii
KEYWORD.....	iii
LINEAS DE INVESTIGACIÓN (OCDE).....	iii
TITULO.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	1
METODOLOGÍA.....	29
RESULTADOS.....	32
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....	38
CONCLUSIONES.....	40
RECOMENDACIONES.....	41
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS.....	43
ANEXOS.....	45

PALABRAS CLAVE

Tema	Hábitos de estudio / Enseñanza
Especialidad	Educación

KEY WORDS

Topic	Study / Teaching Habits
Specialty	Education

LINEA DE INVESTIGACION

Línea de investigación	Área	Sub Área	Disciplina
Didáctica para el proceso de enseñanza aprendizaje	Ciencias Sociales.	Ciencias de la educación	<ul style="list-style-type: none"> • Educación general (Incluye capacitación, pedagogía).



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "Hábitos de estudio y autoestima para optimizar el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019 " del (a) estudiante: LLATAS GONZALES ALEXANDER , identificado(a) con Código N° 1115000057, se ha verificado un porcentaje de similitud del **19%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 05 de enero de 2024

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN



Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



Hábitos de estudio y autoestima para optimizar el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019

Study habits and self-esteem to optimize academic performance in students of the Señor de la Vida Educational Institution, Chimbote 2019

RESUMEN

El presente estudio tuvo el objetivo general de diseñar un módulo de hábitos de estudio y autoestima para optimizar el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa “Señor de la Vida” de la ciudad de Chiclayo. La metodología empleada fue la siguiente: el tipo de investigación fue aplicada, mientras que su diseño correspondió al descriptivo. La muestra quedó compuesta por 26 estudiantes y 4 docentes. Las técnicas de recolección de datos fueron la encuesta y la observación; mientras que sus instrumentos fueron el cuestionario y la guía de observación. Los resultados encontrados permitieron concluir que la mayoría de los docentes no tiene conocimiento acerca de nuevas estrategias en los hábitos de estudio y autoestima. Además, la mayoría de estudiantes no conocen métodos ni estrategias para estudiar, por lo tanto, tienen serias dificultades para organizarse en espacio y tiempo.

ABSTRACT

The present study had the general objective of designing a module of study habits and self-esteem to optimize academic performance in students of the “Señor de la Vida” Educational Institution in the city of Chicla. The methodology used was the following: the type of research was applied, while its design corresponded to the descriptive one. The sample was made up of 26 students and 4 teachers. The data collection techniques were survey and observation; while its instruments were the questionnaire and the observation guide. The results found allowed us to conclude that the majority of teachers do not have knowledge about new strategies in study habits and self-esteem. Furthermore, most students do not know methods or strategies for studying, therefore, they have serious difficulties organizing themselves in space and time.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio basó su marco teórico en diversos estudios realizados, de los cuales podemos destacar los siguientes:

Barcena y Arias (2019), en su artículo “El hábito de estudio y los rendimientos académicos de los alumnos del 2do y 3er año de estudios de la Escuela de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNJBG. Tacna”, aplicado en Perú, se buscó definir la vinculación hábito de estudio y rendimientos académicos en los educandos del segundo y tercer año de la Escuela de Odontología de dicha universidad, fueron estudios descriptivos explicativos no experimentales. Realizamos una evaluación mediante el “Inventarios del Hábito de Estudio para Médicos en Odontología” a 32 educandos de segundo y tercer año de odontología. Luis Vicuña Pieri” para determinar los rendimientos académicos con base en el Protocolo de Evaluación Educativa del Primer Semestre de 2014. Los resultados alcanzados para el hábito de estudio evidencian que los educandos de segundo año tienen tendencias positivas del 37,50%, un 21,88% hábitos positivos y un 3,13% muy positivos. El 12,50% indican tendencias negativas. En el 3er año, las tendencias positivas fueron del 6,25 % y los hábitos positivos fueron del 9,38 %. El trabajo de curso tiene un promedio de 59,38% en el segundo año, 9,38% en el tercer año y un máximo de 3,12% en el segundo año. La estadística phi establece alguna vinculación entre dos variables, debido que los valores obtenidos son 0.094, lo cual se afirma los resultados alcanzados por la prueba de Chi². Concluyendo que los educandos de odontología de segundo y tercer año tienen buenos hábitos y se desempeñan con regularidad.

Sigchos (2018) en su indagación titulada Cambios en el hábito de estudio y rendimientos académicos de los educandos de 5to, 6to y 7mo grado de EBR en la Unidad Educativa, Avelina Lasso de Plaza”, aplicada en Ecuador; a través de revisiones de la literatura y trabajos de campo, se intenta esclarecer las influencias del hábito de estudio en los rendimientos académicos. Esta indagación tuvo enfoques cuantitativos, descriptivos y diseños correlacionales. Empleó muestras no probabilísticas de 219 educandos y el cuestionario CHTE. Este instrumento evalúa el hábito y técnicas de estudio desde siete

aspectos: Actitudes generales ante los estudios, Lugares de estudio, Estados físicos, Técnicas de estudio, Planes de trabajo, Trabajos y Exámenes y ejercicios. Los resultados mostraron que hay poca vinculación entre el hábito de estudio y los rendimientos académicos de los educandos de 5to, 6to y 7mo año de EBR media, y que no solo se preocupaban por los exámenes y ejercicios sino también por las actitudes generales hacia el aprendizaje.

Aragón y Balanta (2018) en su indagación denominada “Vinculación entre las técnicas de estudio y estrategias de aprendizajes, y los rendimientos académicos de los educandos de 1er semestre de la Universidad Icesi que cursan materias de lenguaje (lenguaje extranjero y matemático).”, aplicada en Cali, Colombia. Buscaron definir la vinculación entre la estrategia de aprendizaje y técnica de estudio, y los rendimientos académicos de los alumnos del 1er semestre, realizando diseños cuantitativos, de tipos no experimentales, transversales y correlacionales. Usaron fuentes documentales, las materias de inglés, álgebra y funciones, o lógica y argumentación se han prorrogado del 2do semestre de 2017. La herramienta utilizada fue el Inventario LASSI de Estrategias y Hábito de Estudio (siglas en inglés). Dado que los resultados de las informaciones individuales de los distintos modelos no coinciden con la hipótesis inicialmente propuesta, podemos concluir que los modelos estadísticos generalmente no coinciden, por ello los mismos autores proponen al final investigaciones más exhaustivas del tema.

Calizaya (2018), El objetivo principal de la investigación fue establecer la conexión entre la autoestima y el desempeño académico en alumnos de cuarto grado de la Escuela Primaria I.E del Seminario Teológico Almirante Miguel Grau, en la Provincia de Iloh. Se utilizó un enfoque hipotético-deductivo y se diseñó un estudio de correlación descriptiva que involucró a 759 estudiantes. Los resultados revelaron una correlación positiva y notable entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto grado en la Seminario IEES Almirante Miguel Grau. Concretamente, el 52.6% de los estudiantes demostró un nivel medio tanto en su autoestima como en su rendimiento académico, situando su aprendizaje en la categoría de "en progreso". Por otro lado, el 26.3% exhibió una autoestima alta y obtuvo un rendimiento académico calificado como "excelente", con

un gran coeficiente de correlación de Pearson de (0.740). En resumen, se concluyó que existe una correlación positiva sustancial, lo que Destaca la presencia de una relación significativa y evidente entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes.

Pineda y Alcántara (2018), en su indagación “Hábito de estudio y rendimientos académicos en educandos universitarios”, aplicado en Honduras, tuvieron el propósito de definir la vinculación entre el hábito de estudio y los rendimientos académicos de alumnos de álgebra de una USAP. Esta indagación se desarrolló mediante enfoques cuantitativos con un rango de correlación descriptivo y diseños transversales. La muestra fue no experimental, probabilística y estuvo compuesta por 238 educandos. Los resultados del estudio indican que hay asociaciones estadísticamente significativas entre los niveles del hábito de estudio y los niveles de rendimientos académicos de los educandos que estudian álgebra.

Ramos (2018), En su proyecto de investigación, el objetivo central fue establecer un vínculo entre la autoestima y el rendimiento académico en el ámbito de matemáticas de los alumnos de 3er grado (única sección) de la Educación Primaria. Se aplicó una metodología descriptiva correlacional, utilizando una muestra de 16 alumnos. Los resultados revelaron que el setenta y cinco por ciento (12) de los alumnos reportaron una autoestima alta, indicando que tenían confianza en sí mismos, autoestima positiva, y expresaron sus aspiraciones, capacidades, limitaciones y valores. El diecinueve por ciento (3 estudiantes) mostró un nivel de autoestima regular, mientras que el seis por ciento (1 estudiante) tenía una autoestima baja. Además, se identificó que la autoestima promedio era alta, con un valor de 86.81 puntos, y presentaba una baja variabilidad en la población, lo que indicaba una homogeneidad en este aspecto. En cuanto al nivel de logro en matemáticas, el cincuenta por ciento (8 estudiantes) alcanzó un rendimiento destacado (puntuación de 17-20), demostrando habilidades para resolver problemas matemáticos, comunicar ideas y utilizar estrategias y razonamiento. El veinticinco por ciento (4 estudiantes) obtuvo un nivel de logro en proceso (puntuación de 13-16), y otro veinticinco por ciento tuvo un logro en proceso previsto (puntuación de 11-12). En conclusión, se encontró una conexión significativa entre el rendimiento académico y la autoestima en matemáticas para los

alumnos de tercer grado en la institución educativa "Sentlukas". Esto se evidenció por un coeficiente de correlación de Pearson de ($R = 0.9287$), lo que indica una correlación positiva muy fuerte entre estos dos factores.

Torres (2018) sustentó una indagación científica ante las autoridades académicas de la casa de estudios de nivel universitario José Faustino Sánchez Carrión de la ciudad de Pasco-Perú, con el propósito la finalidad de medir la vinculación del amor propio y el desempeño académico en la asignatura de Comunicación en aprendices del centro educativo 35001 "Cipriano Proaño" del distrito de Chaupimarca, región Pasco, año lectivo 2017. Para ello utilizó el modelo de indagación básica descriptiva/correlacional, sin experimento, para ello eligió como muestra a sesenta educandos que cursan el último grado del nivel primario correspondiente al año académico 2017, de la mencionada Institución Educativa, las variables en estudio fueron el valor que se dan los alumnos asimismo y el desempeño escolar en la materia de comunicación, para recoger los datos de la variable amor propio tomó de guía al Cuestionario de CooperSmith, adaptado a nuestro contexto y validado por tres jueces experimentados en el tema y para la variable rendimiento escolar se aplicó una evaluación en el área de comunicación, también validada por los experimentados maestros, después de enjuiciar los datos la autora logró los siguientes datos: El 86,7% de ellos tienen una baja autoestima y el 53,3% alumnos muestra un desempeño escolar en un nivel bajo, datos que sustentan su conclusión. Si hay asociación directa y positiva entre la imagen o valor que se dan los estudiantes y su desenvolvimiento escolar en la asignatura de comunicación en los novatos de sexto de primaria de la escuela pública 35001 "Cipriano Proaño" del distrito de Chaupimarca-Pasco, periodo escolar 2017. Por lo tanto, afirma la hipótesis alterna planteada en su trabajo de indagación.

Espinosa (2017), en su investigación titulada, planteó como objetivo de la investigación determinar los hábitos de estudio de los estudiantes de la sede central de la Universidad Latina de Panamá. Investigación descriptiva, la población estuvo conformada por estudiantes de primer ingreso de las distintas facultades que integran la Universidad Latina de Panamá, procedentes de escuelas de oficiales y particulares de la República de Panamá, cuya muestra se seleccionó un 10% que hacen un total de 89 estudiantes, a través

de la selección estratificada al azar por conveniencia de las facultades de ciencias de la educación, negocios, derecho, ingeniería y de la ciencias de la comunicación. Los resultados obtenidos en el primer factor que evalúa los hábitos de estudio en la clase un 78% de los estudiantes manifestaron que toman notas de la clase, un 91% prestan atención a las explicaciones del docente, un 76% indicó que cuando no entiende algo le pregunta al docente, un 90% procura entender la materia en el salón de clases, un 73% evita distraerse con sus compañeros y un 75% evita hacer cosas mientras esta en clases; los hábitos al realizar los exámenes , un 75% practica buenos hábitos de estudio; referente a las estrategias de estudio, el 63% hace resúmenes, un 44% realiza esquemas y un 36% hace mapas conceptuales. Un 66% utiliza la memoria como estrategia de aprendizaje, el 60% acostumbra a estudiar en el mismo lugar, lo que equivale a un 40% no estudia en el mismo lugar, en tanto 55% no tiene horarios, ni las mesas de acuerdo a su respuesta son las más adecuadas ya que un 51% manifestó que las mesas no están acorde a su estatura. Un 67% estudia en un lugar sin ruido y un 66% evita las interrupciones mientras estudia, el 52% estudia más de dos horas diarias, el 56% planifica sus horas de estudio semanales, 52% estudia cinco días antes del examen, el 65% consulta otros libros, un 70% considera que tiene buenos hábitos de estudio.

En cuanto a la fundamentación científica: para la definición de la variable hábitos de estudio, nos apoyamos en la definición de hábito, de acuerdo a la RAE (2019), se repite en una persona como una acción reiterada, una actitud o hábito adquirido al realizar una acción particular.

Por otro lado, para Rodríguez, y Guzmán (2019) Un hábito es una forma adquirida de comportamiento que ocurre automáticamente. Las personas que han desarrollado hábitos actúan sin darse cuenta conscientemente de que no son más que reflejos definidos. Estos pueden adquirirse de manera involuntaria o voluntaria. Partiendo de esta doble

formas de conocimientos, los cuidados que deben ejercer docentes y padres significan, por un lado, desarrollar hábitos que se consideren adecuados o beneficiosos para el sujeto y de la sociedad. Aragón y Balanta (2018) determina hábitos de estudio como comportamientos que los educandos exhiben y repiten de forma regular antes de aprender.

Habito de estudio para Sigchos (2018) así es como las personas abordan diariamente la investigación científica. En otras palabras, el aprendizaje constante es un hábito natural. Se refiere a cómo se organizan los individuos en términos de espacio, tiempo, técnicas y los métodos particulares que utilizan para aprender. Relacionado con los rendimientos académicos, es una medida de capacidad de respuesta o expresividad que proporciona una estimación de lo que un sujeto ha aprendido como resultado del proceso educativo. De manera similar, el desempeño desde la perspectiva de un alumno ahora también se determina como una medida de la capacidad de un encuestado, o un punto de referencia que indica en forma estimada lo que un sujeto ha aprendido como resultado de los procesos de enseñanzas o capacitaciones. Estos tipos de rendimientos académicos pueden entenderse en términos de grupos sociales que definen niveles mínimos de conciencia para un colectivo de saberes o habilidades particulares.

Conforme con Morente et al (2017), los rendimientos académicos se definen de manera operativa e implícita, destacando que el rendimiento pasado puede entenderse como el número de veces que un educando ha repetido uno o más asignaturas.

Mondragón et al (2017) los rendimientos académicos se definen como las expresiones de las capacidades y particularidades psicológicas de un educando. Estos se desarrollan y actualizan por medio de los procesos de E-A para apoyar a los educandos a lograr ciertos niveles de rendimientos y resultados académicos. Los preliminares finales cuantitativos se llevan a cabo durante el semestre, generalmente por evaluadores del nivel alcanzado.

No obstante, está llamando la atención la falta de este tipo de investigaciones entre los educandos universitarios. Probablemente esto se deba a que se cree que los alumnos ya han desarrollado hábitos de estudio aceptables cuando se gradúan. Sin embargo, las experiencias profesionales muestran que una proporción significativa de universitarios obtiene malos resultados. Concluido, no todos los educandos son capaces de afrontar los retos nuevos que trae consigo un centro de idiomas: grandes exigencias, mayores necesidades de organizaciones académicas, mayor motivación en los aprendizajes, autonomía, etc.

El hábito de aprendizaje son las repeticiones de procesos de aprendizajes que se desarrollan bajo la misma condición ambiental de tiempos, espacios y particularidades, y son el primer paso para desarrollar y activar las habilidades de aprendizaje de los educandos (Barrios y Frías, 2016). Tal concepto contrasta con la idea de que los estudiantes deben sentirse esclavizados por los libros y cuadernos, sino más bien por organizar y priorizar sus actividades y centrarse en tareas más apremiantes o más difíciles, se refiere a la resolución del contenido. Esto permite que cada educando cree su propio plan de estudio y tareas diarias según sus estilos de aprendizajes.

Desarrollar hábito de estudio es fundamental para los éxitos académicos, por lo que se necesita bastante práctica y autodisciplina. Ofrezca resultados satisfactorios, obtenga calificaciones buenas y desarrolle hábito de trabajos adecuados para el futuro. El hábito de estudio que desarrollen los educandos sin duda intervendrá en su éxito futuro en la formación profesional y universitaria, y se reflejarán en su rendimiento académico actual.

En cuanto a la autoestima Según Branden (1993), la autoestima se relaciona con la capacidad de pensar, afrontar desafíos, ser creativo, aceptar cambios, admitir errores y cooperar. En resumen, la autoestima se define como la experiencia de ser competente en la vida y sus exigencias, y se manifiesta en:

1. La creencia en la capacidad de crear y enfrentar los desafíos de la vida.
2. La creencia en el derecho a la felicidad, el sentimiento de dignidad y de merecer satisfacer nuestras necesidades y disfrutar de los frutos de nuestro esfuerzo.

Asimismo, Rojas (2008), La autoestima puede ser descrita como un sentimiento que está asociado con la valoración general que realizamos de nosotros mismos, la alegría del reconocimiento o el desagrado del rechazo. Dependiendo de nuestras prioridades particulares, podemos incluir diferentes factores al evaluarnos a nosotros mismos; Este sentimiento abarca nuestra capacidad para relacionarnos con los demás, nuestra apariencia y también incluye aspectos relacionados con nuestros rasgos de personalidad, nuestra inteligencia, nuestra capacidad para realizar determinadas actividades, los logros que valoramos o nuestra alegría de sentirnos del todo en el día a día. Nuestras autoevaluaciones se llevan a cabo de forma privada y no son adecuadas para pruebas objetivas como controles de presión arterial o temperatura. La cantidad y calidad de nuestra autoestima es inherentemente subjetiva. Para valorarnos a nosotros mismos, primero debemos desarrollar nuestra propia idea única. La construcción de esta representación mental de nuestro "yo" está influenciada por muchos factores, como el bagaje genético, los lazos emocionales que traemos al mundo.

Del mismo modo, para Lopez y Loli (1998), La autoestima es un fenómeno psicológico humano innato y forma parte de ella desde los inicios del hombre. La autoestima es el objetivo por el que debemos luchar en el desarrollo de los niños. Es la fuerza unificadora del pensamiento, la creencia y la percepción que permite a cada individuo obtener conocimiento y autoimagen, lo que le da a cada individuo el origen, el crecimiento y el fortalecimiento de la autoconciencia. Por ejemplo, cuando un niño es invitado o forzado, entonces los adultos pueden discutir los llamados asuntos "serios", el niño obtiene información atribuyendo conceptos a la incompetencia humana, la incompetencia y la indiferencia. Lo contrario es cierto cuando los niños se involucran junto con los adultos en la solución de problemas familiares y de otro tipo dentro de los límites naturales de su edad.

Las dimensiones de la autoestima según el estudio de Roa (2013), define la primera dimensión de vinculación en términos de apego, como el resultado de la satisfacción que un niño obtiene al formar relaciones que son importantes para él o ella y que otros también consideran importantes. Por ejemplo, permite que los miembros de la familia trabajen y

jueguen juntos; Establece pautas para todos los integrantes de la familia, define las funciones que cada uno debe desempeñar, y promueve la búsqueda de soluciones constructivas a los conflictos que puedan surgir entre los integrantes familiares.

Por otro lado, la segunda dimensión de singularidad es el resultado de la comprensión y el respeto de un niño por las cualidades o características que lo hacen único o especial, respaldado por el respeto y el reconocimiento de esas cualidades por parte de los demás. Por ejemplo, un regalo puede fomentar el buen comportamiento; tiene en cuenta las habilidades y conocimientos especiales que aporta cada persona.

Asimismo, la tercera dimensión de poder proviene del hecho de que los niños tienen los medios, las oportunidades y las habilidades para cambiar significativamente las circunstancias de su vida. Por ejemplo, existe un sistema para tratar las quejas, se alienta a los niños a asumir desafíos y responsabilidades difíciles, no deben cambiar las reglas sin discutirlo o advertirlo, hacer un plan de lo que puede hacer, tomar una decisión y solucionarlo.

Por último, estas directrices demuestran la habilidad de los estudiantes para recurrir a ejemplos de los seres humanos, filosóficos y situaciones prácticas adecuadas que contribuyen a definir sus valores, objetivos, ideales y necesidades personales.

La variable rendimiento académico se refiere a las evaluaciones de los saberes adquiridos en el colegio o la universidad. Un alumno académicamente exitoso es aquel que se desempeña bien en los exámenes que debe realizar durante el curso. Es decir, los rendimientos académicos son medidas de las capacidades de un estudiante y representa lo que el educando ha aprendido durante el proceso educativo (Andrade et al, 2018), también se supone que los estudiantes pueden contestar a estímulos educativos. Del mismo modo, los rendimientos académicos están vinculados a las aptitudes. Asimismo, las capacidades académicas pueden estar relacionada con las subjetividades de los profesores en el ámbito penitenciario. En algunas materias, en especial en las de ciencias sociales, pueden surgir distintas explicaciones e interpretaciones, por lo que los docentes deben analizarlo al momento de revisar para definir si los estudiantes han comprendido los conceptos.

Descubrir la vinculación entre el trabajo de profesores y educandos, por un lado, y las tareas socioeducativas, por otro, permite una comprensión científica del rendimiento académico. Desde la perspectiva científica, es importante estimar los involucrados componentes. Al menos en el campo de la educación, hay la teoría de que los buenos rendimientos académicos se deben esencialmente a la inteligencia racional. Al examinar la capacidad académica se requiere estimar componentes ambientales que están directamente vinculados con el estudio de la capacidad académica, como son las actividades familiares, sociales, extracurriculares y el medio del educando (Mozombite, 2019).

El nivel de aprendizaje del educando es un indicador fundamental para el sistema educativo, las medidas imaginarias de aprendizaje en el aula se convierten así en la finalidad central de la educación. No obstante, entran en juego diversas otras variables exógenas, como, por ejemplo: calidad de los docentes, ambiente educativo, familias, programas educativos, hábitos de lectura, hábitos de estudio, técnicas de indagación, etc.

Giménez, Borrado y Arias (2019), menciona aspectos como actitudes hacia el individuo, personalidad, inteligencia, motivación y actividades direccionadas por el educando. Para Méndez y Jaimes (2018) más bien, centraron su investigación en cómo el entorno familiar influye en los rendimientos académicos y concluyeron que es una condición importante. Aunque esta variable no se observó en el actual estudio, lo ideal sería que investigaciones futuras sobre este tema estudiaran este aspecto y lo aplicaran a los centros de idiomas.

El Ministerio de Educación (2020), lo define como la evaluación del conocimiento logrado en cualquiera de sus niveles en el ámbito educativo.

De su parte, Sánchez (2015) sostiene que son los diferentes factores los que actúan en el sujeto habido de aprendizaje, se mide mediante las sus notas obtenidas, dentro del éxito académico. Así mismo Panta (2016) indica que, permite conocer cómo un estudiante está progresando en su aprendizaje siendo evaluado constantemente por el docente.

Por ello, un análisis comparativo del rendimiento académico lo realiza García y Palacios (1991), quienes afirman que existen dos corrientes: El rendimiento que responde netamente al aprendizaje donde se determina la capacidad del alumno; y el ligado a la valoración que le da el docente donde intervienen otros factores.

Respecto a los factores del rendimiento académico estos son: endógenos, exógenos, planteado de Cepeda (2016) quien afirma que, el estudiante para tener objetivos planteados debe tener una responsabilidad directa en sus estudios; pero, también puede estar involucrados diferentes factores para una mejor evaluación.

Para Álvarez (2005) coincidiendo con Cepeda (2016) en el proceso de aprendizaje existen factores como el endógeno que son los biológicos y psicológicos; y el otro factor es el exógenos que son sociales, pedagógicos y ambientales.

La falta de motivación es otro factor; en un estudio realizado por Pérez, Ramón, Sánchez (2000) con estudiantes de secundaria especialmente en ciencias, destaca que éste factor se podría reflejarse en sus calificaciones, llegando incluso al abandono de los estudios.

Para Figueroa (2010), existen el Rendimiento individual, basado en los hábitos, destrezas del individuo en base a sus saberes previos; también está el específico, donde intervienen los problemas personales, vida afectiva del alumno y su relación con los compañeros, maestro, y consigo mismo, y finalmente el social, influenciado éste por las instituciones educativas dentro de una sociedad involucrado en el quehacer educativo.

Por su parte, las teorías del rendimiento académico, está se enmarca en el desarrollo del constructivismo propuesto por Ausubel (1983), donde el estudiante, está en constante construcción de nuevos conocimientos, parte de una estructura cognitiva, es decir sus experiencias y conocimientos previos y que se evidencia a través de un cambio de comportamiento en su aprendizaje del área.

Un factor importante es la evaluación del rendimiento académico, el Ministerio de Educación (2020) sostiene que en el área de las ciencias se evalúa mediante competencias, especialmente en las matemáticas donde se incluye la estadística, siendo evaluada ésta a través de las capacidades complejas por el estudiante dentro del quehacer educativo.

Por ello, en el Currículo Nacional de la Educación Básica (2019) en el área de matemáticas éste tiene cuatro competencias: Resuelve problemas matemáticos mediante el sistema numérico, lo realiza con regularidad, equivalencia, encontrando valores escondidos, determinando el objeto frente a su posición en el espacio y finalmente, gestiona datos analizándolos para sustentar conclusiones, aquí se encontraría la estadística.

La calificación de la Educación Básica Regular (EBR) establece la numérica vigesimal complementados con letras:

Logro Destacado con AD de 18 a 20, el alumno ha superado el nivel de aprendizaje, A de 14 a 17, Logro Esperado. El alumno comprende los temas de manera satisfactoria: B de 10 a 13, el estudiante está en Proceso, un acompañamiento docente podría ayudarlo y C de 00 a 10; en Inicio, está en un bajo nivel de aprendizaje del estudiante, en esta etapa necesita la orientación del docente es fundamental.

En cuanto a la justificación de la investigación, se justifica porque responde a los intereses y necesidades de los estudiantes puesto que a través de este trabajo de investigación permitirá determinar los hábitos de estudio y el autoestima que poseen los estudiantes y por otro lado se da una propuesta para mejorar el rendimiento académico a través de una propuesta basado en los hábitos y el desarrollo del autoestima.

Esta investigación se justifica en el campo metodológico ya que es de mucha utilidad para los docentes del área de comunicación porque servirá como una fuente de consulta para responder a las principales limitaciones que se presentan en la práctica pedagógica, referente sobre todo a los hábitos de estudio y autoestima.

En el campo científico el propósito es proporcionar al docente y educando, estrategias didácticas adecuadas que permitan revertir y mejorar la situación real proceso de enseñanza aprendizaje, basado en los hábitos de estudio y autoestima para así lograr la superación académica y personal.

En el aspecto social, el estudio brinda información sobre rendimiento académico

motivando así a los miembros de la institución a mejorar los rendimientos académicos en función a la identificación del mejor hábito de estudio. Por otro lado, aportará a los estudiantes independientemente del grupo atareó a considerar que la práctica del mejor hábito de estudio contribuirá a mejorar los rendimientos y por ende mejorar los aprendizajes

La problemática de la investigación indica que diversos factores influyen en los rendimientos académicos, desde las dificultades de una materia en particular hasta el número de exámenes realizados simultáneamente en un día determinado. Además de la extensión de un programa educativo en particular, puede haber diversas razones que pueden hacer que un educando presente un examen y tenga un desempeño deficiente.

Otras problemáticas están vinculadas directamente con factores psicológicos como, por ejemplo, la falta de interés, la baja motivación y las distracciones durante la clase a menudo impiden el entendimiento y, en última instancia, dañan los rendimientos académicos, a menudo sin el conocimiento del profesor.

Todo esto no solo resulta un problema aislado a este centro de idiomas, sino que tal y como refieren Pineda y Alcántara (2018) en esta situación es común en toda la población estudiantil que aspira emigrar a los Estados Unidos de América, por ello el aprendizaje del inglés es mucho más masivo que en nuestro país, sin embargo, los malos hábitos de estudio incluso a nivel universitario conllevan a constantes cursos desaprobados y a la desmoralización del alumno. En la realidad peruana tenemos a Espinoza (2017) quien señala que en la Universidad Señor de Sipán acontece un caso similar, aunque no solo en idiomas sino también en cursos de carrera, por ello se dan muchos casos de deserciones a nivel universitario.

En la Institución Educativa Señor de la Vida, durante el desarrollo del primer ciclo académico, observamos que educandos de diferentes edades tuvieron problemas en los procesos de aprendizajes. Se evidencia en las calificaciones que reciben en los exámenes, y ciertos alumnos dicen que no utilizan procedimientos apropiados para aprender y retener informaciones o realizar trabajos académicos de bajo nivel, y algunos estudian solo por

hacerlo, y otras aprenden con facilidad. Todo ello no necesariamente tiene una relación o explicación por edad, turno, nivel educativo, sobre ello Aragón y Balanta (2018) refieren que los géneros o edad no son aspectos concluyentes para indicar un rendimiento académico adecuado, tampoco la posición social, pues la capacidad base de un estudiante enfrentándose a un nuevo idioma es la misma a pesar de las diferencias individuales en otros aspectos. Bedolla (2018) creía firmemente que el hábito de estudio es el punto vital para determinar rendimientos académicos, más allá de factores sociales, económicos, educativos distintos al rendimiento.

Aparentemente esto tiene algo que ver con el inadecuado sistema educativo nacional de nuestro país, tanto en los niveles secundarios como en los superiores. La dificultad del primer ciclo es mínima, por lo que no basta para dar la impresión de fracaso, sin embargo, se da la situación y en muchos casos por frustración el estudiante deja de estudiar y la institución pierde un estudiante que debería continuar sus estudios hasta finalizar el último ciclo, lo cual implica una ganancia para la misma de varios meses seguidos, entonces a nivel financiero es una pérdida, que muchas veces se multiplica en diversos salones o turnos. Todo sería luego viable mediante talleres enfocados a perfeccionar el hábito de estudio, y a su vez los mismos maestros sugieran estrategias de aprendizaje de su idioma en específico y sea transmitido en clases a sus alumnos por medio de tareas o trabajos finales del curso.

Por ello, y ante la problemática descrita, se formula la siguiente pregunta de investigación:

¿En qué medida el Diseño Modular de Hábitos de Estudio y Autoestima optimizará el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019?

Para la conceptualización y operacionalización de las variables se tiene:

Definición conceptual:

Los hábitos de estudio se conceptualizan como repeticiones de un proceso de aprendizaje realizado en el tiempo, espacio y bajo condiciones ambientales de las mismas particularidades. Se estima el primer paso para desarrollar y activar las capacidades de aprendizajes de los educandos (Barrios y Frías, 2016).

Los rendimientos académicos involucran varias variables exógenas, como la calidad de los docentes, el ambiente educativo, la familia, los programas educativos, el hábito de estudio, el hábito de lectura y la técnica de estudio. Los rendimientos académicos se basan en la premisa de que los estudiantes son responsables de su propio desempeño. Sin embargo, este empleo más bien se refiere al resultado del proceso de E-A, y tanto el docente como el alumno son responsables de su efectividad (Cárdenas, Vásquez, Verde y Colque, 2020).

Definición operacional

La variable hábitos de estudio será medida en las dimensiones formas de estudio, resolución de tareas, preparación para los exámenes, formas de escuchar la clase y acompañamiento para el estudio mediante un cuestionario de 5 ítems dirigido a los docentes de la institución educativa.

La definición operacional de rendimientos académicos establece la medición de la variable rendimiento académico, este se mide en puntos: Alto (3), En proceso (2) y Bajo (1).

Variables	Indicadores	Sub indicadores	Instrumento
Variable Independiente Diseño Modular de Hábitos de Estudio y Autoestima	Hábitos de Estudio	<ul style="list-style-type: none"> • Momentos de estudio. • Las clases. • Trabajos académicos • Preparación de los exámenes • Conducta frente al estudio 	Encuesta
	Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Si mismo. • Social pares • Hogar padres. • Universidad. 	
Variable Dependiente Rendimiento académico del área de Comunicación	Área de Comunicación Record Académico	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de textos • Producción de Textos • Expresión y Oral y escrita • Actitud ante el Área. 	Guía de observación

La hipótesis señala que: es probable que el Diseño Modular de Hábitos de Estudio y Autoestima optimice el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019.

El objetivo general quedó definido de la siguiente manera: diseñar un Módulo de

Hábitos de Estudio y Autoestima para optimizar el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019.

Siendo sus objetivos específicos:

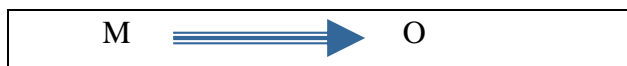
- Determinar los conocimientos sobre Hábitos de Estudio y Autoestima de los docentes para optimizar el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019.
- Determinar los hábitos, técnicas de estudio y autoestima que poseen los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019.
- Determinar la importancia del Diseño Modular de Hábitos de Estudio y Autoestima para optimizar el rendimiento académico.

METODOLOGÍA

Para esta investigación se empleó el tipo aplicado. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) estos tipos adoptan teorías para solucionar problemas que afectan a personas y a la sociedad. Es por eso que estos tipos pueden ayudar a encontrar soluciones prácticas y concretas.

En cuanto al diseño de la investigación, se empleó el descriptivo. Hernández, Fernández y Baptista (2014) afirman que los diseños descriptivos recolectan la información necesaria sin ser manipulada. Además, el diseño descriptivo observa y describe el comportamiento de las variables sin ninguna influencia sobre ellos.

Su esquema se define de la siguiente manera:



Donde:

M = Muestra

O = Observación (encuestas)

La población de estudio estuvo compuesta por todos los estudiantes de la Institución Educativa “Señor de la Vida”. Luzardo y Jiménez (2018), señalan que una población se refiere a un conjunto de individuos, elementos o cosas, ya sea finito o ilimitado, en el que se identifican las características que se desea indagar

En cuanto a la muestra, fue escogida mediante el muestreo no probabilístico ya que no se conoce la posibilidad de cada uno de los elementos de la población; además la selección es de manera intencional y de acuerdo al criterio del investigador (Luzardo y Jiménez, 2018).

La muestra fue de 26 estudiantes de la Institución Educativa “Señor de la Vida”, comprendido entre los 19 y 21 años de edad. Así como también 4 docentes de la mencionada institución.

MUESTRA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SEÑOR DE LA VIDA”			
SECCIÓN	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
	fi	Fi	
“ÚNICA”	14	12	26

FUENTE:I.E.

Se empleó la técnica de observación para recopilar datos porque permite una evaluación exhaustiva de los resultados del aprendizaje en términos de conocimientos, habilidades, actitudes y valores en diversos contextos (Arias, 2020).

Se empleó también la técnica de la encuesta para recolectar datos sobre el nivel de actitud de los estudiantes objeto de estudio. Según Arias (2020), la encuesta es utilizada en la investigación científica como un método de recopilación de datos que permite obtener información de un grupo de personas, lo que posibilita que el investigador alcance sus objetivos de investigación de manera efectiva.

Su instrumento fue la guía de observación Se incluye en los anexos y se describe a continuación. Para la variable autoestima se utilizó la guía de observación que consta de 16 ítems, organizados en 3 dimensiones que son: Alto, En Proceso y Bajo cuyos valores se determinarán de acuerdo a la escala de calificaciones (3), (2) y (1) puntos.

Se utilizó también un cuestionario como instrumento para recopilar datos sobre las dimensiones relacionadas con la variable de actitudes. De acuerdo con Arias (2020) un cuestionario “se compone de un conjunto estructurado de preguntas escritas, diseñadas de manera sistemática para abordar hipótesis operativas y explorar variables e indicadores en la investigación

En cuanto al procesamiento y análisis de la información, se realizó un diagnóstico y análisis de la problemática en los diversos contextos que delimitan las variables, el instrumento y el análisis de los datos que se usaron. Teniendo en cuenta el diseño, tipo y línea de la investigación que se emplearon para responder a la pregunta de investigación

Para analizar los datos se emplearon programas estadísticos: Microsoft Excel, Word y SPSS que facilitaron plasmar los resultados a través de gráficos y cuadros.

RESULTADOS

Tabla 1

¿Tienes un horario, un plan o momento de estudio para cada día y te ajustas a él?

Categoría	F	%	
Siempre	04	15%	
A veces	06	23%	
Nunca	16	62%	
TOTAL	26	100%	

Elaboración: Propia.

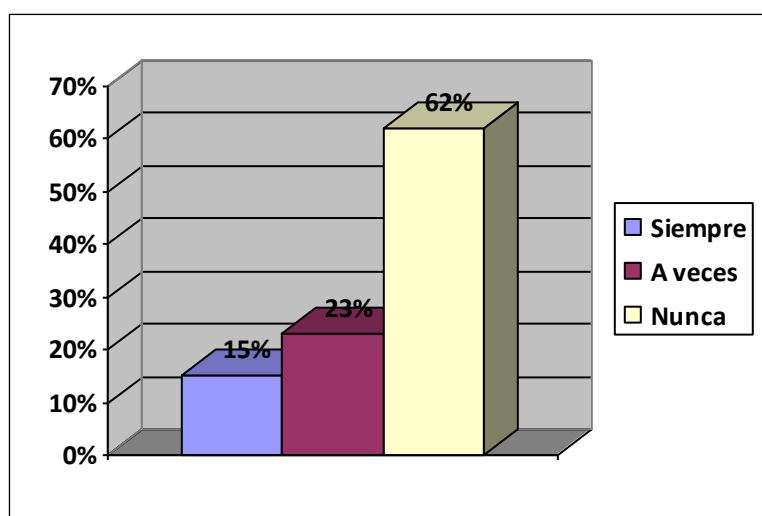


Figura 1: *¿Tienes un horario, un plan o momento de estudio para cada día y te ajustas a él?*

Interpretación

En la tabla 1 se puede observar que el 62% de los estudiantes nunca tiene un horario, plan o momento para estudiar. Mientras que el 23% sostuvo que a veces, el 15% dijo que siempre.

Tabla 2

¿Encuentras aburrido el estudio y la participación activa en las clases?

Categoría	F	%
Siempre	07	27%
A veces	13	50%
Nunca	06	23%
TOTAL	26	100%

Elaboración: Propia.

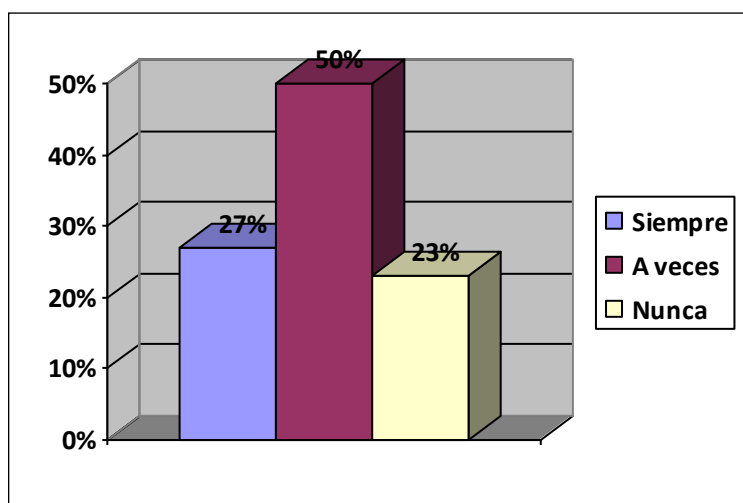


Figura 2: *¿Encuentras aburrido el estudio y la participación activa en las clases?*

Interpretación

En la tabla 2 se observa que el 50% de los estudiantes a veces está aburrido del estudio y de la participación en clase. El 27% sostuvo que siempre y el 23% nunca.

Tabla 3

¿Cumples tus trabajos académicos y tienes ordenados tus materiales de estudio: cuadernos, libros, apuntes...?

Categoría	F	%
Siempre	08	31%
A veces	10	38%
Nunca	08	31%
TOTAL	26	100%

Elaboración: Propia.

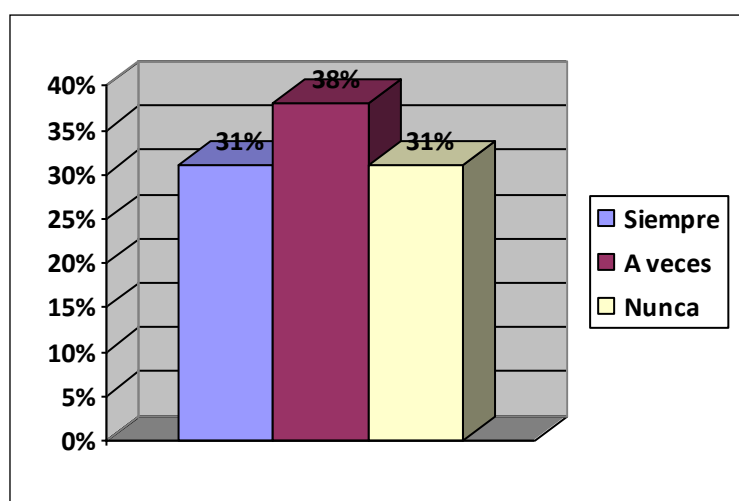


Figura 3: *¿Cumples tus trabajos académicos y tienes ordenados tus materiales de estudio: cuadernos, libros, apuntes...?*

Interpretación

En la tabla 3 los resultados indican que el 38% a veces cumple con los trabajos académicos y tiene ordenado sus materiales de estudio. El 31% afirmó que siempre y otro 31% nunca.

Tabla 4

¿Tienes un lugar limpio y ordenado para estudiar y estar preparado para los exámenes sin distracciones e interrupciones?

Categoría	F	%
Siempre	04	15%
A veces	06	23%
Nunca	16	62%
TOTAL	26	100%

Elaboración: Propia.

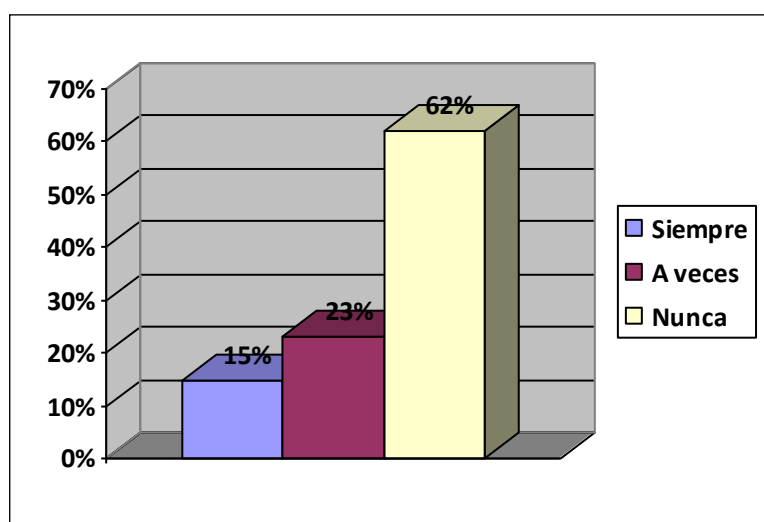


Figura 4: ¿Tienes un lugar limpio y ordenado para estudiar y estar preparado para los exámenes sin distracciones e interrupciones?

Interpretación

En la tabla 4, se puede observar que el 62% nunca tiene un lugar limpio y ordenado para sus exámenes sin distracciones ni interrupciones. El 23% sostuvo que a veces y el 15% siempre.

Tabla 5

¿Intentas situarte dentro de los SEGUNDOS puestos estudiando todos los días?

Categoría	F	%
Siempre	04	16%
A veces	05	19%
Nunca	17	65%
TOTAL	26	100%

Elaboración: Propia.

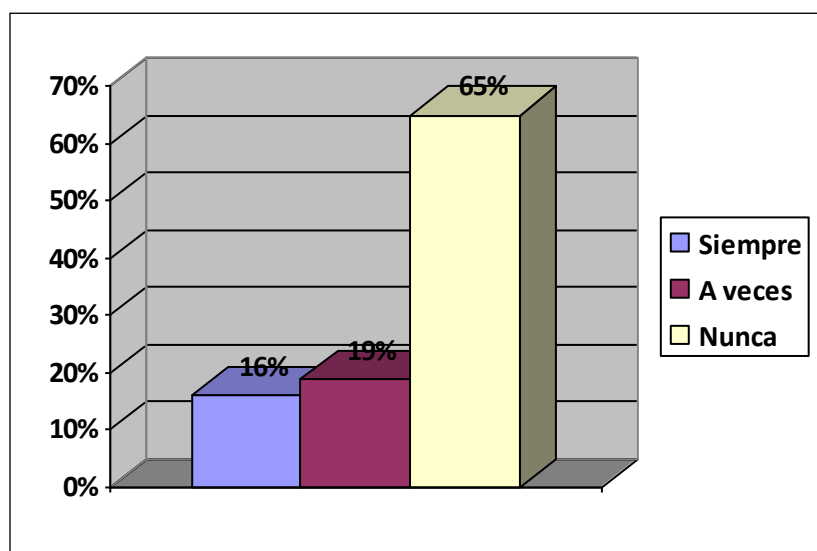


Figura 5: *¿Intentas situarte dentro de los SEGUNDOS puestos estudiando todos los días?*

Interpretación

En la tabla 5, el 65% de los estudiantes afirmó que nunca intenta situarse dentro de los SEGUNDOS puestos estudiando todos los días. El 19% afirmó que a veces y el 16% a veces.

Tabla 6

¿Cambiarías algo de tu aspecto físico que no te gusta...?

Categoría	F	%
Si	04	15%
No	10	39%
No responde	12	46%
TOTAL	26	100%

Elaboración: Propia.

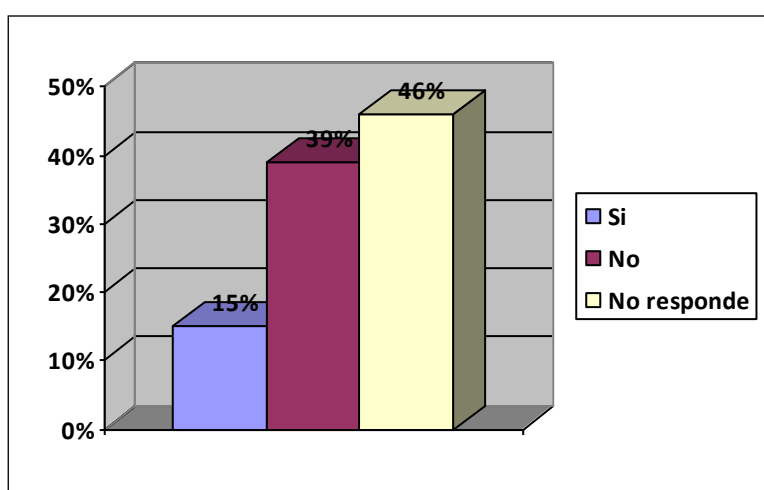


Figura 6: *¿Cambiarías algo de tu aspecto físico que no te gusta...?*

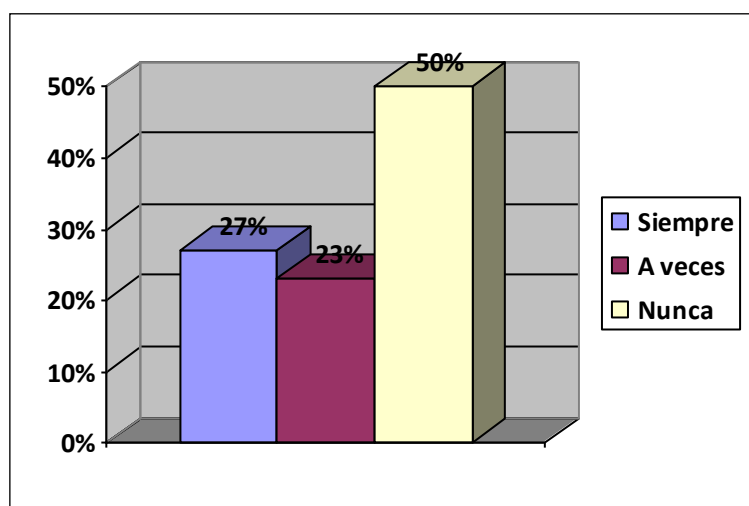
Interpretación

En la tabla 6 se observa que el 46% no responde acerca de si cambiaría algo de su aspecto físico que no le gusta. El 39% dijo que no y el 15% sí.

Tabla 7*¿Has logrado éxitos en tu vida?*

Categoría	F	%
Siempre	07	27%
A veces	06	23%
Nunca	13	50%
TOTAL	26	100%

Elaboración: Propia.

**Figura 7:** ¿Has logrado éxitos en tu vida?**Interpretación**

De acuerdo a la tabla 7 se puede observar que el 50% de los estudiantes afirmó que nunca ha logrado éxitos en su vida. Mientras que el 27% sostuvo que siempre, el 23% dijo que a veces.

Tabla 8

¿Realizas un favor cuando no tienes tiempo o ganas de hacer...?

Categoría	F	%
Siempre	03	12%
A veces	12	46%
Nunca	11	42%
TOTAL	26	100%

Elaboración: Propia.

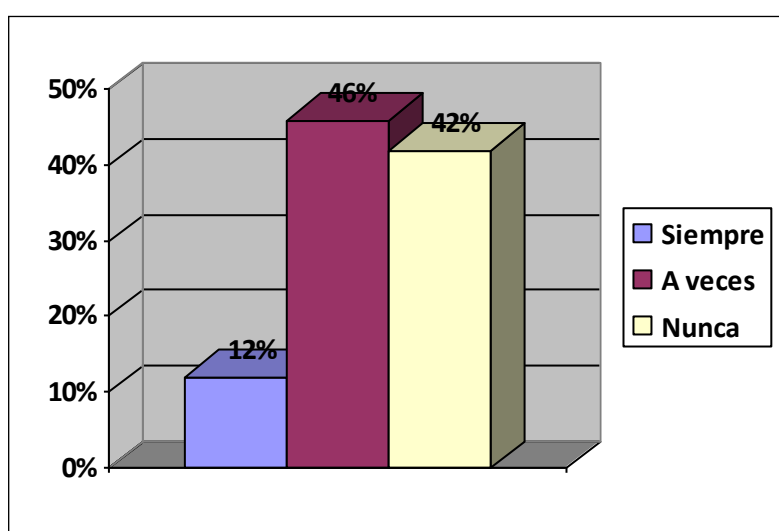


Figura 8: *¿Realizas un favor cuando no tienes tiempo o ganas de hacer...?*

Interpretación

En la tabla 8 se observa que el 46% de los estudiantes afirmó que a veces realiza un favor cuando no tiene tiempo o ganas de hacer. El 42% sostuvo que nunca. Y el 12% siempre.

Tabla 9

¿Cuándo estás en grupo te cuesta tomar decisiones?

Categoría	F	%
Siempre	04	15%
A veces	16	62%
Nunca	06	23%
TOTAL	26	100%

Elaboración: Propia.

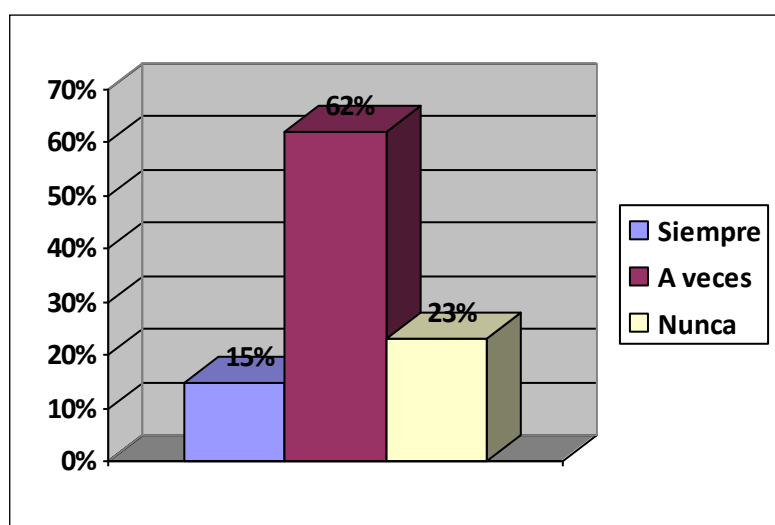


Figura 9: ¿Cuándo estás en grupo te cuesta tomar decisiones?

Interpretación

De acuerdo a la tabla 9 se observa que el 62% de los estudiantes a veces le cuesta tomar decisiones cuando está en grupo. El 23% afirmó que nunca, y el 15% siempre.

Tabla 10

¿Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás miembros de tu familia?

Categoría	F	%
Siempre	04	15%
A veces	10	39%
Nunca	12	46%
TOTAL	26	100

Elaboración: Propia.

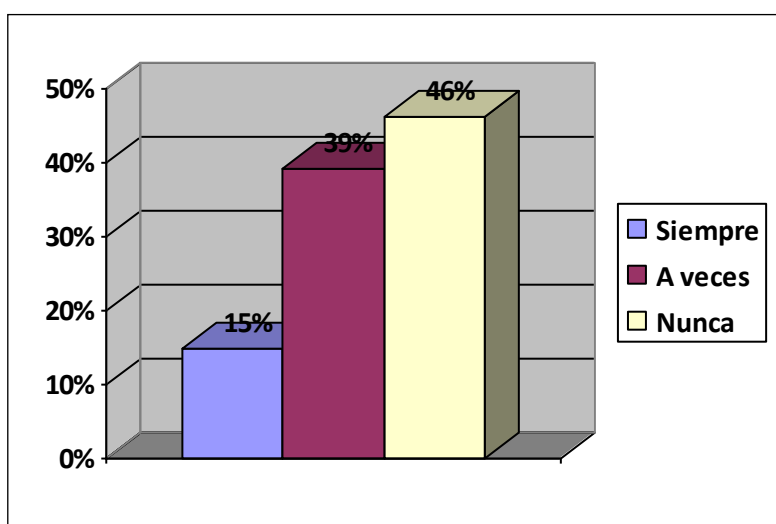


Tabla 10: *¿Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás miembros de tu familia?*

Interpretación

En la tabla 10, el 46% de los estudiantes nunca le preocupa mucho la impresión que causa sobre los demás miembros de la familia. El 39% a veces y el 15% siempre.

Tabla 11

¿Consideras que en reuniones de trabajo o grupos de estudio en la universidad tus ideas no se tienen en cuenta...?

Categoría	F	%
Siempre	10	38%
A veces	09	35%
Nunca	07	27%
TOTAL	26	100%

Elaboración: Propia.

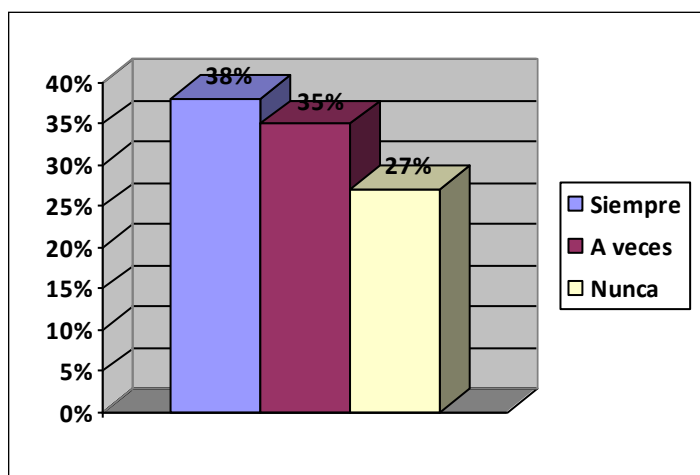


Figura 11: ¿Consideras que en reuniones de trabajo o grupos de estudio en la universidad tus ideas no se tienen en cuenta...?

Interpretación

De la tabla 11 se puede observar que el 38% de los estudiantes siempre considera que en las reuniones de trabajo o grupo de estudio sus ideas no se tienen en cuenta. El 35% afirmó que a veces y el 27% nunca.

Tabla 12

¿Ha participado usted en alguna actualización sobre cómo desarrollar los hábitos de estudio y autoestima?

Categoría	F	%
Si	01	25%
No	02	50%
No lo recuerdo	01	25%
TOTAL	04	100%

Elaboración: Propia.

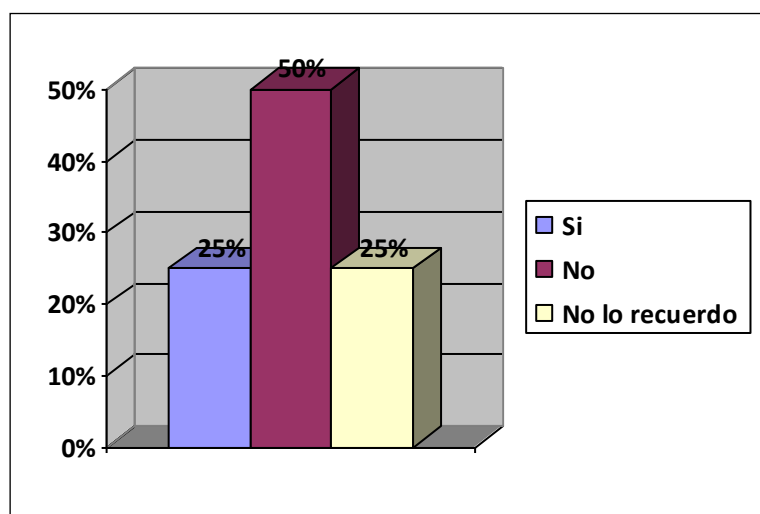


Tabla 12: ¿Ha participado usted en alguna actualización sobre cómo desarrollar los hábitos de estudio y autoestima?

Interpretación

En la tabla 12 se observa que el 50% sostuvo que no ha participado en alguna actualización sobre cómo desarrollar los hábitos de estudio y autoestima. El 25% afirmó que sí y el otro 50% no lo recuerda.

Tabla 13

¿Conoce de alguna técnica para diagnosticar el nivel de los hábitos de estudio y autoestima? Mencione dos:

Categoría	F	%
Si	-	0%
No	04	100%
Mencione	-	0%
TOTAL	04	100%

Elaboración: Propia.

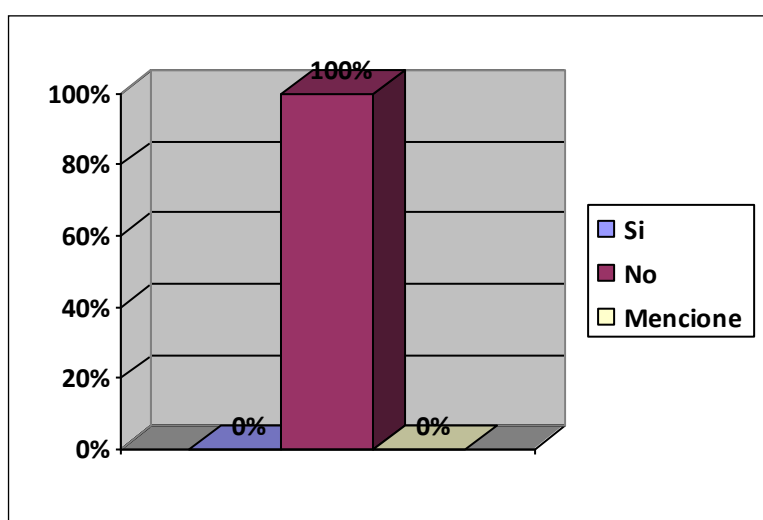


Figura 13: *¿Conoce de alguna técnica para diagnosticar el nivel de los hábitos de estudio y autoestima? Mencione dos:*

Interpretación

En la tabla 13, se puede observar que el 100% de los docentes no conoce ninguna técnica para diagnosticar el nivel de los hábitos de estudio y autoestima.

Tabla 14

¿Desarrolla una labor de orientación pedagógica sobre los hábitos de estudio y autoestima?

Categoría	F	%
Siempre	-	0%
A veces	01	25%
Nunca	03	75%
TOTAL	04	100%

Elaboración: Propia.

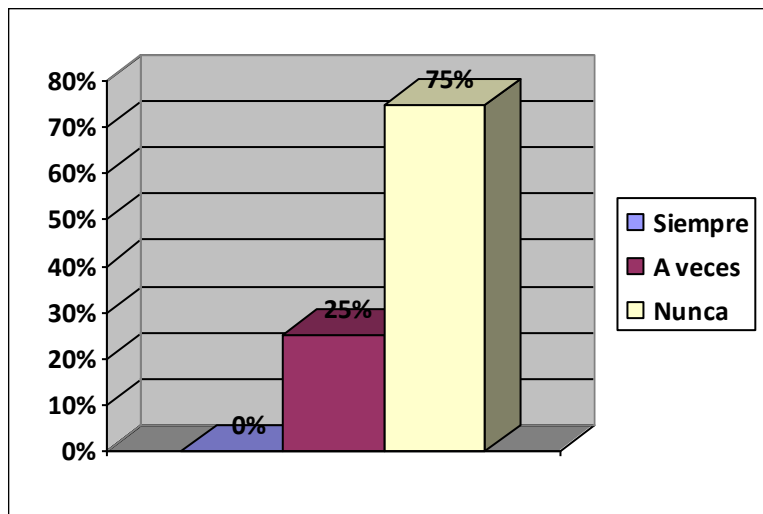


Figura 14: *¿Desarrolla una labor de orientación pedagógica sobre los hábitos de estudio y autoestima?*

Interpretación

En la tabla 14 se observa que el 75% de los docentes nunca desarrolla una labor de orientación pedagógica sobre los hábitos de estudio. Mientras que el 25% afirmó que sí.

Tabla 15

¿Organiza la institución educativa donde Ud. labora capacitaciones referentes a los hábitos de estudio y autoestima?

Categoría	F	%
Siempre	-	0%
A veces	01	25%
Nunca	03	75%
TOTAL	04	100%

Elaboración: Propia.

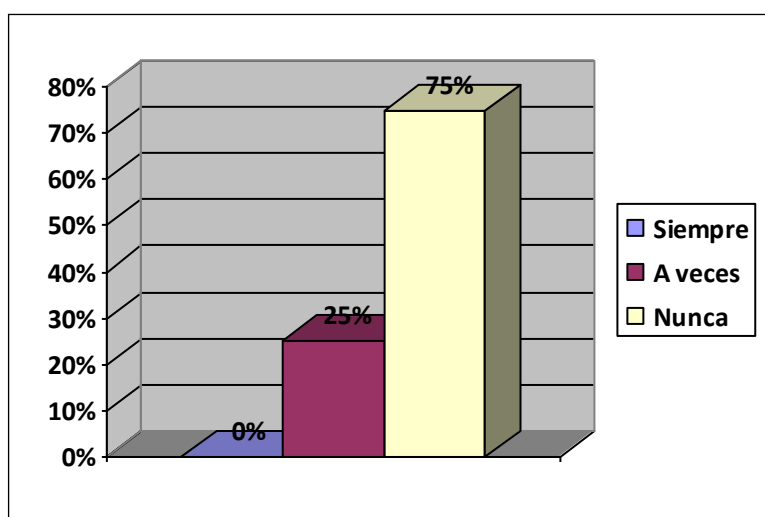


Figura 15: *¿Organiza la institución educativa donde Ud. labora capacitaciones referentes a los hábitos de estudio y autoestima?*

Interpretación

En la tabla 15 se puede observar que el 75% de los docentes afirmó que la institución educativa donde labora nunca realiza capacitaciones sobre hábitos de estudio y autoestima. Mientras que el 25% afirmó que a veces.

Tabla 16

¿Conoce Ud. las principales dificultades y problemas de hábitos de estudio y autoestima

de sus estudiantes?

Categoría	F	%
Si	-	0%
No	04	100%
No recuerdo	-	0%
TOTAL	04	100%

Elaboración: Propia.

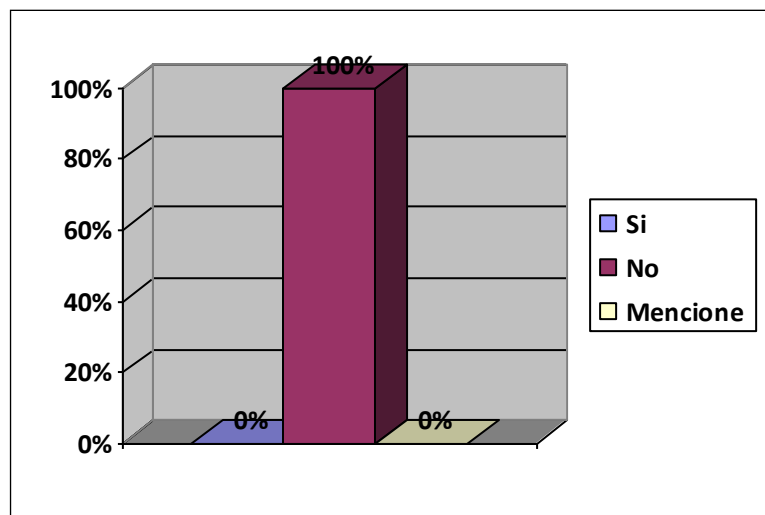


Figura 16: ¿Conoce Ud. las principales dificultades y problemas de hábitos de estudio y autoestima de sus estudiantes?

Interpretación

En la tabla 16 se puede observar que el 100% de los docentes sostuvo que no conoce las principales dificultades y problemas de hábitos de estudio y autoestima de sus estudiantes.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El presente estudio parte del objetivo diseñar un módulo de hábitos de estudio y autoestima para optimizar el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa “Señor de la Vida”.

Los resultados que se encontraron permitieron hacer la discusión con los trabajos previos. Tal es el caso del estudio de Barcena y Arias (2019) quienes en su estudio realizado en una universidad de la ciudad de Tacna hallaron los siguientes resultados: para el hábito de estudio evidencian que los educandos de segundo año tienen tendencias positivas del 37,50%, un 21,88% hábitos positivos y un 3,13% muy positivos. El 12,50% indican tendencias negativas. En el 3er año, las tendencias positivas fueron del 6,25 % y los hábitos positivos fueron del 9,38 %. El trabajo de curso tiene un promedio de 59,38. Concluyendo que los educandos de odontología de segundo y tercer año tienen buenos hábitos y se desempeñan con regularidad.

Por otro lado, el 62% de los estudiantes nunca tiene un horario, plan o momento para estudiar. Mientras que el 23% sostuvo que a veces, el 15% dijo que siempre. Estos resultados no tienen relación con el trabajo de Espinosa (2017) quien en su investigación para una universidad de Panamá, determinó que un 78% de los estudiantes manifestaron que toman notas de la clase, un 91% prestan atención a las explicaciones del docente, un 76% indicó que cuando no entiende algo le pregunta al docente, un 90% procura entender la materia en el salón de clases, un 73% evita distraerse con sus compañeros y un 75% evita hacer cosas mientras esta en clases; los hábitos al realizar los exámenes , un 75% practica buenos hábitos de estudio; referente a las estrategias de estudio, el 63% hace resúmenes, un 44% realiza esquemas y un 36% hace mapas conceptuales. Un 66% utiliza la memoria como estrategia de aprendizaje, el 60% acostumbra a estudiar en el mismo lugar, lo que equivale a un 40% no estudia en el mismo lugar, en tanto 55% no tiene horarios, ni las mesas de acuerdo a su respuesta son las más adecuadas ya que un 51% manifestó que las mesas no están acorde a su estatura. Un 67% estudia en un lugar sin ruido y un 66% evita las interrupciones mientras estudia, el 52% estudia más de dos horas diarias, el 56% planifica sus horas de estudio semanales, 52% estudia cinco días antes del

examen, el 65% consulta otros libros, un 70% considera que tiene buenos hábitos de estudio.

Sin embargo, en el estudio de Torres (2018) sí se encontraron coincidencias ya que en su estudio realizado en la ciudad de Pasco determinó que el 86,7% de los estudiantes tienen una baja autoestima y el 53,3% alumnos muestra un desempeño escolar en un nivel bajo, datos que sustentan su conclusión. Por lo tanto sí hay asociación directa y positiva entre la imagen o valor que se dan los estudiantes y su desenvolvimiento escolar en la signatura de comunicación en los novatos de sexto de primaria

Finalmente, en el estudio de Ramos (2018) se comprobó que 75% de los alumnos reportaron una autoestima alta, indicando que tenían confianza en sí mismos, autoestima positiva, y expresaron sus aspiraciones, capacidades, limitaciones y valores. El 19% mostró un nivel de autoestima regular, mientras que el 6% tenía una autoestima baja. Además, se identificó que la autoestima promedio era alta, con un valor de 86.81 puntos, y presentaba una baja variabilidad en la población, lo que indicaba una homogeneidad en este aspecto. En cuanto al nivel de logro en matemáticas, el 50% alcanzó un rendimiento destacado (puntuación de 17-20), demostrando habilidades para resolver problemas matemáticos, comunicar ideas y utilizar estrategias y razonamiento. El 25% obtuvo un nivel de logro en proceso (puntuación de 13-16), y otro 25% tuvo un logro en proceso previsto (puntuación de 11-12).

CONCLUSIONES

- Se concluye que la mayoría de los docentes no tiene conocimiento acerca de nuevas

estrategias en los hábitos de estudio y autoestima

- Se concluye que la mayoría de estudiantes no conocen métodos ni estrategias para estudiar, por lo tanto, tienen serias dificultades para organizarse en espacio y tiempo.
- Se concluye que los estudiantes no conocen estrategias acerca de desarrollar y mejorar su autoestima. Por ende, su autoestima está en nivel bajo y lo cual influye en su rendimiento académico y su socialización con otras personas.
- Se concluye que no existe un área especializada en asesorar ni orientar a los estudiantes en temas relacionados con los hábitos de estudio y autoestima.
- Se concluye que el diseño modular de los hábitos de estudio y autoestima constituye una nueva estrategia para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a los docentes capacitarse en nuevas estrategias acerca de los hábitos de estudio y autoestima, así como también en el desarrollo personal y mejora de rendimiento académico.
2. Se recomienda a los docentes en realizar investigaciones acerca del tema con la finalidad de orientar a los estudiantes en hábitos de estudio y autoestima.
3. Se recomienda a los directivos de la institución educativa “Señor de la Vida” a programar charlas y capacitaciones que tengan relación a los hábitos de estudio y autoestima para garantizar un óptimo crecimiento personal y una mejorar en el rendimiento académico.
4. Se recomienda a los docentes a motivar a los estudiantes a tener un horario adecuado en donde puedan organizarse, ya sea para el estudio, recreo, y demás actividades.
5. Se recomienda a los directivos de la institución educativa “Señor de la Vida” a implementar un área especializada en el apoyo académico y psicológico que aborde el tema de los hábitos de estudio y autoestima.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adam, F. (1990) *Andragogía y docencia universitaria*, Fondo editorial de la federación interamericana de educación de adultos, 2da. edición.
- Aduna, E. (1987) *Curso de hábitos de estudio y autocontrol*. México, editorial trillas S.A.
- Alcántara, J. (1993) *¿Cómo educar la autoestima?* Barcelona, grupo editorial CEAC.
- Aquino, F. (1995) *Efectos de la evaluación formativa sobre el rendimiento académico y la perseverancia en el estudio independiente en los estudios universitarios supervisados* Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez de Venezuela. En: Revista resúmenes, Vol. 1, N° 1, marzo 2002.
- Aragón J. & Balanta, A (2018). *Relación entre las estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio, y el rendimiento académico de los estudiantes de primer semestre de la Universidad Icesi que cursan materias de lenguaje (lenguaje matemático y extranjero)* Repositorio Universidad Icesi. http://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/handle/10906/83938
- Arias, J. (2020). *Métodos de investigación online: Herramientas digitales para recolectar datos*. Arequipa, Perú: Arias Gonzáles, José Luis. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12390/2237>
- Bárcena, J. y Arias, C. (2019). *Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo y tercer año de estudios de la Escuela de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Tacna - 2014*. Revista Médica Basadrina, 10(1), 11–15. <https://doi.org/10.33326/26176068.2016.1.589>
- Belaunde, I. (1994), *Hábitos de estudio*. En: Revista de la Facultad de Psicología de la universidad femenina del Sagrado Corazón, año 2, n° 2, octubre, Lima.

- Benjamin, N. (2001), *A comparison of training programs intended for different types-anxious students, futher support for an information processing model*. Journal of educational psychology. Pp 83, 134-139.
- Branden, N. (1995) *Seis pilares de la autoestima*. Barcelona, ediciones Paidós, 1era. edición.
- Calizaya, L. (2018). *Autoestima y logros de aprendizaje en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa primaria Almirante Miguel Grau Seminario Ilo-2017*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Cardozo, A. et al. (2000) *Intervenciones cognitivo -afectivo en estudiantes con bajo rendimiento en matemáticas*. Venezuela, Universidad Simón Bolívar.
- Carrillo, S. (2001) *Autoconcepto y desesperanza aprendida en un grupo de maestro en Lima*. En: Revista de psicología de la PUCP. Vol. XIX.
- Colom, A. (2001) *Pedagogía institucional*. España, síntesis educación.
- Cruz, J. (1997) *Autoestima y gestión de calidad*, México, editorial Iberoamérica S. A.
- Díaz, B. (1997) *Inventario de autoestima original de Coopersmith, Arequipa*, Facultad de Psicología Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Agustín.
- Díaz, S. (1990) *Estrategias metodológicas de aprendizaje del adulto*. Caracas, Fondo editorial Andragógico, 2da. edición.
- Douglas, M. (1995) *Desarrolla tu autoestima*, Madrid, Iberonet S. A.
- Espinosa, L. (2017). *Los hábitos de estudio como factor del éxito escolar*. (Universidad Latina de Panamá, Panamá República de Panamá.
- Faure, E. et al. (1973) *Aprender a ser*, Madrid, editorial Alianza S.A.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación: Las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mc Graw Hill Education. Recuperado de <https://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>
- Horma, F. (1997) *Fortalece tu autoestima*. Estudio Gráfico Renalsa S. A.
- Larrosa, F. (1994) *El rendimiento educativo*. Instituto de cultura Juan Gil- Albert. España.
- Luzardo, M., y Jiménez, M. A. (2018). *Manual de inferencia estadística*. Medellín, Colombia: Universidad Pontificia Bolivariana. Recuperado de <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/4111>
- Maddox, H. (1979), *Cómo estudiar*. Barcelona, ediciones TAU.
- Marchago, J. (1992) *El autoconcepto como factor condicionante de la eficacia del feedback sobre el rendimiento*. En: Revista de psicología social, Universidad de las Palmas.
- Márquez, E. (1995) *Hábitos de estudio y personalidad*, México, editorial Trillas, 2da. Reimpresión.
- Mruk, Ch. (1999) *Autoestima- teoría y práctica*, 2da edición, editorial Desclee de Brouwer S.A.
- Miranda, C. (2000) *Contexto educativo*, Santiago. En: Revista digital de educación y nueva tecnología, número 10, agosto.
- Montgomery, W. (1997) *Asertividad, autoestima y solución de conflictos interpersonales*, Lima, círculo de estudios avanzados, UNMSM, 1era. edición.
- Pajares, F. (1996) *Self - Efficacy Belief mathematical problem solving of gifted students contemporary*. Educational Psychology, PP 21, 325-344.
- Pérez, T. (1995) *Técnicas de estudio*, Lima, editorial San Marcos.

- Pineda, O. y Alcántara, N. (2018). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Innovare: Revista De Ciencia Y tecnología, 6(2), 19–34. <https://doi.org/10.5377/innovare.v6i2.5569>
- Pizarro, R. (1985) *Rasgos y actitudes del profesor efectivo*. Pontificia Universidad Católica de Lima.
- Ramos, B. (2018). *Relación entre la autoestima y el nivel de logro en el área de matemática de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la asociación educativa "San Lucas" del distrito de Elías Soplín Vargas-Segunda Jerusalén de la Provincia de Rioja, 2015*. Rioja: Universidad Nacional de San Martín.
- Sigchos, W. (2018) *Los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico en los estudiantes de quinto, sexto y séptimo de educación general básica en la Unidad Educativa "Avelina Lasso de Plaza", periodo 2016-2017*. Repositorio Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/14163>
- Torres, S. (2018). *Autoestima y rendimiento académico en el área de comunicación en estudiantes de la institución educativa 35001 "Cipriano Proaño" del distrito de Chaupimarca-Pasco, 2017*. Pasco, Perú: Repositorio universidad Daniel Alcides Carrión.



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

LLATAS GONZALES ALEXANDER		43250437	Alexanderllatas2016@gmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
1. Tipo de Documento de Investigación			
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Grado Académico o Título Profesional			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Título del Documento de Investigación			
HÁBITOS DE ESTUDIO Y AUTOESTIMA PARA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEÑOR DE LA VIDA, CHIMBOTE 2019			
4. Programa Académico			
MAESTRIA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA			
5. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
(*) Encaso de restringido sustentar motivo:			

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente deyo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS *

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento. *

Lugar	Día	Mes	Año
Chimbote	20	09	24



[Firma manuscrita]
Firma

Referencias

1. Ley de creación de Consejo Directivo N° 2753-01-03 (UR020-03) Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos o Títulos Profesionales del 2003 al 2019.
2. Ley N° 30011 Ley que regula el Repositorio Institucional Digital de la Oficina Tecnológica e Innovación de Acción Directa y D. L. 30011-01-01.
3. Ley N° 30011 Ley que regula el Repositorio Institucional Digital de la Oficina Tecnológica e Innovación de Acción Directa y D. L. 30011-01-01.
4. Ley N° 30011 Ley que regula el Repositorio Institucional Digital de la Oficina Tecnológica e Innovación de Acción Directa y D. L. 30011-01-01.
5. Ley N° 30011 Ley que regula el Repositorio Institucional Digital de la Oficina Tecnológica e Innovación de Acción Directa y D. L. 30011-01-01.
6. Ley N° 30011 Ley que regula el Repositorio Institucional Digital de la Oficina Tecnológica e Innovación de Acción Directa y D. L. 30011-01-01.
7. Ley N° 30011 Ley que regula el Repositorio Institucional Digital de la Oficina Tecnológica e Innovación de Acción Directa y D. L. 30011-01-01.
8. Ley N° 30011 Ley que regula el Repositorio Institucional Digital de la Oficina Tecnológica e Innovación de Acción Directa y D. L. 30011-01-01.
9. Ley N° 30011 Ley que regula el Repositorio Institucional Digital de la Oficina Tecnológica e Innovación de Acción Directa y D. L. 30011-01-01.
10. Ley N° 30011 Ley que regula el Repositorio Institucional Digital de la Oficina Tecnológica e Innovación de Acción Directa y D. L. 30011-01-01.

Nota: En caso de fallecimiento de los datos, se procede al de acuerdo a ley 27533, art. 12, inciso 2) 2)

Hábitos de estudio y autoestima para optimizar el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	issuu.com Fuente de Internet	1%
5	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	1library.co Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	docplayer.es Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	revistas.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.usanpedro.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
19	educas.com.pe Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.upci.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

A N E X O S

4. Organiza la universidad donde Ud. labora capacitaciones referentes a los hábitos de estudio?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

5. ¿Conoce Ud. las principales dificultades y problemas de hábitos de estudio de sus estudiantes?

a) Si

b) No

c) No recuerdo

ANEXO 2: GUIA DE OBSERVACION

Estimada docente de acuerdo a las observaciones realizadas marca con una donde corresponda.

N°	Dimensiones	Alto	En proc.	Bajo
Afectiva				
01	Muestra afecto a sus compañeros de clase.			
02	Es atento y cortés con su maestra.			
03	Se muestra seguro en el aula.			
04	Valora a sus compañeros y se valora así mismo.			
Social				
05	Apoya a sus compañeros del aula.			
06	Tiene amigos en el aula.			
07	Juega con sus compañeros.			
08	Hace trabajos en equipo.			
Académica				
09	Participa de los trabajo en equipo.			
10	Es responsable al realizar sus trabajos.			
11	Le gusta participar de la retroalimentación.			
12	Está atento a las indicaciones de la maestra.			
Física				
13	Su aseo personal es impecable.			
14	Asiste limpiecito al jardín.			
15	Corre, salta y juega sin dificultad.			
16	Muestra buenos hábitos alimenticios.			

ESCALA VALORATIVA

ESCALA	VALOR
ALTO	03 puntos
EN PROC.	02 puntos
BAJO	01 punto

ANEXO 3: PROPUESTA PEDAGÓGICA

4.2. Propuesta Pedagógica: Diseño Modular de Hábitos de Estudio y Autoestima para optimizar el rendimiento académico

4.2.1. Objetivos de trabajo

Objetivo general:

Dotar a los estudiantes de Técnicas y Estrategias basados en los Hábitos de Estudio y Autoestima para elevar su rendimiento académico y desarrollo personal

Objetivos específicos:

Proponer a los estudiantes distintos métodos de estudio y diversidad de estilos donde los estudiantes pueden recurrir al momento de estudiar.

Proponer a los estudiantes estrategias para desarrollar y consolidar su autoestima.

4.2.2. Contenidos

A. Formas de motivar a los estudiantes para desarrollar el autoestima

Ya dimos algunos consejos generales para educadores sobre cómo motivar a un alumno. Lo cierto es que del excelente libro *Tools for Teaching* de Barbara Gross Davis (Jossey-Bass Publishers: San Francisco, 1993), se pueden sacar mil ideas para motivar a los estudiantes. Recomendamos la lectura de *Motivating students*, un capítulo online (en inglés de su libro *Tools for Teaching*). Se nos ocurrió contrastar algunas de las ideas contenidas en dicho capítulo con un grupo de estudiantes y de esta experiencia surgió la idea de llegar a 101 maneras de motivar a los estudiantes.

1. **Satisfacer las necesidades y motivos de los estudiantes.** Los estudiantes aprenden mejor cuando tienen incentivos para satisfacer sus propios motivos para aprender. En este sentido puede ser útil que el profesor intente identificar las necesidades de los estudiantes tanto aquellas de las que estos son conscientes como de las que no...

Imaginemos que antes de impartir un curso de matemáticas, física, música, etc. el profesor dedicara algún tiempo a relacionar el valor de este aprendizaje conectándolo con necesidades y deseos de los estudiantes; el incentivo para aprender sería mucho mayor.

2. **Hacer que los estudiantes sean participantes activos a la hora de aprender.** Estudiantes pueden aprender haciendo, construyendo, escribiendo, diseñando, creando, resolviendo... La pasividad perjudica la motivación y la curiosidad de los estudiantes. Haga preguntas... Anime a los estudiantes a sugerir aproximaciones a un problema o a adivinar los resultados de un experimento...
3. **Pedir a los estudiantes que analicen lo que hace una clase sea más o menos motivadora.** Sería algo así como aprovechar "los puntos fuertes y débiles" de la materia y del profesor para que este pueda introducir cambios y aprovechar todas sus potencialidades. Los estudiantes pueden responder cosas como: "el entusiasmo del profesor, la relevancia y nivel dificultad del material, la organización del curso, el grado de participación activa de los estudiantes, la variedad, la relación entre profesor y estudiantes, el uso apropiado, concreto y inteligible de los ejemplos y decenas de cosas más..."
4. **Mantener expectativas altas, pero realistas, sobre sus estudiantes.** Al parecer según algunas investigaciones las expectativas del profesor tienen un poderoso efecto en el comportamiento de los estudiantes. Se trata de que el profesor mantenga expectativas realistas a la hora de desarrollar su trabajo, hacer presentaciones, dirigir los debates, y hacer exámenes; y al mismo tiempo dé a los estudiantes oportunidades para tener éxito. Esa combinación puede funcionar siempre que, según los estudiantes, se dé un equilibrio realista.
5. **Ayudar a los estudiantes a establecer sus propios objetivos.** Ayudar a los estudiantes a evaluar sus progresos, animando o criticando su trabajo, analizando sus esfuerzos, sus debilidades... Quizás en este tema lo más importante es animar a los estudiantes a centrarse en un proceso para mejorar continuamente, no sólo en una calificación o en un examen.
6. **Comunicar a los estudiantes las exigencias de la asignatura para aprobarla.** Es positivo establecer con claridad lo que se le exige a los alumnos para poder superar

la asignatura. Incluso ser muy cuidadoso con el lenguaje. Por ejemplo, en vez de decir "vas muy atrasado" habría que decir a los estudiantes: "esta es la forma de ir al día.. ¿puedo ayudarte?".

7. **Fortalecer la automotivación de los estudiantes.** Se deben evitar mensajes que como "exijo", "debes", "deberías" y sustituirlos por "creo que encontrarás.." "estaría interesado en conocer tu respuesta". La necesidad de lograr la automotivación y la autoestima de los alumnos debe estar siempre muy presente en la mente del profesor.
8. **Evitar crear competencia entre los estudiantes.** La competencia produce ansiedad, lo cual interfiere de forma negativa con el aprendizaje. Es positivo reducir la tendencia de los estudiantes a compararse con otros estudiantes.
9. **Ser entusiasta con su asignatura.** El entusiasmo del profesor con su asignatura es crucial para la motivación de los estudiantes. Si un profesor se convierte en aburrido o apático con su asignatura, los estudiantes también lo harán. El mejor entusiasmo del profesor es el que se deriva de su confianza, su identificación con los contenidos y un auténtico placer por enseñar.
10. **Trabajar las fortalezas e intereses de los estudiantes.** Explicar cómo el contenido de la asignatura ayudará a los objetivos educacionales, profesionales o personales de los estudiantes. Partir del intereses reales de estos que sean vinculables con el aprendizaje.
11. **Cuando sea posible, dar alguna posibilidad de elección a los estudiantes sobre lo que están estudiando.** En materia de trabajos, materiales... unidades alternativas.. no sobre los exámenes, pero sí en todo aquello que refuerce su corresponsabilidad.
12. **Incrementar progresivamente la dificultad del material de la asignatura .** Es interesante dar oportunidades a los estudiantes para que tengan éxito al principio del SEGUNDO trimestre del curso o semestre. Una vez que hayan triunfado, es más fácil incrementar la dificultad o el nivel de forma progresiva.
13. **Variar los métodos de enseñanza.** La variedad ayuda a despertar la participación y la motivación de los estudiantes en la asignatura. Se puede romper la rutina de muchas formas: cambio de papeles, debates, tormentas de ideas, discusiones,

demostraciones, casos de estudio, presentaciones audiovisuales, invitados externos, trabajo en grupos pequeños...

14. **Poner énfasis en el dominio y aprendizaje, más que en las notas.** Los investigadores recomiendan dejar de poner énfasis en las calificaciones eliminando sistemas complejos de evaluación; también desaconsejan el uso de las calificaciones para comportamientos no académicos (ej. asistencia o no a clase). En vez de esto, valorar trabajos escritos, valorar la satisfacción personal de trabajos realizados, y ayudar a los estudiantes a medir sus progresos.
15. **Diseñar exámenes que fomenten el tipo de aprendizaje que se desea que los alumnos asuman.** Si, por ejemplo, los exámenes se basan en memorizar detalles los estudiantes se centrarán en memorizarlos; si en cambio sus exámenes ponen énfasis en sintetizar y evaluar la información, los estudiantes se motivarán para poner en práctica estas habilidades cuando estudien la asignatura.
16. **Evitar utilizar las calificaciones como amenazas.** Aludir o amenazar con bajas notas, puede provocar algunos estudiantes a trabajar duro, pero en otros estudiantes pueden provocar desde el deseo de autoengañarse o darse excusas para retrasar el trabajo hasta otros comportamientos contraproducentes.
17. **Dar feedback a los estudiantes tan pronto como sea posible.** Devuelva los exámenes y los trabajos corregidos lo antes posible y reconozca y recompense pública e inmediatamente los éxitos logrados. Dé indicaciones sobre lo bien que lo han hecho o cómo pueden mejorar.
18. **Recompensar el éxito.** Tanto los comentarios positivos o negativos influyen en la motivación, pero los investigadores indican que los estudiantes reaccionan mejor a través de un feedback positivo y el éxito. Alabar ayuda a construir la confianza, capacidad y autoestima de los estudiantes. Es importante reconocer los esfuerzos, incluso si los resultados no son buenos, transmitiendo la confianza del profesor de que serán buenos en el futuro.
19. **Presentar a los estudiantes el buen trabajo hecho por sus compañeros.** Compartir con la clase ideas, conocimientos y habilidades de estudiantes individuales con el resto de la clase. Por ejemplo, copias de los mejores trabajos o

exámenes... Se trata de propiciar "habilmente" un reconocimiento social del trabajo bien hecho en su entorno de compañeros y relaciones.

20. **Ser específico, cuando se haga una crítica negativa, nunca a la persona.** Las críticas tienen efectos poderosos y pueden conducir a una atmósfera negativa en la clase. Cada vez que se identifique una debilidad en los estudiantes, déje claro que se trata sobre una determinada función o tarea, nunca al estudiante como persona. Combinar un comentario negativo con otros aspectos en los cuales el estudiante haya tenido resultados positivos.
21. **Evitar comentarios degradantes en la clase.** Muchos estudiantes pueden estar ansiosos por su rendimiento o habilidades en la clase. Hay que ser sensible en la forma en la que se expresa o se comentan tales temas a efectos de evitar observaciones o comentarios en los que el profesor muestre falta de interés o que "pasen" de sus sentimientos relacionados con su fracaso.
22. **Evitar ceder y dar las "soluciones" a los estudiantes para las tareas de trabajo o deberes para casa.** Hay que lograr que piensen por sí mismos y dirigir la ayuda por otros caminos (ayudarles a construir lo que ya saben, propiciarles aproximaciones al problema, posibles pasos...). Hay que lograr métodos que ayuden a los estudiantes a que experimenten el sentimiento y confianza derivada de que lo pueden lograr por sí mismos, lo que incrementará su motivación para aprender.
23. **Asignar la lectura de los temas al menos dos sesiones antes de que sea analizada en clase.** Dar a los estudiantes un tiempo sobrado para preparar y atraer su curiosidad hacia los materiales de lectura.. "Este ...es uno de mis favoritos... y estaré muy interesado en conocer vuestra opinión".
24. **Asignar preguntas de estudio.** Al hacer preguntas se contribuirá a incentivar a los alumnos a buscar respuestas en lo que leen o estudian.
25. **Permitir breves chuletas que pueden ser utilizadas en los exámenes.** Especialmente si estas chuletas incentivan la lectura, el trabajo y el estudio bien hecho. Un profesor en física daba la oportunidad de escribir en cada clase en una tarjeta 3x5: un resumen, definiciones, ideas claves u otros materiales derivados de la lectura, que los estudiantes entregaban finalmente al profesor con su nombre. Esa

tarjeta se daba nuevamente al estudiante para complementarla pasados unos días para añadieran materiales que consideraran importantes y era nuevamente devuelta al profesor. Por último, el profesor entregaba a los estudiantes dichas tarjetas el día del examen, durante la realización del mismo. El resultado no se hizo esperar. El profesor notó que el porcentaje de alumnos que completaban sus lecturas pasó del 10 al 90%. Y los estudiantes especialmente valoraban estas "tarjetas de supervivencia" como una gran ayuda.

26. **Utilizar el tiempo de clase como tiempo de lectura.** Si el profesor está tratando de provocar un debate y se percata de que pocos estudiantes han completado las lecturas asignadas, hay que considerar la posibilidad de que los alumnos completen su lectura en tiempo de clase, silenciosamente o en voz alta y discutiendo aquellos puntos importantes.

27. **Asignar trabajos escritos a aquellos estudiantes que no completen sus lecturas.** Los que no las han completado al principio de la clase se le asigna un trabajo escrito y no participan en la discusión de clase. El trabajo escrito no es evaluado, sino simplemente reconocido. Con estos métodos se puede ir logrando que los estudiantes finalmente cumplan con las lecturas programadas durante el curso.

Otras formas de Motivar para desarrollar el Autoestima

1. Autodisciplina en el trabajo y en el estudio

Hoy hablaremos de la autodisciplina, algo muy necesario para cumplir tus planes y horarios de estudio. Probablemente llevas unas semanas que no cumples tus planes de estudio y por esta razón vamos a hablarte de la **autodisciplina**.

La autodisciplina podríamos definirla como la capacidad de llevar a cabo una acción por ti mismo, con independencia de tu estado emocional.

La autodisciplina es lo que te permitirá cumplir satisfactoriamente tus planes y objetivos de estudio. Hay cuatro pilares sobre los que descansa:

- **Aceptación**, esto es convencimiento total de acometer un reto, una meta, una tarea, unos nuevos hábitos.
- **Fuerza de voluntad**, determinación total a la hora de ponerte a hacer tu tarea sin excusas y con buen ánimo.
- **Esfuerzo y constancia**. Ya hemos hablado de la **constancia y el esfuerzo** (te recomendamos que lo leas).

Cómo fortalecer la autodisciplina

La **autodisciplina** es como un músculo, cuanto más lo entrenas más fuerte se pone y cuanto menos lo entrenas más débil es. El entrenamiento muscular y el entrenamiento para fortalecer la autodisciplina tienen mucho en común. Si en los inicios de un entrenamiento le pones una carga excesiva al músculo quizás lo único que logres es dañarlo. Tendrás que probar progresivamente con poco peso e ir aumentándolo poco a poco, conforme vaya adquiriendo fuerza.

Con la autodisciplina pasa algo similar. Deberás fortalecerla progresivamente.

Poniendo una "carga" ligeramente superior cada día. Es importante que te propongas metas que puedes alcanzar con éxito, pero cerca de tu límite. Conforme vayas afianzando tus éxitos deberás ir incrementando tus "cargas" y expandiendo tu límite hacia arriba. Desarrollar autodisciplina te servirá para muchísimas cosas en la vida. No solamente te será útil para mejorar en tus estudios, sino en el trabajo, en todos tus retos personales, etc. Puede ser un muy importante.

Un ejemplo de autodisciplina en el estudio

Supongamos que deseas desarrollar la capacidad de estudiar cuatro horas reales diarias sin caer en distracciones y otras pérdidas de tiempo.

- SEGUNDO día: te esfuerzas y lo consigues.
- Segundo día: fracasas completamente. Cuatro horas es demasiado tiempo para ti.
Pues manos a la obra... Vamos a entrenarnos....
- Tercer día: una hora y descanso;
- Cuarto día: dos horas y descanso;
- Quinto día: dos horas y media y descanso;
- Sexto día: tres horas y descanso;
- Séptimo día: tres horas y descanso;
- Octavo día: cuatro horas ¡conseguido!

Esto es: hay que proseguir el entrenamiento progresivamente hasta conseguirlo. Quizás necesites quince días o un mes para poder conseguir cuatro horas de estudio de calidad, con buena concentración, sin distracciones y un extraordinario rendimiento. Aunque emplees mucho tiempo en lograrlo, lo importante es que tengas la determinación, fuerza de voluntad, esfuerzo y constancia hasta alcanzarlo. Al final lo lograrás.

Recuerda que debes ser activo en el control de tu estudio evaluando tus resultados. E insisto también en la fórmula secreta para fortalecer la autodisciplina es "AVEC": **A**ceptación, **V**oluntad, **E**sfuerzo y **C**onstancia.

Por último es importante que antes de disponerte a desarrollar tu autodisciplina estés convencido de que merece la pena ser un buen estudiante (ver nuestras 101 razones para ser un buen estudiante) y tener una predisposición a no rendirse nunca (ver No te rindas nunca).

Aprender de los fracasos

El profesor Tal Ben-Shachar enseña en las aulas de la Universidad de Harvard una asignatura peculiar: "**Aprender a ser feliz**". Una de las cosas que sostiene Ben - Shachar es intentar ver nuestros fracasos como una enseñanza.

Aprender de los fracasos

A nadie le gusta fracasar, pero si hemos cosechado fracasos como estudiantes debemos aprender de nuestra propia experiencia. Ya sabemos lo que hay que hacer para fracasar, por tanto, basta de autoengañarnos, tenemos que probar otras vías.

Aprender de mi fracaso:

- No planifico bien mi tiempo.
- Pierdo soberanamente el tiempo en mil cosas que no me divierten, ni me aportan realmente nada útil o ni tan siquiera placentero.
- Dejo para el final mis obligaciones: deberes, estudiar, preparar los exámenes. Al final estudio tarde, mal y nunca.
- No me concentro bien en las clases, mi mente se dispersa en mil cosas.
- Mis metas son aprobar por la mínima, con lo que muchas veces suspendo.
- Me siento que no uso bien mi libertad. Me siento incómodo e irresponsable. Cada vez tengo más conciencia de mis fracasos y de los disgustos que proporcionan a mi familia y a mi mismo.
- Al no usar bien mi libertad acaban obligándome y castigándome.

Tengo claro lo que hay que hacer para fracasar.

Mejorar, triunfar, prepararme para un futuro

Hasta ahora, mi libertad se convertido en holgazanería e irresponsabilidad.

Hay que probar otras vías... ¡Basta ya de fracaso!

- Tengo que cambiar mis hábitos y mi actitud. Debo ser dueño de mi situación. Debo mandar en mi mismo.
- Nadie me debe obligar a estudiar o castigar. **Yo y solo yo** debo tener capacidad para hacer las cosas bien.
- Tengo que convencerme de que hay buenas razones para ser un buen estudiante.

Estudiar con entusiasmo

Una vez escuché al alguien cuando era niño que el entusiasmo movía montañas. Me hizo pensar mucho. Ya de niño me daba cuenta de lo importante que era el entusiasmo. Mi entusiasmo por algo contagiaba a mis padres y me permitía conseguir algunas cosas que deseaba. Desde entonces cada vez me ido convenciendo cada vez más de que si quiero conseguir algo que merece la pena tengo que hacerlo con verdadero entusiasmo.

El entusiasmo lo mueve todo:

- El entusiasmo abre la mente, hace más fácil lo difícil.
- El entusiasmo incrementa nuestra productividad, nos permite trabajar mucho más rápido y con mejores resultados.
- El entusiasmo hace más fuerte nuestra voluntad y la constancia en el trabajo.
- El entusiasmo nos lleva a no rendirnos nunca (ver no te rindas)
- El entusiasmo nos convierte en más fuertes, nos hace más optimistas, más seguros de nosotros mismos, más convencidos de que alcanzaremos nuestras metas.

- El entusiasmo multiplica nuestras capacidades, hace que nuestros coeficientes de inteligencia parezcan muchos mayores e incluso tal vez lo sean, si consideramos la inteligencia emocional como una aliada.
- El entusiasmo es contagioso, hace posible lo imposible.

Desarrollar entusiasmo con los estudios

Comer, amar, pasarlo bien quizás te motive enormemente. Bien, pues intenta convencerte que estudiar es tan importante para ti como todo lo que te motiva. Hace algún tiempo escribimos las 101 razones para ser un buen estudiante (que por cierto nos ha copiado en toda la red, espero que se aprovechen). Es importante que encuentres las razones que te motiven, que te entusiasmen a ti.

Utiliza tu imaginación y tus sentimientos más íntimos. ¿Qué te gustaría ser? ¿SEGUNDO ministro? ¿millonario? ¿el mejor médico del mundo?. Todo vale si llegas a la convicción de que estudiar es el medio para alcanzar metas.

Cuando te pongas a estudiar, aunque no tengas ganas, las clases sean aburridas, los profesores no te gusten, etc. Todo eso será anecdótico si te has convencido de que lo que más deseas en tu vida pasa por estudiar.

Estudiar con entusiasmo incrementará tu capacidad de concentración y tu rendimiento cada segundo que emplees en estudiar. Te ayudará a volcarte a atender en las clases. A recoger los mejores apuntes y contrastarlos con los tuyos. A aprovechar cada minuto y no perder el tiempo para los exámenes.

Así que, no lo dudes: enciende el motor de tu entusiasmo.

¿Cómo puedo motivar a mis alumnos?

Esta es una de las preguntas más frecuentes que los profesores pensamos continuamente. Algunos estudiantes parecen entusiasmarse de forma natural por el

estudio, pero muchos necesitan o esperan que sus padres o instructores les inspiren, reten o estimulen. Algunos especialistas en la materia sostienen que el aprendizaje efectivo en el aula depende en gran medida de la habilidad del profesor para mantener interés de los alumnos. De hecho, cualquier nivel inicial de motivación que los estudiantes tengan antes de entrar en clase será transformado favorable o desfavorablemente dependiendo de lo que ocurra en clase.

Desafortunadamente, no hay una fórmula mágica para motivar a los estudiantes. Hay además diversos factores que afectan a la motivación de un estudiante dado a la hora de trabajar y aprender:

- Interés en la materia de la asignatura
- Percepción de su utilidad
- Deseo general para lograr la meta de superar la asignatura
- Auto-confianza y auto-estima.
- Paciencia y persistencia.

Y, claro, no todos los estudiantes se motivan a través de los mismos valores, necesidades o deseos. Algunos serán motivables por la aprobación de terceros, otros por desafíos o retos.

La importancia de la automotivación y la autoconfianza

Algunos investigadores han empezado a identificar aquellos aspectos de la enseñanza que mejora la capacidad de automotivación de los estudiantes. Para animar a los estudiantes a que se conviertan en alumnos independientes y automotivados, los profesores pueden actuar en las siguientes direcciones:

- Dar frecuentes, anticipadas y positivas respuestas que apoyen a los alumnos a creer que pueden hacerlo bien.
- Asegurarse de dar oportunidades para que los estudiantes tengan éxito, asignando tareas que ni sean demasiado fáciles, ni demasiado difíciles.

- Ayudar a los estudiantes a encontrar un significado personal y un valor en la materia objeto de estudio.
- Crear una atmosfera que sea abierta y positiva.
- Ayudar a los estudiantes a sentirse como miembros valorados de una comunidad de aprendizaje.
- Buenas practicas diarias de enseñanza hacen más para combatir la apatía estudiantil que esfuerzos extraordinarios para combatir la falta de motivación.
- La mayoría de los estudiantes responden positivamente a un curso bien organizado enseñado por un profesor estusiasta que siente interés por sus estudiantes y su progreso en los estudios.
- Las actividades que desarrolladas para promocionar la formación también fomentarán la motivación de los estudiantes.

B. Hábitos de Estudio para lograr el éxito en los estudiantes

Los estudiantes exitosos tienen buenos hábitos de estudio. Ellos aplican estos hábitos a todas sus clases. Lea acerca de cada hábito de estudio. Ellos aplican todos estos hábitos a todas sus lecciones. Lea sobre cada hábito de estudio. Trabaje para desarrollar cualquier hábito de estudio que no tenga.

Los Estudiantes Exitosos:

1. Tratan de no estudiar demasiado cada vez.

Si usted trata de estudiar demasiado cada vez, se cansará y su estudio no será muy efectivo. Distribuya el trabajo que tiene que hacer en periodos cortos. Si toma descansos breves, podrá restaurar su energía mental.

2. Planifican horarios específicos para el estudio.

El tiempo de estudio es cualquier tiempo en el que usted haga algo relacionado con trabajo escolar. Puede ser completar lecturas asignadas, trabajar en una asignación o

proyecto, o estudiar para un examen. Programe horarios específicos a lo largo de la semana para su tiempo de estudio.

3. Tratan de estudiar a las mismas horas cada día.

Si estudia a las mismas horas cada día, establecerá una rutina que se transforma en una parte habitual de su vida, como comer o dormir. Cuando llegue la hora programada de estudio del día, usted estará mentalmente preparado para empezar a estudiar.

4. Se fijan metas específicas para sus horarios de estudio.

Las metas le ayudan a mantenerse enfocado y controlar su progreso. Simplemente sentarse a estudiar tiene poco valor. Deberá tener muy claro lo que desea lograr durante sus horarios de estudio.

5. Empiezan a estudiar en los horarios programados.

Puede que usted retrase su hora de inicio de estudio porque no le gusta una asignación o piensa que es muy difícil. El retraso en iniciar el estudio se llama "dejar las cosas para más tarde." Si deja las cosas para más tarde por cualquier razón, encontrará que es difícil terminar las cosas cuando necesite hacerlo. Puede tener que apurarse para compensar por el tiempo que perdió al inicio, lo cual puede traer como resultado trabajo negligente y errores.

6. Trabajan de SEGUNDOO en la asignación que encuentran más difícil.

Su asignación más difícil va a requerir de su mayor esfuerzo. Inicie con la asignación más difícil puesto que es cuando usted tiene mucha más energía mental.

7. Repasan sus notas antes de comenzar una asignación.

El repasar sus notas le puede ayudar a asegurarse de que está llevando a cabo correctamente la asignación. Además, sus notas pueden incluir información que le puede ayudar a completar la asignación.

8. Les dicen a sus amigos que no los llamen durante sus horas de estudio.

Pueden ocurrir dos problemas de estudio si sus amigos llaman durante sus horas de estudio. SEGUNDO, interrumpen su trabajo. Y no es tan fácil retomar el hilo de lo que se estaba haciendo. Segundo, sus amigos pueden hablar de cosas que lo pueden distraer de lo que necesita hacer. Una idea sencilla - apague su celular durante sus horas de estudio.

9. Llaman a otro estudiante cuando tienen dificultad con una asignación.

Este es un caso donde "dos cabezas piensan mejor que una."

10. Repasan su trabajo escolar el fin de semana.

Sí, los fines de semana deberían ser un tiempo para divertirse. Pero también hay tiempo para repasar algo. Esto le ayudará a estar listo a iniciar el lunes por la mañana, cuando empiece otra semana escolar.

ANEXO 4: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES
<p>¿En qué medida el Diseño Modular de Hábitos de Estudio y Autoestima optimizará el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019?</p>	<p>Es probable que el Diseño Modular de Hábitos de Estudio y Autoestima optimice el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Diseñar un Módulo de Hábitos de Estudio y Autoestima para optimizar el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar los conocimientos sobre Hábitos de Estudio y Autoestima de los docentes para optimizar el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019. • Determinar los hábitos, técnicas de estudio y autoestima que poseen los estudiantes de la Institución Educativa Señor de la Vida, Chimbote 2019. • Determinar la importancia del Diseño Modular de Hábitos de Estudio y Autoestima para optimizar el rendimiento académico. 	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Diseño modular de los hábitos de estudio y autoestima</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Rendimiento académico</p>