



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA

Impacto de la práctica deportiva sobre el rendimiento académico de los
alumnos de la Preparatoria de la Universidad Panamericana: diferencias
entre deportistas y no-deportistas

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A:
Eric Israel Mosqueda Romo

ASESORA: Mtra. Lugo Vázquez Claudia Elena



CD. MX. , 10 de enero 2019



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que con su ayuda y esfuerzo han hecho posible éste momento: maestros, coaches, amigos y en especial a mi familia.

A la UNAM por su inagotable labor.

A la prepaUP por abrirme las puertas para realizar está investigación.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. DEPORTE.....	5
1.1 Definición de deporte.....	5
1.2 Definición del sujeto deportista	11
CAPÍTULO II. RENDIMIENTO ACADÉMICO	15
2.1 Definición de rendimiento académico	15
2.2 El carácter multifactorial del rendimiento académico	20
2.3 Determinantes del rendimiento académico propios de este trabajo	26
2.4 Habilidades sociales	27
2.4.1 Habilidades sociales y deporte	29
2.4.2 Habilidades sociales y rendimiento académico.....	31
2.5 Autoestima.....	33
2.5.1 Autoestima y deporte	35
2.5.2 Autoestima y rendimiento académico	36
2.6 Hábitos de estudio	38
2.6.1 Hábitos de estudio y deporte	40
2.6.2 Hábitos de estudio y rendimiento académico	42
2.7 Deporte y rendimiento académico	44
CAPÍTULO III. TRABAJO EMPÍRICO.	48
3.1 OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	48
3.1.1 Objetivos de la investigación.....	48
3.1.2 Hipótesis de la investigación.....	49
3.2 METODOLOGÍA.	49
3.2.1 Participantes.....	49
3.2.2 Procedimiento.....	51
3.2.3 Instrumentos.	52
3.3 RESULTADOS.....	56
3.3.1 Estadísticos descriptivos de la muestra.....	56
3.3.2 Estadísticos descriptivos de los instrumentos.....	58
3.3.3 Análisis Inferencial.	60
3.3.4. Discusión de Resultados	63
CONCLUSIONES.....	68

FUENTES CONSULTADAS	70
ANEXOS	76
A. Cuestionario sobre práctica física y uso del tiempo libre (PFYTL)	77
B. Escala de Autoestima Caso (2000).....	78
C. Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE).....	79
D. The Matson Evaluation of Social Skills in Youngsters (MESSY)	81

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1. Materias por año escolar.	55
Tabla 2. Distribución del año de preparatoria cursado por los participantes.	57
Tabla 3. Estadísticos descriptivos del rendimiento académico por grupo de participantes.	58
Tabla 4. Estadísticos descriptivos de los instrumentos por grupo de participantes.	59
Tabla 5. Relación entre rendimiento académico y habilidades sociales, autoestima y hábitos de estudio por grupo de participantes.....	62
Figura 1. Actividades de los participantes no-deportistas.....	56
Figura 2. Actividades de los participantes deportistas.....	57

INTRODUCCIÓN

En general son reconocidos de forma clara los beneficios que genera la práctica del deporte no sólo para los seres humanos sino para la sociedad. Y es que al hablar de deporte como señala López (2011, p. 2), “lo estamos haciendo de una de las actividades sociales más practicadas y seguidas de la historia de la humanidad, sólo basta echar la mirada atrás para observar cómo todas las épocas de nuestra historia han tenido una relación importante con algún tipo de actividad deportiva: la Grecia clásica y el atletismo, el Imperio Romano y las carreras de cuadrigas, las civilizaciones indígenas americanas y los deportes de pelota, etc.”

Como podemos apreciar, cada cultura con su punto de vista particular, hace que la forma de cómo o qué representa el deporte sea distinta. Como señala (Bordieu 1993, citado por Castejón 2006 p. 13), “incluso desde las ideologías se puede comprobar que, no es lo mismo el punto de vista de la utilidad del deporte en la Alemania nazi, que en la comunista Unión Soviética, o que en la Cuba actual. El deporte constituye una práctica social específica que surge en un contexto socio-histórico, económico y político determinado, y que es imposible reducir a un mero juego ritual o divertimento festivo”.

Más aún, los deportes no sólo cambian de una sociedad a otra, o de una cultura a otra, dentro de una misma cultura están acompañados de múltiples significados para los diferentes públicos. “Para algunos son un pasatiempo, ya sea su práctica o su contemplación. Para otros forman parte de su estilo de vida. Hay quienes los viven como un trabajo o como una fuente potencial de enriquecimiento. Para muchos adolescentes se incluyen dentro de los buenos motivos para encontrarse con otros, para afirmarse a sí mismos, para encontrar momentos de alegría, y para hacer algo activamente por la propia salud y bienestar; generan conductas y diversas expectativas sociales” (Rozengardt, 2011, p. 3).

Sin embargo, las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, y generalmente tienden a declarar su utilidad en cuanto a que con la práctica del deporte se logra

disminuir la probabilidad de ocurrencias patológicas de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras.

No obstante, existe una serie de investigaciones que hacen evidente los beneficios que el deporte tiene en otros aspectos fundamentales de las personas, como pueden ser: los procesos de socialización, mentales, formativos, entre otros, y su repercusión en la mejoría de la calidad de vida de las personas que lo practican.

Es gracias a la alta valoración de su práctica, y aunque no pueda ser sostenida por la mayoría de las personas en forma efectiva, que estas actividades son un poderoso instrumento educativo, siempre y cuando estén orientados al real beneficio de los sujetos. “El entrenamiento deportivo, clasifica como un proceso pedagógico, encaminado a la formación multilateral de la persona, desde el punto de vista físico – funcional, motriz, psicológico, cognitivo y moral” (Mozo Cañete, 2002, p. 1).

El deporte permite el desarrollo de la personalidad del sujeto, entendiendo la misma como los rasgos psicológicos, que influirá en cuestiones como su autoconcepto, su autoestima, su identidad personal, con base en aspectos sexuales, socioeconómicos, forma de sentir, que van a condicionar esa formación de la personalidad futura del sujeto, Guillén Félix (2004).

En este sentido, el deporte puede ayudar a las personas a adquirir un mejor conocimiento de sí mismo, a desarrollar su identidad, a través de éste podemos ayudarlas a desarrollar y constituir su personalidad. “Por otro lado, hay que decir que mediante el deporte los individuos generan aprendizajes tales como: respetar reglas, cooperar, respetar a los compañeros. Todos estos valores los proyectará después en su vida cotidiana, contribuyendo así a su proceso de socialización. También, mediante el deporte, se aprenden nuevas y sanas formas para ocupar eficazmente el tiempo libre. En definitiva el deporte, como actividad educativa, contribuye al desarrollo integral de la persona, incidiendo en los ámbitos cognitivo, afectivo, social y motriz” (López Parralo, 2005, p. 143).

Es a partir de los elementos expuestos anteriormente que Mozo (2002), afirma que el deporte desempeña con todo éxito una misión que la sociedad agradece eternamente; la formación y entrega de hombres y mujeres cultos, sanos y fuertes en los cuales descansa su futuro.

Además de este tipo de investigación descriptiva que se ha hecho y que genera un gran valor, existe investigación empírica que ha indagado los beneficios de la actividad física y deportiva, y que ha tratado de confirmar los beneficios cognitivos, sociales y psicológicos que produce la actividad física, también se ha estudiado la relación que ésta tiene con temas como el rendimiento escolar, e igualmente es importante resaltar las investigaciones que se han generado para explicar los cambios que se generan en el cerebro a raíz de la actividad física y deportiva.

Por otro lado, el rendimiento académico de los alumnos constituye uno de los temas más discutidos en la educación, ya que se ha incorporado como uno de los indicadores básicos en las políticas de evaluación de la calidad educativa. Sin lugar a dudas, de los indicadores existentes para dar cuenta del aprendizaje de los estudiantes en contextos educativos, el rendimiento académico es uno de los más importantes.

El rendimiento académico es fuente de una constante preocupación, ya sea cuando se habla del bajo aprovechamiento de los alumnos, o de la alta tasa de deserción estudiantil, de allí la importancia de poder contribuir a la comprensión de este fenómeno.

Como ya se ha mencionado, socialmente se considera que el deporte es un medio extraordinario para contribuir en la educación de los individuos; pero ¿Qué relación guarda el deporte con el rendimiento académico de los alumnos?, en específico, ¿Practicar actividades deportivas ayuda a mejorar el rendimiento académico de los alumnos? O por el contrario, ¿Practicar algún deporte deteriora el rendimiento de los alumnos?, son estas las preguntas a las cuales queremos dar respuesta a través de la presente investigación.

Es así, que el presente trabajo pretende comprobar el efecto que genera el deporte sobre el rendimiento académico de los alumnos de la Preparatoria de la Universidad Panamericana (prepaUP).

El estudio analizará la posible relación entre el rendimiento académico de los alumnos y algunas de las variables más utilizadas en este campo, para poder determinar diferencias entre alumnos deportistas y alumnos no-deportistas.

En el primer capítulo del trabajo, se aborda la concepción de deporte con la intención de reconocer las principales características que lo constituyen y que lo hacen diferente de otro tipo de actividades físicas. Esto para poder delimitar su significado y poder determinar a los alumnos que se consideran como deportistas de los que no lo son.

En el segundo capítulo, me enfocaré en el análisis del rendimiento académico, para conocer qué lo determina, cuáles son sus características y poder establecer las determinantes que nos interesa abordar en este trabajo. Dentro de las variables que se analizarán se encuentra el rendimiento académico, los hábitos de estudio, la autoestima, las habilidades sociales y la dedicación al deporte. Posteriormente estudiaremos la relación que guarda el rendimiento académico con cada una de estas variables.

En el tercer capítulo se expone el trabajo empírico, en él se describen tanto los objetivos como las hipótesis de la investigación, así como la metodología que se empleó en cuanto a la selección de los participantes, los procedimientos y la elección de los instrumentos. Finalmente se muestran los resultados obtenidos, primeramente de manera descriptiva y posteriormente de manera inferencial.

CAPÍTULO I. DEPORTE

Dentro de la investigación, es imprescindible delimitar la concepción de deporte ya que a partir de ésta se llevará a cabo la comparación entre dos grupos de sujetos, deportistas y no-deportistas. La palabra deporte es un término que utilizamos cotidianamente, aunque a menudo nos referimos indistintamente a cualquier tipo de actividad física para referirnos a él, es así que al hecho de jugar un simple “partido” o “cascarita” como coloquialmente decimos, puede llegar a considerarse como una actividad deportiva. Entonces ¿de qué estamos hablando, cuando hablamos de deporte?

Esa es la cuestión a la que trataremos de dar respuesta en el presente capítulo y para ello revisaremos algunas investigaciones con la finalidad de poder determinar qué es el deporte, e identificar cuáles son sus características y elementos que lo constituyen como tal. Posteriormente describiremos las condiciones que deben cumplir los sujetos para ser contemplados como deportistas y poder diferenciarlos de los que no lo son.

1.1 Definición de deporte

El deporte es una actividad que se manifiesta en la mayoría de las culturas y que se ha practicado desde el surgimiento de las primeras sociedades. En la actualidad es considerado un fenómeno cultural universal, el cual, cada vez más y con mayor intensidad se incorpora en la cultura de la mayoría de los pueblos que habitan el planeta, logrando así configurarse como una actividad importante para la humanidad.

El deporte se ha convertido así, en una actividad universal, donde todos nos relacionamos con él, ya sea de forma directa o indirecta. Actualmente es considerada una de las actividades sociales más practicadas a nivel mundial. Además, en general, se reconoce la importancia que ha cobrado para el desarrollo de las personas en distintos aspectos, tanto social, físico y psicológico.

Pero definir qué es el deporte, puede ser algo complejo debido a la gran cantidad de conceptos y visiones que se tienen al respecto, las cuales han sido abordadas desde diferentes perspectivas y en innumerables investigaciones.

Una de las primeras dificultades con las que se encuentran los especialistas a la hora de tratar de definir un concepto como éste, es que el deporte se encuentra en la mayoría de los ámbitos de la vida humana: económico, social, político, educativo, de este modo el deporte es estudiado por distintas ramas del conocimiento, como la sociología, la filosofía, la medicina, la educación, la historia, etc. Aunado a esto, existe la perspectiva desde la que cada autor trata de incursionar para definirlo, así para unos autores dicho concepto se relaciona más con el juego, mientras que otros lo ven más como una competencia, otros lo relaciona con términos como la educación física, la preparación militar, la salud física y psíquica, la recreación.

Ejemplo de esto es la conceptualización realizada por Ruiz (2001), citado por Carazo Marín (2015, p. 5) en la que ha caracterizado al deporte como “diversión, entretenimiento o recreación; medio de producción comercial; juego; guía para la obtención de salud; importante medio educativo; modelo de sociedad competitiva”.

Aunado a esto, su definición tiene un carácter eminentemente dinámico, ya que si consideramos la evolución del deporte a través del tiempo y la relación que guarda con las distintas sociedades, podemos ver que ésta depende de la combinación de elementos y circunstancias que caracterizan cada situación en particular. Esto ocurre igualmente cuando hablamos de sus características, orientaciones y clasificaciones.

Lo anterior ha suscitado que exista una gran cantidad de definiciones. En estos momentos, no pretendemos abarcar toda la complejidad pluridimensional de este concepto, puesto que no es una de las finalidades de nuestra investigación. Sólo expondremos una serie de definiciones que se han realizado para tener un primer acercamiento y posteriormente lograr una delimitación del mismo.

Algunos autores, a la hora de acercarse a la conceptualización del deporte, hacen énfasis en la etimología de la palabra, Torres (2002), citado por Carazo Marín,

(2015, p. 7) señala que “el término deporte se deriva de la etimología del antiguo francés y del castellano antiguo *depuerto*, que se encuentra en el latín *deportare*, esto es divertirse o regocijarse”.

Para el investigador español José María Cagigal (1975)

Deporte es, ante todo, juego, según los estudios filológicos. No se puede eliminar de un concepto evolucionado una acepción original, sin plena evidencia de que dicha acepción haya caído en total desuso. Y nadie ha logrado “evidenciar” tal desuso. Para ir a practicar cualquier deporte, se dice “vamos a jugar a...”. De un deportista se comenta “jugó bien” o “jugó mal”. Todos estos usos y acepciones, cuyos ejemplos podrían ser incrementados interminablemente, no son metafóricos, sino reales. (p.142)

Como veremos más adelante, esta alegoría al juego y la diversión, han perdurado hasta nuestros días y figura en la base de la mayoría de las definiciones modernas del deporte.

En el diccionario de la Real Academia Española (2015), en su primera acepción describe el deporte como una “Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Mientras que en la segunda acepción, hace referencia a la “Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Esta definición nos deja ver ciertos elementos propios del deporte como: la actividad física, la existencia de reglas o normas, la competición, sin dejar de lado el juego y la diversión.

El diccionario Larousse (1998), define el deporte como “la práctica de los ejercicios físicos no sólo con vista al perfeccionamiento del cuerpo humano sino también del espíritu y de ciertas cualidades como la lealtad, la perseverancia y la decisión”. En esta definición podemos observar que ya no sólo se hace alusión a aspectos físicos, sino también a los del espíritu, y otras cualidades personales. Esta definición tiene un enfoque distinto al anterior, siendo esta última más incluyente, describiendo los beneficios de la práctica deportiva no sólo en el plano físico.

Ahora que todos estos aspectos nos han facilitado un primer acercamiento al concepto, permitiéndonos visualizar aspectos fundamentales del mismo como la

actividad física, el juego y la diversión, pasemos a revisar otras concepciones propuestas por diferentes autores, en las cuales la principal intención será resaltar algunas características del deporte que no se han mencionado hasta el momento.

Sánchez Bañuelos (1992), al definir el término deporte, plantea que éste supone para los individuos un cierto compromiso de superación de metas. El compromiso es una cuestión fundamental para cualquier deportista que quiere obtener buenos resultados, en un principio puede generarse con uno mismo, pero a medida que se incursiona en la práctica de un deporte, se van generando mayores compromisos; con el entrenador, los compañeros de equipo o la institución que representan.

Castejón (2001, p. 17), aporta una nueva definición en la que hace énfasis en un elemento indispensable, la competencia. En los deportes los sujetos compiten consigo mismo, con el medio o contra otros y siempre tratando de superar sus propios límites. Una de las razones que motiva a los deportistas a esforzarse y entrenar constantemente es poder ser mejores cada día, con la finalidad de alcanzar la victoria en sus respectivas competencias.

Es importante resaltar el estudio acerca de definiciones del concepto deporte llevado a cabo por Ángel Acuña (1994), el cual, le permitió concluir que los elementos esenciales del deporte convencional son los siguientes:

- Actividad motriz.
- Carácter competitivo.
- Reglamentación.
- Institucionalización.

Así mismo, García Ferrando (1990, p.31), enfatiza que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales, definiéndolo como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”. En este par de definiciones podemos identificar ciertos elementos que caracterizan al deporte, de tal manera que si alguno llegara a faltar, estaríamos hablando ya de alguna otra cuestión o actividad, pero no de deporte.

También, distintos organismos internacionales en sus respectivos comunicados han realizado algunas aportaciones para tratar de definir este concepto, ahora revisaremos algunas de ellas con la finalidad de encontrar elementos que nos ayuden a comprender mejor este concepto.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) mediante “la carta Internacional de la educación física y el deporte” (2015), hace referencia a diferentes aspectos del deporte que nos parece importante resaltar. El primero de ellos es que se contempla el deporte como un derecho fundamental para todos, por tanto el deporte no excluye ni discrimina por ningún motivo ni razón, y éste comprende el juego físico, el esparcimiento, la danza, así como los deportes y juegos organizados, informales, competitivos, tradicionales e indígenas. Otro aspecto relevante del documento es la mención que se hace sobre los diversos beneficios individuales y sociales, como la salud, el desarrollo social y económico, el empoderamiento de los jóvenes, la reconciliación y la paz que el deporte puede suscitar. Sobre lo anterior nos interesa resaltar esta visión en la que ya no se enfoca solamente en los beneficios individuales que puede generar la persona que practica deportes, sino el deporte como un medio para el desarrollo social y como medio para alcanzar la paz. Por último, resaltar que las actividades de enseñanza, entrenamiento y administración relacionadas con el deporte deben encomendarse a un personal calificado, aquí queda de manifestó la importancia de la figura del maestro (coach, entrenador).

A su vez, el Consejo de Europa en materia de deporte, a través de la Carta Europea del Deporte (1992), considera que el deporte es una actividad social y cultural que desempeña un papel fundamental por el hecho de reforzar los lazos entre los pueblos. Una vez más estas líneas nos dejan ver uno de los roles fundamentales del deporte, la socialización y la cooperación. Otro aspecto a resaltar en este documento, es la atribución que se le otorga al deporte como medio para alcanzar el desarrollo personal y social ofreciendo actividades tanto competitivas como recreativas, conscientes del hecho de que el ejercicio físico contribuye al equilibrio fisiológico y psicológico de las personas.

Todas las definiciones anteriores, nos dejan ver el gran esfuerzo que se ha realizado para tratar de explicar este concepto, podemos ver que no todas concuerdan entre sí, e incluso, algunas tienen enfoques muy distintos. Sin embargo, todas siguen haciendo alusión al mismo tema; el deporte. Aunque en la actualidad no exista una definición unívoca, se puede ver una tendencia a seguir ampliando los contenidos que integran la definición de éste, haciendo que su conceptualización sea cada vez más y más compleja.

Otra cuestión que es importante puntualizar, es la diferencia que existe entre deporte, actividad física y ejercicio, ya que no es poco común, que se hable o se utilicen estos términos como si fueran sinónimos y se estuviera hablando de la misma actividad. En este momento es necesario precisar la diferencia que existe entre estos términos, para evitar futuras confusiones.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. Esto quiere decir, que la actividad física incluye cualquier tipo de actividad que suponga movimiento corporal, desde las actividades de la vida cotidiana, como las labores domésticas, hasta los momentos de juego, o de trabajo; así por ejemplo: caminar, subir las escaleras, correr, realizar ejercicio o realizar un deporte, será contemplado como actividad física.

Cuando la actividad física se vuelve planificada, estructurada, repetitiva y se realiza con la finalidad de mejorar o mantener la aptitud física, estamos refiriéndonos ya al ejercicio físico. Al respecto Alegría (2002, p.18), nos ayuda a entender esta diferencia al plantear que “la actividad física, es todo movimiento corporal producido por el aumento de trabajo de los músculos, con el consiguiente incremento del consumo de energía. El ejercicio físico, es la actividad estructurada y realizada de forma repetitiva o programada, dirigida a mantener o mejorar algunas de las funciones fisiológicas.”

Una vez que nos hemos aproximado al concepto de deporte, y clarificado la diferencia entre algún otro tipo de actividad física, es preciso determinar a quiénes se considerarán como sujetos deportistas, y las características que deben cumplir

para que se les catalogue como tal; ya que esta investigación, incluye como muestra a sujetos deportistas y no-deportistas, es necesario detallar los criterios de inclusión y exclusión en ambos grupos.

1.2 Definición del sujeto deportista

Frecuentemente las personas, se consideran a sí mismas como deportistas por el simple hecho de hacer actividad física regular. Por otro lado, existen términos como deportista de élite, deportista de alto rendimiento, o deportista profesional para referirse a deportistas que tienen un nivel de exigencia mayor y que se enfocan totalmente en la competencia, y la obtención de resultados.

Echando un vistazo a diversas definiciones, nos encontramos con que, deportista es una “persona que por afición o profesionalmente practica algún deporte” Diccionario de la Real Academia Española (2015).

Para Castañón (2004) citado por Capdevilla (2013, p. 31) deportista es la “persona que practica deporte. Aficionada o entendida en deportes”.

Como podemos apreciar, estas definiciones son ambiguas y en ellas se hace referencia tanto a personas que practican algún deporte, como a aficionadas a él. Siguiendo estas definiciones, un deportista no necesariamente tiene que realizar prácticas constantemente. Muchas personas juegan por “*hobbie*” al fútbol, básquetbol, béisbol, tenis, o cualquier otro deporte, y sólo por ese hecho, ya serían consideradas como deportistas. Pero no sólo eso, también aquéllos a quienes les gusta algún deporte y tienen conocimientos del mismo, se les podría considerar como deportistas, por ejemplo; si una persona es aficionada al fútbol americano, se sabe las reglas y entiende el deporte, sería considerado como un deportista, aunque no realice ningún tipo de actividad física. Estas definiciones no contemplan, si dicha actividad es una práctica organizada, programada, si se realiza periódicamente, tampoco determinan si la actividad se realiza de forma competitiva y si es supervisada o no.

Por esta razón, se adoptará una definición en la que se incluyan a muchos más sujetos y no sólo a deportistas de alto rendimiento o de élite, pero a la vez, no a todos los que practican algún deporte y menos aún aquéllos aficionados a él.

En esta investigación retomaremos los criterios establecidos por Capdevila (2013), para diferenciar a los sujetos deportistas de los sujetos no-deportistas. Estos criterios son cuatro, y se basan en el tipo de actividad, la dedicación deportiva, la práctica competitiva y la práctica supervisada.

A continuación detallaremos cada uno de los criterios y el motivo de la elección de los mismos:

1. El primer criterio, se refiere al tipo de actividad que se practica. Para ser considerados como deportistas, los sujetos deben practicar al menos un deporte o una actividad física. Aunque la actividad física no sea calificada como deporte, se considerará como tal a las actividades que se caracterizan por un alto componente físico y en las que se realizan sesiones de entrenamiento muy similares a las de otros deportes, puede ser el caso del ballet u otros tipos de danza que al final son muy similares a la gimnasia rítmica o natación sincronizada en cuanto al tipo de entrenamiento se refiere.

2. El segundo criterio, se refiere a la dedicación deportiva, es decir, el volumen o cantidad de prácticas que se realizan. En este caso, expresado en horas a la semana.

Es importante que la actividad que se realice ocupe las suficientes horas libres del sujeto, como para que pueda influir en su ritmo de vida y le suponga adoptar un estilo de vida particular y propio de sujetos deportistas.

Por lo anterior, serán considerados como deportistas los sujetos que dediquen un mínimo de 10 horas semanales a la práctica deportiva; esta cifra, de momento puede resultar excesiva, pero hay que aclarar que dentro de estas 10 horas se incluye el tiempo dedicado a las competencias y el tiempo que se ocupa en los desplazamientos, para ir y volver de los entrenamientos o competencias. Por ejemplo, un sujeto que entrene tres veces por semana, durante dos horas y media

al día y en fin de semana compite (partidos de 2 horas) sumaría un total semanal de nueve horas y media; y si a eso le sumamos el tiempo para desplazarse a entrenar y a competir, tendría un total de más de 10 horas por semana.

3. El tercer criterio, se refiere a la práctica competitiva. Se considerará como sujeto deportista, a aquél que compita en su deporte o que realice exhibiciones o espectáculos en su actividad, de modo que el entrenamiento tendrá un objetivo concreto que es competir.

El carácter competitivo de la actividad se ha considerado como imprescindible para asegurar que el sujeto practica de forma comprometida y habitual, y no sólo por *hobbie* o por entretenerse.

Se ha aceptado el espectáculo o exhibición como competición por el mismo carácter de responsabilidad y compromiso que generan los sujetos al practicar dicha actividad. Por ejemplo, si un sujeto practica danza contemporánea y realiza una exhibición delante de un público o jurado que lo valora, su nivel de compromiso será seguramente mayor que el de alguien que nunca lo haga.

4. El cuarto y último de los criterios es la práctica dirigida, es decir, la pertenencia a un grupo de entrenamiento, de tal forma que el sujeto practique de manera dirigida por un entrenador y no lo haga por cuenta propia.

El hecho de entrenar bajo la dirección de un entrenador, hace que el sujeto tenga la obligación de cumplir un horario establecido de entrenamiento, teniendo que justificar la no asistencia al mismo. Por ejemplo, puede darse el caso de un sujeto que practique atletismo de fondo, que entrene un total aproximado de 10 horas a la semana, que compita de vez en cuando en carreras populares, incluso puede pertenecer a un club deportivo, pero que practique por su propia cuenta, siendo él mismo su propio entrenador. En este caso concreto ¿por qué no considerarlo como deportista si cumple los criterios número 1, 2 y 3? La respuesta a esta cuestión sería: porque al entrenar por cuenta propia, podría dejar de entrenar durante una temporada, ya sea por cansancio, tener exámenes, estar lejos de la competencia o cualquier otro motivo y al no tener el compromiso con algún entrenador que lo dirija

y sin tener que rendir cuentas a nadie es posible que esto ocurra con mayor facilidad.

Con base en lo anterior, queda establecido que, para que se considere a un sujeto deportista, debe cumplir con los cuatro criterios que a continuación se describen:

1. Practicar un deporte o una actividad física.
2. Entrenar no menos de 10 horas a la semana.
3. Competir habitualmente en la actividad o deporte.
4. Practicar bajo las órdenes de un entrenador.

Así, para efectos de esta investigación, todos los sujetos que no cumplan con alguno de los cuatro criterios serán considerados como no-deportistas.

CAPÍTULO II. RENDIMIENTO ACADÉMICO

Las investigaciones sobre el rendimiento académico muestran una gran riqueza en cuanto a líneas de estudio se refiere, lo cual nos permitirá realizar una aproximación para tratar de comprender su significado. Tradicionalmente, su estudio se ha abordado desde el punto de vista tanto teórico como empírico. En este capítulo, identificaremos cuáles son las variables que lo determinan y finalizaremos estableciendo y explicando las variables que se han considerado para nuestra investigación.

2.1 Definición de rendimiento académico

En la actualidad el estudio de aquellos factores que pueden influir de alguna manera en el rendimiento académico de los alumnos, es fuente de constante preocupación, ya sea cuando se habla del bajo aprovechamiento de los alumnos, o de la alta tasa de deserción estudiantil. Aunque no en forma exclusiva, el bajo rendimiento académico es uno de los determinantes del abandono escolar, sin embargo, a pesar de que no siempre se opte por éste, se suman otros factores como el recursamiento de materias, o repetir el ciclo escolar, lo que provoca dificultades no sólo en los alumnos sino en las instituciones educativas.

El rendimiento académico es un constructo complejo y ha generado confusión en su uso, empezando por la existencia de varios vocablos utilizados por diferentes expertos para definir un mismo concepto, aunque generalmente las diferencias son simplemente semánticas, puesto que, en los textos, la vida escolar y la experiencia docente, se utilizan como sinónimos.

En una revisión realizada por López Ortega (2011), en la que utilizó diversos procedimientos de búsqueda en documentos electrónicos de libre acceso distribuidos en más de 300 bases de datos especializadas, identificó una considerable cantidad de documentos relacionados con el concepto rendimiento académico, con un número importante de escritos cuyo foco principal era el estudio

y caracterización de otros constructos que suelen ser utilizados como sinónimos de rendimiento académico; de los cuales destacan, entre el resto, el desempeño y el logro académico. El principal hallazgo de este ejercicio fue corroborar una vez más que no existe un acuerdo en la literatura especializada al definir el rendimiento académico ya que la definición que le ha sido otorgada varía en función de los distintos marcos referenciales desde los que se ha estudiado.

El rendimiento académico, como producto o conjunto de productos plantea serios problemas, por lo que determinar una definición unívoca de este concepto no resulta nada sencillo. La difícil solución a esta cuestión ha suscitado que, en la mayoría de las investigaciones, se recurra a definiciones operativas del término.

Ejemplo de éstas son las realizadas por Gimeno-Sacristán (1976), en la que el rendimiento académico es considerado como lo que los alumnos obtienen en un curso determinado, lo cual queda reflejado en las notas o calificaciones escolares. Para (Gómez-Castro, 1986; Jiménez, 2000), se trata del nivel de conocimientos y capacidades escolares exhibidas por los estudiantes en un área o materia determinada, expresados mediante cualquier procedimiento de evaluación. Mientras que para (Mafokozi, Martín-Varés, González, y de la Orden, 2001), es una valoración de los logros obtenidos relacionándolos con lo invertido en dinero, tiempo y esfuerzo.

Este tipo de definiciones nos permite ver ciertos elementos de este concepto, como que, el término rendimiento hace referencia al resultado global de los alumnos, y que éste se determina a través de un proceso de evaluación.

Tournon (1984) citado por Montero, Villalobos, y Valverde, (2007, p.217), define el rendimiento académico como “un resultado del aprendizaje, suscitado por la intervención pedagógica del profesor, y producido en el alumno”. De esta definición podemos resaltar la importancia que se le da a la intervención del profesor, contemplándolo como un factor crucial del rendimiento de los alumnos.

Una de las definiciones con las que más simpatizamos es la propuesta por Morales (1999), citado por Capdevila (2013, p.40), en la que determinó que el rendimiento

académico “es la resultante del complejo mundo que envuelve al sujeto estudiante: cualidades individuales (aptitudes, capacidades, personalidad, etc.), su medio socio-familiar (familia, amistades, barrio, etc.), y su realidad escolar (tipo de centro educativo, relaciones con el profesorado y compañeros o compañeras, métodos docentes, etc.)”.

Con el análisis realizado hasta el momento, podemos ver que el rendimiento académico es el resultado del proceso de aprendizaje escolar, pero no como producto de una sola aptitud, sino más bien del resultado de una suma de elementos que actúan en, y desde la persona que aprende, tales como los factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos. Por lo tanto, el rendimiento académico podría considerarse como un producto derivado de estos factores.

Con lo expuesto anteriormente podemos entender algunas de las razones por las que resulta difícil el análisis y la aproximación al concepto del rendimiento académico. Por lo complejo que resulta definir este constructo, un gran número de investigadores optan mejor por utilizar como variable del mismo, las calificaciones escolares.

Tournon (1984) citado por Montero et al. (2007, p.217), afirma que “tradicionalmente el rendimiento académico se expresa en una calificación cuantitativa y/o cualitativa, una nota que, si es consistente y válida, será el reflejo de un determinado aprendizaje, o si se quiere, del logro de los objetivos preestablecidos”.

Utilizar las calificaciones escolares supone una forma práctica de indicar el rendimiento académico de los alumnos. (Page, Bueno, Calleja, Cerdan, Echevarria, Garcia, Garivia, Gómez, Jiménez, López, Martín, Mínguez, Sánchez, y Trillo 1990) señalan que:

Las calificaciones constituyen en sí mismas el criterio social y legal del rendimiento académico de un alumno en el ámbito institucional. La forma más directa de establecerlas es a través de exámenes o pruebas de medición, que pueden presentar defectos de elaboración, porque la forma de evaluar la decide el profesor, en ocasiones con

criterios subjetivos, por lo que se imposibilita la comparación dentro del mismo centro educativo y con otros centros educativos. (p.24)

Esta manera de evaluar el rendimiento académico genera algunas limitaciones ya que se trata de una medida en la que influye la subjetividad del docente, influenciada entre otros aspectos por su formación y experiencia. Por estas razones, hay que tener presente que las calificaciones poseen un valor relativo como medida de rendimiento, ya que no existe un criterio estandarizado para todos los centros educativos, todos los cursos y todos los docentes. Es así que, encontrar una forma válida de medir el rendimiento académico es todo un reto, ya que existen distintas variables y formas de calcularlo, que dependen tanto de la institución, como del objetivo de cada materia, la forma de evaluar de cada profesor, entre muchas otras.

Aunque el uso de las calificaciones puede llegar a ser una medida no muy objetiva y simplificada, numerosos autores aceptan trabajar con éstas por las ventajas que poseen en cuanto a operatividad, capacidad de predicción y, también, por el impacto personal y social que poseen. Las calificaciones escolares son útiles, porque desde un punto de vista práctico, permiten comparar el rendimiento académico de un solo sujeto o de varios, además, tienen la posibilidad de ser convertidas en números, lo cual facilita su tratamiento estadístico.

Las calificaciones escolares no son sólo indicadores del rendimiento de los alumnos, como tales, suponen el criterio de éxito y de fracaso escolar. Aun sabiendo la inconsistencia de las mismas, debido a la subjetividad que poseen por distintos factores y aunque existan algunas críticas bien fundamentadas sobre su uso, algunos expertos defienden su uso en investigaciones educativas haciendo alusión a razones relacionadas con el valor que la sociedad concede a las calificaciones escolares.

Perrenoud (1990), citado por Capdevila (2013, p.66), explica que:

Las notas funcionan como indicadores que anuncian que todo va bien, que la carrera académica sigue su curso, es un indicador de que los alumnos trabajan con normalidad. Por lo mismo a los alumnos como a las madres y los padres les importa que las notas sean buenas o

como mínimo suficientes para asegurar la promoción sin problemas de un curso al siguiente.

Las calificaciones son también un producto social, en cuanto que responden a lo estipulado por la legislación educativa y son un indicador de la capacidad productiva del alumno.

Como lo hemos visto, a pesar de presentar ciertas limitaciones, las calificaciones escolares, siguen siendo la medida más utilizada por los profesores y centros educativos como valoración del rendimiento de sus alumnos. Corea (2001) citado por Capdevila (2013, p.65) afirma que “se utilizan los expedientes académicos y las calificaciones como la fuente principal para valorar los resultados internos o externos de la enseñanza” Page et al. (1990, p.24), afirman que “los indicadores más utilizados para el rendimiento académico han sido las calificaciones y las pruebas objetivas o test de rendimiento creados “ad hoc”. Asimismo autores como Córdoba (2010), Morían (2006), Capdevila (2013), en sus respectivas investigaciones utilizaron la nota media de las calificaciones finales como forma de medir el rendimiento académico.

Por lo anterior podríamos afirmar que, en general, el uso del término rendimiento académico hace referencia al resultado del complejo proceso de aprendizaje en el que intervienen una multitud de variables y cuyo producto inmediato, observable y más utilizado son las calificaciones escolares, que generalmente se obtienen por medio de una valoración numérica y comúnmente asignada por los docentes.

Siguiendo las referencias antes mencionadas, en la investigación que aquí se describe se considerará como rendimiento académico la calificación final de los estudiantes. Aunque se conocen sus limitaciones, reconocemos que, dentro de los mecanismos para medir el rendimiento académico, las calificaciones son indicadores que funcionan para establecer grados de logro académico.

2.2 El carácter multifactorial del rendimiento académico

Desde luego que abordar el tema del rendimiento académico no puede concebirse desde una perspectiva unilateral. Es un hecho considerar que se encuentra determinado por numerosas variables, procedentes de diversos contextos.

En la actualidad existen diversas investigaciones que pretenden encontrar explicaciones del bajo rendimiento académico, y de cómo mejorarlo, desde estudios exploratorios, descriptivos, correlacionales hasta estudios explicativos. En ellos se analizan en mayor o menor grado los factores que pueden influir en él, y aunque los resultados difieren de unas investigaciones a otras, por lo general, hay un grupo que suele tenerse en cuenta en la mayoría de los estudios, como son los factores socioeconómicos, la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, los conceptos previos que tienen los alumnos, los hábitos de estudio, las horas de sueño, el género, el nivel de estudios de los padres, las habilidades sociales, la autoestima, el estado físico de los alumnos, entre muchas otras más. Es importante destacar que, en la mayoría de los casos se considera al rendimiento académico como variable dependiente de estas otras variables, con lo que se establece una relación de causa-efecto.

Aunque no es tarea fácil encontrar investigaciones específicas que traten de dar respuesta a la naturaleza de las variables asociadas al concepto de rendimiento académico, también es verdad que existe un acervo teórico y bibliográfico amplio para sustentar una investigación de esta naturaleza; por lo cual se describen a continuación algunas de ellas.

En una revisión realizada por Caso y Hernández (2007) respecto a los modelos explicativos del rendimiento académico, se concluye que dichos modelos confluyen teóricamente en: a) el reagrupamiento de las variables referidas a las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual y b) el reconocimiento de la influencia del contexto en la conducta académica del estudiante, representado por los ámbitos personal, escolar, familiar, social y cultural.

Esto nos deja entrever que los factores del rendimiento académico son complejos y múltiples, ya que intervienen aspectos biológicos, psicológicos, sociales, institucionales y pedagógicos que ayudan o perjudican el proceso de aprendizaje de los sujetos. Todos estos factores se vinculan, siendo en algunas ocasiones unos más notorios que otros, pero indudablemente todos ellos se encuentran relacionados al rendimiento académico.

González (2003), tras la revisión de diferentes investigaciones, cuya pretensión es identificar los factores que inciden sobre el rendimiento, agrupó dichos factores en tres categorías principales: factores escolares, factores personales y factores contextuales; clasificación en la que me basaré en esta investigación, si bien puede presentar ciertas limitaciones, parece que recoge de forma exhaustiva los principales puntos de influencia que subyacen al rendimiento académico de los alumnos; a continuación se hará una pequeña descripción de cada uno de estos factores y revisaremos algunas investigaciones que se han realizado al respecto.

Factores escolares: Se refieren a todas las normas establecidas y las características estructurales de cada institución educativa. Se consideran como variables de este tipo las características de la escuela, como tal: su ubicación, recursos materiales, organización, etc. También aborda el estudio de los docentes, el influjo ejercido por la metodología didáctica empleada, su edad, formación y experiencia profesional, así como por el tipo de interacción que establece con el alumno. Otro aspecto fundamental es el que hace referencia hacia el alumno, a las características o factores que se relacionan con él en su propio proceso de escolarización.

Respecto a las condiciones de la escuela; Baquero Rey (1977), citado por Page et al. (1990, p.77), señala que cuestiones tales como las aulas, la ventilación, el mobiliario, el material en general, contribuyen en gran medida al rendimiento de los alumnos. Del Barrio et al. (1986), citado por Page et al. (1990, p.79), asienta que las escuelas públicas, frente a las privadas, tienen más alumnos en las aulas y están situados y contruidos de forma menos satisfactoria en cuanto a la dotación física

de los centros: gimnasio, aulas, laboratorios y bibliotecas, por lo cual los alumnos de las escuelas privadas resultan beneficiados.

Al respecto, algunas investigaciones señalan que, suelen tener más influencia en el rendimiento académico las variables de carácter procesual y funcional (clima escolar) que las variables estructurales (recursos materiales).

Respecto a las características de los alumnos, Cominetti y Ruiz (1997), concluyen que el rendimiento de los alumnos es mejor, cuando los maestros manifiestan que el nivel de desempeño y de comportamiento del grupo es adecuado. En una investigación llevada a cabo por Carbo, Dunn R. y Dunn K. citado por Edel Rubén, (2003, p.9), sobre las diferencias en los estilos de aprendizaje, lograron demostrar categóricamente que los niños aprenden de distinta manera y que su rendimiento escolar depende de que se les enseñe en el estilo que corresponda a su estilo de aprendizaje.

En cuanto a los docentes se refiere, Marín (1969) citado por Page et al. (1990) menciona que:

La función del profesor influye en gran medida en el rendimiento que obtienen sus alumnos y que después de los alumnos, constituyen el elemento más importante y crucial de un sistema educativo. Su capacidad para comunicarse, las relaciones que establece con el alumno y las actitudes que adopta hacia él, son determinantes tanto en el comportamiento como en el aprendizaje de los estudiantes. (p.92)

La labor docente posee gran importancia, ya que los planes y programas, la organización, los métodos, los insumos, se materializan fundamentalmente con el accionar de los docentes, ellos constituyen uno de los elementos más importantes y cruciales de un sistema educativo. En este factor se incluyen las diferentes estrategias de enseñanza utilizadas por el grupo docente, los métodos de evaluación y materiales didácticos, entre otros.

Factores personales: En esta dimensión se incluyen variables de tipo internas o ciertas características personales de los estudiantes, cuyas interrelaciones se pueden producir en función de variables subjetivas, sociales e institucionales.

Existen diversos estudios a nivel internacional que vinculan el rendimiento con la autoestima, las habilidades sociales, las actividades extraescolares, los hábitos de estudio, el establecimiento de metas, la inteligencia, la motivación, el autoconcepto, entre otras.

En un estudio titulado "*Crosscultural attribution of academic performance: a study among Argentina, Brazil and México*" Ferreira, Assmar, Omar, Delgado, Terrones, Silva, y Cisne (2002), exploraron las causas más comúnmente empleadas por los estudiantes de educación básica (secundaria) para explicar su éxito y/o su fracaso escolar. Se verificó que los alumnos de los tres países consideran al esfuerzo, la capacidad para estudiar y la inteligencia como las causas más importantes sobre su rendimiento escolar. En lo referente al significado dimensional de las causas específicas, los resultados obtenidos indican que los alumnos exitosos, tanto argentinos, brasileños como mexicanos, coinciden en percibir al esfuerzo, la inteligencia y la capacidad para estudiar como causas internas y estables; brasileños y mexicanos pero no argentinos, también consideran al estado de ánimo como una causa interna y estable. La dificultad de la prueba, la ayuda de la familia y el juicio de los profesores, fueron evaluadas como causas incontrolables por argentinos y brasileños, aunque no por mexicanos.

Montero et al. (2007), señala que existe una relación significativa entre la motivación y el rendimiento, que a su vez se ligan con el interés de los alumnos y su nivel de aspiraciones. Esto significa que, en la medida en que un alumno muestra más interés por lo que realiza y sus aspiraciones se ajustan a sus posibilidades, estará más motivado y esto redundará en un mejor aprovechamiento académico.

También existen estudios llevados a cabo con estudiantes universitarios, en los que se pone en evidencia que aquellos estudiantes con creencias de autoeficacia académica positiva, se asocian a resultados de éxito académico. (Oliver, 2000 citado por Garbanzo, 2007, p.6)

Otra de las relaciones que ha captado mucho interés en los últimos años, es la referente al sexo del alumno y el rendimiento. En los hallazgos de estas

investigaciones se apunta generalmente a la superioridad de las mujeres. (Montero y Villalobos, 2004)

Bricklin y Bricklin (1988), realizaron una investigación con alumnos de una escuela elemental y encontraron que el grado de cooperación y la apariencia física son factores de influencia en los maestros para considerar a los alumnos como más inteligentes y mejores estudiantes y por ende afectar su rendimiento escolar.

La inteligencia es una de las variables más estudiada y a la que mayor importancia se le ha otorgado como determinante del rendimiento académico. Existe evidencia en múltiples investigaciones en las que se corrobora la tesis aceptada mayoritariamente de que existe una asociación significativa entre ambas variables. (Montero et al. 2007; Castejón y Pérez, 1998; Edel Rubén 2003; Caso y Hernández, 2007)

Factores contextuales: Estos hacen referencia a las variables que envuelven el entorno social, demográfico y económico de los alumnos. Gran parte de la investigación dedicada a esclarecer cuales son los factores que influyen sobre el rendimiento académico de los estudiantes ha dirigido su atención a este tipo de variables. Se consideran variables de este tipo, el lugar de residencia del alumno, la nacionalidad, el nivel económico familiar, el nivel educativo de los padres, entre otras.

En lo que respecta al rendimiento escolar según la clase social, Page et al. (1990), señalan que los niños procedentes de medios sociales menos favorecidos, al llegar a la escuela, tienen un desarrollo mental más lento que la media, además de ser inferior su rendimiento. Piñero y Rodríguez (1998), postulan que la riqueza del contexto del estudiante (medida como nivel socioeconómico) tiene efectos positivos sobre el rendimiento académico del mismo.

Bourdieu, P. y Passeron, J. (1964), apuntan que el lugar de residencia y el tipo de vida cotidiana, realmente repercuten en la eficacia escolar de los sujetos.

Para Montero et al. (2007), es importante tomar en cuenta el entorno sociocultural, en cuanto al capital cultural de la persona. Este término se refiere a la capacidad

que posee la persona, lo cual le permite lograr acceso a la educación, a empleo y movilidad social. Los elementos sociales y culturales de la vida familiar facilitan el desarrollo intelectual de la persona y pueden ser considerados como una forma de capital cultural.

El resultado de estas investigaciones confirma que la riqueza sociocultural del contexto incide positivamente sobre el desempeño escolar de los estudiantes. Ello recalca la importancia de la responsabilidad compartida entre la familia, la comunidad y la escuela en el proceso educativo.

En un estudio realizado por Castejón y Pérez (1998) citado por Garbanzo (2007, p.12), afirman que, cuanto mayor es el nivel educativo de los progenitores y en especial de la madre, mayor incidencia positiva hay sobre el rendimiento académico. De acuerdo con Bandura (1982) citado por Page et al. (1990, p.53), los padres y madres con una elevada posición socioeconómica pueden funcionar como efectivos modelos de aprendizaje social para sus hijos. Pelegrina, Linares, Casanova (2001) citados por Garbanzo (2007, p.11), apuntan que un ambiente familiar que estimule el placer por las tareas académicas, la curiosidad por el saber, la persistencia hacia el logro académico, se relaciona con buenos resultados académicos.

Podemos notar que la estimulación hacia el estudio de parte de padres con mayor nivel sociocultural puede favorecer los resultados académicos. También es cierto que los padres con una mejor posición socioeconómica y mejor nivel de estudios, se sentirán mejor preparados para ayudar a sus hijos.

Con la finalidad de no experimentar una saturación de información ante la naturaleza multifactorial de nuestro fenómeno de estudio expuesto en el presente capítulo, podemos concluir que el rendimiento académico es resultado de interacciones sistemáticas entre diversas variables, éstas no presentan una estricta dicotomía ni sostienen entre sí relaciones de mutua exclusividad, resulta obvio que las variables de tipo personal han estado sometidas, a su vez, a influencias de factores de tipo ambiental y contextual.

2.3 Determinantes del rendimiento académico propios de este trabajo

Un resultado generalmente aceptado por numerosas investigaciones, es que existe una correlación significativa entre el nivel socioeconómico y otras variables contextuales en el rendimiento académico de los alumnos. Pero difícilmente una institución educativa puede hacer algo para cambiar esa condición. Resulta claro que es difícil afectar variables como el ingreso familiar o la escolaridad de los padres. Aunque siempre es útil la medición de este tipo de relaciones, con el propósito de explicar el fenómeno, es poco lo que se puede desarrollar a partir de los resultados de estas investigaciones.

Esta es una de las razones por las que decidí trabajar con variables del tipo personal, ya que contrario a las variables escolares y contextuales, si se encuentra y podemos demostrar que existe una relación significativa entre ellas y el rendimiento de los alumnos, nos será relativamente más sencillo sugerir, por ejemplo, una práctica que promueva el uso de estrategias que estén asociadas a mejorar el rendimiento académico, al tiempo que nos permitiría el diseño e implementación de programas preventivos dirigidos a la población general en riesgo de fracaso escolar.

Las variables que se eligieron para esta investigación son: las habilidades sociales, la autoestima, los hábitos de estudio, y la práctica deportiva. El interés por conocer la relación existente entre el rendimiento académico, las habilidades sociales y la autoestima, surge debido a que numerosas investigaciones plantean la posibilidad de desarrollo psicológico y social a través del deporte, y nos interesa medir el impacto que se genera sobre el rendimiento de los alumnos. Respecto a los hábitos de estudio, el interés surge, ya que en la Preparatoria de la Universidad Panamericana (prepaUP), existe un departamento en el que, una de sus principales funciones es brindar asistencia a los alumnos para que mejoren su rendimiento a través de la enseñanza de hábitos y técnicas de estudio. Determinar la correlación existente nos ayudaría a corregir e implementar nuevas estrategias de intervención.

A continuación se presentará una explicación de cada una de las variables y una revisión de investigaciones en las que podremos identificar la manera en que se relacionan con el rendimiento académico y con el deporte.

2.4 Habilidades sociales

Al igual que con el rendimiento académico, en la concepción de las habilidades sociales existe dificultad para su tratamiento empezando por la utilización de diferentes vocablos para referirse a un mismo fenómeno; como señala Monjas y González (1998, p.18), “una rápida revisión de la bibliografía arroja una gran dispersión terminológica, como se muestra en los siguientes términos: habilidades sociales, habilidades de interacción social, habilidades para la interacción, habilidades interpersonales, habilidades de relación interpersonal, habilidades para la relación interpersonal, destrezas sociales, habilidades de intercambio social, conducta interactiva, conducta interpersonal, relaciones interpersonales, conducta sociointeractiva, intercambios sociales, entre otros”.

Esta falta de precisión repercute en la conceptualización de las habilidades sociales, de tal manera que es un constructo confuso que no está bien definido ni suficientemente delimitado.

Otra dificultad que se encuentra en su conceptualización es la inclusión dentro de este concepto de conductas que nada o poco tienen que ver con éste. Al respecto Monjas y González (1998, p.17) apuntan que “si bien es cierto que no se pueden aislar las habilidades sociales de otros procesos psicológicos, también hemos de advertir que cuando hablamos de ellas nos referimos a aspectos concretos de la relación interpersonal y que habilidades sociales no lo es todo, ya que a veces aparecen publicaciones, proyectos de investigación y trabajos donde se incluye dentro de este concepto desde aseo personal hasta toma de decisiones”.

Con la finalidad de esclarecer este concepto revisaremos algunas definiciones propuestas por diferentes investigadores.

Alberti y Emmons (1978) citado por Camacho y Camacho (2005, p. 2), definen las habilidades sociales como “la conducta que permite a una persona actuar con base en sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás”.

Caballo (1993) citado por Contini (2008, p. 50) expresa que son “un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”

Para Phillips (1978) citado por Camacho y Camacho (2005, p.3), las habilidades sociales “demuestran el grado en que una persona se puede comunicar con los demás de manera que satisfaga los propios derechos, necesidades, placeres u obligaciones hasta un grado razonable sin dañar los derechos, necesidades, placeres, u obligaciones similares de la otra persona y comparta estos derechos con los demás en un intercambio libre y abierto”.

Como se puede apreciar en las definiciones anteriores, por lo general, cuando nos referimos a las habilidades sociales hacemos referencia a aquellas conductas aprendidas que permiten la correcta expresión de sentimientos, de opiniones y derechos de una forma adecuada, para interactuar y relacionarse con los demás de manera efectiva y satisfactoria.

Para Matson, Sevin y Box, (1995), citados por Vega et al. (2009, p.8) las habilidades sociales se manifiestan en tres niveles, “comprenden comportamientos que las personas hacen y dicen, como una dimensión conductual, piensan, como una dimensión cognitiva y sienten, como una dimensión emocional o afectiva”.

Las habilidades sociales se desarrollan y aprenden a lo largo de un proceso de socialización, a través de la interacción con otras personas. Monjas y González (1998, p.27), determinaron que el desarrollo de dichas habilidades se propicia

principalmente por los siguientes mecanismos: a) aprendizaje por experiencia directa, b) aprendizaje por observación, c) aprendizaje verbal o instruccional y d) aprendizaje por “feedback” interpersonal.

Pienso que la educación es un medio a través del cual se debe buscar el desarrollo de las habilidades sociales, y al hacer mención a la educación, necesariamente hay que referirse a las entidades educativas y a los diferentes elementos que están involucrados en el proceso de enseñanza aprendizaje, entre ellos, el deporte en la escuela tiene un gran potencial para generar el desarrollo de dichas habilidades tan esenciales en la vida de todo ser humano.

2.4.1 Habilidades sociales y deporte

Hoy día existe un amplio acuerdo en reconocer el efecto socializador del deporte, numerosas investigaciones plantean que el implementar actividad física dentro de las actividades extraescolares contribuye a mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales. El deporte es considerado como un excelente medio de integración social. Para Cuadrado, Del Jesús Cañete, Díaz y Gómez (2011), la práctica de actividad físico deportiva puede aportar valores sociales como respeto, cooperación, trabajo en equipo, compañerismo, responsabilidad, entre otros; y valores personales como creatividad, disciplina, salud, sacrificio y humildad, básicos en la formación integral y académica de los alumnos.

En un par de estudios (Carratala y Carratala 1999; Kalinoski y Brazão 2003), que tenían como objetivo fundamental, describir las motivaciones de los padres para incorporar a sus hijos en actividades deportivas, demostraron que, la mayoría de los padres lo hacen porque creen que el deporte potencializa los procesos psicosociales. El deporte contribuye a generar responsabilidad, logrando que aprendan a organizar su tiempo, respeto por el otro, trabajar en equipo e incorporación de las normas.

Estos resultados nos permiten verificar que, sin duda, la sociedad en general considera que el deporte es un instrumento poderoso de transformación social y

que existe en él un elemento importante para el desarrollo de los individuos. Pero nos debe de quedar claro que, aunque esa es la percepción de la sociedad en general, la práctica de un deporte no es buena por sí sola, ese potencial socializador que tiene puede tener consecuencias tanto negativas como positivas, que dependen del tipo de relación que se genere entre todos los participantes y el contexto en el que se desarrolla la actividad. De allí la importancia que Ramírez et al. (2014, p.71), señalan sobre el correcto accionar del entrenador, ya que someter al alumno a presiones constantes o cargarlo de exigencias que él no está en condiciones de poder afrontar, puede marcarlo de tal manera que condicione o limite su futura participación en el deporte, disminuya su autoeficacia y en lugar de ser benéfico para la vida de los sujetos entorpezca su sano desarrollo.

Frente a este planteamiento, otros expertos afirman que el énfasis en la victoria puede desviar la atención y motivaciones con que se participa en el deporte, en el que algunos alumnos desean participar y divertirse y otros ganar campeonatos.

Ruiz, (2008) citado por Valdez et al. (2014, p.6) manifiesta que:

Con relación a los procesos de socialización y a la adquisición de competencias en los niños, se ha demostrado la importancia que presentan las relaciones entre iguales; para la elaboración de determinadas pautas de comportamiento (comunicativo, agresivo, defensivo, cooperativo, etc.). Competencias que serán esenciales para etapas posteriores de su vida (simulación de roles sociales) y para el aprendizaje de las habilidades y conductas propias de ambientes determinados (procesos de identificación y de imitación). Concluyéndose de todos los trabajos que abordan esta temática que la interacción constructiva en el grupo de iguales favorece e incrementa las habilidades sociales de los alumnos y posibilita el control de los impulsos agresivos.

Hartup (1992), refuerza esta idea al señalar que las relaciones entre iguales contribuye en gran medida no sólo al desarrollo cognitivo y social sino, además, a la eficacia con la cual funcionamos como adultos, asimismo postula que el mejor predictor infantil de la adaptación adulta no es el cociente de inteligencia (CI), ni las calificaciones de la escuela, tampoco la conducta en clase, sino la habilidad con que el niño se relacione con otros.

Justo en esta relación que se genera entre iguales a través de la práctica de un deporte, es que suponemos se favorecen, aprenden e incrementan las habilidades sociales. Desde la perspectiva de la socialización, el deporte puede estructurarse en diversas situaciones sociales, entre las que se encuentra la escuela, siendo éste un lugar desde donde podríamos y deberíamos actuar. Como observamos a lo largo de este capítulo, el deporte puede favorecer no sólo los roles del individuo y la asimilación de las reglas sociales, sino además se refuerza la autoestima, el auto concepto, el sentimiento de identidad y algunos valores como la solidaridad, respeto, tolerancia, honestidad, lealtad, entre otros. Así mismo se piensa que es un poderoso instrumento para la prevención de los vicios, la delincuencia y la violencia.

2.4.2 Habilidades sociales y rendimiento académico

En el ámbito educativo, las habilidades sociales han acaparado un gran número de investigaciones debido al efecto que éstas pueden llegar a generar en la vida de las personas. Tradicionalmente se ha pensado que las oportunidades de éxito de una persona dependían de la inteligencia académica sintetizada en el coeficiente intelectual, sin embargo “Goleman señala que el CI contribuye aproximadamente con un 20% a los factores que determinan el éxito en la vida. El 80% restante estaría compuesto por variables inherentes a la inteligencia emocional, tales como: el autodomínio, la capacidad para motivarse a sí mismo, perseverancia ante las frustraciones, control de los impulsos, regulación del humor, empatía y tener esperanza”. (Contini, 2008, p.47)

Investigaciones afirman que se ha acumulado un convincente cuerpo de evidencia que indica que los niños pequeños al no alcanzar un mínimo de habilidad social, tienen una alta probabilidad de estar en riesgo durante su vida. Los niños que generalmente son rechazados, agresivos, problemáticos, incapaces de mantener una relación cercana con otros niños y que no pueden establecer un lugar para ellos mismos en la cultura de sus iguales, están en condiciones de alto riesgo. (McClellan y Katz 1996; Hartup 1992)

Otras investigaciones han documentado que la incompetencia social se relaciona con baja aceptación, rechazo, ignorancia o aislamiento social por parte de los compañeros o iguales, bajo rendimiento escolar, entre otras (Buck, 1991; Michelson, Sugai, Wood y Kazdin, 1987; Monjas, 1997; Vega et al. 2009)

Dentro del ámbito escolar los riesgos suelen ser diversos, podríamos encontrar alumnos con salud mental pobre, alumnos que abandonen el ciclo escolar, bajo rendimiento, entre otros.

Por el contrario las habilidades sociales competentes se asocian con una mejor adaptación social, académica y psicológica, durante la niñez como en la vida adulta. Cohen (1986), demostró que cierto tipo de habilidades sociales (asertividad y autoaceptación) promueven la amistad, compañerismo y el apoyo social, en estudiantes jóvenes.

Estos hallazgos se han verificado en otros estudios que muestran cómo los programas que promueven el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes tienden a favorecer sus relaciones interpersonales, la solución de problemas y la manifestación de conductas asertivas, a su vez esto les permite rechazar el consumo de sustancias nocivas, por lo que se ha sugerido que podrían afectar también positivamente su rendimiento académico. (Fajardo-Vargas, Hernández Guzmán y Caso-Niebla, 2001; Thompson y Bundy, 1995; Caso y Hernández, 2007)

Por lo anterior, suponemos que contar con habilidades sociales óptimas permite reducir la posibilidad de eventos estresantes. En particular, pensamos que si un alumno cuenta con habilidades sociales suficientes, le será más fácil manejar el estrés que aquéllos con habilidades sociales insuficientes. Siendo el estrés un factor negativo en el rendimiento académico, se vislumbra una vez más la valía de éstas habilidades.

Es evidente que las habilidades sociales facilitan la interacción entre las personas además de facilitar la solución de problemas y aportar al individuo un control más amplio sobre las mismas. Es por esto que Mc Clellan y Katz (1993), afirman que dadas las consecuencias a lo largo de la vida, las relaciones sociales deberían

considerarse como la primera de las cuatro asignaturas básicas de la educación, es decir, aunada a la lectura, escritura y aritmética.

2.5 Autoestima

La autoestima es uno de los conceptos psicológicos más complejos y uno de los más difíciles de precisar, a pesar de ser un factor que siempre ha estado presente en cualquier intento de explicación del comportamiento humano. “Una de las primeras dificultades para lograr esta precisión, surge de la utilización de términos como autoconcepto, autoimagen, autoconfiguración, concepto de sí mismo, entre otros, como sinónimos de autoestima. Estos términos, que mantienen una estrecha relación entre sí y con el de autoestima, son, sin embargo, diferentes en su significación y en su dinámica”. (González, 1999, p. 219)

Son muchos los investigadores y los intentos que se han realizado para tratar de definirla, a continuación revisaremos algunas definiciones que varios autores han realizado a través del tiempo con el objetivo de lograr una aproximación y una delimitación.

Coopersmith (1987) citado por Monjas et al. (1998, p. 25) define la autoestima “como la evaluación que la persona realiza y que habitualmente mantiene en relación a sí misma; expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica hasta qué punto la persona se considera capaz, importante, con éxito y digna”.

Montt y Ulloa (1996, p. 30), señalan que la autoestima es “la autovaloración que el individuo hace y mantiene en forma persistente sobre sí mismo; se expresa en una actitud de aprobación o reprobación e indica hasta dónde la persona se siente capaz, significativo, exitoso y valioso”.

Para no hacer un intento incesante por tratar de conceptualizar la autoestima, siendo además éste un propósito que no persigue nuestra investigación, podemos decir desde estas definiciones que en la medida en que un sujeto piensa y se valora positivamente, se autoacepta y se siente competente para afrontar los retos y

responsabilidades que la vida le plantea, su autoestima será alta. Por el contrario, cuando un sujeto se autoevalúa negativamente, se autorrechaza, se autodesprecia y se considera incapaz de resolver con éxito cualquier tarea o situación, su autoestima será baja.

Por su parte, González (1999, p. 224), expresa que la autoestima es “la valoración positiva o negativa que el sujeto hace de sí mismo, de su autoconcepto, valoración que se acompaña de sentimientos de valía personal y de auto aceptación”.

Las personas con una adecuada autoestima son capaces de valorarse de forma positiva pero además se aceptan y se siente bien con el tipo de persona que son. Esto implica que serán capaces de identificarse y aceptarse como son, con sus habilidades y capacidades y con las limitaciones y defectos que tienen.

Más importante que tratar de definir qué es la autoestima, es mencionar la valía de ésta en la vida de las personas ya que posee un papel fundamental en el comportamiento humano, ya que una autoestima sana y adecuada se expresa y genera en las personas conductas sanas, productivas y equilibradas; por el contrario alteraciones en la autoestima se relacionan con trastornos y problemas en la conducta. Esto significa que la autoestima es un elemento esencial en la adaptación del sujeto tanto a sus propias necesidades y demandas como a las que provienen del entorno social con el que interactúa.

También es importante mencionar que una autoestima alta favorece la manera en que las personas afrontan diversas situaciones en los diferentes ámbitos de su vida. Esto supone que en situaciones de amenaza o experiencias de fracaso, las personas con alta autoestima tienden a utilizar estrategias para manejar esas situaciones que le sirven tanto al dominio de la situación como a la aceptación, también logrando la evitación o minimización de las mismas.

En definitiva, la autoestima se puede considerar como uno de los recursos psicológicos más importantes del que disponen las personas para lograr un buen equilibrio en su comportamiento a nivel personal, social y profesional.

2.5.1 Autoestima y deporte

En la actualidad es común encontrarse investigaciones que analizan los beneficios psicológicos que adquieren los sujetos al realizar actividades deportivas, siendo la autoestima uno de ellos.

Según Buceta (2004), la experiencia deportiva puede ayudar a desarrollar un adecuado autoconcepto y una buena autoestima y, de este modo, el joven logra ser más fuerte psicológicamente.

En un par de investigaciones realizadas por Sonstroem (1984 y 1997), concluyó que la participación de los individuos en un deporte, puede ayudar a construir una autoestima más sólida.

Por su parte Maxwell y Tucker (1992), encontraron que la práctica deportiva ayuda a desarrollar una autoimagen positiva de sí misma entre las mujeres.

Casimiro (2002), plantea que la percepción de habilidad motriz y la apariencia física que es adquirida gracias a la práctica deportiva, proporciona mayor autoestima y mayor independencia.

En otras investigaciones (Gutiérrez, 1995; Romero Granados, 2000; Giménez, 2003; Contreras, Velázquez y de la Torre, 2001; Blázquez, 1995; Gutiérrez y Cols, 1999b; Gruber, 1986), también se demostró que los estudiantes que practican algún tipo de actividad física, presentan mejores niveles de autoestima que los no practicantes. Esto es crucial cuando se habla en particular de sujetos adolescentes, ya que el autoconcepto y la autoestima están en vías de construcción; y estos se van desarrollando como consecuencia de sus experiencias de éxito o fracaso en las actividades que consideran relevantes en sus vidas, siendo una de ellas el deporte.

Las ventajas que se observan en estas investigaciones, probablemente obedecen a una combinación de los beneficios de la actividad física y los aspectos socioculturales que acompañan dicha actividad. Estos resultados nos dejan ver que la actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que pueden llegar a determinar la salud de las personas.

Por otro lado también existen investigaciones en las que se plantea que la actividad física puede contribuir tanto en la prevención como en el tratamiento de ciertos trastornos mentales, como en el caso de la depresión y la ansiedad, trastornos que generalmente se encuentran relacionados con una baja autoestima.

Al respecto Ramírez et al. (2010, p.69) apunta que El Instituto Nacional Americano de la salud mental, indicó que el ejercicio reduce la ansiedad y disminuye la depresión, a la vez que, mejora el bienestar emocional, y aumenta la energía.

Por su cuenta Dunn (2001) y Hassmén (2000), han confirmado que la actividad física, se asocia a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión.

Los estudios realizados por Doyne (1985), sobre mujeres que asistían a tratamiento psicológico y que presentaban síntomas depresivos, fueron sometidas a un programa de seis semanas de terapia a partir de ejercicio físico, los resultados demostraron que dichos síntomas empezaban a disminuir.

Con lo expuesto en estas investigaciones podemos determinar que realizar actividades deportivas de manera frecuente contribuye a que las personas construyan una autoestima más sólida, además las actividades deportivas también funcionan como un protector en trastornos relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión.

2.5.2 Autoestima y rendimiento académico

En los últimos tiempos los fenómenos afectivos han adquirido gran protagonismo en el ámbito educativo, motivo por el cual, una de las relaciones que más se han investigado es la existente entre la autoestima y el desempeño académico. Martínez-Otero (2009, p.76), plantea que “las motivaciones, los sentimientos y las emociones, incluso las pasiones, que se generan en los contextos escolares, pueden impulsar o, en su caso, frenar el aprendizaje y el rendimiento”.

Son diversas las investigaciones que han informado de la comparación de estudiantes con alto y bajo rendimiento escolar, donde éstos últimos presentan baja autoestima (DuBois et al. 1998; Felner et al., 1995; Harter, 1993; Hernández-Guzmán y Sánchez-Sosa, 1996; Hoge et al. 1995).

Otras determinan que mantener un nivel adecuado de autoestima se vincula con el buen desempeño académico de alumnos universitarios (Vallejo, Garza, Salazar, Uriarte, Zavala, Espinoza, y Herrera, 2010).

Se ha sugerido asimismo que la autoestima disminuida, la falta de asertividad, y el consumo de sustancias nocivas afectan negativamente el funcionamiento del adolescente en los contextos en los que se desenvuelve, incluyendo el escolar (Poyrazli et al., 2002; Quatman y Watson, 2001).

Estos estudios realizados con muestras considerables de adolescentes, refuerzan la idea de que existen correlaciones positivas significativas entre la autoestima y el rendimiento académico.

Otros estudios se han enfocado en estudiar la relación entre la autoestima y el fracaso escolar. Tal es el caso de una investigación realizada con estudiantes de bachillerato en la que Kaplan et al. (1994), demostraron, que los mecanismos autoprotectores desarrollados por los estudiantes orientados a evitar el fracaso, pueden convertirse en el principal obstáculo del rendimiento académico. Al manifestar conductas tales como desinterés en las exigencias escolares y la reducción del esfuerzo, les es posible atribuir su fracaso a la propia ausencia de esfuerzo y no a la falta de habilidad, por lo que protegen con ello sus sentimientos de valía personal, pero a la vez incrementan la probabilidad de que fracasen en sus estudios.

Mendoza Laiz (2000, p. 5), plantea que “las personas que tienen más posibilidades de caer en una espiral de fracaso escolar y abandono prematuro de su formación académica suelen tener una baja autoestima, falta de autonomía, falta de responsabilidad, dificultad para manejar la ansiedad, escaso sentido crítico y dificultad para tomar decisiones”.

Son diversos los estudios que verifican que la autoestima y el rendimiento académico se encuentran significativamente relacionados. Los resultados muestran en su mayoría que los alumnos con una alta autoestima presentan un mejor rendimiento académico, así mismo se corrobora que una autoestima baja repercute en el desempeño académico de los alumnos, ya sea porque muestran poca motivación, no son organizados, o no dedican el tiempo suficiente para estudiar. Podríamos afirmar que una alta autoestima favorece la adaptación, el equilibrio personal y el rendimiento académico. Aunque esta aseveración no impide que, en ocasiones, haya alumnos con alta autoestima y malas calificaciones, o viceversa.

2.6 Hábitos de estudio

Cuando se habla de los hábitos de estudio, también se puede generar cierta confusión debido a los distintos vocablos utilizados para referirse a un mismo término. Es común en la literatura ver el uso tanto de hábitos de estudio, técnicas de estudio, métodos de estudio, estrategias de aprendizaje o simplemente estudiar, aunque en realidad esta diferencia en muchas ocasiones es sólo una cuestión semántica ya que en la práctica hacen referencia a lo mismo.

Son muchos los especialistas que se han dado a la tarea de definir lo que son los hábitos de estudio, ahora presentaremos algunas de esas definiciones para lograr comprender su significado.

Para Garbanzo (2007, p. 50), las estrategias cognitivas son “todos los medios que el alumno lleva a cabo en la selección y elaboración de los diferentes modos de aprendizaje, dando un lugar importante a la motivación del individuo que ayuda a que emplee más opciones que beneficien su rendimiento académico como son la realización de mapas conceptuales, establecer horarios de estudio y resúmenes del tema, etcétera”.

Cartagena (2008, p. 65), plantea que al utilizar el término de hábitos de estudio expresa “el método que acostumbra a emplear el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material

específico que está siendo estudiado y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso por medio de la práctica en la realización de las tareas escolares”.

Cruz y Quiñones (2011, p. 2), definen los hábitos de estudio como “distintas acciones emprendidas de manera constante por el estudiante en su quehacer académico y que le permiten aprender permanentemente, lo cual implica la forma en la que el estudiante se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos que utiliza para estudiar”.

Báez y Báez (1998, p.6) destacan que resulta importante considerar el estudio como “un proceso continuo, en el que es tan importante lo que sucede antes de estudiar (motivación, actitud, concentración, organización del tiempo y preparación de materiales), el propio momento de estudiar (aplicación de técnicas de estudio), así como lo que se realice después (memoria, repaso y evaluación)”. Para estos autores si se consigue llevar a cabo dicho proceso, llevará al estudiante a adquirir buenos hábitos de estudio. Es importante recordar que los hábitos se crean por repetición, es así que mientras más se estudie y se haga de forma regular, en el mismo espacio y a la misma hora será más sencillo que se adquiriera el hábito de estudiar.

Martínez-Otero (2009, p. 78), plantea que “así como es necesario que los alumnos estén motivados, también se precisa que rentabilicen el esfuerzo que conlleva el estudio. Los hábitos (prácticas constantes de las mismas actividades) no se deben confundir con las técnicas (procedimientos o recursos)”. Unos y otras, sin embargo, coadyuvan a la eficacia del estudio. De un lado, el hábito de estudio es necesario si se quiere progresar en el aprendizaje. De otro, conviene sacar el máximo provecho a la energía que requiere la práctica intencional e intensiva del estudio por medio de unas técnicas adecuadas.

Estas definiciones nos dejan claro que los hábitos que se relacionan con el estudio, son más que sólo repasar y aprender cosas de memoria, es un modo particular que se tiene de aprender, en el que estudiar implica mucho más que eso. Estudiar, además de memorizar, es ir a clase, es organizar un plan, realizar búsquedas bibliográficas, hacer trabajos, hacer esquemas, resúmenes, acudir a bibliotecas, pedir ayuda a los profesores, a los padres, compañeros, etcétera.

Por esta razón es importante generar en los alumnos buenos hábitos de estudio ya que les pueden ayudar a obtener mejores resultados. Por motivos de síntesis y para evitar confusiones en la terminología, en esta investigación se hablará de hábitos de estudio, como algo general, que engloba tanto a las técnicas, como a las estrategias y los métodos de estudio.

2.6.1 Hábitos de estudio y deporte

Ha sido difícil encontrar investigaciones que detallen la relación existente entre los hábitos de estudio y el deporte, ya que de primera instancia no pareciera que exista una relación entre uno y otro, sin embargo, en cuanto al deporte, se ha demostrado que su práctica bien organizada, ayuda a mejorar las habilidades y destrezas de las personas, la competitividad y el cumplimiento de objetivos, contribuyendo así a la conformación de hábitos saludables que le ayudarán a tener una mejor calidad de vida.

Corea (2001, p. 39), plantea que toda persona relacionada de una manera u otra con la realidad educativa, tiene que considerar que existe una relación entre las actividades que realiza el escolar, tanto en la escuela como fuera de ella, de manera que su salud y el rendimiento académico estará en dependencia de cómo las organice.

Como hemos visto, los hábitos de estudio tienen mucho que ver con la forma en que se organizan las actividades escolares y la forma de administrar mejor los tiempos. En el caso de los deportistas, la organización que hagan de su tiempo libre es un tema muy especial ya que los sujetos deportistas tienen un horario de tiempo libre más reducido que aquéllos que no realizan ningún tipo de actividad extraescolar, por eso, deben adaptar el horario de estudio a su particular estilo de vida. También es cierto que la disciplina que se adquiere a través de la práctica deportiva, es un factor que puede beneficiar a que se organicen de una mejor manera.

Son muchos los factores que se incluyen dentro de los hábitos de estudio, uno de ellos, al que se le concede demasiada importancia, es la capacidad de memorizar información. Respecto a esto existen investigaciones que han podido determinar que la actividad física ayuda a mejorar notablemente la capacidad de la memoria. Tal es el caso de una investigación de la Duke University de Carolina del Norte en la que realizaron un trabajo con personas de edad avanzada a las que sometieron a un programa de actividad física durante cuatro meses, después de ese tiempo mostraron una notable mejoría en su capacidad de memorización. (Ramírez et al. 2004, p. 71)

Fernández y García (1995), plantean que es importante tener en cuenta una serie de factores que afectan el rendimiento en el estudio. Plantean que para poder rendir en el estudio es necesario que el alumno se encuentre en perfectas condiciones tanto físicas como psíquicas. Una vez más encontramos que la salud física es fundamental para poder alcanzar buenos resultados, y ésta se puede fortalecer a través de la actividad deportiva, una razón más para pensar que la actividad física está relacionada con el rendimiento académico.

En dos investigaciones llevadas a cabo por Capdevila (2013) y Capdevila, Bellmunt y Hernando (2014), en las que se analizó en dos grupos de jóvenes: deportistas y no-deportistas la posible relación entre el rendimiento académico y algunas de las variables más utilizadas en este campo, demostraron contundentemente que los jóvenes deportistas obtienen puntajes más elevados en una prueba que se les aplicó sobre hábitos de estudio, que sus pares que no realizan actividad deportiva.

Como podemos ver son varios los factores por los que los sujetos deportistas pueden llegar a generar buenos hábitos de estudio. Para González (2004, p. 121), esta relación positiva, puede explicarse porque la autodisciplina que impone la práctica regular de ejercicio puede llevar al sujeto a experimentar una mayor sensación de control de su vida; además, esto lleva a mejorar la calidad de vida y el aprovechamiento responsable del tiempo libre de la población.

2.6.2 Hábitos de estudio y rendimiento académico

De entre las variables personales comúnmente asociadas con el rendimiento académico se encuentran la de los hábitos de estudio. Esta relación se ha documentado ampliamente, y sugiere la contribución de éstos a la explicación del éxito o fracaso escolar y a la caracterización de estudiantes con alto y bajo rendimiento académico.

Entre las líneas de investigación desarrolladas en torno a los hábitos de estudio se encuentran aquéllas que comparan a estudiantes con bajo rendimiento de aquéllos que logran un desempeño aceptable. Los resultados indican que estudiantes con dificultades académicas cuentan con un pobre repertorio de hábitos para el estudio, tal es el caso de las investigaciones desarrolladas por (Proctor et al., 2006; Meneghetti, De Beni y Cornoldi, 2007).

Otros afirman que son múltiples las causas de un buen rendimiento, pero concluyen que dentro de los factores que tienen mayor capacidad predictiva se encuentran los hábitos de estudio (Ruban, 2000; Martínez-Otero, 1996; Salas, 1999).

En otras investigaciones se ha podido corroborar que la organización y concentración en el estudio, la capacidad para relacionar nuevos conocimientos con los existentes, la comprensión lectora y la capacidad para autorregular el aprendizaje, son habilidades que correlacionan con el rendimiento académico de los estudiantes (Lammers et al., 2001; Valle, González, Núñez y González-Pienda, 1998; Caso y Hernández, 2007; Reid, 1997; Tuckman, 2003).

Existen otras investigaciones que relacionan los hábitos de estudio con los resultados académicos, en las que se enfatiza la planeación y organización del tiempo. Es comúnmente aceptado que existe una relación entre organización y dedicación del tiempo y calidad o éxito en el aprendizaje. El horario de estudio es un tema complejo y muy personal que en ocasiones debe adaptarse a las exigencias ambientales de cada persona, es decir, seguir determinadas circunstancias personales o familiares, o bien en función del desarrollo de otras actividades, esto implica que en ocasiones el horario deba amoldarse a las mismas.

Nonis y Hudson (2010), han estudiado la relación que existe entre el tiempo dedicado a estudiar y el rendimiento académico, encontrando que la relación entre ambos sólo es significativa si se tienen en cuenta los hábitos de estudio, esto es, la calidad del estudio más que la cantidad.

En referencia a lo anterior Córdoba (2010), citado por Capdevila (2013, p. 56) determinó que “se pueden establecer tres comparaciones entre subgrupos distintos, con diferencias estadísticamente significativas; en el primero están los sujetos que no estudian nada, siendo estos los que tienen peor rendimiento; en el segundo, los que estudian "menos de una hora" y entre "una y dos horas" diarias, y el tercero que está formado por aquéllos que estudian más de dos horas diarias, siendo estos los que tienen el mejor rendimiento académico”.

Por el contrario, existen investigaciones como la de Corea (2001), en la que realizó un estudio con 428 sujetos de 6º de primaria, y en el cual no pudo confirmar que los alumnos que cumplían con la normativa del tiempo para la realización de las actividades de estudio-tarea en casa, puntuaban con mayor rendimiento académico.

Respecto a la organización del tiempo, se sugiere sea flexible, y debe estructurarse de acuerdo a las diversas actividades de cada persona, puesto que si se abusa puede resultar contraproducente, al igual que si no se le dedica el tiempo suficiente.

Además de la organización del tiempo, también se destacan como importantes a tener en cuenta en la preparación antes del estudio, otros factores como la actitud y la motivación. Amrai, Motlagh, Zalani y Parhon (2011), hallaron una correlación positiva entre la motivación académica y el rendimiento académico. Muchos estudiantes no saben estudiar, pero quizá son muchos más quienes encuentran dificultades en sentir motivación hacia el estudio. En mi experiencia éste es uno de los factores que más trabajo les cuesta encontrar a los alumnos, ya que muchas veces, no encuentran sentido ni utilidad a lo que hacen.

Los resultados de estas investigaciones relacionan directamente los hábitos de estudio con los resultados académicos, por tanto podríamos contemplarlos como predictores del rendimiento académico. Se ha comprobado que cuando se ha

entrenado específicamente a estudiantes a desplegar habilidades de autorregulación del estudio y son capaces de reconocer la utilidad de las buenas estrategias, suelen emplear mejores técnicas de estudio que les beneficiarán académicamente y en estas investigaciones podemos corroborar la importancia de los hábitos de estudio en el éxito o fracaso escolar.

2.7 Deporte y rendimiento académico

Son tantos los investigadores y los estudios que se han realizado acerca de los grandes beneficios que la actividad física y el deporte ostenta sobre aspectos fundamentales en el desarrollo de las personas, que no es de extrañarse que existan investigaciones en las cuales se han determinado los beneficios que puede tener sobre los estudiantes y sus resultados académicos.

La participación en actividades físicas o deportivas y su implicación en el rendimiento académico ha sido ampliamente estudiada. Algunos estudios encuentran una relación negativa entre la práctica deportiva y el rendimiento académico. Otros no encuentran relación alguna, ni positiva ni negativa. Otros por el contrario concluyen que practicar deporte o actividad física de forma regular está relacionada con un buen rendimiento académico.

Expondremos algunas de estas investigaciones que se han realizado, empezando por las que afirman que practicar algún deporte favorece el rendimiento académico.

Investigaciones que se han realizado al respecto, se centran en comparar a sujetos que realizan actividad física o participan en deportes con sujetos que no realizan ningún tipo de actividad, y sus resultados en pruebas estandarizadas de diversas temáticas, entre las que se encuentra lengua y matemáticas, con la finalidad de analizar las diferencias entre ambos grupos. Tal es el caso de las investigaciones llevadas a cabo por (Nelson MC, Gordon-Larson P. 2006; Donnelly JE, Lambourne K. 2011; Tremarche, Robinson y Graham, 2007; Gao, Hannan, Xiang y Stodde, 2013; Welk, 2009), los resultados de estos estudios muestran una correlación

significativa en la que los sujetos físicamente activos obtuvieron un mejor rendimiento en las pruebas estandarizadas.

Linder (1999), utilizó un cuestionario para recopilar datos sobre la actividad física y el funcionamiento académico de 4.690 estudiantes, entre los 9 y 18 años de edad, en la ciudad de Hong Kong. Cada uno de ellos terminó personalmente un cuestionario, clasificando su propia actividad física y rendimiento académico. Después del análisis de los datos, los resultados demostraron una correlación positiva, pero baja (más para las mujeres que para los hombres), en la cual los estudiantes que perciben que hacen más actividad física reportan un mayor rendimiento académico.

La evidencia que apoya la asociación entre la actividad física y el aumento del rendimiento académico se ve reforzada por investigaciones que determinan que los mayores niveles de aptitud física se vinculan con un mejor rendimiento académico entre los niños y adolescentes. (Shephard, Volle, Lavalley, La Barre, Jequier, y Rajie 1984; Trilla, y Ríos 2005; Dwyer et al. 2001; Kim et al. 2003; Capdevila 2013; Capdevila et al. 2014; Field, Diego y Sanders 2001), estas investigaciones que se han realizado con grandes muestras de niños y adolescentes, en diferentes partes del mundo, muestran que la dedicación sustancial a actividades físicas se relaciona significativa y positivamente con el rendimiento académico. Incluso sugieren que realizar actividad física o deportivas contribuye a generar beneficios de otro tipo, como pueden ser muestras de mejor salud, actitud, disciplina, entusiasmo, mejores hábitos de estudio, mejores relaciones con sus pares, son menos propensos a deprimirse. La actividad física también se asoció con una mejor tasa de asistencia escolar y un menor número de incidentes disciplinarios relacionados con las drogas, el alcohol, la violencia o el absentismo escolar.

Ahora echaremos un vistazo a algunas investigaciones que no han encontrado relación positiva ni negativa entre la práctica deportiva y el rendimiento académico:

Al respecto se han realizado estudios para determinar el efecto de la introducción o el aumento de sesiones y de tiempo de actividad física sobre el rendimiento académico en niños y adolescentes, en la que en la mayoría se evaluó el

rendimiento a través de sus resultados en diversas clases o bien en pruebas estandarizadas (Coe, Pivarnik, Womack, Reeves, y Malina, 2006; Sallis, McKenzie, Kolody, Lewis, Marshall, Rosengard, 1999; Eitle, T. M., y Eitle, D. J. 2002; Ahamed, MacDonald, Reed, Naylor, Liu-Ambrose, y McKay, 2007); en estos estudios se determinó que el rendimiento académico no se relaciona significativamente con la actividad física. Sin embargo se encontró que los puntajes de los estudiantes en las pruebas estandarizadas no se vieron afectados negativamente al intervenir en un programa de educación física intensiva al duplicar o triplicar el tiempo de educación física, por el contrario, hallaron que los puntajes más altos estuvieron asociados con la actividad física vigorosa.

Ahora citaremos algunas investigaciones que encuentran una relación negativa entre la práctica deportiva y el rendimiento académico.

Tal es el caso de Pascarella, Truckenmiller, Nora, Terenzini, Edison, y Hagedorn (1999), en un estudio que se realizó con estudiantes universitarios, determinaron que los jugadores masculinos de fútbol y baloncesto, obtuvieron niveles más bajos en la escritura, pensamiento crítico y comprensión lectora que aquellos que no practicaban deporte.

Un estudio realizado en Canadá por Tremblay, Inman, Willms (2000), informó una asociación negativa entre la actividad física y los resultados en pruebas estandarizadas de diferentes materias entre los estudiantes.

Zeiser (2011), realizó un estudio en el que pretendía buscar diferencias raciales en la práctica de deportes y el rendimiento académico, en los resultados afirma que practicar fútbol americano afecta negativamente el rendimiento académico de los alumnos de doceavo grado, pero sólo en los jugadores de raza negra.

De todas estas investigaciones, lo primero que podemos notar, es que hemos encontrado un mayor número de investigaciones que relacionan de manera positiva al deporte con el rendimiento académico, de las que no demuestra ningún tipo de relación, o por el contrario, un efecto negativo.

También es importante mencionar que ninguna investigación que se revisó afirma que practicar actividad física o deportiva tiene efectos adversos sobre el rendimiento académico de los estudiantes.

Una vez que hemos tratado las definiciones y la relación existente entre cada una de las variables personales consideradas y la actividad deportiva, nos abocaremos al trabajo empírico que se desarrolló en nuestra investigación.

CAPÍTULO III. TRABAJO EMPÍRICO.

A continuación se describen los objetivos, y las hipótesis de la investigación, así como la descripción de los participantes y de los instrumentos (cuestionarios, pruebas) que se utilizaron. Se incluye también la descripción de los resultados tanto descriptivos como inferenciales obtenidos de cada una de las variables estudiadas.

3.1 OBJETIVOS E HIPÓTESIS.

3.1.1 Objetivos de la investigación.

Objetivos Generales:

1. Demostrar el impacto que genera la práctica deportiva sobre el rendimiento académico de los alumnos de la Preparatoria de la Universidad Panamericana.
2. Analizar la influencia que ejercen ciertas variables personales en el rendimiento académico, tanto en alumnos deportistas como no-deportistas de la Preparatoria de la Universidad Panamericana.
3. Examinar el rendimiento académico y ciertas variables personales en busca de diferencias entre alumnos deportistas y no-deportistas de la Preparatoria de la Universidad Panamericana.

Objetivos Particulares:

1. Precisar la relación existente entre autoestima y rendimiento académico.
2. Establecer la relación que existe entre las habilidades sociales y rendimiento académico.
3. Comprobar la relación existente entre los hábitos de estudio y rendimiento académico.
4. Determinar la relación existente entre la práctica deportiva y rendimiento académico.

3.1.2 Hipótesis de la investigación.

H1. La práctica de actividades deportivas favorece el rendimiento académico de los alumnos de la preparatoria varonil de la Universidad Panamericana.

Asimismo se piensa que los alumnos que practican actividades deportivas se ven favorecidos en su rendimiento académico ya que:

H2. Los alumnos que practican actividades deportivas, logran mejores puntuaciones en la prueba de habilidades sociales, en comparación con los alumnos que no realizan actividades deportivas.

H3. Los alumnos que practican actividades deportivas, logran mejores puntuaciones en la prueba de autoestima, en comparación con los alumnos que no realizan actividades deportivas.

H4. Los alumnos que practican actividades deportivas, logran mejores puntuaciones en la prueba de hábitos de estudio, en comparación con los alumnos que no realizan actividades deportivas.

3.2 METODOLOGÍA.

3.2.1 Participantes.

La investigación se llevó a cabo con una muestra de alumnos de décimo y onceavo grado de educación general de la preparatoria de la Universidad Panamericana (prepaUP) del ciclo escolar 2014-2015. La prepaUP se encuentra bajo el sistema incorporado (SI) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Las instituciones incorporadas a la UNAM son organismos con capacidad de ofrecer educación en algún nivel de estudios posteriores a la educación básica, apegándose a los planes de estudio que aquélla determina; cuentan con autorización de la Comisión Especial del Consejo Universitario de la propia UNAM para aplicar sus programas académicos. En él se establecieron normas y procedimientos de revalidación con base en la equivalencia de estos estudios con los de la UNAM y

criterios en cuanto a calidad, extensión y cumplimiento de reglamentos generales de la misma. Por lo que ofrece programas de estudio anuales y su duración es de 3 años. Además la prepaUP se rige bajo un sistema de educación diferenciado, razón por la cual todos los alumnos son varones.

Tal y como lo vimos en capítulos anteriores, los factores contextuales incluido el sociofamiliar, es uno de los factores que mayormente influyen en el rendimiento académico de los alumnos. Por ello, es importante mencionar que en ese rubro, los alumnos de la prepaUP suelen estar favorecidos, ya que basándonos en la clasificación socioeconómica de la Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercado (AMAI), que se refiere a la medición del nivel de bienestar de un hogar, es decir, el nivel en el cual están satisfechas las necesidades de una familia en México. Para determinar este nivel de satisfacción se considera los siguientes elementos que son los que forman la calidad de vida: desarrollo intelectual, finanzas y prevención, comunicación y entretenimiento, comodidad y practicidad, salud e higiene, entre otros.

Dentro de esta clasificación el 100% de las familias de los alumnos de la prepaUP, se encuentran en el nivel más alto de satisfacción, que se reconoce con las letras (A/B).

Participaron un total de 140 alumnos, con edades comprendidas entre los 14 y 18 años. De los cuales 70 son considerados deportistas y 70 no-deportistas.

El criterio de inclusión para los participantes de la investigación contempló las siguientes condiciones:

- Ser alumnos de la Preparatoria de la Universidad Panamericana.
- Actualmente estén en curso.
- Estatus académico regular.

Para el criterio de exclusión se consideró que:

- Participe en otro tipo de actividad (artística).
- El estatus del alumno sea condicional.

Como se mencionó anteriormente para ser considerados en el grupo de 70 deportistas los participantes deben de contar con las siguientes características:

1. El tipo de actividad que se practica. Para ser considerado como deportistas, el sujeto debe ser practicante de al menos un deporte o una actividad física.
2. La dedicación deportiva, es decir, el volumen o cantidad de práctica que se realiza. En este caso, expresado en horas a la semana con un mínimo de 10 horas.
3. La práctica competitiva en la actividad o deporte.
4. La práctica dirigida por un entrenador.

Los 70 alumnos no-deportistas se eligieron cumpliendo sólo con una o dos de las condiciones mencionadas arriba.

3.2.2 Procedimiento.

La primera acción que se realizó fue ponerse en contacto con las autoridades institucionales para comentarles sobre la investigación y solicitar la autorización para llevarla a cabo. Después se solicitó el consentimiento por escrito de padres y alumnos; en el mismo documento se informó de los objetivos del estudio y el carácter anónimo y confidencial de la información brindada, enfatizándose el carácter voluntario de la participación.

Después de consultar con las autoridades y los padres de los alumnos, se llevó a cabo la aplicación de las pruebas. Las pruebas se realizaron en el horario escolar, se optó por administrarlo de forma grupal, y en una sola sesión de aproximadamente 40 minutos, para ello se le entregó a cada alumno una copia de cada una de las pruebas, cabe mencionar que estuve presente en todo momento durante la aplicación. Se leyeron las instrucciones detenidamente y se resolvieron todas las dudas que pudieron surgir.

3.2.3 Instrumentos.

Cuestionario sobre práctica física y uso del tiempo libre (PFYTL) este cuestionario fue tomado de Capdevilla et al. (2014), tiene por finalidad el conocimiento del tipo de actividad física que realiza el deportista y el uso que hace de su tiempo libre.

Está compuesto por diez preguntas distintas que podrían agruparse en dos categorías:

- Hábitos deportivos, de los cuales interesan especialmente la dedicación deportiva expresada en horas semanales.
- Tiempo Libre: horas de sueño y actividades como ver televisión, uso de videojuegos y navegar por Internet, también expresado en horas semanales.

Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE), (Álvarez y Fernández, 2002). La finalidad de este cuestionario es diagnosticar una serie de factores que inciden en el estudio de los escolares.

Para poder validar e interpretar los resultados obtenidos en este test, los autores utilizaron una muestra de tipificación compuesta por 3,626 sujetos en 2002. Para confirmar la validez del instrumento, los autores del mismo, realizaron una serie de estudios correlacionales entre el cuestionario CHTE y otro tipo de pruebas como son los tests de inteligencia, los tests de personalidad y autoconcepto, y los tests que miden estrategias de aprendizaje.

El CHTE mide los hábitos y técnicas de estudio, con 56 ítems clasificados en las siguientes 7 escalas:

- AC: Actitud general hacia el estudio.
- LU: Lugar de estudio.
- ES: Estado físico del escolar.

- PL: Plan de trabajo.
- TE: Técnicas de estudio.
- EX: Exámenes y ejercicios.
- TR: Trabajos.

Tras su corrección se obtiene una puntuación global de 0 a 100 y una puntuación específica para cada escala, también de 0 a 100. Los autores manifiestan que los dos factores más importantes dentro del cuestionario corresponden a AC (actitud general) y a PL (plan de trabajo o planificación) y la escala que menos contribuye al factor general es la escala ES (estado físico).

Prueba de Autoestima para Adolescentes (Caso, 2000), esta escala fue validada con adolescentes mexicanos, está conformada por 20 reactivos con cinco opciones de respuesta tipo Likert agrupados en cuatro factores:

- Percepción de sí mismo.
- Relación familiar.
- Percepción de competencia.
- Manejo de emociones.

Los reactivos cuentan con cinco opciones de respuesta (siempre, usualmente, algunas veces, rara vez y nunca) y se califican con 5 las respuestas que impliquen expresiones relacionadas con una alta autoestima y con 1 las que impliquen baja autoestima. Tras su corrección se obtiene una puntuación global de 20 a 100. Una calificación alta en la escala representa una mayor autoestima.

The Matson Evaluation of Social Skills in Youngsters (MESSY) Matson, Rotatori y Helsel (1983). Este instrumento fue diseñado para evaluar el grado de adecuación de la conducta social. Una de sus cualidades es que mide habilidades y

competencias apropiadas, a la vez que mide problemas del comportamiento social. Sus propiedades psicométricas han sido investigadas profundamente, particularmente en muestras angloparlantes, resultando, en general, satisfactorias (Helsen y Matson, 1984; Kazdin, Matson y Elveldt- Dawson, 1984; Matson, Macklin y Helsel, 1985; Matson y Ollendick, 1988; Spence y Liddle, 1990), y en muestras españolas (Mendez, Hidalgo e Ingles). Sin embargo, existen diferencias sobre la estructura factorial, observándose distintos números de factores o dimensiones, comprendiendo diferentes ítems.

Para la aplicación en esta investigación se tomó la versión de Victoria Trianes, José Blanca, Angela Muñoz, Belén García, María Cardelle-Elawar y Lidia Infante (2002). El cuestionario presenta un formato de respuesta en cuatro escalas tipo Likert: 1=nunca, 2=a veces, 3=a menudo y 4=siempre. Se han considerado los 5 factores siguientes:

- Habilidades Sociales/Asertividad (24 ítems); Este factor evalúa conductas como expresividad emocional, tener amigos, compartir, etc.
- Asertividad Inapropiada (16 ítems); El cual explora conductas agresivas, de burla o abuso hacia los demás.
- Impulsividad (7 ítems); Este factor explora conductas de falta de control de impulsos, baja tolerancia al estrés y la frustración.
- Sobreconfianza (8 ítems); Este factor explora conductas de sobrevaloración de la persona.
- Soledad/Ansiedad Social (7 ítems); El cual explora conductas como sentirse solo o no tener amigos.

La puntuación mínima a obtener es de 62 y máxima de 248. A mayor puntuación mayores habilidades sociales.

Calificaciones (Rendimiento Académico)

Las calificaciones de los alumnos fueron proporcionadas por la propia institución, y corresponden a las calificaciones finales del curso académico 2014-2015.

Para calcular el promedio de las calificaciones finales, se han incluido todas las materias correspondientes a cada año (ver tabla 1). Los alumnos de décimo grado tienen un total de 15 materias, mientras que para los alumnos de onceavo grado son un total de 13 materias.

Tabla 1. Materias por año escolar.

Materias 10°	Materias 11°
Actividades Estéticas y Artísticas	Actividades Estéticas y Artísticas
Dibujo II	Biología
Educación Física	Educación Física
*Filosofía del hombre	Educación para la Salud
Física	Ética
Geografía	Etimologías Grecolatinas
Historia Universal	Historia de México
Inglés	Inglés
Informática	Literatura Universal
Lengua Española	Matemáticas
Lógica	Orientación Educativa
Matemáticas	Química
Orientación Educativa	**Teología
*Servicio Social	
*Teología	

*Las materias de 10° de filosofía del hombre, servicio social y teología son materias internas.

**La materia de 11° de teología es una materia interna.

Una vez expuesta la manera en que se realizó el proceso de la investigación y se explicaron los motivos y las peculiaridades de las pruebas que se utilizaron para evaluar las diferentes variables de estudio, y haber reconocido las características de la institución y de los alumnos participantes, daremos paso a la revisión de los resultados. Los resultados se presentan primeramente de una forma descriptiva con el objetivo de reconocer las particularidades de los dos grupos de alumnos y posteriormente será efectuado un análisis inferencial para poder comprobar la existencia de significaciones y correlaciones.

3.3 RESULTADOS

3.3.1 Estadísticos descriptivos de la muestra.

En este apartado utilizamos estadística descriptiva, para conocer de manera organizada, y resumida las características de nuestra muestra. A continuación se describen las variables de estudio.

Los 140 hombres (alumnos) participantes, con edades comprendidas entre los 14 a 18 años, se agruparon, de acuerdo al objetivo de la investigación en: 70 deportistas y 70 no-deportistas.

En las figuras 1 y 2 se describe la actividad deportiva practicada por los participantes: 70 no-deportistas y 70 deportistas respectivamente.

Como se observa en la figura 1, 31 de los participantes (44.3%) del grupo no-deportistas refieren no practicar algún deporte, 17 (24.3%) practican atletismo, 14 (20.0%) futbol y el resto algún otro. Es importante recordar que los alumnos considerados no-deportistas practican la actividad por pasatiempo, o no cumplen con alguno de los cuatro criterios expuestos anteriormente; realizan la actividad sin la supervisión de un entrenador, no realizan competencias, o no cumplen con el criterio del mínimo de horas de entrenamiento (10 hrs.) semanalmente.

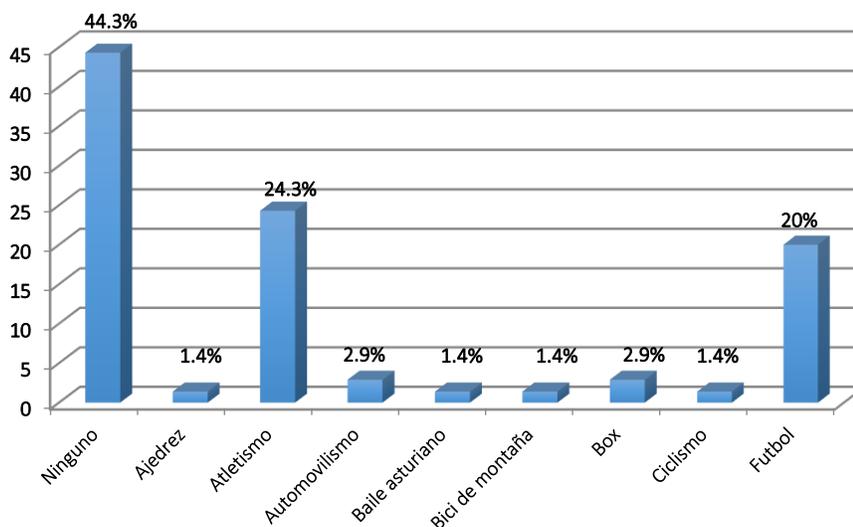


Figura 1. Actividades de los participantes no-deportistas.

En la figura 2 observamos que 25 participantes (35.7%) del grupo deportistas refieren practicar futbol, 14 (20.0%) practican baloncesto, 6 (8.6%) atletismo, 6 (8.6%) voleibol, el resto algún otro deporte siempre bajo la supervisión de un entrenador, cumpliendo con un mínimo de dedicación de (10 hrs.) a la semana y realizan competencias en sus respectivas disciplinas.

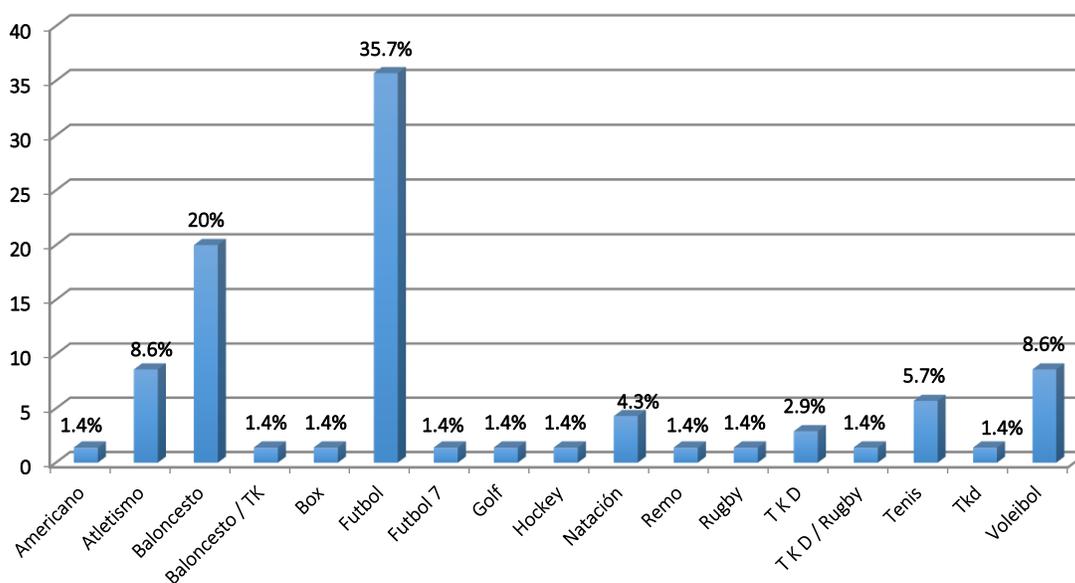


Figura 2. Actividades de los participantes deportistas.

La tabla 2 muestra la distribución de los participantes, no-deportistas y deportistas respecto al año que cursan en la preparatoria: 10° y 11° grado.

Tabla 2. Distribución del año de preparatoria cursado por los participantes.

Año	Distribución		Total
	No-deportistas	Deportistas	
10°	42	38	
11°	28	32	
Total	n=70	n=70	N=140

En la tabla 3 se muestran los estadísticos descriptivos del rendimiento académico (promedio escolar) respecto a cada uno de los grupos de participantes en la investigación: no-deportistas y deportistas, podemos observar que no existen diferencias marcadas entre ambos grupos, sin embargo la media del grupo de deportistas es relativamente más alta que las de los no-deportistas.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos del rendimiento académico por grupo de participantes.

Promedio escolar	No-deportistas	Deportistas
N	70	70
Media	7.81	7.98
Moda	7.8	7.8
Ds	.894	.861
Min	6.3	5.1
Max	9.7	9.5

N= Número de sujetos.

\bar{x} =Media= Llamada también promedio, es el cociente que resulta de dividir la suma de los valores de la variable de una distribución entre el número de datos.

Moda= Es el valor con mayor frecuencia en una distribución de datos.

Ds= Es una medida de dispersión que nos dice cuánto tienden a alejarse los valores concretos del promedio en una distribución de datos.

Min= El dato de menor valor de los elementos de un cierto conjunto.

Max= El dato de mayor valor de los elementos de un cierto conjunto.

Finalmente mencionar que, en promedio los participantes deportistas dedican trece horas semanales a las actividades relacionadas al deporte que practican.

3.3.2 Estadísticos descriptivos de los instrumentos.

En la tabla 4 se muestran los estadísticos descriptivos de los instrumentos (cuestionarios y pruebas) respecto a cada uno de los grupos de participantes en la investigación: no-deportistas y deportistas. Respecto al Cuestionario de *Hábitos y Técnicas de Estudio* (CHTE), observamos que la media (\bar{x} =62.5) de los no-deportistas en comparación con la media (\bar{x} =64.9) de los deportistas es relativamente más baja, lo cual nos indica que no existen diferencias marcadas

entre ambos grupos, es decir no hay diferencia en la serie de factores que inciden en el estudio de los alumnos de ambos grupos.

Un factor de interés de la presente investigación fue conocer la *autoestima* en ambos grupos de estudio. Observamos en la tabla 4 que las medias de ambos grupos son casi idénticas, ($\bar{x}=81.1$) de los no-deportistas y ($\bar{x}=81.8$) de los deportistas, por lo tanto, y de acuerdo a la puntuación definida por la prueba utilizada (de 20 a 100), ambos grupos, en promedio, cuentan con una autoestima alta.

Por último, para identificar el grado de *adecuación de la conducta social* de ambos grupos se utilizó el instrumento, Matson Evaluation of Social Skills in Youngsters (MESSY). La puntuación promedio (tabla 4) obtenida por ambos grupos: ($\bar{x}=77.5$) de los no-deportistas y ($\bar{x}=79.0$) de los deportistas indican una pequeña diferencia a favor de los deportistas indicando que estos últimos cuentan con mayores habilidades sociales.

Tabla 4. Estadísticos descriptivos de los instrumentos por grupo de participantes.

Instrumentos	No-deportistas					Deportistas				
	N	Media	Ds	Min	Max	N	Media	Ds	Min	Max
CHTE	70	62.5	10.65	40.7	88.3	70	64.9	11.39	33.3	89.3
Autoestima	70	81.1	8.09	55	95	70	81.8	10.72	48	97
MESSY	70	77.5	7.38	56.0	93.5	70	79.0	7.75	57.6	94.7

Podemos observar en los resultados que los alumnos deportistas tienen mejores promedios en cada una de las variables que sus pares no deportistas.

3.3.3 Análisis Inferencial.

Finalmente, y para responder a los objetivos y las hipótesis planteadas, se desarrollaron procedimientos estadísticos inferenciales, a saber, pruebas de comparación de medias (t de student) y correlaciones entre variables continuas (correlación de Pearson).

La prueba t de student es una prueba paramétrica de comparación de dos muestras independientes, su función es comparar dos grupos de puntuaciones (medias aritméticas) y determinar que la diferencia no se deba al azar (que la diferencia sea estadísticamente significativa).

Para poder utilizarse requiere cumplir las siguientes características:

- Selección completamente aleatoria de los grupos
- Homocedasticidad (homogeneidad de las varianzas de la variable dependiente en ambos grupos)
- Distribución normal de la variable dependiente en los dos grupos
- Nivel intervalar de la variable dependiente

El valor de las pruebas estadísticas se debe comparar con uno obtenido, con relación al nivel de significancia y los grados de libertad,¹ de una tabla de valores críticos.

Como regla de decisión, a un nivel de significancia establecido en 0.05: Si la probabilidad o nivel de significancia es menor o igual a 0.05 se rechaza la hipótesis nula.

¹ t es el valor de la prueba estadística (el resultado de la prueba).

g son la libertad de variaciones que puede tener una variable. Se calcula teniendo el tamaño de la muestra menos uno ($g = n - 1$).

p = nivel de significancia o probabilidad de que un evento ocurra oscila entre 0 y 1, donde 0 significa la imposibilidad de ocurrencia y 1 la certeza de que ocurra el fenómeno. Éste representa la posición del valor del estadístico en el área de rechazo, o aceptación, de la hipótesis nula.

Correlación de Pearson es una medida de la relación lineal entre dos variables aleatorias cuantitativas.

El coeficiente de correlación puede adquirir valores de -1 a 1 , incluyendo el cero, sus características son:

- Si $r = 1$, existe una correlación positiva perfecta. El índice indica una dependencia total entre las dos variables denominada relación directa: cuando una de ellas aumenta, la otra también lo hace en proporción constante.
- Si $0 < r < 1$, existe una correlación positiva.
- Si $r = 0$, no existe relación lineal. Pero esto no necesariamente implica que las variables son independientes: pueden existir todavía relaciones no lineales entre las dos variables.
- Si $-1 < r < 0$, existe una correlación negativa.
- Si $r = -1$, existe una correlación negativa perfecta. El índice indica una dependencia total entre las dos variables llamada relación inversa: cuando una de ellas aumenta, la otra disminuye en proporción constante.

En primer lugar, para identificar si la práctica de actividades deportivas favorece el rendimiento académico de los alumnos de la preparatoria varonil de la Universidad Panamericana, se aplicó la prueba t de student para muestras independientes; aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el promedio del rendimiento académico entre los alumnos deportistas y no-deportistas ($t=1.108$; $g=138$; $p=.270$) la media del grupo de deportistas es relativamente más alta que las de los no-deportistas (ver tabla 3).

De igual manera, para identificar si la práctica deportiva tiene alguna relación con las variables de estudio: hábitos de estudio, autoestima y habilidades sociales en los alumnos de la preparatoria varonil de la Universidad Panamericana, se aplicó la prueba t de student para muestras independientes, comparando no-deportistas y deportistas.

Los resultados de la prueba de comparación en cuanto a: hábitos de estudio ($t=1.346$; $g/=138$; $p=.181$), autoestima ($t=.409$; $g/=138$; $p=.683$) y habilidades sociales ($t=1.202$; $g/=138$; $p=.231$) defiende que no existen diferencias estadísticamente significativas (ver tabla 4).

Por otro lado, a través de la prueba de correlación producto-momento de *pearson*, se determinó posible relación entre el rendimiento académico y las variables estudiadas, a saber, habilidades sociales, autoestima y hábitos de estudio, entre estudiantes no-deportistas y deportistas.

De acuerdo a la tabla 5 identificamos una correlación $r=.412$ ($p\leq.01$) entre rendimiento académico y autoestima en alumnos no-deportistas, esto es, en este grupo se identifica que a mayor autoestima, mayor rendimiento académico. Observamos también que en este mismo grupo, no-deportistas, la correlación entre rendimiento académico y hábitos de estudio, $r=.264$ ($p\leq.05$) aunque baja, si indica que a mayor hábitos de estudio mayor rendimiento académico.

En cuanto al grupo de deportistas se observa que la correlación entre rendimiento académico y hábitos de estudio, $r=.291$ ($p\leq.05$), relativamente mayor a la de los no deportistas, indica que a mayor hábitos de estudio mayor rendimiento académico.

Finalmente observamos en la (tabla 5), en el grupo de deportistas, correlaciones entre rendimiento académico y habilidades sociales y autoestima: $r=.199$ y $r=.204$ respectivamente, son bajas y no significativas.

Tabla 5. Relación entre rendimiento académico y habilidades sociales, autoestima y hábitos de estudio por grupo de participantes.

	Rendimiento académico No-deportistas	Rendimiento académico Deportistas
Habilidades Sociales	.072	.199
Autoestima	.412**	.204
Hábitos de estudio	.264*	.291*

Nota: * $p\leq.05$; ** $p\leq.01$

3.3.4. Discusión de Resultados

Como quedó planteado, el principal objetivo del estudio es demostrar el impacto que genera la práctica deportiva. Indagar si los alumnos que practican deporte de forma habitual logran un mejor rendimiento académico que sus pares que no realizan actividad deportiva.

Respecto a los resultados referentes a la *H1: La práctica de actividades deportivas favorece el incremento del rendimiento académico de los alumnos de la Preparatoria varonil de la Universidad Panamericana.*

Después de realizar diferentes análisis estadísticos y haber contrastado la actividad deportiva con el rendimiento académico, se pudo observar en la presentación de los resultados que el 77.9% de la muestra total afirma realizar algún tipo de actividad física, frente al 22.1% respectivamente que no realiza ningún tipo de actividad. Los alumnos participantes que son considerados como deportistas tienen una media de rendimiento académico superior en comparación con los que no (\bar{x} 7.98) y (\bar{x} 7.81) respectivamente

Tras aplicar la prueba Student para comparar las medias, no pudimos apreciar diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos ($p=.270$), de tal manera que no se puede determinar que quienes si practican actividades deportivas logran un mejor rendimiento académico que quienes no lo hacen.

Dicho esto, tenemos que decir que nuestros resultados coinciden con los hallazgos de los estudios examinados en el marco teórico de esta investigación, (Coe, Pivarnik, Womack, Reeves, y Malina, 2006; Sallis, McKenzie, Kolody, Lewis, Marshall, Rosengard, 1999; Eitle, T. M., y Eitle, D. J. 2002; Ahamed, MacDonald, Reed, Naylor, Liu-Ambrose, y McKay, 2007), en los que se concluye diciendo que, no existe relación alguna, ya sea de tipo positiva o negativa entre la actividad deportiva que realizan los alumnos y su rendimiento académico

Es importante mencionar que, aunque no se hallaron diferencias significativas, nuestros resultados son contrarios a las investigaciones llevadas a cabo por,

(Pascarella, et.al. 1999; Tremblay, et.al. 2000; Zeiser, 2011), en las que se relaciona de manera negativa la práctica deportiva y el rendimiento académico.

Después de haber revisado las distintas investigaciones incluidas en el marco teórico de esta investigación, en las que se exaltan los beneficios de la actividad física en las personas, me parece sorprendente no haber encontrado diferencias significativas entre ambos grupos.

Podríamos hallar una posible explicación en Coleman (1985) ya que afirma, que los deportes agotan la energía de los jóvenes, causándoles que ignoren sus obligaciones académicas.

Otra cuestión que sería importante contemplar, y que podría ser causa de no haber encontrado diferencias entre ambos grupos, son las horas que los sujetos deportistas dedican a su entrenamiento. Podría suceder que excederse en horas de entrenamiento, impide a los alumnos enfocarse en sus tareas académicas y por lo tanto afectar su rendimiento académico.

En cuanto a la *H2. Los alumnos que practican actividades deportivas, logran mejores puntuaciones en la prueba de habilidades sociales, en comparación con los alumnos que no realizan actividades deportivas.*

Previamente hemos comentado sobre los postulados que se han hecho acerca de que existe una estrecha relación entre las habilidades sociales y las actividades deportivas. En nuestros resultados observamos que tanto en el grupo de deportistas como no-deportistas la relación que existe entre estas variables es baja y no significativa: $r=.199$ para deportista y $r=.072$ no-deportistas. Aunque es baja la relación, podemos notar que existe una diferencia entre ambos grupos, siendo más alta la relación entre rendimiento académico y habilidades sociales en los sujetos deportistas.

Por otro lado, sobre los resultados de la prueba de habilidades sociales (MESSY), la puntuación promedio obtenida por ambos grupos: ($\bar{x}=77.5$) de los no-deportistas y ($\bar{x}=79.0$) de los deportistas indica una pequeña diferencia a favor de los sujetos

deportistas. Tras obtener los resultados de la comparación de medias ($p=.231$), observamos que no existe diferencias significativas entre los grupos.

Aunque no se encontraron diferencias importantes, considero que los sujetos deportistas encuentran en el ámbito deportivo un contexto de socialización en el que comparten experiencias, no sólo con sus pares sino con sus entrenadores y las familias de sus amigos, en donde se adquieren entre otras cosas valores. Gutiérrez (1995), concluye que dentro los valores más propicios a alcanzar a través del deporte, los valores sociales son de gran importancia, entre ellos; la participación, cooperación, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, preocupación por otras personas y cohesión de grupo entre otras. Valores que los sujetos deportistas podrán transpolar a otras áreas de vida, como la escolar, la familiar y la social.

Referente a la H3. Los alumnos que practican actividades deportivas, logran mejores puntuaciones en la prueba de autoestima, en comparación con los alumnos que no realizan actividades deportivas.

En el marco teórico de esta investigación se definió que son diversos los estudios que demuestran que la autoestima y el rendimiento académico se encuentran ligados significativamente.

De acuerdo a nuestros resultados se corrobora la existencia de una correlación entre rendimiento académico y autoestima. Se observó que la relación es mayor en alumnos no-deportistas, $r=.412$ que en alumnos deportistas $r=.204$. Una vez más, con estos valores no podemos determinar que las relaciones existentes entre ambas variables son significativas, pero no deja de existir una relación.

Por otra parte, podemos observar que las medias de ambos grupos son casi idénticas, ($\bar{x}=81.1$) de los no-deportistas y ($\bar{x}=81.8$) de los deportistas. Después de realizar la comparación de medias entre alumnos deportista y no-deportistas, pudimos determinar que no existe una diferencia significativa entre la autoestima de ambos grupos ($p=.683$). Es importante mencionar el hecho de que todos los

participantes tienen una buena autoestima, ya que la puntuación se determina en una escala de (20 a 100).

Lo anterior pone de manifiesto lo expuesto en las investigaciones de Buceta, (2004), Sonstroem, (1984 y 1997), Maxwell y Tucker, (1992), entre otras, en las que sostienen que, la participación de los individuos en un deporte, puede ayudar a construir una autoestima más sólida.

Respecto a la *H4. Los alumnos que practican actividades deportivas, logran mejores puntuaciones en la prueba de hábitos de estudio, en comparación con los alumnos que no realizan actividades deportivas.*

Estudios respaldan la hipótesis de que los hábitos de estudio son una de las variables más predictivas del rendimiento académico (Ruban, 2000; Martínez-Otero, 1996; Salas, 1999). Los resultados obtenidos coinciden con estas investigaciones ya que demuestran que el rendimiento académico de los sujetos de ambos grupos correlaciona de forma positiva con sus hábitos de estudio ($r=.291$) para los sujetos deportistas, que es relativamente mayor al de los no-deportistas ($r=.264$) respectivamente.

También queda demostrado que los sujetos deportistas logran mejores puntuaciones que los sujetos no-deportista respecto al Cuestionario de *Hábitos y Técnicas de Estudio* (CHTE), observamos que la media ($\bar{x}=62.5$) de los no-deportistas en comparación con la media ($\bar{x}=64.9$) de los deportistas es relativamente más baja. Aunque el resultado de la prueba de comparación de medias ($p=.181$), defiende que no existen diferencias estadísticamente significativas.

De este modo podemos corroborar que los sujetos deportistas, además de planificar y organizar sus actividades, conocen y saben elegir las herramientas y las técnicas más eficaces, por lo que no es necesario dedicar demasiado tiempo al estudio. Para los sujetos deportistas esto es muy significativo, ya que disponen de menos tiempo para realizar sus actividades escolares debido al tiempo que utilizan para sus entrenamientos.

Ahora que hemos descrito a detalle los datos estadísticos y su interpretación tanto descriptiva como inferencial, es momento de pasar a las conclusiones de esta investigación.

CONCLUSIONES

El objetivo de la presente investigación fue determinar el impacto que genera la práctica de actividades deportivas, por lo que se realizó un análisis de la influencia que ejercen las variables personales: hábitos de estudio, habilidades sociales y autoestima en el rendimiento académico, tanto en alumnos deportistas como no-deportistas, el estudio contó con un total de 140 participantes. De acuerdo con la información obtenida se puede decir que las variables estudiadas ejercen una influencia en el rendimiento académico de los alumnos tanto deportistas como no-deportistas. Aunque en todos los casos la correlación no fue significativa, no obstante sí podemos mencionar que son un indicador, ya que cuanto mayor son los valores de las variables personales mayor es el rendimiento académico.

Por otro lado al examinar el rendimiento académico en busca de diferencias entre alumnos deportistas y no-deportistas, se hallaron diferencias respecto a las medias, favoreciendo en todos los casos a los alumnos deportistas, corroborando las hipótesis de esta investigación. Aunque el análisis estadístico de comparación de medias nos indica que no existen diferencias marcadas entre ambos grupos, es decir, no hay diferencias en la serie de factores que inciden en los resultados de los alumnos de ambos grupos en ninguna de las variables estudiadas.

Aunque los resultados no son contundentes al no hallar una diferencia significativa entre ambos grupos, es importante en este momento recordar que los alumnos deportistas en promedio dedican trece horas semanales a las actividades relacionadas al deporte que practican. Tiempo que 31 alumnos (22%, de la muestra total), que no practican ningún tipo de actividad física, dedican en general a actividades de ocio sedentario.

Practicar deportes puede reportar una amplia gama de beneficios no sólo a las personas, sino también a las comunidades y la sociedad en general. Los deportes, a la vez que contribuyen a mejorar la salud mental, y el bienestar al fortalecer la autoestima y la confianza en uno mismo, ayudan a disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión. Contribuyen a mejorar la función cognitiva, y a desarrollar una amplia

gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo en equipo, que contribuyen para que los alumnos puedan alcanzar el éxito.

Para la sociedad en general, el deporte puede reportar importantes beneficios al sector salud y económico. El deporte puede contribuir a la prevención y rehabilitación, sobre todo de los sujetos en edad adolescente que corren el riesgo de caer en la toxicomanía, alcoholismo y el consumo de tabaco, la delincuencia, entre otras. A su vez, un estilo de vida activo contribuye a la prevención de enfermedades, entre ellas la obesidad, enfermedad que se relaciona con enfermedades cardiovasculares, así como la diabetes, que son una de las principales causas de muerte entre los mexicanos.

Por otro lado, el conocer los diferentes factores que inciden en el rendimiento académico, nos permitirá obtener resultados tanto cualitativos como cuantitativos que nos ayudarán a tomar decisiones para la predicción y la prevención de posibles dificultades académicas en los alumnos. Además de desarrollar programas que ayuden a los alumnos a perfeccionar habilidades y cualidades ayudándoles a utilizar y aprovechar al máximo todas las herramientas que tienen disponibles para mejorar y que esto pueda contribuir positivamente en su rendimiento académico.

Sería interesante, en el futuro realizar otra investigación en la que se haga una comparación en la que se contemple sólo a aquellos alumnos que son considerados deportistas con alumnos no-deportistas que no realicen ningún tipo de actividad, con la intención de poder observar si en esta ocasión se encuentran diferencias significativas entre ambos grupos. Quizá también hacer investigación con alumnos de diferente clase social, así podríamos incluir y analizar los efectos de las variables contextuales, como las socio-familiares y analizar su influencia en el rendimiento académico de los alumnos.

FUENTES CONSULTADAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ahamed Y, Macdonald H, Reed K, Naylor P, Liu-Ambrose T, McKay H. (2007), School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Med Sci Sport Exerc.* 39(2):371-376.

Allen, J. D. (2005). Grades as valid measures of academic achievement of classroom learning. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 78(5), 218-223.

Álvarez, M., y Fernández, R. (2002). CHTE, Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio. Propuesta de un programa de métodos de estudio.

Ávila Vallejo D; Pérez Rosales I. Y. (2012), Relación de los hábitos alimentarios, la actividad física, y el rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Médico Cirujano con un coeficiente intelectual superior, Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Fac. de Estudios Superiores Iztacala.

Báez, J. y Báez, J. M. (1998), Métodos y técnicas de estudio, manual para estudiantes. Madrid: Edinumen.

Barbera, C. G; Niebla, J. C; López, K. D; y Ortega, M. L. (2012), Rendimiento académico y factores asociados: aportaciones de algunas evaluaciones a gran escala. *Bordón. Revista de pedagogía*, Vol. 64, N° 2, 51-68.

Barría Oyarzo, P; Manríquez Vásquez, M. (2011), Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la universidad austral de Chile, Seminario para optar al título de profesor de Educación Física, Deporte y Recreación y al Grado Académico de Licenciado en Educación, Universidad Austral de Chile.

Belaunde, I. (1994). Hábitos de estudio. *Revista de la facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón*, 2 (2), 14-21.

Bernal, A. O. (1990), Las habilidades sociales y su entrenamiento; un enfoque necesariamente psicosocial. *Psicothema*, Vol. 2, N° 2, 93-112.

Buceta, J.M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid: Dykinson.

Cagigal, José María. Deporte frente a deporte. Cátedras Universitarias de Tema Deportivo Cultural. Madrid, 1975.

Camacho Gómez C; Camacho Calvo M. (2005) Habilidades sociales en adolescencia: un programa de intervención, *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, N° 3, 1- 27.

Cano Santana Zenón. (2002), Cómo escribir una tesis, *Revista Ciencias Facultad de Ciencias, UNAM*, Vol. 65, ISSN 0187-6376.

Capdevila S. Ana. (2013), El rendimiento académico de adolescentes de 2º ciclo de ESO: Diferencias entre deportistas y no-deportistas, Tesis Doctoral; Universitat Jaume I.

Cardiovascular Fitness and Body Mass Index are Associated with Academic Achievement in Schools. Dallas, Texas: Cooper Institute, March 2009.

Casimiro, A.J. (2002). Hábitos deportivos y estilo de vida de los escolares almerienses. Servicio de publicaciones Universidad de Almería.

Caso Niebla J., Hernández Guzmán L. (2007), Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos, *Revista Latinoamericana de Psicología*, volumen 39, No 3, 487-501.

Caso Niebla, J; Hernández Guzmán, L. (2010), Modelo explicativo del bajo rendimiento escolar: un estudio con adolescentes mexicanos, *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, ISSN: 1989-0397, Vol. 3, N° 2, 145-159.

- Castejón, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Madrid.
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., y Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(8), 1515.
- Cohen, S., Sherrod, D. R., y Clark, M. S. (1986). Social skills and the stress-protective role of social support. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 963.
- Contini de González, E. N. (2008), *Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la Psicología Positiva*, Revista *Psicodebate 9: Psicología, Cultura y Sociedad*, ISSN 1515-2251. 45-64.
- Corea, Tórriz Norma Cándida (2001). *Régimen de vida de los escolares y rendimiento académico*. Tesis Doctoral. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Cruz, F. y Quiñones, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en Enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 11(3), septiembre-diciembre, 1-17.
- Davis, C., Kennedy, S. H., Ravelski, E., y Dionne, M. (1994). The role of physical activity in the development and maintenance of eating disorders. *Psychological medicine*, 24(04), 957-967.
- Davis, C.; Kennedy, S.; Ravelski, E. y Dionea, M. (1994). The role of physical activity in the development and maintenance of eating disorders. *Psychological Medicine*, 24, 957-967.
- Donnelly JE, Lambourne K. (2011), Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med.* 52 (Suppl 1):S36-S42.
- Dunn, A.; Trivedi, M. y O'Neal, H. (2001). Physical activity dose response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine y Science in Sports y Exercise*, 33, 587-97.
- Dwyer T, Sallis JF, Blizzard L, Lazarus R, Dean K. (2001), Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science* 13:225-237.
- Edel Navarro, R. (2003), *Factores asociados al rendimiento académico*, Revista *Iberoamericana de Educación* (ISSN: 1681-5653).
- Eitle, T. M., y Eitle, D. J. (2002). Race, cultural capital, and the educational effects of participation in sports. *Sociology of education*, 123-146.
- Fernández, G. M., y García, M. A. G. (1995). *Las Técnicas de estudio en la educación secundaria: materiales teórico-prácticos*. Editorial Escuela Española.
- Ferreira, M. C., Assmar, E. M. L., Omar, A. G., Uribe Delgado, H., Terrones González, A., Silva, J. M. B., y Cisne, M. D. C. D. F. (2002). Causal attribution to success and failure in school: a transcultural study Brazil-Argentin-Mexico. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(3), 515-527.
- Field, T., Diego, M., y Sanders, C. E. (2001). Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *adolescence-san diego-*, 36, 105-110.
- Garbanzo Vargas Guiselle María. (2007), *Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública*. *Revista Educación* 31(1), 43-63, ISSN: 0379-7082.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (coord.); López Buñuel, P. S. (coord.); Díaz Trillo, M. (coord.), (2005), *Educación a través del deporte*, editorial Universidad de Huelva, servicio de publicaciones, España, 258 Pág.
- Gonzales López I. (2004), Realización de un análisis discriminante explicativo del rendimiento académico en la universidad, *Revista de investigación educativa*, Vol. 22, N°1, 43-59.
- González Luis Daniel. (1993), *Deporte y educación*, editorial Minos, México. 200 Pág.

- González Martínez María Teresa. (1999), Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa, Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca, ISSN 0214-3402, N° 11, 217-232.
- González, C. (2003). Factores determinantes del bajo rendimiento académico en educación secundaria. Universidad Complutense de Madrid.
- Gruber, J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis. American Academy of Physical Education Papers, 19, 30-48.
- Guillén García, Félix. (2004), Psicopedagogía de la actividad física y el deporte, editorial Kinesis, 236 pág.
- Hartup, W. W. (1992). Having friends, making friends, and keeping friends: Relationships as educational contexts. ERIC Clearinghouse.
- Hassmén, P.; Koivula, N. y Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. Preventive Medicine, 30, 17-25.
- Ipiña María Julia; Molina L; Reyna C. (2010), Estructura factorial y consistencia interna de la escala MESSY (versión docente) en una muestra de niños argentinos, Suma Psicológica, Vol. 17, No 2, ISSN 0121-4381, 151-161.
- Juárez, F., Villatoro, J. A. y López, E. K. (2002). Apuntes de Estadística Inferencial. México, D. F.: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente.
- Jürgens, I. (2006) Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 6, N° 22. 62-74.
- Kalinowski, S., y Brazão, C. T. (2003). La importancia del deporte como factor social en las matriculas en escuelas deportivas de la administración pública de Pindamonhangaba-Brasil. Lecturas: Educación física y deportes, (60), 14.
- Kaplan, D. S., Peck, M. y Kaplan, H. B. (1994). Structural relations model of self-rejection, disposition to deviance, and academic failure. Journal of Educational Research, 87(3), 166-173.
- Kim HYP, Frongillo EA, Han SS, Oh SY, Kim WK, Jang YA, Won HS, Lee HS, Kim SH. (2003), Academic performance of Korean children is associated with dietary behaviours and physical status. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition 12:186-192.
- Lara García B; González Palacios A; González Álvarez M; Martínez González M. (2014), Fracaso escolar: conceptualización y perspectivas de estudio, Revista de Educación y Desarrollo, 71-83.
- Lindner, K. J. (1999). Sport participation and perceived academic performance of school children and youth. Pediatric Exercise Science, 11, 129-143.
- Lindner, K. J. (2002). The physical activity participation-academic performance relationship revisited: perceived and actual performance and the effect of banding (academic tracking). Pediatric Exercise Science, 14(2), 155-169.
- López Parralo Manuel Jesús. ¿Por qué el deporte en la escuela? En Educar a través del deporte / coord. por Francisco Javier Giménez Fuentes-Guerra, Pedro Sáenz-López Buñuel, Manuel Díaz Trillo, 2005, (pp. 143-150). Editorial Universidad de Huelva, servicio de publicaciones, España.
- Mafokozi, J., Martín-Varés, L. O., González, C., y de la Orden Hoz, A. (2001). Modelos de investigación del bajo rendimiento. Revista Complutense de Educación, 12(1), 159-178.
- Maurice Piéron. (2005), Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas, editorial INDE, 288 Pág.
- Maxwell, K. y Tucker, L. (1992). Effects of weight training on the emotional well being and body image of females: predictors of greatest benefit. American Journal of Health Promotion, 6, 5, 338-344.
- McClellan, D. E., y Katz, L. G. (1996). El desarrollo social de los niños: una lista de cotejo. Clearinghouse.

- Méndez, F. X; Hidalgo, M. D; y Inglés, C. (2002), The Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters: Psychometric properties of the Spanish translation in the adolescent population, *European Journal of Psychological Assessment*, Vol.18, N° 1, 30-42
- Monjas Casares, M. (2000), Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar. Madrid: CEPE, 424 Pág.
- Monjas, M; y González, B. (1998), Las habilidades sociales en el currículo, Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación.
- Montero Rojas, E., Villalobos Palma, J. y Valverde Bermúdez, A. (2007). Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico en la Universidad de Costa Rica: Un análisis multinivel. *RELIEVE*, v. 13, n. 2, p. 215-234
- Montero, E., y Villalobos, J. (2004). Estudio comparativo del promedio de admisión a la Universidad de Costa Rica y sus componentes: Aplicación del año 2001. San José, Costa Rica: SIEDIN.
- Montt, M. E. S., y Ulloa Chavez, F. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. *Salud Mental*, 19, 30-35.
- Mozo Cañete, L. D. (2002), Particularidades de la Pedagogía del Deporte, *Revista Salud, el Deporte y el Niño*, N° 12.
- Mutrie, N. y Parfitt, G. (1998). Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people. In S. Biddle, J. Sallis, y N. Cavill (Eds.), *Young and active: young people and health-enhancing physical activity: evidence and implications*. London: Health Education Authority.
- Nelson MC, Gordon-Larson P. (2006), Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics* 117:1281-1290.
- Núñez, J. C. y González-Pineda, J. A. (1994). Determinantes del rendimiento académico. Variables cognitivo-motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto. Oviedo: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Oviedo.
- Olmos, J. G. (2004), La actividad deportiva como instrumento y agente de formación académica en la educación superior universitaria, *Revista de educación*, N° 335, 95-103.
- Page, M.; Moreal, B; Calleja, J.A; Cerdan, J; Echevarria, M.J; Garcia, C; Garivia, J.L; Gómez, C; Jiménez, S.C; López, B; Martín Javato, L; Mínguez, A.L; Sánchez, A y Trillo, C. (1990). Hacia un modelo causal del rendimiento académico. Madrid, España: Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia (CIDE).
- Pascarella, E. T., Truckenmiller, R., Nora, A., Terenzini, P. T., Edison, M., y Hagedorn, L. S. (1999). Cognitive impacts of intercollegiate athletic participation: Some further evidence. *Journal of Higher Education*, 1-26.
- Pérez, V. M. O. (2009), Diversos condicionantes del fracaso escolar en la educación secundaria, *Revista Iberoamericana de Educación*, N° 51, 67-85.
- Prueba de Autoestima para Adolescentes. *Universitas Psychologica*, Vol.10, N° 2, 535-543.
- Ramírez W; Vinaccia S; Suárez G. (2004), El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico, *Revista de Estudios Sociales*, No. 18, 67-75.
- Ramos, M. (2004). Valores y autoestima. Conociéndose a sí mismo en un mundo de otros. *Revista educación en valores*, 1(1), 1-14.
- Sallis JF, McKenzie TL, Kolody B, Lewis M, Marshall S, Rosengard P. (1999), Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 70:127-134.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos, 304. Pag.

- Shephard, R.; Volle, M.; Lavallee, H.; La Barre, R.; Jequier, J. y Rajie, M. (1984). Required physical activity and academic grades: A controlled study. In J. Hmarinen y 1. Valimaki (Eds.), *Children and Sport*. Berlin: Springer
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and sport sciences reviews*, 12(1), 123-156.
- Sonstroem, R. J. (1997). Physical activity and self-esteem. In W.P. Morgan (Ed.), *Physical activity and mental health*. Washington, DC: Hemisphere.
- Stone, G. P. (1965). The play of little children. *Quest*, 4(1), 23-32.
- Tremarche P, Robinson E and Graham, L. (2007) "Physical Education and its Effects on Elementary Testing Results." *Physical Educator*, 64(2), 58-64.
- Tremblay MS, Inman JW, Willms JD. The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise Science* 2000;12:312-323.
- Trianes, M. V; Blanca, M. J; Muñoz, A; García, B; Cardelle-Elawar, M; Infante, L. (2002), Relaciones entre evaluadores de la competencia social en preadolescentes: Profesores, iguales y autoinformes, *Anales de psicología*, Vol. 18, N° 2, 197-214.
- Trilla, J., y Ríos, O. (2005). Les activitats extraescolars: diferències i desigualtats. *Molinuevo* (2008), 43.
- Trulson, M. E. (1986). Martial arts training: A novel "cure" for juvenile delinquency. *Human Relations*, 39(12), 1131-1140.
- Valdez Goycolea, H. F; Cantúa Quintero, J. S; Balderrama Ibarra, M, A; Martínez Córdova, E. G. (2014), Nivel de autoestima y su relación con el rendimiento escolar con estudiantes del tercer semestre del colbach plantel Navojoa, *Revista de Investigación*, Vol. 7, N° 18.
- Vallejo, C. L. H., Garza, M. D. R. R., Salazar, F. S., Uriarte, L. M. G., Zavala, B. L., Espinoza, J. M. G., y Herrera, J. (2010) Autoestima y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Praxis investigativa redie*, 2(3), 43.
- Vázquez Morejón A. J; Jiménez García Bóveda R; Vázquez Morejón Jiménez R. (2004), Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española, *Apuntes de Psicología*, Vol. 22, N° 2, 247-255.
- Vega Valero, C. Z; Betanzos, F. G; Serrano, S. A; Quiroz, C. N; y Trujano, R. S. (2009), Habilidades sociales y estrés infantil. *Journal of Behavior, Health y Social Issues*, Vol.1. N°1, 7-13.
- Zeiser, K. L. (2011). Examining racial differences in the effect of popular sports participation on academic achievement. *Social Science Research*, 40(4), 1142-1169.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- Capdevila S. Ana; Bellmunt H; Hernando C. (2014), Estudio del rendimiento académico en atletas adolescentes del club de atletismo playas de Castellón, e-balonmano.com: *Revista de Ciencias del Deporte*, 10 (1), 53-66. ISSN 1885 – 7019. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/865/86530448005.pdf>
- Cartagena Beteta, M. (2008). Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria, *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, Volumen 6. N°3, 59-99. Recuperado de <http://www.rinace.net/arts/vol6num3/art3.pdf>
- Castejón, F. J. (2006). ¿Es el deporte un contenido educativo? Wanceulen: *Educación Física Digital*, ISSN-e 1885-5873, N° 2. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1854967>
- Cuadrado Ortega F; Del Jesús Cañete A; Díaz Ruíz M; Gómez Encinas C. (2011), Efecto de la práctica deportiva reglada en el rendimiento académico en alumnos de E.S.O. de la provincia de Granada. Recuperado de <https://francuadrado.files.wordpress.com/2011/03/trabajo-final-innovacic3b3n.doc>.

Edel Navarro, R. (2003), El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo, Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, Volumen 1, N° 2. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>

López Frías Francisco Javier (2011). Filosofía del deporte: origen y desarrollo. Dilemata, año 2, N° 5, 1-19. Recuperado de <https://www.dilemata.net/revista/index.php/dilemata/article/download/73/75/>

Robles Rodríguez J; Abad Robles M; Giménez Fuentes-Guerra F. (2009), <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital, Buenos Aires, Año 14, N° 138. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

Rozengardt Rodolfo. (2011), Una mirada pedagógica al deporte, EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, Año 15, N° 154. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd154/una-mirada-pedagogica-al-deporte.htm>

Asociación Mexicana de Agencias de Inteligencia de Mercado y Opinión Nivel Socio Económico AMAI 2018 Nota Metodológica. Recuperado de <http://www.amai.org/nse/wp-content/uploads/2018/04/Nota-Metodolo%CC%81gico-NSE-2018-v3.pdf>

ANEXOS

A. CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICA FÍSICA Y USO DEL TIEMPO LIBRE (PFYTL)

El siguiente cuestionario pertenece a una investigación centrada en la influencia que pueda tener la práctica habitual de actividad física y deporte sobre el rendimiento académico de jóvenes de 4º y 5º de preparatoria. Para ello, se precisa conocer los hábitos deportivos y de ocio de los jóvenes en estas edades. Por favor, responde con total sinceridad. Muchas gracias por tu colaboración.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ **CURSO:** _____
EDAD: _____ **NACIONALIDAD:** _____ **CENTRO EDUCATIVO:** _____

1. ¿Practicas algún tipo de actividad física o deporte en la actualidad? (Si la respuesta es NO pasa directamente a responder la cuestión nº 7)

___ SÍ PRACTICO ___ NO PRACTICO

2. ¿Formas parte de algún equipo representativo de la preparatoria?

___ SÍ ___ NO

3. ¿Qué tipo de actividad o deporte practicas? Señala sólo los que practiques con mayor frecuencia. Señala con un 1 el que más practiques, con un 2 el 2º, etc. Si no está en la lista añádelo al final, en "otros".

___ Actividades Subacuáticas	___ Ciclismo	___ Karate	___ Squash
___ Aeróbic	___ Escalada	___ Motociclismo	___ Surf
___ Atletismo	___ Esgrima	___ Natación	___ Taekwondo
___ Automovilismo	___ Esquí	___ Natación Sincronizada	___ Tenis
___ Bádminton	___ Frontón	___ Orientación	___ Tenis de mesa
___ Baile	___ Fútbol	___ Pádel	___ Tiro con arco
___ Ballet	___ Fútbol sala	___ Patinaje	___ Tiro olímpico
___ Baloncesto	___ Gimnasia	___ Pelota Valenciana	___ Triatlón
___ Balonmano	___ Golf	___ Pentatlón Moderno	___ Vela
___ Béisbol o Sófbol	___ Halterofilia	___ Piragüismo	___ Voleibol
___ Bicicleta de Montaña	___ Hípica	___ Remo	___ Waterpolo
___ Boxeo	___ Hockey	___ Rugby	Otros: _____
___ Carreras de montaña	___ Judo	___ Senderismo	_____

4. ¿Qué tipo de práctica deportiva/física realizas?

- ___ 1. Practico a las órdenes de un entrenador/a o monitor/a.
 ___ 2. Practico por libre, por mi cuenta.

5. ¿Compites o haces exhibiciones/espectáculo en tu deporte o actividad física?

___ SÍ ___ NO

6. ¿Cuántas horas dedicas al día a entrenar y a competir? (anota el tiempo que dedicas a entrenar cada día incluyendo el tiempo de transporte).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL
Entreno/practico aproximadamente	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h

7. ¿Cuántas horas duermes al día? (suma las horas de siesta)

Duelmo ___ horas al día (entre semana)
 Duermo ___ horas al día (en fin de semana)

8. ¿Cuántas horas al día realizas las siguientes actividades? (si algún día no realizas esa actividad señala con "0 horas")

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL
Ver la TV	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h
Jugar videojuegos	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h
Navegar por internet	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h
Ocio sedentario	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h

NO RESPONDAS EN LA ZONA SOMBREADA

B. Escala de Autoestima Caso (2000)

Instrucciones: Estas afirmaciones son para ayudarnos a aprender cómo se sienten los jóvenes de tu edad ante diversas situaciones. No hay respuestas correctas o incorrectas. Solamente tú conoces tus verdaderos sentimientos. Por ello es importante que contestes marcando con una X, la opción que mejor represente la forma como tú sientes, y no cómo otros piensan que deberías sentir.

	Siempre	Usualme nte	Algunas veces	Rara vez	Nunca
1. Me gusta como soy.					
2. Hago enojar a mis padres.					
3. Me siento fracasado(a).					
4. Estoy feliz de ser como soy.					
5. Si me enojo con un amigo(a) lo(a) insulto.					
6. Me siento bien cuando estoy con mi familia.					
7. Mi familia está decepcionado(a) de mí.					
8. Tengo una de las mejores familias de todo el mundo.					
9. Soy muy lento(a) para realizar mi trabajo escolar.					
10. Soy un tonto(a) para hacer los trabajos de la escuela.					
11. Estoy orgulloso(a) del trabajo que hago en la escuela.					
12. Soy malo(a) para muchas cosas.					
13. Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer algo que yo quiero.					
14. Estoy orgulloso(a) de mí.					
15. Le echo la culpa a otros de cosas que yo hago mal.					
16. Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente.					
17. Tengo una mala opinión de mí mismo					
18. Me gustaría ser otra persona.					
19. Me gusta la forma como me veo.					
20. Siento ganas de irme de mi casa.					

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

Lee detenidamente las siguientes preguntas que se refieren a tu forma de estudiar, y contesta **SÍ** o **NO** según consideres sea la respuesta más sincera en tu caso.

Si lo que dice la pregunta **coincide siempre o casi siempre** con tu forma de estudiar marca en la casilla **SÍ**.
Si lo que dice la pregunta **no coincide nunca o casi nunca** con tu forma de estudiar marca en la casilla **NO**.

Recuerda contestar todas las preguntas para que el cuestionario sea válido.

	PREGUNTAS	SÍ	NO
1	¿Tienes claras las razones por las que estudias?		
2	¿Cambias a menudo el lugar de estudio en tu casa?		
3	¿Procuras estudiar en aquellas horas en las que tu organismo está en las mejores condiciones para rendir?		
4	¿Te has parado a pensar alguna vez sobre el número de actividades que haces cada día y el tiempo que dedicas a cada una de ellas?		
5	¿Acostumbras a mirar el índice y los apartados más importantes de un tema antes de empezar a estudiar?		
6	¿Tomas nota de las explicaciones de los profesores?		
7	¿Lees con detenimiento los enunciados de las preguntas?		
8	¿Consideras el estudio una ocasión para aprender?		
9	Tu lugar de estudio, ¿está alejado de ruidos y de otras cosas que impidan la concentración?		
10	Antes de empezar un trabajo, ¿haces un esquema de los aspectos más importantes que vas a desarrollar?		
11	¿Duermes normalmente 8 horas como mínimo?		
12	¿Tienes una idea general de aquello que estudiarás a lo largo del curso en cada materia?		
13	Antes de estudiar un tema con detalle, ¿haces una lectura rápida para hacerte una idea general?		
14	Antes de escribir la respuesta, ¿piensas con calma aquello que has de contestar y cómo lo harás?		
15	Cuando empiezas a estudiar, ¿tardas mucho en concentrarte?		
16	En el lugar donde estudias normalmente, ¿hay personas que distraigan tu atención?		
17	Cuando tomas notas, ¿copias a menudo al pie de la letra aquello que dice el profesor?		
18	¿Duermes mal con frecuencia? ¿Te notas por la mañana cansado y poco reposado?		
19	¿Has elaborado un plan de trabajo teniendo en cuenta el tiempo de que dispones y las asignaturas que tienes?		
20	Cuando haces un trabajo, ¿acostumbras a comentar con tu profesor el esquema y el desarrollo del mismo?		
21	¿Haces una lectura lenta y reposada para buscar las ideas más importantes?		
22	Cuando faltas a clase, ¿acostumbras a preguntar a un compañero o a tu profesor sobre la materia que se ha impartido?		
23	¿Te repartes el tiempo para cada pregunta en un examen o ejercicio de control?		
24	Cuando no comprendes una cosa, ¿la apuntas para consultarla posteriormente?		
25	¿Tienes suficiente luz para estudiar sin necesidad de tener que forzar la vista?		
26	¿Alternas el tiempo que dedicas al estudio con el tiempo de descanso?		

27	¿Dedicas a cada asignatura el tiempo necesario para asegurarte un buen resultado?		
28	¿Haces servir el subrayado para destacar las ideas más importantes?		
29	¿Ventilas tu lugar de estudio abriendo un poco la ventana o la puerta tras una sesión de trabajo?		
30	En el caso de necesitar información para realizar un trabajo, ¿sabes cómo encontrarla?		
31	¿Cuidas de que tu expresión escrita sea clara, ordenada y comprensiva?		
32	¿Tratas de estudiar lo indispensable, lo mínimo para un control o examen?		
33	¿Te has percatado si un exceso de actividades extraescolares y de diversión influye negativamente en tus estudios?		
34	¿Sigues el plan de trabajo que te has propuesto desde el principio del curso?		
35	En tu lugar de estudio, ¿tienes suficiente espacio para tener organizado y a mano todo el material que necesitarás?		
36	Antes de empezar a estudiar, ¿piensas lo que harás y el tiempo que dedicarás a cada materia?		
37	¿Resumes lo más importante de cada uno de los apartados del tema para elaborar después una síntesis general?		
38	¿Te cabe en la mesa todo lo que necesitas para poder estudiar?		
39	Cuando buscas información en un libro, enciclopedia, etc. para hacer un trabajo, ¿te limitas a copiar al pie de la letra lo que has leído?		
40	En casa, ¿sueles interrumpir tus sesiones de estudio?		
41	¿Te has familiarizado con las diferentes formas de preparar un resumen: esquemas, croquis, cuadros, gráficos?		
42	¿Tratas de sobreponerte con interés y ánimo cuando tienes un bajón en las notas?		
43	¿Le falta respaldo a tu silla de estudio?		
44	¿Tienes organizado todo el material que se necesita para cada materia?		
45	¿La altura de tu silla de estudio te permite apoyar los pies en el suelo?		
46	Cuando acabas una sesión de estudio personal, ¿acostumbras a terminar los trabajos que te habías propuesto al empezar a estudiar?		
47	¿La altura de la mesa está en proporción a la altura de la silla?		
48	¿Acostumbras a preparar los exámenes con poca antelación?		
49	¿Relacionas el tema estudiado con aquello que has aprendido anteriormente en otros temas?		
50	¿Descuidas la redacción y presentación del trabajo?		
51	¿Acostumbras a memorizar las ideas más importantes que has resumido de un tema o lección?		
52	¿Haces todo lo que puedes para asegurarte buenos resultados en tus tareas escolares?		
53	¿Te acercas demasiado al libro cuando estudias?		
54	¿Aprovechas algún momento del fin de semana para repasar aquellos temas que te han quedado más flojos?		
55	Si te sobra tiempo, ¿das el examen al profesor sin repasar las respuestas?		
56	¿Acostumbras ponerle nombre a todos los materiales que has utilizado?		

D. The matson evaluation of social skills in youngsters (MESSY)

Marca con una X el número que mejor represente si la frase describe tu forma de ser o comportarte generalmente, teniendo en cuenta la siguiente equivalencia:

1	2	3	4
Nunca	A veces	A menudo	Siempre

1. Suelo hacer reír a los demás.	1	2	3	4
2. Amenazo a la gente o me porto como un matón.	1	2	3	4
3. Me enfado con facilidad.	1	2	3	4
4. Soy un mandón (le digo a la gente lo que tiene que hacer en lugar de preguntar/pedir).	1	2	3	4
5. Critico o me quejo con frecuencia.	1	2	3	4
6. Interrumpo a los demás cuando están hablando.	1	2	3	4
7. Cojo cosas que no son mías sin permiso.	1	2	3	4
8. Me gusta presumir ante los demás de las cosas que tengo.	1	2	3	4
9. Miro a la gente cuando hablo con ella.	1	2	3	4
10. Tengo muchos amigos/as	1	2	3	4
11. Pego cuando estoy furioso.	1	2	3	4
12. Ayudo a un amigo que está herido.	1	2	3	4
13. Doy ánimo a un amigo que está triste.	1	2	3	4
14. Miro con desprecio a otros niños.	1	2	3	4
15. Me enfado y me pongo celoso cuando a otras personas les va bien las cosas.	1	2	3	4
16. Me siento feliz cuando otra persona está bien.	1	2	3	4
17. Me gusta sacar defectos y fallos a los demás.	1	2	3	4
18. Siempre quiero ser el primero.	1	2	3	4
19. Rompo mis promesas.	1	2	3	4
20. Alabo a la gente que me gusta.	1	2	3	4
21. Miento para conseguir algo que quiero.	1	2	3	4
22. Molesto a la gente para enfadarla	1	2	3	4
23. Me dirijo a la gente y entablo conversación.	1	2	3	4
24. Digo "gracias" y soy feliz cuando la gente hace algo por mí.	1	2	3	4
25. Me gusta estar solo.	1	2	3	4
26. Temo hablarle a la gente.	1	2	3	4
27. Guardo bien los secretos.	1	2	3	4
28. Sé cómo hacer amigos.	1	2	3	4
29. Hiero los sentimientos de los demás a conciencia.	1	2	3	4
30. Me burlo de los demás.	1	2	3	4
31. Doy la cara por mis amigos.	1	2	3	4
32. Miro a la gente cuando está hablando.	1	2	3	4
33. Creo que lo sé todo.	1	2	3	4

34. Comparto lo que tengo con otros.	1	2	3	4
35. Soy testarudo.	1	2	3	4
36. Actúo como si fuera mejor que los demás.	1	2	3	4
37. Muestro mis sentimientos.	1	2	3	4
38. Pienso que la gente me critica cuando en realidad no lo hace.	1	2	3	4
39. Hago ruidos que molestan a los otros (eructar, sonarse,...).	1	2	3	4
40. Cuido las cosas de los demás como si fueran mías.	1	2	3	4
41. Hablo demasiado fuerte.	1	2	3	4
42. Llamo a la gente por sus nombres.	1	2	3	4
43. Pregunto si puedo ayudar.	1	2	3	4
44. Me siento bien si ayudo a alguien.	1	2	3	4
45. Intento ser mejor que los demás.	1	2	3	4
46. Hago preguntas cuando hablo con los demás.	1	2	3	4
47. Veo a menudo a mis amigos.	1	2	3	4
48. Juego solo.	1	2	3	4
49. Me siento solo.	1	2	3	4
50. Me pongo triste cuando ofendo a alguien.	1	2	3	4
51. Me gusta ser el líder.	1	2	3	4
52. Participo en los juegos con otros niños.	1	2	3	4
53. Me meto en peleas con frecuencia.	1	2	3	4
54. Me siento celoso de otras personas.	1	2	3	4
55. Hago cosas buenas por la gente que se porta bien conmigo.	1	2	3	4
56. Pregunto a los demás cómo están, qué hacen...	1	2	3	4
57. Me quedo en casa de la gente tanto tiempo, que casi me tienen que echar.	1	2	3	4
58. Explico las cosas más veces de las necesarias.	1	2	3	4
59. Me río de los chistes e historias divertidas que cuentan los demás.	1	2	3	4
60. Pienso que ganar es lo más importante.	1	2	3	4
61. Suelo molestar a mis compañeros porque les tomo el pelo.	1	2	3	4
62. Me vengo de quien me ofende.	1	2	3	4