



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE  
MÉXICO  
UNIDAD ACADÉMICA PROFESIONAL TEJUPILCO**

---

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO DE LOS  
ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PREPARATORIA  
OFICIAL ANEXA A LA NORMAL DE TEJUPILCO,  
ESTADO DE MÉXICO**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**GUILLERMO MARTÍNEZ SANTOS  
NO DE CUENTA: 1773100**

**DIRECTOR DE TESIS:  
M. EN D. DELIA ALBITER PUEBLA**

**TEJUPILCO, MÉXICO. DICIEMBRE DE 2021.**







## **PRESENTACIÓN**

El presente trabajo muestra el resultado de un proceso de investigación sobre los hábitos y técnicas de estudio de los adolescentes de la Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la Normal de Tejupilco, Estado de México. La cual consta de dos apartados el primero se refiere al marco teórico dividido en dos capítulos; el capítulo uno está integrado por las definiciones y factores que influyen en las técnicas y hábitos de estudio, dentro de este se incluyen aspectos como; las condiciones ambientales, teoría científica, teoría cognoscitiva, teoría del pensamiento, tipos de hábitos de estudio, dimensiones de los hábitos de estudio, factores que influyen en el aprendizaje tanto físicos como psicológicos y los beneficios de adoptar hábitos de estudio. El capítulo dos está integrado por las definiciones de adolescencia, origen, etapas, cambios, teorías, desarrollo de la personalidad y socialización, personalidad de los adolescentes e intereses y preocupaciones del adolescente.

El segundo apartado está conformado por el método el cual explica cómo se realizó el trabajo de investigación, objetivos, planteamiento del problema, variables, tipo de estudio, instrumento utilizado, población, diseño de la investigación, captura de información y procesamiento de la información.

Posteriormente se realizó una discusión en base a los resultados obtenidos, comparando estos con estudios similares, así mismo se plasmó una conclusión general. De igual forma se incluyen sugerencias para alumnos y maestros con el fin de mejorar uso y aplicación de las técnicas y hábitos de estudio. Finalmente se agregan los referentes que sustentan esta investigación.

## RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo principal describir los hábitos y técnicas de estudio de los adolescentes de la Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la Normal de Tejupilco, Estado de México, ya que estos dos elementos son fundamentales para generar un aprendizaje significativo. Basando esta investigación en un tipo de estudio descriptivo tomando como variables a medir hábitos y técnicas de estudio en adolescentes. Para ello se eligió trabajar con los estudiantes de la escuela antes mencionada.

Para la realización de la presente investigación, la población con la que se trabajó fue Escuela Preparatoria Anexa a la Normal de Tejupilco Turno vespertino siendo un total de 315 alumnos, de los cuales 174 son mujeres y 141 son hombres con una edad de 14 a 18 años. De los cuales la muestra de esta investigación es no probabilística de tipo intencional, porque solo se trabajó con el grupo de primero II, el cual cuenta con 48 alumnos de los cuales 32 son mujeres y 17 hombres con una edad de 14 a 16 años.

Para la realización de esta investigación se utilizó el cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE), de Álvarez y Fernández (2015), la administración puede ser individual o colectiva, el tiempo de administración es de 30 minutos, en cuanto al ámbito de administración es apto para personas de 5° de primaria hasta 1° de preparatoria (de 10 a 18 años). El test tiene como finalidad el diagnóstico individual y grupal de una serie de aspectos o factores que directa o indirectamente indique la tarea del estudio. Una vez recabada la información requerida, se procedió a capturar los datos en el paquete estadístico SPSS versión 20 y se utilizó la estadística descriptiva para la obtención de frecuencias y porcentajes a fin de interpretar de los resultados.

Hábitos, técnicas, estudio, adolescencia, enseñanza, aprendizaje

## **ABSTRACT**

The main objective of this research was to describe the study habits and techniques of adolescents from the Official Preparatory School Anexa a la Normal de Tejupilco, State of Mexico, since these two elements are essential to generate meaningful learning. Basing this research on a type of descriptive study taking as variables to measure study habits and techniques in adolescents. For this, it was chosen to work with the students of the aforementioned school.

For the realization of the present investigation, the population with which we worked was the Tejupilco Anexa a la Normal Preparatory School, evening shift with a total of 315 students, of which 174 are women and 141 are men with an age of 14 to 18 years. Of which the sample of this research is non-probabilistic of the intentional type, because it only worked with the first group II, which has 48 students of which 32 are women and 17 men with an age of 14 to 16 years.

To carry out this research, the study habits and techniques questionnaire (CHTE) by Álvarez and Fernández (2015) was used, the administration can be individual or collective, the administration time is 30 minutes, in terms of the scope of Administration is suitable for people from 5th grade to 1st grade high school (from 10 to 18 years old). The purpose of the test is the individual and group diagnosis of a series of aspects or factors that directly or indirectly indicate the task of the study.

Once the required information had been collected, the data was captured in the SPSS version 20 statistical package and descriptive statistics were used to obtain frequencies and percentages in order to interpret the results.

Meaningful, learning, adolescent

## ÍNDICE

<b>CAPÍTULO I HÁBITOS DE ESTUDIO .....</b>	<b>14</b>
<b>1.1 Definición de estudio .....</b>	<b>14</b>
<b>1.2 Concepto de hábitos de estudio .....</b>	<b>15</b>
<b>1.3 Las condiciones ambientales de estudio.....</b>	<b>19</b>
<b>1.4 Teoría científica sobre hábitos de estudio.....</b>	<b>22</b>
<b>1.4.1 Teoría cognoscitiva de Jean Piaget .....</b>	<b>22</b>
<b>1.4.2 Teoría del procesamiento de la información .....</b>	<b>24</b>
<b>1.5 Tipos de hábitos de estudio.....</b>	<b>24</b>
<b>1.6 Dimensiones de los hábitos de estudio .....</b>	<b>25</b>
<b>1.7 Formación de los hábitos de estudio .....</b>	<b>26</b>
<b>1.8 Componentes de los hábitos de estudio .....</b>	<b>29</b>
<b>1.9 Factores que influyen en los hábitos de estudio .....</b>	<b>30</b>
<b>1.9.1 Factores psicológicos .....</b>	<b>30</b>
<b>1.9.2 Factores personales .....</b>	<b>31</b>
<b>1.9.3 Factores instrumentales.....</b>	<b>31</b>
<b>1.9.4 Factores ambientales .....</b>	<b>31</b>
<b>1.10 Técnicas sobre los distintos hábitos de estudio.....</b>	<b>32</b>
<b>1.10.1 Importancia de los hábitos de estudio.....</b>	<b>33</b>
<b>CAPÍTULO II. ADOLESCENCIA.....</b>	<b>36</b>
<b>2.1 Definición de adolescencia .....</b>	<b>36</b>
<b>2.2 Origen de la adolescencia .....</b>	<b>38</b>
<b>2.3 Etapas de la adolescencia.....</b>	<b>40</b>
<b>2.4 Cambios en la adolescencia .....</b>	<b>43</b>



2.5 Teorías sobre la adolescencia .....	58
2.6 Desarrollo de la personalidad y socialización .....	61
2.7 Personalidad de los adolescentes.....	62
2.8 Intereses y preocupaciones del adolescente .....	65
2.9 Adolescencia normal .....	67
<b>MÉTODO.....</b>	<b>70</b>
Objetivos.....	70
Objetivo general:.....	70
Objetivo específico: .....	70
Planteamiento del problema .....	70
Tipo de estudio.....	72
Variables .....	72
Definición conceptual .....	72
Definición operacional.....	73
Población .....	73
Muestra .....	73
Instrumento .....	74
Diseño de investigación .....	75
Captura de información .....	76
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>77</b>
<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>78</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>85</b>
<b>SUGERENCIAS /RECOMENDACIONES/PROPUESTAS .....</b>	<b>86</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>87</b>

## INTRODUCCIÓN

La adquisición y desarrollo de hábitos de estudio es importante porque implica el empleo de estrategias relacionadas con la organización, planificación y autoevaluación del conocimiento; por ello, es la mejor clave del éxito escolar, ya que ayuda al alumno, desde los primeros años de Educación Primaria, a pensar y desarrollar estrategias de aprender a aprender, que le permitirán en la edad adolescente desarrollar el pensamiento lógico-deductivo (Monereo, 1993).

Papalia (2010), refiere que la adolescencia es la transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos.

Según Galindo y Galindo (2011), una de las principales causas de los altos índices de fracaso académico en México, es el inadecuado desarrollo de los hábitos de estudio en los niños en su temprana edad (p. 4).

Pozar (como se citó en Galindo y Galindo, 2011) afirma que “este factor tiene gran poder predictivo del rendimiento académico, mayor incluso que las aptitudes intelectuales” (p. 5), otorgando así mayor trascendencia a la disciplina y a la formación de hábitos, que a las capacidades y habilidades cognitivas.

Quintero (como se citó en Galindo y Galindo, 2011) menciona de igual forma que:

El fracaso escolar es un problema que enfrentan la mayoría de las instituciones educativas. Una de las principales causas es la falta de motivación e interés real de los alumnos hacia el estudio por el desconocimiento de hábitos y técnicas efectivas para lograr sus objetivos (p. 5).

Por ello, el estudiar es un proceso orientado hacia metas, lo cual quiere decir que cuando se estudia, se hace en función de objetivos o metas

preestablecidos que se pretende alcanzar en un determinado lapso, Portillo (2003).

Espinoza de Valdés (2012), también afirma lo mencionado por Suárez porque considera que las teorías cognitivas comprenden el estudio de los procesos internos que conducen el aprendizaje, además de los procesos tales como lenguaje, percepción, memoria, razonamiento y resolución de problemas. Por ello, Piaget propuso que los aprendices confieren un sentido a su mundo al obtener y organizar la información de forma activa, con objetos y personas, donde interviene la inteligencia y su herencia biológica. La teoría cognoscitiva de Jean Piaget resulta útil porque explica que el aprendizaje es producto de la actividad, de la acción, es decir, el aprendiz para aprender tiene que planificar, implementar una serie de recursos o estrategias lo cual lo lleven al aprendizaje. En consecuencia, los hábitos de estudio entre ellas el manejo de técnicas constituye un soporte indispensable en el aprendizaje, porque hace posible que éste se realice de manera activa.

Por su parte, Póvez (2015), indica que las condiciones ambientales apropiadas favorecen en la concentración y le permite aumentar y acrecentar el rendimiento del docente, además son agentes indispensables que se tienen que tener en cuenta, que en varias ocasiones el educando realiza su actividad de estudio en un contexto desordenado, inadecuado o en otras situaciones el alumno no se encuentra en buen estado emocional para estudiar. Por consiguiente, las condiciones ambientales de estudio son factores externos e internos que son muy significativos para poseer un excelente hábito de estudio y para la eficiente formación profesional.

Los hábitos de estudio llegan a adquirirse con constancia y perseverancia, organizándose mental y físicamente para lograr un fin determinado de modo eficiente. Cuando el estudiante acepta en forma voluntaria que desea estudiar, mejora la concentración y la atención, rinde más. Por lo

tanto para convertirse en un estudiante eficiente es necesario que se programe el trabajo escolar.

Para que se dé la formación de hábitos es evidente que el ejercicio es necesario; pero la práctica no conduce al aprendizaje. Saber si lo que hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en su estudio.

Según las autoras Torres, Mancilla y Aceves (2015) en su trabajo titulado hábitos de estudio, manifiestan algunos parámetros que dificultan o perjudica a la formación del hábito de estudio, estos son:

- Fomentar el estudio como una acción de castigo.
- Estudiar en la cama. La cama se utiliza para dormir, es un recurso que acoge el cuerpo para descansar, no se utiliza para estudiar.
- Interrumpir al adolescente mientras estudia: llamadas telefónicas, hermanos jugando, crear ambiente con conflictos, gritos o peleas.
- Estudiar únicamente un día antes de enfrentarse a un examen.
- No brindar los materiales de estudios y de trabajo que se requieren tanto en el hogar como en el colegio.
- Sobrecargar al adolescente de información.
- Hacer estudiar al adolescente cuando está fatigado por la falta de sueño, situaciones incómodas, cansancio, enfermedad, etcétera.
- Tener bajas expectativas de logros en el adolescente. Fomentar grandes expectativas en ellos ayuda a desarrollar niños seguros de sí mismos.

Otro de los factores es el factor instrumental, el cual propone las condiciones instrumentales convencionales que se refieren específicamente al método de estudio que se empieza a aprender y practicar incorporándolo al esquema de conducta de los estudiantes y que en resumen constituye la base para aprender a estudiar. Esto quiere decir que el estudiante será capaz de disfrutar del estudio reteniendo lo que se

estudia y utilizándolo en el momento oportuno (Horna 2001, cómo se citó en Ortega ,2012).

En conclusión, los hábitos de estudio mejoran el rendimiento de los alumnos/as con y sin dificultades para aprender. Para ello es necesario, centrar el estudio de los alumnos desarrollando un método adecuado en el que se faciliten la utilización de diversas técnicas de estudio y una actitud adecuada, de forma que se fomente en el alumno/a el sentido de responsabilidad, constancia, organización, paciencia y empleo de estrategias para alcanzar el éxito escolar.

# CAPÍTULO I HÁBITOS DE ESTUDIO

## 1.1 Definición de estudio

El estudio como una actividad de aprendizaje intencional, intensivo y auto-regulado, basado en un texto, generalmente complejo y no familiar para el estudiante (González, 2004).

El estudio no es un área reciente de interés, durante muchos años se han venido examinando y analizando los distintos procesos involucrados en el estudio, bajo una perspectiva cognoscitiva. Portillo (2003), señala que el estudio es:

- Un proceso consciente y deliberado. Por lo tanto, requiere de tiempo y esfuerzo
- Es una actividad individual. Nadie presta las alas del entendimiento a otro.
- Estudiar, involucra concentrarse en un contenido, es decir, implica entre otras cosas, la adquisición de conceptos, hechos, principios, relaciones y procedimientos

Estudiar depende del contexto, lo cual quiere decir que la incidencia o la efectividad de una estrategia o proceso difieren en la medida en que existan variaciones en las condiciones de las tareas de aprendizaje. Por ejemplo, no se estudia de la misma forma para un examen parcial que para una prueba escrita o una presentación oral.

Por ello, el estudiar es un proceso orientado hacia metas, lo cual quiere decir que cuando se estudia, se hace en función de objetivos o metas preestablecidos que se pretende alcanzar en un determinado lapso.

Saber estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas que le permitan al estudiante realizar la labor

intelectual necesaria para resolver un problema, reflexionar sobre una pregunta y seleccionar estrategias para ejecutar una tarea. El querer estudiar alcanza eficiencia cuando se convierte en una tendencia estable, es decir, un hábito. Para ello debe haber un móvil o fuerza motriz que impulse a emprender y realizar tareas, estos móviles provienen de fines e intereses internos más que de factores externos. Estudiar, no es llenar o saturar nuestro cerebro de información, sino desarrollar una buena formación mental que nos ayude aprender del mundo y saber interpretar las cosas.

Para Mingrone (2007), el estudio es un aprendizaje en forma deliberada con el propósito de progresar en una determinada habilidad, obtener información y lograr una buena comprensión de las cosas. Y para ello existen diferentes técnicas de estudio.

## **1.2 Concepto de hábitos de estudio**

Los hábitos de estudio pueden ser entendidos como el conjunto de distintas acciones emprendidas de manera constante por el estudiante en su quehacer académico, que le permiten aprender permanentemente, acciones la forma en la que el estudiante se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos que utiliza para estudiar y que facilitan la adquisición de conocimientos cada vez más complejos (Cruz y Quiñones, 2011, p. 3).

Son un factor importante para la determinación de los logros académicos, mucho más que el grado de cociente intelectual o la capacidad de memoria de la persona. Según Galindo y Galindo (2011), una de las principales causas de los altos índices de fracaso académico en México es el inadecuado desarrollo de los hábitos de estudio en los niños en su temprana edad (p. 4). Pozar (como se citó en Galindo y Galindo, 2011) afirma que “este factor tiene gran poder predictivo del rendimiento académico, mayor incluso que las aptitudes intelectuales” (p. 5), otorgando

así mayor trascendencia a la disciplina y a la formación de hábitos, que a las capacidades y habilidades cognitivas. Quintero (como se citó en Galindo y Galindo, 2011) menciona de igual forma que:

El fracaso escolar es un problema que enfrentan la mayoría de las instituciones educativas. Una de las principales causas es la falta de motivación e interés real de los alumnos hacia el estudio por el desconocimiento de hábitos y técnicas efectivas para lograr sus objetivos (p. 5).

Serafini (como se citó en Galindo y Galindo, 2011), por su parte ha mencionado que “los estudiantes que más dificultades poseen son también los menos capaces para administrar el tiempo que tienen a su disposición” (p. 8), la afirmación anterior permite pensar en un vínculo directo (no necesariamente el único) entre los estudiantes con bajo índice de aprovechamiento y la inexistencia de hábitos. En este sentido, los hábitos de estudio propician el desarrollo de las competencias básicas, ya que las técnicas para leer mejor y comprender, tomar los apuntes de clase, memorizar fechas y conceptos, prepararse para exámenes, distribuir el tiempo, establecer un lugar de estudio y mantenerse motivado para dicha labor, favorece significativamente la adquisición de las mismas.

Díaz (2014) menciona que después de haber concluido la educación básica, una persona debería tener la capacidad para aprender; y que el hecho de ser o no un buen o excelente estudiante se debe quizá a que la persona no cuenta con acciones eficaces de estudio (p. 7). Considera siete elementos fundamentales en el desarrollo de hábitos de estudio que facilitan a los estudiantes su paso por la educación, cualquiera que sea el nivel: (a) distribución de tiempo (DT); (b) motivación para el estudio (ME); (c) distractores durante el estudio (DE); (d) cómo tomar notas en clase (NC); (e) optimización de la lectura (OL); (f) cómo preparar un examen (PE); y (g) actitudes y conductas productivas ante el estudio (AC).



Covey, (1989) define el hábito como “una intersección de conocimientos representada por el paradigma teórico, que responde al qué hacer y el por qué, la capacidad es el cómo hacer y el deseo la motivación es el querer hacer. Para convertir algo en un hábito se requiere de éstos tres elementos. Para hablar de hábitos efectivos es imprescindible referirse a los tres aspectos, donde cada uno de ellos responde a un área importante, sin dejar de lado la cohesión e interacción que debe existir en cada uno de ellos.”

Asimismo, Quelopana (1999) explica que el hábito “es una costumbre para hacer algo como natural, el hábito de estudiar es la práctica de estudio sin necesidad de ordenar de nuevo para hacerlo; una persona no nace con el hábito; éste se adquiere y se aprende todo estudiante requiere y necesita desarrollarlo.” (p. 45).

Vicuña (1998) citando a Hull afirma que un hábito: Es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se organizan en jerarquías de familia de hábitos en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido, desarrollan diferentes niveles de potencial excitatorio, las de mayor intensidad serán las primeras en presentarse debido a que reciben menor tendencia inhibitoria. Desde este punto de vista el estudio es una situación específica en la cual el individuo emitirá un conjunto de conductas, que en el campo específico de las conductas no dependen del ensayo error y éxito accidental sino de las consecuencias que sus conductas producen en interacción fundamental con los profesores, quienes con la metodología de enseñanza y evaluación refuerzan selectivamente algunas conductas.” Vicuña plantea como aspectos esenciales de los hábitos de estudio, la técnica, la organización, el tiempo y la distractibilidad. (p. 68)

De acuerdo a Poves (2001), el hábito de estudio es una acción que se realiza todos los días aproximadamente a la misma hora, la reiteración de ésta conducta en el tiempo va generando un mecanismo inconsciente que hace más fácil y efectiva. El estudiante organiza su tiempo y espacio; aplica técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar, por ello recurre a éstos aspectos en beneficio de lograr hábitos. Saber estudiar significa saber cómo hay que pensar, observar, concentrarse, organizar y analizar, es decir, ser más eficiente. En consecuencia, el estudio, como cualquier otro oficio, tiene una serie de instrumentos (herramientas) y técnicas (métodos) que hemos de conocer y utilizar para que sea una tarea eficaz y agradable. Los hábitos de estudio son el conjunto de actividades que hace una persona cuando estudia. Han sido descriptos como el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. (p.72)

Según Hernández (1988) “son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que afectan a las funciones de motivación, condiciones físicas y destrezas instrumentales básicas para el estudio; cada una de éstas proporciona elementos que permiten un adecuado desenvolvimiento del estudiante en el que hacer educativo, así como en su contexto personal.” (p. 58)

Martínez, Pérez & Torres (1999) definen a los hábitos de estudio como “la práctica constante de las mismas actividades; se requiere de acciones cotidianas, las cuales serán con el tiempo un hábito afectivo siempre y cuando sean asumidas con responsabilidad, disciplina y orden.” (p.58).

Belaunde (1994) considera que “el concepto de hábito de estudio está referido al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer educativo, es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, lo cual implica la forma en el que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnica y métodos, concretos que utiliza para estudiar” (p.49).

Por otro lado Rondón (1991) define hábitos de estudio como “conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente.” (p.68).

Para Guitart (2002), hábito se entiende como la práctica continua de acciones concretas. Así pues, los hábitos están formados por acciones mecánicas y automáticas que forman maneras de responder, de actuar y que tiene objetivos determinados. Siendo el hábito automático da la posibilidad de ahorros cognoscitivos, ya no se tiene la necesidad de tocar, analizar, reflexionar, tomar una decisión, dudar de estar bien o mal sino que responde naturalmente a la actividad encontrada. Continuando con el mismo autor, los hábitos se han considerado desde antes, como un medio educativo, ya que posibilitan, a quien los tiene incorporados, agilizar la actividad cognitiva. Aportan, además, seguridad a quien lo realiza, ya que no se ha de plantear cada vez lo que tiene que hacer.

Considerando los aportes de los autores anteriormente citados, se asume que los hábitos se adquieren por repetición y acumulación de actos pues mientras más se estudie y se haga de manera regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar e interiorizar el hábito de estudio. Siendo el estudio un proceso consciente, deliberado que requiere tiempo y esfuerzo; el cual involucra conectarse con un contenido, es decir, implica la adquisición de conceptos, hechos, principios, procedimientos y relaciones dentro de un contexto.

### **1.3 Las condiciones ambientales de estudio**

Salas (1990) menciona que los componentes ambientales se relacionan y que inciden inmediatamente en el rendimiento académico de los estudiantes, al ejercer en la relajación y centralización del estudiante e instaura un ambiente apropiado o inapropiado para quehacer o labor del estudiante. Por su parte, Póvez (2015), indica que las condiciones ambientales apropiadas favorecen en la concentración y le permite

aumentar y acrecentar el rendimiento del docente, además son agentes indispensables que se tienen que tener en cuenta, que en varias ocasiones el educando realiza su actividad de estudio en un contexto desordenado, inadecuado o en otras situaciones el alumno no se encuentra en buen estado emocional para estudiar. Por consiguiente, las condiciones ambientales de estudio son factores externos e internos que son muy significativos para poseer un excelente hábito de estudio y para la eficiente formación profesional.

Pozar (1989), distingue entre condiciones ambientales personales, condiciones ambientales físicas, comportamiento académico y rendimiento como aspectos más destacados de las condiciones ambientales de estudio.

#### a) Condiciones ambientales personales

Las condiciones ambientales personales es la forma en que cada sujeto o persona cuida su alimentación, salud, aseo personal, etc. Para encontrarse agradable y adecuadamente consigo mismo y que las relaciones que tenemos con las personas más cercanas que nos rodea como los padres, amigos, compañeros y profesores sea muy ameno y estemos psicológicamente convencidos, predispuestos e impulsados para estudiar correctamente. Por su parte, Vela (2015 citado en Salas Pozar 1989), define que las condiciones ambientales personales es la forma en que el docente protege y cuida su salud y alimentación, ya que sin una buena alimentación ni salud no hay un buen hábito de estudio más bien hay cansancio y otros dolores en el cuerpo. Las actividades como el ejercicio y el aseo personal son condiciones importantes para el bienestar. El tiempo, la voluntad psicológica y la motivación también son fundamentales a la hora de estudiar.

Otro autor menciona que “Las condiciones personales empieza con la actitud positiva, y el deseo, así como la disciplina, la persistencia organización personal, saber manejar el tiempo; encontrarse bien, física y

mentalmente, ayuda enormemente al estudio, éstos aspectos muchas veces no están bajo control, pero si pueden ser mejoradas con actividad física, horas de sueño suficientes, alimentación adecuada compuesta de una dieta que ponga mayor énfasis en los desayunos y evitando en lo posible los alimentos que no sean frescos, relajación adecuada” (Horna,2001, p. 57).

#### b) Condiciones ambientales físicas

Martínez (1997), cuando habla de las condiciones ambientales físicas, hace referencia al estado físico de nuestro cuerpo y la disponibilidad del contexto en donde realizamos el estudio. Es bueno tener en cuenta lo siguiente:

- Estudiar en un ambiente que nos propicie la concentración y que evite la distracción.
- Estudiar en un ambiente que reúna condiciones adecuadas en la temperatura (promedio 20°C), una buena iluminación, ventilación, mobiliario, diccionario, libros, útiles necesarios al alcance de nuestra mano, etc.
- Estudiar en un ambiente particular e íntimo. Es decir, en una habitación propia en donde el estudiante se sienta cómodo y con libertad y convicción de poder realizar su estudio.

Por consiguiente, las condiciones ambientales físicas son aspectos externos las que nos posibilita placer y bienestar al momento de estudiar como buena ventilación, iluminación adecuada y libros, cuadernos y los útiles al alcance y predisposición directa al estudiante, y gracias a ellos no se pierde tiempo ni se desconcentra.

#### c) Comportamiento académico

Salas (1990), define el comportamiento académico es el cómo el educando cumple de manera correcta con los reglamentos o disposiciones de su centro de estudio como:

- Escuchar y estar atento mientras que el docente enseña.
- Interpelar o preguntar al profesor si algo no se entendió o se tienen incertidumbre de alguna palabra o de lo que está desarrollando.
- Cooperar enérgicamente con las actividades académicas. En este sentido, las constituciones de grupos de trabajo son fundamentales ya que aportan una idea más completa y positiva

Por consiguiente, el comportamiento académico es la conducta positiva o negativa que el estudiante demuestra, contribuye y pone frente al estudio.

#### d) Rendimiento

El rendimiento hace referencia al deseo, ansias que el docente pone frente al estudio y según los exámenes tradicionales el estudiante debe tener buenas o altísimas calificaciones para decir que tiene un buen rendimiento, también cabe recalcar que las calificaciones muestran para ubicar si el estudiante es sobresaliente, notable, suficiente o insuficiente. De igual manera, “el rendimiento es la calificación cuantitativa y cualitativa, que si es consistente y válida será el reflejo de un determinado aprendizaje o del logro de unos objetivos preestablecidos, es importante porque permite establecer en qué medida los estudiantes han logrado cumplir con los objetivos educacionales, no sólo sobre los aspectos de tipo cognoscitivos sino en muchos otros aspectos; puede permitir obtener información para establecer estándares” (Touron, 1984, p.48).

### **1.4 Teoría científica sobre hábitos de estudio**

#### **1.4.1 Teoría cognoscitiva de Jean Piaget**

La teoría cognoscitiva fue propuesta por Jean Piaget en la mitad de siglo XIX, la misma que se desarrolló a partir de las observaciones del comportamiento de sus hijos y de otros niños. Esta teoría ha sido denominada Epistemología Genética porque se encarga del estudio del origen y desarrollo de las capacidades cognitivas desde un punto de vista

biológico, encontrándose que cada aprendiz se desarrolla a su propio ritmo (Orozco, 2009).

En ese mismo año, otro, Flavell (1968), se pronunció acerca de que el ser humano llega al mundo con una herencia biológica, de la cual depende la inteligencia. Por una parte, las estructuras biológicas limitan aquello que se puede percibir, y por otra hacen posible el progreso intelectual. Este autor sostiene que el ser humano no llega vacío sino con un aspecto biológico que se debe tener en cuenta ya que de él dependerá el desarrollo intelectual del ser humano, y este desarrollo estará condicionado por la forma como la persona interactúa con el medio ambiente.

Espinoza de Valdés (2012), también afirma lo mencionado por Suárez porque considera que las teorías cognitivas comprenden el estudio de los procesos internos que conducen el aprendizaje, además de los procesos tales como lenguaje, percepción, memoria, razonamiento y resolución de problemas. Por ello, Piaget propuso que los aprendices confieren un sentido a su mundo al obtener y organizar la información de forma activa, con objetos y personas, donde interviene la inteligencia y su herencia biológica.

La teoría cognoscitiva de Jean Piaget resulta útil porque explica que el aprendizaje es producto de la actividad, de la acción, es decir, el aprendiz para aprender tiene que planificar, implementar una serie de recursos o estrategias lo cual lo lleven al aprendizaje. Además, afirma que para mejorar la actividad de estudio es imprescindible desarrollar ciertas operaciones cognitivas, esto llama a pensar y analizar que el estudio no es un proceso pasivo sino activo el cual implica realizar una serie de actividades como subrayar, releer, analizar, elaborar mapas conceptuales, etc. En consecuencia, los hábitos de estudio entre ellas el manejo de técnicas constituye un soporte indispensable en el aprendizaje, porque hace posible que éste se realice de manera activa.

### **1.4.2 Teoría del procesamiento de la información**

La teoría del procesamiento de la información surge en los años 60. Procede como una explicación psicológica del aprendizaje. Es de corte científico-cognitiva, y tiene influencia de dos principales corrientes: la conductista debido a que espera una respuesta a un determinado estímulo y la cognoscitiva, ya que analiza el procesamiento de la informática. Por eso se dice que no es una sola teoría, sino que es una síntesis que asume este nombre genérico: procesamiento de la información (Duffé, 1970).

Es importante afirmar, con Gimeno y Pérez (1993, p.54) que esta teoría tiene como concepto antropológico que “el hombre es un procesador de información, cuya actividad fundamental es recibir información, elaborarla y actuar de acuerdo a ella”. Es decir, todo ser humano es activo procesador de la experiencia mediante el complejo sistema en el que la información es recibida, transformada, acumulada, recuperada y utilizada”.

La teoría del procesamiento de la información resulta útil ya que permite darse cuenta que la mente humana es como una computadora, adquiere información, realiza operaciones en ella para cambiar su forma y contenido, la almacena y sitúa y genera una respuesta, para que pase esto el estudio necesita ser una actividad activa, es decir, debe hacer unas operaciones como leer, analizar, resumir, elaborar gráficos etc.

En el caso de la actividad de estudio, se procesa información al momento de revisar, leer, comprender, asimilar los contenidos y este procesamiento es más efectivo cuando se hace a través de técnicas de análisis y de síntesis que se han ido adquiriendo a través del hábito de estudio.

### **1.5 Tipos de hábitos de estudio**

Según la Fernández (2014), se presenta la siguiente clasificación sobre los tipos de hábitos:



Hábitos útiles: acompañantes en la práctica diaria como: prestar atención en clase, tomar apuntes, investigar, realizar preguntas al docente sobre las dudas y cambiar opiniones con sus compañeros. Todas estas actividades se realizan al interior de la escuela, permitiendo tener un medio continuo con sus actividades diarias, dedicándole el tiempo planeado a estudiar en el hogar.

Hábitos improvisados: no se encuentran establecidos y necesitan de una mejora continua, para ejemplificar, muchos escolares estudian solo cuando se aproximan las fechas de exámenes o cuando preparan una presentación un día antes a la fecha indicada, se hace necesario planificar los tiempos y la constancia para superar estos hábitos.

Hábitos dominantes: son exigentes e interfieren en la rutina diaria, volviéndose compulsivos en la ejecución y no debería de suceder, ya que acaban produciendo tensión el alumnado, debiéndose realizar una organización y planeación adecuada, dando los tiempos y espacios a cada actividad.

## **1.6 Dimensiones de los hábitos de estudio**

Ortega (2012), explica que la variable hábitos de estudio se enmarca en 5 dimensiones, las cuales se tienen que tener en cuenta en el momento de evaluarlo.

- a) La primera compete a la forma de estudio que trata acerca del procedimiento empleado en el momento de estudiar y la forma cómo se retiene información.
- b) La segunda es la resolución de tareas referidas a las actitudes y acciones que se realizan en casa, para cumplir con las tareas académicas.

- c) La tercera es la preparación de exámenes; la cual consiste en la organización del tiempo, recursos e información necesaria para la planificación y rendición de exámenes.
- d) La cuarta es la forma de escuchar la clase; que viene hacer las acciones involucradas en el registro de información en clase, es decir tomar y ordenar información que es dictada en el salón de clases. Además de detectar cuáles son las distracciones de los estudiantes en el momento de escuchar la clase.
- e) La última es el acompañamiento al estudio que son los elementos externos que influyen en el estudio.

Considerando lo expuesto los hábitos de estudio engloban 5 aspectos muy importantes que todo estudiante ya sea universitario o escolar debe tener en cuenta en el momento de adecuar sus métodos y técnicas de estudio. Primero se encuentra el método de estudio, que viene ser la manera o el camino por donde te diriges para conseguir el objetivo, luego los hábitos que utilizas en la resolución de las tareas escolares y preparación de exámenes; además de buscar técnicas y métodos específicos para el momento de escuchar la clase. Todo esto va acompañado de los elementos que influyen en el momento de estudiar, ya se la música, los amigos, la familia entre otros

### **1.7 Formación de los hábitos de estudio**

Los hábitos de estudio llegan a adquirirse con constancia y perseverancia, organizándose mental y físicamente para lograr un fin determinado de modo eficiente. Cuando el estudiante acepta en forma voluntaria que desea estudiar, mejora la concentración y la atención, rinde más. Por lo tanto para convertirse en un estudiante eficiente es necesario que se programe el trabajo escolar.

Para que se dé la formación de hábitos es evidente que el ejercicio es necesario; pero la práctica no conduce al aprendizaje. Saber si lo que

hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en su estudio.

Además, Mira y López, (2000) señalan que “el docente debe iniciar a sus estudiantes la práctica dirigida, es decir, el estudio debe ir bien orientado, o sea, hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con su actividad, y que comprendan el propósito del estudio ya que este sin orientación es algo estéril. El estudio no puede motivar al alumno si éste no sabe por qué y paraqué lo realiza.” (p.116).

En ese orden de ideas Vásquez (1986) señala que “si un educador se propone crear y mantener técnicas y hábitos de estudio en sus alumnos solo cuenta con lo que a escuela posea para que se adquieran los hábitos considerados como buenos o útiles y reforzar al estudiante entre lo que se encuentra: materiales de estudio bien diseñados y organizados y la buena voluntad, el deseo de enseñar y el afecto del docente.” (p.99)

Del mismo modo Correa (1998), señala que en: “La escuela, la formación de hábitos de estudio presenta debilidades, ya que muchos docentes poseen pocos conocimientos al respecto y no cuentan con las herramientas necesarias, especialmente en el nivel secundaria, los programas no contienen objetivos donde se trate un aspecto tan importante como lo son los hábitos de estudio, de allí que los docentes no cuentan con los recursos necesarios para ayudar en esta formación, la considera sumamente importante para el futuro del alumno” (p.76).

Con lo indicado en líneas anteriores, creemos que la formación de los hábitos de estudio demanda un proceso de enseñanza y ejercitación así el docente con su práctica educativa enseñará a sus estudiantes a aprender en primer lugar y permanentemente a movilizar su energía psicológica fortaleciendo su interés por el conocimiento y la importancia del mismo a través de conocimientos y enseñanzas que el estudiante use y le sirvan. Creando espacios para que el estudiante descubra su mejor momento de estudio.

Enseñando a elaborar horarios de estudio, uso del tiempo libre, combinar periodos de tiempo de estudio con distracción y demostrando que el organizar el tiempo es provechoso y podemos hacer más actividades con mejor provecho. Enseñar, demostrar y motivar a la lectura como el método, proceso y estrategia que nos permite conocer la cultura, la ciencia, a más de darnos espacios de entretenimiento, comunicación y diversión.

Potenciar y motivar la curiosidad científica a través de la realización de experimentos, demostrando la teoría enunciada con la aplicación práctica, el cuestionamiento permanente y respondiendo todas sus interrogantes, estimular al estudiante a que pregunte, a que nunca se quede con dudas, porque preguntar es la otra forma de aprender; enseñar a fundamentar sus afirmaciones con argumentos válidos.

Para crear un hábito de estudio en los alumnos debemos motivarlos para poder alcanzar y llegar a metas positivas que se puedan mantener durante todo el tiempo y se los pueda fortalecer para que sean repetitivos y aplicados en cualquier intervalo de tiempo y espacio. Uniéndose al análisis, Vásquez (2016) señala que:

*El desarrollo de la autonomía, el refuerzo positivo por parte de los padres y prestar atención a los intereses del niño, son los factores determinantes en la formación de los hábitos de estudios. El menor replicará con gusto la conducta adquirida de sentarse a estudiar y cada vez se tornará más autónomo. (p.12)*

Discerniendo la cita antes mencionada, se puede afirmar que para crear hábitos de estudio es necesario recurrir a métodos cognitivos, entre ellos el hábito de la repetición, pero también es necesario mantener una coordinación entre todos los miembros de la comunidad educativa. A continuación, se da a conocer algunas recomendaciones para crear hábitos de estudio:

- Establecer una rutina a temprana edad. El objetivo es crear conductas sencillas y adecuadas.
- Supervisar que los horarios se cumplan. Existen personalidades más proclives a internalizar el hábito; y a otros a los que les costará un poco más.
- Destinar un lugar adecuado, silencioso y cómodo. No debe haber televisión y por ningún motivo, estudiar acostado en la cama, comiendo o en un sitio caluroso, debido a que esto produce somnolencia.

### **Hábitos de estudio**

Según las autoras Torres, Mancilla y Aceves (2015) en su trabajo titulado hábitos de estudio, manifiestan algunos parámetros que dificultan o perjudica a la formación del hábito de estudio, estos son:

- Fomentar el estudio como una acción de castigo.
- Estudiar en la cama. La cama se utiliza para dormir, es un recurso que acoge el cuerpo para descansar, no se utiliza para estudiar.
- Interrumpir al adolescente mientras estudia: llamadas telefónicas, hermanos jugando, crear ambiente con conflictos, gritos o peleas.
- Estudiar únicamente un día antes de enfrentarse a un examen.
- No brindar los materiales de estudios y de trabajo que se requieren tanto en el hogar como en el colegio.
- Sobrecargar al adolescente de información.
- Hacer estudiar al adolescente cuando está fatigado por la falta de sueño, situaciones incómodas, cansancio, enfermedad, etcétera.
- Tener bajas expectativas de logros en el adolescente. Fomentar grandes expectativas en ellos ayuda a desarrollar niños seguros de sí mismos.

### **1.8 Componentes de los hábitos de estudio**

Escalante (2005), menciona que el éxito o fracaso de nuestros estudios dependen en gran parte de los hábitos de estudio, los cuales están formados por las siguientes variables:

- Estrategias de higiene: Aquí se encuentran los actos que permiten mantener y propiciar la salud, tanto física como mental. Condiciones de materiales: se consideran todos los recursos y materiales necesarios para abordar los contenidos propuestos en nuestras materias, además de considerar el espacio físico y sus características.
- Estrategias de estudio: Son la forma de estudio que la persona tiene para adquirir conocimiento. Crear el hábito de estudio integra la voluntad, la motivación y el aislamiento psicológico.
- Capacidad de estudio: Son todas las acciones mentales que debemos poseer y dominar para mejorar el aprendizaje, en las que se pueden citar: la observación, la asociación y la síntesis.

## **1.9 Factores que influyen en los hábitos de estudio**

Para comprender en su totalidad los hábitos de estudio es necesario, reflexionar y tomar conciencia acerca de los factores específicos que influyen sobre la formación de estos:

### **1.9.1 Factores psicológicos**

Horna (2001), citado en Ortega (2012), señala que los factores psicológicos que intervienen en los hábitos de estudio son: Las condiciones personales, que involucran a la actitud positiva y el deseo, así como la disciplina, perseverancia, organización personal, el uso del tiempo; la salud física y mental, todos éstos inciden de una manera trascendental en el estudio, éstos aspectos muchas veces no pueden ser controlados, pero si pueden ser mejorados con actividad física, horas de

sueño suficientes, alimentación adecuada. Por otro lado, la mentalización de tener que estudiar, es parte muy importante en el estudio diario, ya que es casi obligatorio y no consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver las necesidades, analizar en qué campos o temas se tiene más problemas, cuáles son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionar un horario de trabajo diario.

### **1.9.2 Factores personales**

Empiezan con la actitud positiva y el deseo, así como la disciplina, la persistencia organización personal, saber manejar el tiempo; encontrarse bien, física y mentalmente, ayuda enormemente al estudio, éstos aspectos muchas veces no están bajo control, pero si pueden ser mejoradas con actividad física y relajación adecuada, horas de sueño suficientes, alimentación adecuada compuesta de una dieta que ponga mayor énfasis en los desayunos y evitando en lo posible los alimentos que no sean frescos.

### **1.9.3 Factores instrumentales**

Otro de los factores es el factor instrumental, el cual propone las condiciones instrumentales convencionales que se refieren específicamente al método de estudio que se empieza a aprender y practicar incorporándolo al esquema de conducta de los estudiantes y que en resumen constituye la base para aprender a estudiar. Esto quiere decir que el estudiante será capaz de disfrutar del estudio reteniendo lo que se estudia y utilizándolo en el momento oportuno (Horna 2001, citado en Ortega ,2012).

### **1.9.4 Factores ambientales**

Y, por último, se encuentran los factores ambientales, los cuales inciden directamente en la formación de hábitos de estudio siendo los principales:

- a) Tener un sitio fijo de estudio y un tiempo de estudio: Este factor se refiere, que para que se genere un hábito de estudio se necesita disponer de un lugar exclusivo de estudio, contando con el mobiliario adecuado. Es importante estudiar siempre en un mismo sitio, creando de esta manera un espacio acondicionado al estudiante y que éste considere como propio. Además, el estudiante necesita organizar el espacio en dicho lugar, evitando malos olores, ruidos u otro tipo de distracciones (Soto, 2004).
- b) La planificación de tiempo: Para Gómez (s.f.) el tiempo de estudio consta de tiempos de trabajo y tiempos de descanso. Aproximadamente la organización teniendo en cuenta el rendimiento medio sería la siguiente: 1 hora de trabajo- 5 minutos de descanso- 45 minutos de trabajo10 minutos de descanso... y así progresivamente. En síntesis, los tres tipos de factores que intervienen en la formación y práctica de hábitos de estudio son: personales, ambientales e instrumentales. Los factores personales efectúan el orden físico y psíquico; los factores instrumentales proveen métodos y técnicas y los factores ambientales proporcionan comodidad y confort. En la práctica, los tres factores confluyen al momento de estudiar.

### **1.10 Técnicas sobre los distintos hábitos de estudio**

Para Cutz, (2003) dice que: “El subrayado es resaltar con una línea las ideas fundamentales de un texto, se hace Se lee con atención el texto las veces que sea necesario para comprenderlo bien. Se subraya en cada párrafo las palabras que nos dan las ideas más importantes. Normalmente son nombres o verbos. Si quieres hacerlo perfecto utiliza subrayado con dos colores: uno para lo básico y otro para lo importante pero secundario.



Sirve para reflejar lo más importante de un texto, para realizar un resumen posterior y para estudiarlo y poder aprenderlo fácilmente” (p.85)

Y así mismo agrega que: “El resumen es reducir un texto manteniendo lo esencial y quitando lo menos esencial y quitando lo menos importante. Para resumir, se subrayan las ideas fundamentales del texto, se ordena lo subrayado y se redacta con nuestras propias palabras. La síntesis Mientras estudiamos podemos ir sintetizando el contenido del texto en una hoja aparte. Cuando realizamos esta tarea, utilizando las palabras del autor, la llamamos “resumen”. Cuando lo hacemos con nuestras propias palabras, “síntesis”.

No es una técnica sencilla ya que depende directamente de cómo se haya realizado el subrayado y la lectura. Un esquema debe presentar las ideas centrales del texto, destacadas con claridad. El esquema es como un resumen, pero más esquematizado, sencillo y claro. Con un solo golpe de vista podemos percatarnos de la información que contiene el texto estudiado.

### **1.10.1 Importancia de los hábitos de estudio**

Desde la perspectiva sociocultural del conocimiento se ha venido estudiando la relevancia que tiene la organización y planificación del estudio personal como estrategia de aprender a pensar desde edades tempranas, porque constituye la base para el desarrollo de hábito en edades posteriores.

A continuación, diversos autores se pronuncian acerca de la importancia de los hábitos de estudio:

La adquisición y desarrollo de hábitos de estudio es importante porque implica el empleo de estrategias relacionadas con la organización, planificación y autoevaluación del conocimiento; por ello, es la mejor clave del éxito escolar, ya que ayuda al alumno, desde los primeros años de

Educación Primaria, a pensar y desarrollar estrategias de aprender a aprender, que le permitirán en la edad adolescente desarrollar el pensamiento lógico-deductivo (Monereo, 1993).

Por otro lado, Feuerstein (1989), citado en Girón (s/a) habla de la perspectiva de Aprendizaje Mediado, en donde el alumno es un sujeto que necesita ser mediado y motivado en su aprendizaje. Así, los hábitos de estudios son un puente hacia el éxito escolar, donde se encontrará procedimientos y estrategias que le permitirán ser más autónomo y ejecutar el trabajo al máximo de sus potencialidades personales. En ese mismo año, en E.E.U.U, Covey (1997) refiere que el hábito de estudiar es necesario si se quiere progresar en el aprendizaje; el estudio es una corriente del crecimiento personal que supone desarrollo armónico de la inteligencia, la voluntad y la creatividad, para ello se requiere que éstos respondan a las necesidades, capacidades, afectos, actitudes y valores de los estudiantes. Así mismo, el mexicano Grajales (2002) sostiene también que el desarrollo apropiado de hábitos de estudio, permitirá el buen desempeño del estudiante. De esto afirma que se estudia para adquirir y asimilar conocimientos, los cuales permitan desarrollar y organizar mejor la vida de los estudiantes.

En conclusión, los hábitos de estudio mejoran el rendimiento de los alumnos/as con y sin dificultades para aprender. Para ello es necesario, centrar el estudio de los alumnos desarrollando un método adecuado en el que se faciliten la utilización de diversas técnicas de estudio y una actitud adecuada, de forma que se fomente en el alumno/a el sentido de responsabilidad, constancia, organización, paciencia y empleo de estrategias para alcanzar el éxito escolar.

#### 1.12 Beneficios de adoptar hábitos de estudio positivos

Ballenato (2005), menciona que dentro de los beneficios que tienen los alumnos al adquirir, desarrollar o fortalecer los hábitos de estudio radican en que impactan directamente en cinco dimensiones personales:

- Dimensión cognitiva: encontrar estilos de aprendizaje, cumplimiento de las exigencias propuestas y mejorar el rendimiento académico.
- Dimensión anímica: adquirir hábitos de estudio fomenta la motivación, la determinación y el control de su persona.
- El papel del docente es inducir en sus alumnos motivos, aprendizajes y comportamientos para aplicarlos de manera voluntaria a los trabajos de clase.
- La motivación es la que induce a una persona a llevar a la práctica una acción. Estimula la voluntad de aprender.
- La motivación es un factor cognitivo presente en todo el acto de aprendizaje.
- Los hábitos de estudio generan la satisfacción personal y la autoevaluación de su desempeño.
- La motivación condiciona la forma de pensar de los estudiantes y, con ello, el tipo de aprendizaje resultante.

Dimensión física: se involucran todas las funciones sensorio-motoras al realizar diversas actividades que abarcan aspectos físicos contemplados en su planeación. • Dimensión psicológica: adquirir hábitos de estudio permite al alumno desarrollar más las relaciones interpersonales con otros compañeros, maestros, directivos y personas externas al contexto educativo a través de intercambiar ideas, experiencias y valores; transmitir sentimientos y actitudes y conocer más a las personas con las que interactúan. Las relaciones intrapersonales deben estar siempre presentes al momento de elaborar la planeación de hábitos de estudio, ya que es el momento en que se puede estar en comunicación con uno mismo, por ello es importante desarrollar ciertas habilidades que permiten potenciar este tipo de relaciones.

## CAPÍTULO II. ADOLESCENCIA

### 2.1 Definición de adolescencia

Etimológicamente la palabra adolescencia es un término que deriva de la voz latina “adolescere”, que significa crecer o desarrollarse hacia la madurez, por lo tanto, se dice que la adolescencia es un período de transición que media entre la niñez y la edad adulta. Cabe mencionar que también es catalogada como una situación marginal en la cual se realizan ciertas adaptaciones que son establecidas por una sociedad específica (Hurlock, 1994).

La adolescencia como un periodo de tormentos y estrés inevitable, sufrimiento, pasión y rebelión contra la autoridad de los adultos. Por su parte, Freud (1905 citado en Morris, 1992) definió a la adolescencia como una época de grandes conflictos, ansiedad y tensión.

Broocks (1959), denomina adolescencia al periodo de la vida humana que se extiende aproximadamente entre los 12 o 13 años y los 20. Dice que es en el transcurso de esta época cuando las funciones reproductoras alcanzan la madurez y se presentan cambios físicos, mentales y morales los cuales se reproducen de forma simultánea.

Al respecto, han surgido algunas confusiones al considerar diferentes definiciones de la adolescencia, debido a que los diversos autores han utilizado una terminología distinta para describir esta etapa o lo que es aún más complicado, han utilizado la misma palabra para describir aspectos distintos, y algunos hasta han llegado a ser mutuamente excluyentes (Hoffman, 1994).

Por ejemplo, Gesell, y Ames (1956), hablan de juventud y la definen como el periodo comprendido entre los 10 y los 16 años; Hall (1911 citado en García, 2006), considera que este periodo es el comprendido entre los 8 y

los 12 años. El término pubescencia, es empleado comúnmente para describir los aspectos de maduración sexual de la adolescencia (Hurlock, 1994).

Papalia (2010), refieren que la adolescencia es la transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales, y adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos.

De la misma manera, las autoras refieren que de acuerdo con Piaget, los adolescentes entran al nivel más alto de desarrollo cognoscitivo, las operaciones formales, cuando desarrollan la capacidad para el pensamiento abstracto, lo cual les da una nueva y más flexible forma de manipular la información. Al no estar ya limitados al aquí y ahora, pueden entender el tiempo histórico y el espacio extraterrestre.

Así mismo Cabezuelo y Frontera (2010), refieren que la adolescencia es el periodo del desarrollo humano en que aparecen grandes cambios físicos y psíquicos en muy poco tiempo. Durante la adolescencia no solo se forman las características corporales adultas y definitivas, si no que se inicia la independencia y se construye definitivamente la personalidad. Hasta ahora su maduración psico-social se efectuaba fundamentalmente en el ámbito de la familia y de la escuela, mientras que ahora se hace con el contacto de otros mundos mucho más amplios. Estas transiciones pueden ser intensas y llenas de ambivalencias y dualidades.

En la actualidad, existen muchas teorías que explican el fenómeno de la adolescencia. Con el apoyo de diversos estudios sistemáticos e investigaciones experimentales, se han eliminado algunos de los conceptos erróneos que había acerca del desarrollo del adolescente; sin embargo, aún quedan muchos problemas por resolver.

En este sentido se ha tomado la siguiente definición de adolescencia, que se cree es la más apropiada para los fines del presente estudio: “La

adolescencia es periodo de transición a la edad adulta, es un fenómeno sumamente complejo, que está influido por factores biológicos, psicológicos que son propios de la edad del individuo así como por factores sociales y culturales, ya que es el contexto comunitario donde cada individuo habrá de encontrarse a sí mismo” (Monroy de Velazco, 1990 citado en Camacho e Iniesta, 2003).

## **2.2 Origen de la adolescencia**

La noción de adolescencia aparece en Estados Unidos y Europa marcada por eventos relevantes relacionados con la revolución industrial, la clasificación de edades para ejercer un trabajo y para asistir de manera obligatoria a las actividades educativas, así como con la legislación laboral. En ese sentido, autores como Sierra (2014), analizan cómo este invento social se expandió a otros países occidentales (Lozano, 2014), connotado de manera general como una franja etaria, lo cual fue publicado por Stanley Hall en su libro *Adolescente* en 1904 (Feixa, 2011), en el cual emerge claramente una teoría sobre ella, que la considera como una etapa de transición tormentosa en la vida del sujeto.

En ese sentido, haciendo un recorrido histórico de aspectos relacionados con su emergencia, se identifica que, inicialmente, en Europa no existían restricciones etarias para determinadas actividades, pues los niños y adultos laboraban por igual en las diferentes fábricas y sitios de producción. No obstante, leyes como *The Factory Act*, de 1833, establecen jornadas laborales que van clasificando edades y horarios para estas actividades; en este caso, la Ley restringe el trabajo para niños de 9 a 13 años (Escobar, 2012). Posteriormente, en 1873, se aprobó la Ley que se encuentra en la Colección Legislativa de España (CXI, N.º 679), en la cual se establecía “la obligatoriedad de la asistencia a la escuela durante tres horas por lo menos, para todos los niños comprendidos entre los

nueve y trece años y para todas las niñas de nueve a catorce” (Escobar, 2012).

Posteriormente, ante la modernización industrial, el despido masivo que devino con la revolución industrial y la baja recompensa recibida, se inician movimientos de protesta en la primera mitad del siglo XIX, lo cual condujo a la promulgación de leyes en Francia que terminaron aprobando el ejercicio laboral solo para personas con edades comprendidas entre los 12 y los 16 o entre los 13 y los 18 años, quienes además debían estudiar y prepararse para la vida, lo cual correspondía a la clasificación etaria que se va configurando como adolescencia (Perrot, 1996; Perinat et al., 2003). En Latinoamérica esta noción se construye bajo la influencia de normas internacionales como la Convención de los Derechos del Niño, dada en 1989 y adoptada por diferentes países, la cual entiende a los niños y adolescentes como sujetos de derechos.

Puede afirmarse entonces que el nacimiento de la noción de adolescencia como una categoría en el trayecto de vida del ser humano ocurre a finales del siglo XIX, influenciado especialmente por la necesidad de organizar a una población joven que se encontraba en las calles y en la escuela secundaria (Aguirre, 1994; Ariza, 2012). De esta manera, el reconocimiento del rol de estudiante como rasgo distintivo para esta franja de edad instauro el valor simbólico de la escolaridad y culmina el proceso histórico que crea la adolescencia: un grupo de edad protegido y dependiente, dedicado exclusivamente a prepararse para la vida e incitado a posponer de manera indefinida responsabilidades y compromisos sociales, lo cual explica a este grupo como aquel que se encuentra en una fase de moratoria social (Perinat, 2003).

En el siglo XX, la adolescencia se fue afianzando en el imaginario social. El cine, la música, periódicos y revistas dieron un lugar propio a los adolescentes, los cuales se fueron instalando socialmente como un grupo particular de edad, visibilizado con sesgos de género (Alpizar y Bernal,

2003), pues se establece como una etapa en la que se legitima la salida del hombre de su hogar y la búsqueda de su independencia, sin hacer referencia a la mujer.

En los años treinta, con la apropiación paulatina de corrientes que orientan los saberes sociales –economía, sociología, antropología, etnografía, muchas de estas representaciones sobre la población comenzaron a transformarse y aparecieron diferentes definiciones disciplinares acerca de la adolescencia. En ellas aparecen como una forma de nombrar la subjetividad y, por ende, de dar las condiciones para su análisis. Como lo refiere Martínez: son elementos que van estableciendo un sujeto condicionado y determinado desde los discursos que se emiten (Martínez, 2011). Lo anterior, actúa en algunos casos como un soporte en el que se sustentan las políticas públicas que, desde visiones a veces muy lejanas a la realidad, se conciertan y aprueban.

Por esta razón pretendemos hacer un recorrido a través de las diversas visiones que definen e interpretan la adolescencia, iniciando con la estructural-funcionalista hasta aquellas que se podrían llamar posmodernas, para intentar develar cuál es la concepción que emerge en las políticas públicas a partir de estas definiciones. En ese sentido, desarrollamos las dos perspectivas que siguen: Aproximaciones estructurales-funcionalistas y Aproximaciones “posmodernas”.

### **2.3 Etapas de la adolescencia**

Ningún esquema del desarrollo puede describir adecuadamente a cada uno de los adolescentes, ya que estos no forman un grupo homogéneo. Existe una amplia variabilidad en cuanto al desarrollo biológico y psicosocial. Además, los aspectos biológicos pueden influir en el desarrollo psicológico. Cuando el proceso de desarrollo está muy adelantado o retrasado respecto a sus compañeros, el adolescente tiene a menudo dificultades de adaptación y baja autoestima; por ejemplo, una



chica de 11 años cuyo cuerpo está desarrollado como una de 15, o el chico de 14 años con un cuerpo como otro de 10 años. Cada adolescente responde a las situaciones de la vida de una forma personal y única, influido por los diferentes factores de riesgo y protección (resiliencia) presentes en su vida (Santrock, 2003).

Para Santos (2013), la adolescencia no es un proceso continuo, sincrónico y uniforme. Los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés.

Según Domínguez (2006), teniendo en cuenta la experiencia práctica con los adolescentes y concordando con otros autores, la adolescencia debe dividirse en tres etapas, fases, momentos o cursos de vida, donde se tendrá muy en cuenta el comportamiento de género en el desarrollo de los cambios biológicos, psicológicos y sociales a través de toda la etapa:

- Adolescencia precoz, temprana o pre adolescencia

Abarca aproximadamente desde los 10 a los 13 años, determinada fundamentalmente por la primacía de los cambios biológicos, seguidos por el inicio de los cambios psicológicos y rara vez por alguna manifestación de los cambios sociales.

Las características más relevantes son las siguientes:

- ✓ Duelo por el cuerpo y por la relación infantil con los padres
- ✓ Reestructuración del esquema e imagen corporal
- ✓ Ajustes a emergentes cambios sexuales físicos y fisiológicos
- ✓ Estímulo de las nuevas posibilidades que abren estos cambios
- ✓ Necesidad de compartir los problemas con los padres
- ✓ Fluctuaciones del ánimo
- ✓ Fuerte autoconciencia de necesidades
- ✓ Capacidad de evaluar mayores méritos y debilidades
- ✓ El juego mantiene su importancia

- ✓ La disciplina se acepta con exigencia de derechos y preocupación por la justicia
  - ✓ Afirmación a través de oposición
  - ✓ Curiosidad investigativa, interés por el debate
  - ✓ Relaciones grupales con el mismo sexo
  - ✓ Movimientos de regresión y avance en la exploración y abandono de la dependencia
- Adolescencia intermedia o adolescencia, comprende de los 14 a los 17 años.

Se distingue fundamentalmente por el desarrollo de los cambios psicológicos, seguidos por la culminación de los cambios biológicos y las primeras manifestaciones de cambios sociales. Y se caracteriza, sobre todo, por conflictos familiares, debido a la relevancia que adquiere el grupo; es en esta época, cuando pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo, tales como:

- ✓ Diferenciación del grupo familiar
- ✓ Dificultad parental para cambiar los modelos de autoridad que ejercieron durante la niñez de su hijo
- ✓ Deseo de afirmar el atractivo sexual y social
- ✓ Emergentes impulsos sexuales
- ✓ Exploración de capacidades personales
- ✓ Nuevos patrones de razonabilidad y responsabilidad
- ✓ Capacidad de autocuidado y cuidado mutuo
- ✓ Capacidad de situarse frente al mundo y consigo mismo
- ✓ Interés en instrumentos de participación
- ✓ Cuestionamiento de aspectos comportamentales y posiciones previas
- ✓ Preocupación y exploración de lo social
- ✓ Pasaje a grupos de ambos sexos

- ✓ Interés por nuevas actividades
- ✓ Se incrementa el interés por el amor de pareja
- ✓ Búsqueda de autonomía.
- ✓ Búsqueda de sentido a su presente
- ✓ Avance en la elaboración de la identidad
- ✓ Paulatina reestructuración de las relaciones familiares

- Adolescencia tardía o final, abarca desde los 18 hasta los 21

Se presenta por el desarrollo de los cambios sociales, acompañados por la continuidad del cambio psicológico y ocasionalmente en un reducido número de adolescente el término sus cambios biológicos. Y se caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por la asunción de tareas y responsabilidades propias de la madurez.

Durante esta época de la vida, se logra un importante crecimiento y desarrollo físico y se alcanzan los objetivos psicosociales necesarios en la evolución del joven a la edad adulta como son: lograr la independencia, aceptar su imagen corporal, establecer relaciones con los amigos y lograr su identidad (Guillen, 2015).

## **2.4 Cambios en la adolescencia**

- Cambios físicos

En esta etapa, los cambios físicos son importantes, puesto que causan movimiento en las jóvenes y los jóvenes adolescentes. No es que sean un problema en sí, pero se trata de aceptarlos, sobrellevarlos y adaptarse. Los cambios relacionados con la pubertad son, quizás, los más destacados, porque acarrearán inquietudes sobre su imagen, entre otras cosas. Aumenta la conciencia corporal, las preocupaciones sobre la fuerza y el atractivo, se siente ira, vacío, también excitación sexual. Varias son

las perturbaciones o los desconciertos notados. Por otro lado, es una aventura hacia lo nuevo (McConville, 2009).

Las características biológicas de la adolescencia son principalmente: un notable aumento de la rapidez de crecimiento, un desarrollo muy rápido de los órganos reproductores y la presencia de los rasgos sexuales secundarios.

Como se ha mencionado, la pubertad es la obtención de la madurez sexual y la capacidad de reproducirse. En las mujeres, esta se caracteriza por el inicio de la menstruación y en los hombres por la primera emisión de semen.

- Maduración sexual del hombre

Los hombres generalmente empiezan su crecimiento acelerado uno o dos años después que las mujeres. Su patrón de crecimiento es muy distinto ya que los hombres se ensanchan más de las caderas y gran parte del tamaño del cuerpo aumenta en musculatura más que de grasa. A su vez, el pene y el escroto aumentan su crecimiento aproximadamente a los 12 años y terminan de madurar tres o cuatro años más tarde.

El pene se alarga y el glande se ensancha, y los testículos crecen. Un año y medio después de que el pene comienza a crecer se presenta la primera eyaculación, aunque la producción de espermatozoides inicia antes. Esta eyaculación pocas veces contiene espermatozoides fértiles. También se presenta el crecimiento del vello púbico y a la par se desarrollan los genitales. Y mientras se va desarrollando la laringe y se alargan las cuerdas vocales, su voz se hace más profunda; el pelo en el pecho es la última característica en aparecer (Papalia y Wendkos, 1992).

- Maduración sexual de la mujer

El crecimiento acelerado en las niñas comienza aproximadamente a los 10 años. Sus proporciones van cambiando a medida que las caderas

ensanchan y el cuerpo se va llenando de grasa. A la mitad de los 10 años los pezones cambian, al mismo tiempo los ovarios, la vagina y el útero comienzan a madurar. También el vello púbico se aparece en la vagina y posteriormente en las axilas.

- Cambios cognoscitivos

Empiezan a razonar y a anticipar, es decir, desarrollan el pensamiento abstracto. De ahí deriva la formación de la identidad. Se consideran seres independientes y también piensan lo que quieren para su futuro. Se preguntan quiénes son y se observan en los diferentes roles que desempeñan. Estos cambios van de la mano de las variaciones emocionales y, por supuesto, de conducta (Fernández, 2011).

- Cambios psicoafectivos

En esta etapa, las emociones están a flor de piel. Los jóvenes presentan episodios de enojo, ira, tristeza, depresión, miedo, ansiedad, timidez, etc. Los cambios de personalidad están a la orden del día, además, son súbitos, rápidos y sin aparentes excusas o razones, en especial la irritabilidad. Así, también surge una suerte de indiferencia o una falta de interés generalizado, a veces se trata de una actitud que escogen como defensa a la intrusión adulta.

Los cambios de humor repentinos sin causa aparente, una depresión profunda y un enojo desbordado son algunas de las emociones en esta etapa de la vida. El mal genio es importante. Exigen privacidad y suelen ser temperamentales, aparentemente exagerados e inconsistentes, algunos excesivamente tímidos y cohibidos. Importa saber que el mal humor y la sobrerreacción no entendible, a veces con los progenitores, es culpa o vergüenza que proyectan hacia fuera cuando se trata de una tensión y de un conflicto interno (McConville, 2009).

Como veremos, todo ello también está asociado a cambios de estilos, gustos y modas. Les preocupa mucho su apariencia, con la que, además,

no se sienten cómodos. Se desarrollan complejos y trastornos alimentarios, como la bulimia y la anorexia, como al igual también puede tener lugar el consumo de drogas

Finalmente, a veces, hay grandes depresiones e incluso suicidios. Su sentimiento de inadecuación e imperfección en ocasiones es grande y los hace sentir muy mal. Es bueno colaborar a aumentar su autoestima, crecimiento emocional, proceso familiar y obedecido. Y es que, en un momento, pasan de sentir que tienen cuarenta años a notar que tienen cinco y los padres perciben que son destronados y despojados de su papel de autoridad (Satir, 2002).

La comunicación intergeneracional es básica, pero es quizás lo que menos se da. Los hijos e hijas están en silencio y en su mundo. No quieren hablar. Los padres no dejan de preguntar y de agobiarlos, a veces se ven incapaces de comprender que ya son mayores y tratan de volver a la relación infantil de intimidad que experimentaron con ellos. Sobre la conducta de la comunicación, seguiremos insistiendo.

El desorden externo, de su cuarto y sus cosas, es reflejo de su desorden interno, como el no querer bañarse o el arreglarse en exceso, hiperpreocupados como están por su imagen y su atuendo. A causa de su desgaste energético y su revolución hormonal, suelen precisar dormir más horas. No se trata de pereza, sino de una mayor necesidad fisiológica de descanso. La vestimenta y la apariencia son también un marcaje de diferencia, como se dijo (McConville 2009).

Durante la adolescencia hay una expansión de la capacidad y el estilo de pensamiento que aumenta la conciencia del individuo, su imaginación, su juicio e intuición. Estas mejores habilidades conducen a una rápida acumulación de conocimientos que extienden el rango de problemas y cuestiones que enriquecen y complican su vida.

En esta etapa, el desarrollo cognoscitivo se caracteriza por un pensamiento abstracto y el uso de la metacognición. Ambos aspectos ejercen un profundo influjo en el alcance y el contenido de los pensamientos del adolescente y en su capacidad para emitir juicios morales.

Dentro del desarrollo cognoscitivo del adolescente Piaget (1972 citado por McConville, 2009), encuentra lo siguiente:

**Pensamiento abstracto:** Piaget describió el pensamiento abstracto del adolescente como la característica distintiva de la etapa final del desarrollo cognoscitivo. Todavía hoy, los teóricos discuten si el inicio del pensamiento abstracto es imprevisto y radical o si forma parte de un proceso gradual y continuo.

**Pensamiento operacional formal:** En la teoría de Piaget la etapa final es la del pensamiento formal. Esta nueva modalidad de procesamiento intelectual es abstracta, especulativa e independiente del ambiente y de las circunstancias inmediatas. Comprende considerar las posibilidades y comparar la realidad con cosas que pudieran ser o no. A diferencia de los niños que se contentan con hechos concretos y observables, el adolescente muestra una inclinación creciente a considerar todo como una mera variación de lo que podría ser.

El pensamiento de las operaciones formales exige la capacidad de formular, probar y evaluar hipótesis. Requiere manipular no solo lo conocido y verificable, sino también las cosas contrarias a los hechos.

Los adolescentes muestran asimismo una capacidad cada día mayor para planear y prever. El pensamiento operacional formal puede entonces definirse como un proceso de segundo orden. Si bien el pensamiento del primer orden consiste en descubrir y examinar las relaciones entre objetos, el de segundo orden consiste en reflexionar sobre nuestros pensamientos, buscar los nexos entre las relaciones y transitar entre la

realidad y la posibilidad. A continuación, se incluyen tres cualidades notables del pensamiento del adolescente:

1. La capacidad de combinar las variables relevantes para hallar la solución de un problema.
2. La capacidad de proponer conjeturas sobre el efecto que una variable tendrá sobre otra.
3. La capacidad de combinar y separar las variables en forma hipotético deductiva.

En general se acepta que no todos los individuos logran dominar el pensamiento operacional formal. Más aun, los adolescentes y los adultos que lo alcanzan no siempre lo utilizan de manera constante. Por ejemplo, en situaciones nuevas ya ante problemas desconocidos la gente tiende a retroceder a un razonamiento más concreto. Al parecer es indispensable cierto grado de inteligencia para el pensamiento de las operaciones formales. Intervienen, además los factores culturales y socioeconómicos, en especial la escolaridad. La observación de que no todos dominan el pensamiento operacional formal ha llevado a algunos psicólogos a proponer que se le considere una extensión de las operaciones concretas más que una etapa independiente. (Piaget 1972 citado en McConville, 2009), incluso admitió la posibilidad de que así fuera. No obstante, insistió en que los elementos de este tipo de pensamiento son imprescindibles para estudiar ciencias y matemáticas avanzadas.

No todos los teóricos del desarrollo aceptan la idea piagetana de cambios cualitativos drásticos en la capacidad cognoscitiva. Algunos afirman que la transición es mucho más gradual, con fluctuaciones entre el pensamiento de las operaciones formales y otras modalidades cognoscitivas anteriores.

El desarrollo cognoscitivo es un proceso continuo y es posible que hasta los niños pequeños posean habilidades operacionales formales latentes. Algunos niños pueden manejar el pensamiento abstracto.



Es factible que el mejor dominio de las habilidades lingüísticas y la mayor experiencia con el mundo expliquen la aparición de estas capacidades en el adolescente y no las nuevas habilidades cognoscitivas.

Por su parte, los teóricos del procesamiento de la información ponen de relieve el mejoramiento de la meta cognición en el adolescente. Aprende a examinar y a modificar de manera consciente los procesos de pensamiento porque ha perfeccionado la capacidad para reflexionar sobre el pensamiento, formular estrategias y planear.

Así pues, el desarrollo cognoscitivo durante la adolescencia abarca lo siguiente:

1. Empleo más eficaz de componentes individuales de procesamiento de información como la memoria, la retención y la transferencia de información.
2. Estrategias más complejas que se aplican a diversos tipos de solución de problemas.
3. Medios más eficaces para adquirir información y almacenarla en formas simbólicas.
4. Funciones ejecutivas de orden superior: planificación, toma de decisiones y flexibilidad al escoger estrategias de una base más extensa de guiones.

Desde la perspectiva de la inteligencia, Robert (1984, 1985 citado en McConville, 2009) especificó tres componentes mensurables del procesamiento de la información, cada uno con una función propia:

1. Metacomponentes- Procesos de control de orden superior con los cuales se planea y se toman las decisiones; por ejemplo, la capacidad para elegir una estrategia de memoria y supervisar la eficacia con que esté funcionando (metamemoria).
2. Componentes del desempeño- Proceso con que se llega a la solución de un problema. A esta categoría pertenecen la selección

y la recuperación de información relevante guardada en la memoria a largo plazo.

3. Componentes de la adquisición de conocimientos (almacenamiento)- Proceso que se utiliza en el aprendizaje de nueva información.

En lo esencial, “los metacomponentes son un mecanismo que permite crear estrategias y organizar los otros dos tipos de componentes en procedimientos orientados a metas”. Siegler (1991 citado en Santrock, 2003). Se considera que todos esos procesos aumentan de manera gradual durante la niñez y la adolescencia

- Cambio emocional

La emoción es esencialmente un sentimiento personal de actitudes motrices provocadas por las situaciones de la vida diaria. A medida que el sistema de acción va cambiando de una edad a otra, así cambian también las situaciones y el modo de reaccionar de la conducta. La duración, la forma y las consecuencias del cambio no son fortuitas, son lo bastante consecuentes para permitir extraer la conclusión de que la conducta emocional se desarrolla por grados (Gesell, 1958).

Gesell menciona que el crecimiento emocional es un proceso progresivo, el cual involucra una serie de relaciones interpersonales que abarcan las rutinas del cuidado personal, a los intereses y actividades del hogar, la escuela, la comunidad, a la ética de la vida diaria.

Asimismo, plantea que el desarrollo emocional del adolescente, se va dando a través de gradientes de crecimiento, los cuales van mostrando cómo las emociones van cambiando año con año, de acuerdo con el aumento del nivel de madurez. También dice que existen ciertas características emocionales que son persistentes y que podrían atribuirse al carácter innato de cada persona.

Del mismo modo, las emociones registran y dirigen las reacciones del individuo, estas emociones muestran y cambian las reacciones fisiológicas, las psicológicas, y así van formando parte de los procesos mentales y morales de la percepción, el juicio, la decisión y la estimación que influyen en la formación del carácter del adolescente.

Las emociones que se presentan comúnmente en los adolescentes son: el miedo, la preocupación, la ansiedad, la ira, el disgusto, la frustración, los celos, la envidia, la curiosidad, el afecto, el pesar y la felicidad.

Toda experiencia que se vive acompañada de una emoción intensa, puede ejercer una gran influencia sobre las actitudes, los valores y el comportamiento futuro del individuo. La incidencia puede ser favorable o desfavorable; las consecuencias desfavorables de las emociones desagradables pueden ser destructivas, por lo tanto, es necesario que estén controladas si se desea que el individuo logre un adecuado ajuste personal y social (Hurlock, 1994).

El estar expuesto a una constante tensión emocional, que surge de la inadecuación personal o de condiciones ambientales que no son adecuadas, mantiene al adolescente excitado y dispuesto a responder excesivamente frente a cualquier situación. Es decir, que se convierte en una persona inadaptada, e ineficaz, lo cual puede conducir a tener una salud deficiente tanto en el aspecto físico como en el mental y adoptar conductas de riesgo como el consumo de drogas y las conductas suicidas

A diferencia de Gesell, teóricos como Hall, Freud y Erickson explican el desarrollo emocional por etapas.

Hall 1916, (citado en Muuss, 1994), al igual que Freud, considera la adolescencia como un período filogenético, es decir que el ser humano en su desarrollo atraviesa por etapas que corresponden a aquéllas que se dieron durante la historia de la humanidad. Hall propone cuatro etapas del desarrollo humano: infancia, niñez, juventud y adolescencia.

El periodo de la infancia incluye los primeros cuatro años de vida, la niñez entre los cuatro y los ocho años, la preadolescencia de los ocho a los doce y la adolescencia es el periodo que se extiende desde la pubertad (alrededor de los doce o trece años) hasta alcanzar el estatus de adulto. Hall describió la adolescencia como un periodo característico de "tormenta e ímpetu". De acuerdo con Hall, la adolescencia corresponde a una época en que la raza humana se hallaba en una etapa de turbulencia y transición

Para Hall, la infancia y la niñez corresponden al estadio primitivo humano, la juventud representa la transición de la humanidad, mientras que la adolescencia supone la fase avanzada del desarrollo. Hall los describe de la siguiente forma:

- Infancia (0-4 años): etapa animal que implica un desarrollo sensorial de autoprotección intuitivo.
- Niñez (4-8 años): Etapa cultural, relativa al hombre cazador-recolector, en que el niño juega al escondite, vaqueros e indios, construye chozas y cuevas, etc.
- Juventud (8-12 años): etapa preadolescente de latencia, en la cual se desarrolla una vida educativa un tanto monótona, que tiene su parangón en el salvajismo (Aguirre, 996).

Hall percibía la vida emotiva del adolescente como una fluctuación entre varias tendencias contradictorias. Energía, excitación y actividad sobrehumanas alternan con la indiferencia, el letargo y el desgano. La alegría exuberante, las risas, y la euforia ceden lugar a la disforia, la lóbreguez depresiva y la melancolía. El egoísmo, la vanidad y la presunción son característicos de ese período de la vida como el apocamiento, el sentimiento de humillación, y la timidez.

Afirma que el adolescente desea la soledad y el aislamiento, pero al mismo tiempo, se encuentra integrando grupos y amistades. Además, menciona que el adolescente puede exhibir sensibilidad y ternura, pero también dureza y crueldad, así como apatía, curiosidad entusiasta y un

impulso de explorar y descubrir. En su anhelo por encontrar ídolos y autoridad, hace que dirijan un radicalismo revolucionario contra toda autoridad. Hall considera esos impulsos antitéticos de entusiasmo prometeico y, al mismo tiempo, de profunda melancolía.

Por otra parte, Freud (citado en Alcántara, 2002) sostuvo que el individuo repite experiencias anteriores del género humano en su desarrollo psicosexual.

Freud, en su teoría del desarrollo por etapas, sostiene que el niño pequeño atraviesa por cinco fases definitivas en los primeros cinco o seis años de vida, y sólo dos más en los quince años siguientes de la niñez y la adolescencia.

- Etapa Oral: A partir del nacimiento, el niño recibe estímulos autoeróticos agradables en la zona oral erógena a través de acciones como las de chupar, beber y comer.
- Etapa Sádico-Oral: Cuando el niño manifiesta sus tendencias sádicas en la acción de morder durante la dentición.
- Etapa Anal: Comienza al final del segundo año de vida, en esta etapa, la fuente de placer se desplaza de la región oral, a la anal. Es aquí cuando el niño detiene y retrasa para lograr mayor placer y poder ejercer control sobre sus padres.
- Etapa Fálica: Se inicia con la manipulación de los órganos sexuales. La masturbación infantil y la necesidad de conocimiento y exploración, aparecen en esta etapa. El descubrimiento del yo acompaña el comienzo del narcisismo. El desarrollo del yo cambia drásticamente la visión del mundo en el niño. El principio de realidad adquiere una importancia cada vez mayor, y se subordina el principio del placer a las funciones de investigación de la realidad que se van manifestando en el yo.
- Etapa Genital: En la pubertad, los impulsos sexuales afloran y se trasladan a la zona genital. En tanto que la búsqueda del placer es

la meta de todas las formas infantiles de sexualidad, los cambios fisiológicos de la pubertad, originan otro objetivo sexual: la reproducción.

Freud señala que con el despertar la sexualidad, aumenta la excitación nerviosa, la ansiedad, la fobia genital y las perturbaciones de la personalidad, debido a la incapacidad del adolescente para remediar el abrumador dinamismo sexual. Señala que los cambios biológicos traen consigo alteraciones de conducta y dificultades de adaptación, pues la sexualidad del individuo entra en conflicto con su seguridad. Además de que la madurez sexual influye sobre todo en el sistema nervioso, provocando un incremento en la excitabilidad y la disminución de la resistencia contra el desarrollo de síntomas histéricos y neuróticos. De esta idea se desprende que todo adolescente es proclive a desarrollar síndromes psicopatológicos.

De acuerdo con Freud (citado en Alcántara, 2002), los principales problemas que puede enfrentar el adolescente son: la posibilidad de invertir el objeto sexual, debido a que fuertes lazos de amistad entre jóvenes los ligan de forma exclusiva con individuos de su mismo sexo. Y el mantenimiento de la situación edípica, debido a la incapacidad del adolescente de desprenderse de la dependencia que lo vincula con sus padres; tanto del apego libidinal del muchacho hacia la madre como de la dominación ejercida por el padre.

Según, la teoría freudiana, las etapas del desarrollo psicosexual son genéticamente determinadas y relativamente independientes de factores ambientales, por ejemplo, la suposición de que el complejo de Edipo como un fenómeno universal. El periodo de latencia toca a su fin con el crecimiento y la maduración de los genitales, lo cual es una característica biológica. Debido a que la pubertad está vinculada con aquellos cambios corporales que se asocian con la maduración de las funciones reproductoras, se ha de considerar, como un fenómeno universal.

Para Freud AÑO, existen estrechas relaciones entre los cambios fisiológicos y procesos corporales por una parte y las alteraciones psicológicas y la autoimagen por la otra. Según Freud (citado en Alcántara, 2002), los cambios de conducta durante la adolescencia, como la agresividad y la torpeza están vinculados con alteraciones fisiológicas. También afirmó que el concepto de sí mismo y la imagen del cuerpo ponen al individuo en relación con otras personas. Lo cual indica la existencia de cambios sociales somáticamente fundados, la liquidación de la situación edípica, el establecimiento de relaciones homosexuales (por lo menos por un periodo corto), y más tarde de relaciones heterosexuales. Además, concluye que los cambios fisiológicos están relacionados con alteraciones emocionales, especialmente de acercamiento de emociones negativas tales como la depresión, la ansiedad, el desgano la tensión y otras formas de comportamiento adolescente. CITA

Erikson, 1963 (citado en Muus, 1994) describió las ocho etapas del hombre, y señaló que el éxito en cada una depende de la solución e integración que el individuo haya dado a las anteriores. Las ocho etapas fundamentales, pueden equipararse con las etapas freudianas:

- 1) Confianza contra desconfianza (etapa oral). En los primeros años de vida el niño no sabe si confiar o no en sus padres. Si sus necesidades se satisfacen, generalmente llega a confiar en el ambiente y en sí mismo. El resultado de ello es la fe en la predictibilidad del ambiente y un optimismo por el futuro. El niño frustrado se vuelve receloso, temeroso y demasiado interesado en la seguridad.
- 2) Autonomía contra vergüenza y duda (etapa anal). En los tres primeros años, el crecimiento físico le permite el niño una autonomía creciente y un mayor contacto con su medio. Aprende a caminar, tomar las cosas, a controlar sus funciones excretorias. Si fracasó muchas veces en su intento por dominar estas destrezas,

puede surgir la duda en sí mismo. Una respuesta de duda en sí mismo es la rutina de seguir compasivamente rutinas fijas. En el otro extremo se encuentra el rechazo hostil de todos los controles, tanto los internos como los externos. Si los padres y otros adultos menosprecian los esfuerzos del niño, éste puede empezar a sentir vergüenza y adquirir un sentimiento permanente de inferioridad.

- 3) Iniciativa contra sentimientos de culpabilidad (etapa genital). Entre los tres y los siete años de edad, el niño se vuelve cada vez más activo, emprende nuevos proyectos, manipula objetos que lo rodean, hace planes y conquista nuevos retos. El aliento y el apoyo de los padres en estas iniciativas pueden generar un sentimiento de alegría al tomar iniciativas y emprender nuevos retos. Sin embargo, cuando el niño no logra adquirir el sentido de la iniciativa, probablemente persistirán los sentimientos de culpabilidad, de falta de autoestima y de resentimiento.
- 4) Laboriosidad contra inferioridad (etapa de latencia). De los 6 a los 7 años, el niño se encuentra con un nuevo grupo de expectativas en su familia y en la escuela. Debe aprender las destrezas necesarias para convertirse en un adulto que lleva una vida normal: se vale por sí mismo, realiza trabajo productivo y lleva una vida social independiente. Si no se le estimula en su esfuerzo por formar parte del mundo de los adultos, puede llegar a la conclusión de que es inadecuado, mediocre o inferior, perdiendo entonces la fe en su capacidad de ser una persona productiva.
- 5) Identidad contra confusión de roles (etapa de pubertad y adolescencia). Con el inicio de la pubertad, finaliza la niñez y aparecen las responsabilidades de la adultez. El problema crítico en esta etapa consiste en encontrar la propia identidad. En opinión de Erikson, la identidad se logra al integrar varios roles (estudiante, hermano, hermana, amigo) en un patrón coherente que brinde el sentido de continuidad o identidad internas, cuando no logra



forjarse, una identidad se conduce a la confusión de roles y a la desesperación.

- 6) Intimidad contra aislamiento (etapa de adultez joven). Durante los primeros años de edad adulta, hombres y mujeres deben resolver otra cuestión decisiva: lograr intimidad con un miembro del sexo opuesto. El matrimonio suele ser la forma en que se manifiesta este intento. De acuerdo con Erikson, para amar a alguien, se deben haber resuelto bien las crisis precedentes y sentirse seguro de la propia identidad. Para formar una relación íntima, las personas deben confiar en los demás, ser independientes, capaces de tomar la iniciativa y mostrar otras características de la madurez. Si no se logra la intimidad, aparecen una soledad dolorosa y el sentido de no estar completo.
- 7) Productividad contra estancamiento (etapa de edad adulta). En los años intermedios de la adultez, más o menos entre los 25 y los 60 años, el reto consiste en ser productivo y creativo en todas las facetas de la vida. Las personas que han transitado con éxito a través de las etapas anteriores tienden a encontrar sentido y placer en todas las actividades de su vida: profesión, familiar, participación en la comunidad. Para otros, la vida se vuelve monótona, se sienten aburridos y resentidos.
- 8) Integridad contra desesperación (madurez). Al iniciarse la vejez, todos deben tratar de aceptar la inminencia de la muerte. Para algunos, se trata de un periodo de desesperación al perder los roles anteriores: el de empleado o progenitor, entre ellos. Pero de acuerdo con Erikson, esta etapa también brinda la oportunidad de alcanzar la plenitud del yo, es decir, la aceptación de la propia vida, el sentido de que es completa y satisfactoria. Los que alcanzan la madurez plena, al resolver debidamente las etapas anteriores poseen la integridad suficiente para afrontar la muerte con poco miedo.

## 2.5 Teorías sobre la adolescencia

G. Stanley Hall (1844-1924) es considerado como el precursor del estudio científico de la adolescencia, a partir de la publicación, en 1904, de dos volúmenes titulados *Adolescence*. Hall aplicó el punto de vista evolucionista de Darwin a la hora de conceptualizar el desarrollo adolescente. Así, el factor principal del desarrollo para él residía en factores fisiológicos genéticamente determinados, siendo el ambiente un factor secundario. Sin embargo, reconocía que en la adolescencia los factores ambientales jugaban un papel mayor que en periodos anteriores y que era necesario contemplar dinámicamente la interacción entre la herencia y las influencias ambientales para determinar el curso del desarrollo de los jóvenes en este periodo (Santrock, 2003).

La idea central de Hall fue la de identificar la adolescencia como un periodo turbulento dominado por los conflictos y los cambios anímicos (un periodo de "tormenta y estrés", expresión tomada de la literatura romántica alemana), claramente diferenciado de la infancia, y en que el adolescente experimenta como un nuevo nacimiento como ser biológico y social. Ya hemos visto como frente a esta visión biologicista y de crisis, autores como Margaret Mead contraponen, desde un punto de vista antropológico, una visión sociocultural donde los aspectos biológicos tienen una relevancia menor y en la que los aspectos críticos del curso adolescente son relativos a la cultura de una determinada sociedad. En la actualidad, las concepciones principales sobre la adolescencia se pueden resumir en tres tendencias dominantes (Delval, 1996): la perspectiva psicoanalítica, la cognitivo-evolutiva y la sociológica. Cada una de ellas resalta un aspecto particular del cambio adolescente partiendo de sus presupuestos teóricos.

- El psicoanálisis

Desde el psicoanálisis se parte de considerar la adolescencia el resultado del brote pulsional que se produce por la pubertad (etapa genital), que

altera el equilibrio psíquico alcanzado durante la infancia (etapa de latencia). Este desequilibrio incrementa el grado de vulnerabilidad del individuo y puede dar lugar a procesos de desajuste y crisis, en los cuales están implicados mecanismos de defensa psicológicos (fundamentalmente la represión de impulsos amenazantes) en ocasiones inadaptables.

Con la pubertad se inicia la fase genital en el individuo, que se prolonga hasta la edad adulta. En esta fase se produce una reactivación de los impulsos sexuales (reprimidos durante la fase de latencia anterior, correspondiente a la infancia a partir de los seis años) que conduce al individuo a buscar objetos amorosos fuera del ámbito familiar y a modificar los vínculos establecidos hasta ese momento con los padres. Este proceso se interpreta como una recapitulación de procesos libidinales previos, especialmente los referidos a la primera infancia, semejantes a un segundo proceso de individuación. Así, el adolescente está impulsado por una búsqueda de independencia, esta vez de índole afectiva, que supone romper los vínculos afectivos de dependencia anteriores.

Durante el periodo de ruptura y sustitución de vínculos afectivos, el adolescente experimenta regresiones en el comportamiento, tales como:

- ✓ Identificación con personajes famosos, como artistas o deportistas.
- ✓ Fusión con ideales abstractos referidos a la belleza, la religión, la política o la filosofía.
- ✓ Estados de ambivalencia, manifestados en la inestabilidad emocional de las relaciones, las contradicciones en los deseos o pensamientos, las fluctuaciones en los estados de humor y comportamiento, la rebelión y el inconformismo.

En conjunto, el individuo tiene que ir construyendo una noción de identidad personal que implica una unidad y continuidad del yo frente a los cambios del ambiente y del crecimiento individual. Debe integrar los cambios sufridos en los distintos aspectos del yo por ejemplo en el ámbito de su autoimagen y autoconcepto y establecer procesos de identificación y

compromiso respecto a valores, actitudes y proyectos de vida que guíen su tránsito a la vida adulta.

En este proceso, el sujeto puede experimentar crisis de difusión de la identidad, expresadas en el esfuerzo de los adolescentes por definirse, sobre definirse y redefinirse a sí mismos con resultados inciertos. Por tanto, el psicoanálisis acentúa la importancia de los factores internos en el curso adolescente, que desencadenan en mayor o menor medida conflictos de integración social.

- Cognitivo-evolutiva

Desde la perspectiva cognitivo-evolutiva (Jean Piaget, 1995 citado en Delval, 1996) la adolescencia es vista como un periodo en el que se producen importantes cambios en las capacidades cognitivas, y por tanto, en el pensamiento de los jóvenes, asociados a procesos de inserción en la sociedad adulta. Durante esta etapa los jóvenes acceden en un grado u otro a formas de razonamiento propias de lo que se denomina pensamiento formal.

Estas nuevas capacidades cognitivas les capacita para el desarrollo de un pensamiento autónomo, crítico, que aplicará en su perspectiva sobre la sociedad y en la elaboración de proyectos de vida. Desde esta perspectiva la adolescencia se produce, pues, por una interacción entre factores individuales y sociales. Sociológica

Desde la perspectiva sociológica, la adolescencia es el periodo en el que los jóvenes tienen que consumir los procesos de socialización a través de la incorporación de valores y creencias de la sociedad en la que viven y la adopción de determinados papeles o roles sociales. El sujeto tiene que realizar opciones en este proceso haciendo frente a las exigencias y expectativas adultas.

En este caso la adolescencia es vista como el resultado individual de las tensiones que se generan en el ámbito social, cuando las generaciones de

jóvenes reclaman un estatus de independencia en la sociedad. Desde esta perspectiva se enfatizan los procesos de integración en el mundo laboral, como soporte necesario de ese tránsito desde una situación general de dependencia a otra de independencia.

La situación de segregación social de la que provienen y el alargamiento de los procesos de tránsito a la sociedad adulta les colocan en una situación de vulnerabilidad. Por tanto, aquí la adolescencia se atribuye principalmente a causas y factores sociales, externos al individuo.

## **2.6 Desarrollo de la personalidad y socialización**

Los adolescentes muestran una combinación curiosa de madurez y puerilidad al hacer la transición a la adultez. La combinación resulta torpe y a veces cómica, pero cumple una importante función en el desarrollo. La forma en la que el adolescente afronta el estrés ocasionado por los cambios de su cuerpo y por sus nuevos roles depende del desarrollo de su personalidad en los años anteriores. Para enfrentar los nuevos retos, el adolescente se vale de habilidades, recursos y fuerzas que empezó a desarrollar mucho antes.

Sabemos que el periodo de transición entre la niñez y la adultez varía de modo considerable de una cultura a otra. En algunas sociedades, las habilidades del adulto se dominan con prontitud y facilidad; necesitan urgentemente más miembros adultos, de modo que se les contrata apenas salen de la pubertad. Por el contrario, en las naciones industrializadas, la transición exitosa a la adultez requiere muchos años de escolaridad y de formación vocacional. En las sociedades modernas, la adolescencia abarca desde la pubertad hasta los últimos años de este periodo. Los adolescentes viven, pues, en el limbo: muchos, pese a su madurez física e intelectual, no tienen acceso a un trabajo importante.

Por un lado, la prolongada adolescencia les brinda muchas oportunidades de probar diversos estilos del adulto sin comprometerse en forma irrevocable. Por otro lado, 10 años de adolescencia generan presiones y conflictos, como la necesidad de parecer independiente y refinado cuando aún se depende de los padres en lo económico. Algunos adolescentes sienten una fuerte presión de sus progenitores, quienes les transfieren sus compulsiones de alcanzar el éxito y un nivel social más elevado (McConville, 2009).

## **2.7 Personalidad de los adolescentes**

A efecto de desarrollar este aspecto conviene en primer lugar definir personalidad, que según Bello (2008), se entiende como Estructura Psíquica de cada individuo, forma como se revela por su modo de pensar y expresarse sus actitudes e intereses y sus actos. Este concepto se usa para referirse a ciertas clases de conductas relativas al autoconocimiento, el reconocimiento interpersonal en la presentación de la propia identidad con respecto a sus relaciones sociales. En este sentido, la personalidad representa un sistema de acción personal del individuo y determina como éste se adapta a su ambiente; vale destacar es la estructura de los significados y hábitos personales que le confieren dirección a la conducta.

Los principales cambios en la misma por lo regular ocurren en la adolescencia, en esta etapa ocurren importantes diferenciales sexuales en el desarrollo de la personalidad, muchas de las cuales se atribuyen a costumbres culturales y a expectativas en cuanto a los roles sexuales. La adolescencia es un periodo en el cual, hay un ajuste progresivo y una disminución en ansiedad e inseguridad, la responsabilidad tiende a aumentar, mientras que la tendencia hacia la reacción física comience a decrecer (Delpino y Col, 2012).

A pesar de todo predomina la introversión sobre la extroversión, aunque hay una considerable tendencia a la fluctuación que depende del éxito que

obtenga el adolescente al enfrentar problemas. En las mujeres durante la adolescencia la conducta es de fluctuación entre sumisión y dominancia; en contraste los varones tienden a mostrar un rasgo constante de dominancia en cualquier edad y el incremento en la falta de sentimentalismo. En general las mujeres son más conservadoras.

Los adolescentes poseen un sentido de quienes son y qué es lo que la diferencia de las demás personas, se aferran a su identidad que creen es exclusiva. Pero lo que más los caracteriza según Bosch y Barrero (2008), es el intento de comprensión de sí mismo, que es la representación de su yo, lo cual es un proceso complejo que incluye varias dimensiones: abstracción e idealización, la diferenciación, el yo fluctuante, las contradicciones internas, el yo real y el ideal, verdadero y falso, y la comparación social, la introspección, la autoprotección, los componentes inconscientes y la auto-integración.

Barreo (2008), presenta una interpretación de cada una de las características propuesta por estos autores, las cuales poseen relevancia en la comprensión de la adolescencia como tiempo de crisis y de transiciones:

- **Abstracción e idealización.** Se refiere a que muchos adolescentes empiezan a pensar de forma abstracta e idealista, cuando se les pide que se describan a sí mismos.
- **La diferenciación.** Es la comprensión del sí mismos de los adolescentes, que se va haciendo cada vez más diferenciada, tienden a incluir variaciones contextuales situacionales en sus auto descripciones.
- **El yo fluctuante.** En la adolescencia el yo fluctúa de unas situaciones a otras y a lo del tiempo, tal como pasar de ser alegre a ser sarcásticos.

- **Las contradicciones internas.** Se refiere a un incremento de las autovaloraciones contradictorias en los adolescentes. Ejemplo: feo – atractivo, independiente – dependiente.
- **El yo real y el ideal, verdadero y falso.** Es la capacidad de los adolescentes de construir un yo ideal aparte del yo real. El falso yo lo refleja aquella personalidad que tiende a manifestarse especialmente en las situaciones de grupo, en contraposición al yo real que solo se muestra en relaciones muy íntimas.
- **La comparación social.** Algunos adolescentes tienden a utilizar la comparación social evaluarse a sí mismos, aunque por lo general no lo admiten porque es considerado algo indeseable.
- **La introspección.** Los adolescentes se sienten inseguros o preocupados al tratar de comprenderse a sí mismos. Esta intensa preocupación por el yo refleja el egocentrismo adolescente.
- **La autoprotección.** Se trata de un mecanismo para proteger al yo, en el contexto de confusión y conflictos motivados por los esfuerzos introspectivos. Para ello, tienden a relativizar o a negar sus características negativas. Esto guarda relación con la idea idealizada del yo que tienen los adolescentes.
- **Los componentes inconscientes.** En la adolescencia el individuo adquiere la de que hay ciertos aspectos de su actividad mental que escapan a su control consciente y por tanto de que el yo, implica componentes conscientes e inconscientes.
- **La autointegración.** En la adolescencia la comprensión de uno mismo se vuelve más integrada de modo que las distintas partes del yo, se complementan mejor entre sí. Los adolescentes son capaces de detectar las inconsistencias que existen en su autodescripción y en sus roles a medida que intentan construir su propia identidad.

Para explicar la personalidad de los adolescentes Romero, Luengo, Gómez-Fraguela y Sobral (2002), plantean el modelo de cinco factores y



los cinco alternativos. El primero asume que los rasgos presentan una estructura jerárquica y proporciona puntuaciones en seis facetas por cada uno de los cinco grandes dominios: neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad.

## **2.8 Intereses y preocupaciones del adolescente**

Según Erickson (1974), la palabra interés proviene del latín intereses y tiene tres grandes acepciones:

- a) afinidad o tendencia de una persona hacia una cosa, sujeto o situación.
- b) conveniencia que se busca a nivel moral o material
- c) la noción económica. En este caso se toma en relación a la primera acepción en función a la afinidad de los adolescentes hacia algunas cosas, en tal sentido sus intereses.

En tal sentido, algunos intereses son: lograr nuevas relaciones y más maduras con iguales de ambos sexos, lograr un papel social masculino o femenino, aceptar el físico que se tiene y utilizar con eficacia el cuerpo, alcanzar la independencia emocional respecto a padres y otros adultos, desarrollar capacidades y conceptos intelectuales básicos para la vida cívica, desear y lograr una conducta socialmente responsable, adquirir una serie de valores.

Entendiendo que en la construcción del yo intervienen escalas de valores (preferencias valorativas de un sujeto), los sentimientos y las experiencias vitales que pueden llevar a actuar de una forma determinada, configurar una personalidad intelectual y sentimental completa, sin desestimar la construcción de yo personal en sus diferentes características, como serían según su forma: relativo, positivo, negativo, absoluto, determinado o indeterminado o según el contenido: lógicos, éticos y estéticos (Bello, 2008)

El descubrimiento de un mundo propio y de intereses personales inclina a los adolescentes a entusiasmarse con ciertos ideales, a los cuales admiran. Estos intereses se diversifican a medida que crece el adolescente. Al respecto Morduchowicz, Marcon, Sylvestre y Ballestrini (2010), señalan que lo que más valoran los adolescentes son “amigos, humor y espontaneidad.

Sus intereses no son definidos por la familia y la institución educativa, sino por los medios de comunicación, la publicidad de multinacionales, el cine, la televisión, la música, los artistas, los videojuegos, y las redes sociales. Otras de sus inclinaciones son la música, el deporte, los videojuegos y el Internet. Los amigos son también un elemento esencial de la vida de los adolescentes. Otra cosa importante es la moda, según el autor citado, ellos ven con agrado los cambios que se dan en ésta. Entre los adolescentes hay de todo, pero no se puede generalizar, ya que también trabajan y luchan por su futuro.

Por otra parte, en cuanto a preocupaciones según Maier (2012), los adolescentes están obsesionados con la imagen. Sin los medios o la capacidad para construir la imagen correcta, el rechazo es inminente por cuanto se enfrentan a muchos estereotipos contemporáneos.

De acuerdo al Observatorio de la Adolescencia (2010), lo que preocupa a los adolescentes en relación con su cuerpo y sexualidad son la estatura, el tamaño de los órganos genitales, las eyaculaciones, las erecciones, la masturbación, las relaciones sexuales y la homosexualidad. En el caso de las chicas los problemas son más complejos, específicamente el tamaño de los senos es una preocupación de un alto porcentaje de adolescentes femeninas.

En concordancia con la información recogida por IMJUVE (2012) el área de mayor preocupación entre los adolescentes corresponde a: el paro o disturbios sociales, la educación, la vivienda, los problemas económicos y las situaciones personales. Por su parte Delpino y col (2012), en su

estudio encontraron que a los adolescentes en España lo que más le preocupa son la elección de la carrera, las dificultades con los estudios, la vida sentimental, la pérdida de amistades y la situación económica.

Por otra parte, Nieto (2013), considera las siguientes preocupaciones de los adolescentes:

- a) sus estudios en relación a menor rendimiento por ansiedad, fobia escolar, motivación y déficit en estrategias de estudio
- b) relaciones interpersonales en cuanto a falta de habilidades sociales, timidez, soledad, ansiedad social y grupos de amigos conflictivos
- c) depresión en cuanto a conductas suicidas e inseguridad
- d) ansiedad o trastorno obsesivo – compulsivo
- e) conductas antisociales tales como, agresividad y consumo de sustancias drogófilas
- f) relaciones con los padres, incomunicaciones, violencia familiar, peleas, discusiones, ausencia de normas, rupturas, incompetencia afectiva y dificultad de comunicación.

Por lo que respecta a su desarrollo moral, suelen ser egocéntricos en general, aunque ya tienen conciencia, comprenden los conceptos de lo que es justo y la negación, pero no siempre su capacidad moral se ve reflejada en su comportamiento. Igualmente, problemas con la alimentación, anorexia, bulimia y problemas de autoimagen, autoestima, desestructuración de la imagen del yo, búsqueda de identidad (Erickson, 1974)

De ahí que un desafío importante para los padres, escuela y sociedad, es hacer coincidir los elementos identitarios con acciones que promuevan el desarrollo y con la adquisición de instrumentos que favorezcan la consolidación de los roles satisfactorios.

## **2.9 Adolescencia normal**

Etiquetar a un adolescente como “normal” es una tarea complicada debido a la subjetividad de la misma, y a que se necesita un proceso de razonamiento que, en numerosas ocasiones, no queda libre de la influencia del ambiente que rodea al adolescente. De esta manera, lo que se busca establecer como normales son los procesos psicológicos y patrones de conducta del adolescente, los cuales señalan su carácter adaptativo. Esto implica que los adolescentes etiquetados como “normales” en cualquier cultura o sociedad son aquellos que piensan, hacen cosas, sienten y proceden como sus pares en el afán de realizar las tareas que les ayudarán a adaptarse bio-psicosocialmente en las diferentes etapas de su desarrollo (Delpino, 2012).

Para llegar a esta conclusión, se debe entender y aceptar que el adolescente se encuentra en una etapa de búsqueda, la que produce ansiedad, inseguridad, soledad e inestabilidad. Dicha inestabilidad, genera diferentes conductas que pueden ser vistas o calificadas como normales. Esas conductas, a su vez, no necesariamente dañan al adolescente, sino que lo motivan a seguir buscando opciones, formas de ser y soluciones, ayudándole a encontrar nuevos esquemas de funcionamiento personal y social (Delpino, 2012).

Se puede ubicar a un adolescente dentro de los parámetros normales, siempre y cuando, su conducta adaptativa domine su acción, de tal forma que cuando el menor se encuentre estable y pase subsecuentemente a un periodo de inestabilidad, éste se recupere sin necesidad de ninguna intervención, provista ya sea por algún adulto o terapeuta.

Delpino (2012), concluye que los adolescentes normales presentan conductas que manifiestan una abierta confianza en sí mismos, establecen buenas relaciones con sus pares, son leales en las relaciones afectivas, pero también exhiben la habilidad para “prenderse” y “desprenderse” de los padres, compañeros y amigos con asombrosa rapidez y sin sentir angustia. La “normalidad” en este proceder consiste en

la capacidad de adaptación al grupo y el vivir en armonía con la mayoría de los pares, en lugar de crear conflictos. De manera que el adolescente adquiera y desarrolle una autoestima que le proporcione confianza para desplegar conductas seguras y participativas, tanto con la familia como la sociedad.

## **MÉTODO**

### **Objetivos**

#### **Objetivo general:**

- Describir los hábitos y técnicas de estudio de los adolescentes de la Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la Normal de Tejupilco, Estado de México

#### **Objetivo específico:**

- Identificar los hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes

#### **Planteamiento del problema**

El desarrollo de las habilidades y competencias académicas para el aprendizaje a lo largo de toda la vida, es el reto de todo adolescente. Si bien es cierto, que las acciones del maestro encaminadas a adquirir determinados conocimientos y habilidades influyen en la vida del estudiante; toda persona en cierto nivel de la vida, empieza a desarrollar su reflexión y autonomía. Es el caso de los adolescentes que cursan el primer grado de preparatoria de la educación media superior regular, donde han alcanzado cierto grado de madurez que les permite reflexionar sobre los aspectos diversos de la vida y discernir qué capacidades, habilidades y conocimientos poseen para utilizarlos en las materias de estudio o situaciones concretas de su quehacer académico; porque los continuos cambios que impone la sociedad moderna, obliga a las personas a adquirir nuevas competencias personales, profesionales, sociales y académicas (García & Palacios, 2000).

Sin embargo, estudios recientes en las aula de clases, se han encontrado que un número muy significativo de adolescentes, al reflexionar sobre sus hábitos y técnicas de estudio, piensan en el estudio debe de ser pasivo, aprender lo que nos enseña el profesor o un libro; es decir, desconocen formas adecuadas de cómo estudiar porque generalmente están acostumbrados a que los maestros les dicten, se les proporcione preguntas únicamente para memorizarlas sin hacer ningún ejercicio de reflexión en ello, a escuchar pasivamente (Soto, 2004).

Cuando de elaborar un trabajo escrito se trata: un resumen u organizador visual, la mayoría de los adolescentes ignoran los procedimientos para realizarlos, cuando se trata de profundizar un tema con lecturas, no conocen la forma de leer correctamente, apreciándose que no aplican la técnica de subrayar, extraer la idea principal y las secundarias; al final terminan respondiendo que no le entendieron lo leído, privilegian mayoritariamente estudiar un día u horas antes de una evaluación, carecen de motivación hacia el estudio y hacen los trabajos como ellos pueden, en casa, muchas veces no tienen ni predisponen el ambiente adecuado para desarrollar sus tareas educativas, como lo indica Vildoso (1998), situación que pone en relieve las deficiencias del sistema educativo, dado que en la enseñanza en este nivel continua primando el memorismo y muchas de las veces incentivándose la repetición de contenidos.

Hernández (1998), indica que aprender mediante un proceso de comprensión acerca de todos los elementos que entran en relación con lo aprendido, no puede olvidarse, ni con el tiempo, ni con las circunstancias, formando parte de la estructura mental para toda la vida. Pues, el bajo rendimiento surge debido a que el adolescente no sabe estudiar puesto que no organiza sus actividades ni posee métodos de trabajo ni técnicas de estudio adecuados que permita su aprendizaje.

Ante tal situación es que se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los hábitos y técnicas de estudio de los adolescentes de la Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la Normal de Tejupilco, Estado de México?

### **Tipo de estudio**

La investigación fue descriptiva, la cual es un tipo de metodología a aplicar para deducir un bien o circunstancia que se esté presentando; se aplica describiendo todas sus dimensiones, en este caso se describe el órgano u objeto a estudiar. Los estudios descriptivos se centran en recolectar datos que describan la situación tal, (Hernández, Fernández, y Baptista, 2006). Por lo tanto, en esta investigación se pretende describir los hábitos y técnicas de estudio de los adolescentes de la Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la Normal de Tejupilco, Estado de México.

### **Variables**

#### **Definición conceptual**

- **Hábitos de estudio**

El Diccionario Psicopedagógico (2009), define los hábitos de estudio como las costumbres que se deben tener en el estudio y se dan tanto en casa como en clase. Es importante tomar en cuenta el lugar de estudio, el tiempo destinado, la manera y la prioridad, así también es importante conocerlos y principalmente aplicarlos, ya que sin unos buenos hábitos de estudio no se podrá lograr un aprendizaje.

- **Técnicas de estudio**

El Diccionario Psicopedagógico (2009), define que es toda aquella herramienta que facilita el aprendizaje. Como se ha descrito antes, sin un buen hábito de estudio adquirido, no se puede utilizar correctamente las



herramientas que sean necesarias. Los hábitos y técnicas de estudio, son necesarios porque, aunque la inteligencia ayuda, no es decisiva. La motivación y las técnicas de estudio pueden hacer que un estudiante supere año tras año con brillantez sus estudios sin estar dotado de unas cualidades mentales específicas que le hagan diferente a los demás

### **Definición operacional**

Para medir los hábitos y técnicas de estudio se utilizó el cuestionario de hábitos y técnicas de estudio CHTE de Álvarez y Fernández (2015), el cual cuenta con 56 reactivos con dos opciones de respuesta que van de sí y no.

### **Población**

La población es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las unidades poseen características en común, las cuales se estudian y dan origen a los datos de la investigación (Hernández, Fernández, y Baptista, 2006).

Para la realización de la presente investigación, la población con la que se trabajó fue Escuela Preparatoria Anexa a la Normal de Tejupilco Turno vespertino siendo un total de 315 alumnos, de los cuales 174 son mujeres y 141 son hombres con una edad de 14 a 18 años.

### **Muestra**

La muestra se define como una porción de la totalidad de elementos o individuos que comparten ciertas características similares y sobre las cuales se desea trabajar (Hernández, Fernández, y Baptista, 2006).

La muestra de esta investigación es no probabilística de tipo intencional, porque solo se trabajó con el grupo de primero II, de la Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la Normal de Tejupilco el cual cuenta con 48

alumnos de los cuales 32 son mujeres y 17 hombres con una edad de 14 a 16 años.

### **Instrumento**

Para la realización de esta investigación se utilizó el cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE), de Álvarez y Fernández (2015), la administración puede ser individual o colectiva, el tiempo de administración es de 30 minutos, en cuanto al ámbito de administración es apto para personas de 5° de primaria hasta 1° de preparatoria (de 10 a 18 años). El test tiene como finalidad el diagnóstico individual y grupal de una serie de aspectos o factores que directa o indirectamente indiquen en la tarea del estudio.

En la elaboración del instrumento se han considerado tres aspectos fundamentales:

- Las condiciones físicas ambientales
- La planificación y estructuración del tiempo
- El conocimiento de las técnicas básicas

Estos aspectos se han desglosado en siete escalas que se exponen a continuación:

**Actitud general hacia el estudio (AC):** incluye todo lo que hace referencia a la predisposición, interés y motivación hacia el estudio.

**Lugar de estudio (LU):** Alude a la ubicación física que, de alguna manera, puede contribuir a una mayor concentración y rendimiento en el mismo.

**Estado físico del escolar (ES):** Se refiere a las condiciones físicas personales, en cuanto a la situación de su organismo que le permiten un buen rendimiento en el estudio.

**Plan de trabajo (PL):** Incluye todo lo que hace referencia a una buena planificación y estructuración del tiempo que se va dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materia y su dificultad.

**Exámenes y ejercicios (EX):** Se refiere a las pautas que conviene seguir cuando se va a realizar un examen o un ejercicio.

**Trabajos (TR):** Incluye los aspectos que se han de tener en cuenta para realizar un trabajo.

En cuanto a la calificación, se califica con un punto por cada reactivo que haya contestado acertadamente y al final se suman por cada hábito y técnica de estudio y con el puntaje total se determina el nivel hábitos y técnicas de estudio

#### HABITOS Y TECNICAS DE ESTUDIO

Hábitos de estudio	Técnicas de estudio
1. Actitud General del Estudio (AC)	1. Lugar de estudio (LU)
2. Estado físico del escolar (ES)	2. Plan de trabajo (PL)
3. Exámenes y ejercicios (EX)	3. Técnicas de estudio (TE)
	4. Trabajos (TR)

Para la confiabilidad del instrumento a fin de corroborar la consistencia interna de este en cuanto a los niveles se realizó el coeficiente de Alpha de Cronbach, en donde los valores fueron superiores a 0.87 quedando validado en el instrumento.

#### Diseño de investigación

El diseño de investigación fue de tipo no experimental transversal, ya que no se manipulará ningún tipo de variable, sólo se analizarán en su estado natural sin utilizar ninguna especie de grupo control, puesto que se observaran situaciones ya existentes no provocadas y la recolección de datos se realizó en un solo momento (Hernández, Fernández, y Baptista, 2006).

### **Captura de información**

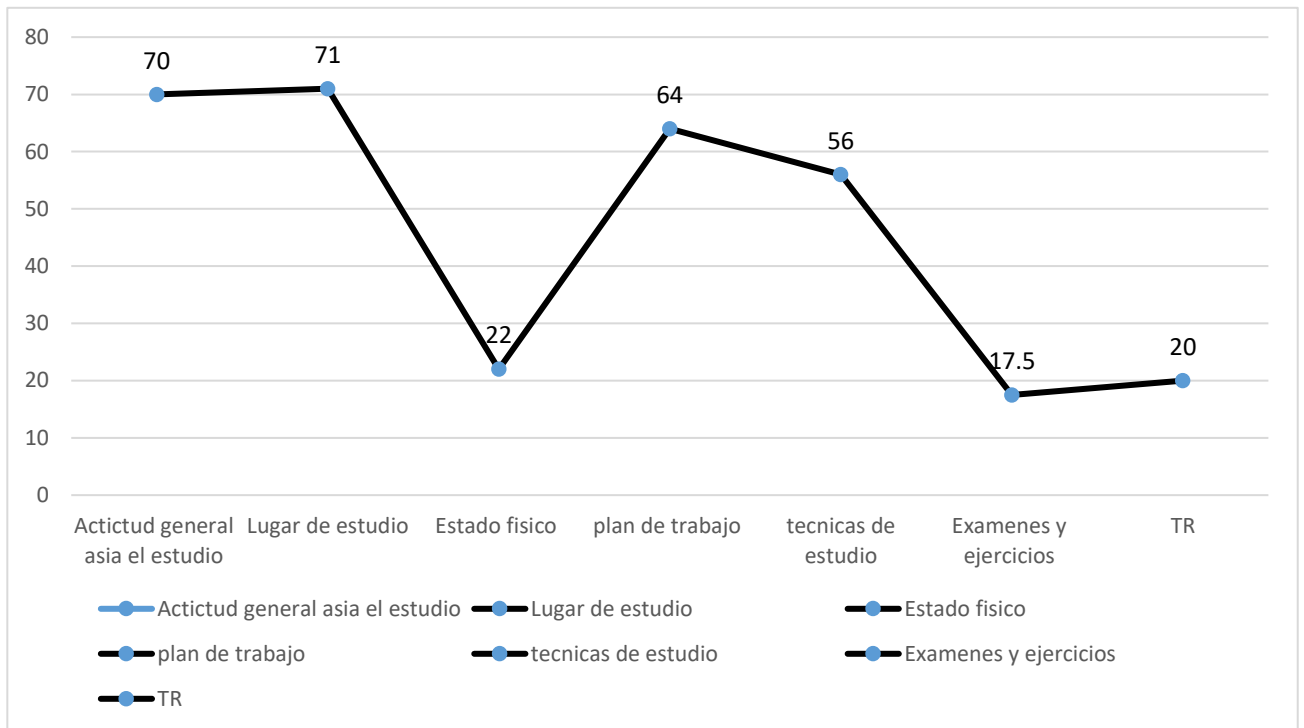
- Se solicitó la autorización en la Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la Normal de Tejupilco para aplicar los instrumentos a los estudiantes de nivel medio superior.
- Se les informo de manera verbal sobre los usos, objetivos y fines de la investigación.
- Se trabajó sólo con aquellos alumnos que den su consentimiento informando y que desean participar en la investigación.
- Se aplicó el cuestionario de cuestionario de hábitos y técnicas de estudio
- Al término de la aplicación se les agradeció por su participación y se procedió a analizar los resultados.

### **Procesamiento de información**

Una vez recabada la información requerida, se procedió a capturar los datos en el paquete estadístico SPSS versión 20 y se utilizó la estadística descriptiva para la obtención de frecuencias y porcentajes a fin de interpretar de los resultados.

## RESULTADOS

**FIGURA 1. HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL ANEXA A LA NORMAL DE TEJUPILCO.**



En la figura 1. Se puede observar que (AC) el hábito de estudio de Actitud General hacia el estudio obtuvo un puntaje de 70. Se puede observar que el (LU) lugar de estudio obtuvo un puntaje del 72, se puede observar que el (ES) estado físico obtuvo un puntaje de 22, el (PL) Plan de Trabajo obtuvo un puntaje de 64. Se puede observar que la (TE) Técnica de Estudio obtuvo un puntaje de 56, se puede observar que en (EX) Exámenes y Ejercicios obtuvo un puntaje de 17, se puede observar que en (TR) trabajos obtuvo un puntaje de 20.

## DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como propósito identificar los hábitos y técnicas de estudio que presentan los alumnos de bachillerato general, para ello se realizó un estudio de tipo descriptivo, el cual permitirá identificar y describir la manera en que los estudiantes se apropian de estos hábitos y técnicas de estudio.

Los resultados arrojados en esta investigación en cuanto a las dimensiones de; Actitud general hacia el estudio (AC), Lugar de estudio (LU), Estado físico del escolar (ES), Plan de trabajo (PL), Exámenes y ejercicios (EX), Trabajos (TR) se encuentran en un rango normal, esto debido a que al evaluar las escalas y dividir las en dos dimensiones (hábitos y técnicas); hábitos obtuvo un puntaje bajo, pero técnicas obtuvo un puntaje alto. Admitiendo así con lo que menciona Díaz (2014); que después de haber concluido la educación básica, una persona debería tener la capacidad para aprender; y que el hecho de ser o no un buen o excelente estudiante se debe quizá a que la persona no cuenta con acciones eficaces de estudio.

La constancia y dedicación son dos elementos esenciales para desarrollar cualquier hábito especialmente hábitos de estudio, los resultados obtenidos arrojaron hábitos bajos esto puede estar relacionado con el poco interés por obtener una buena calificación, mientras sea una calificación aprobatoria no importa si es la mínima reafirmando así lo que menciona, Fernández (2014), los Hábitos improvisados: no se encuentran establecidos y necesitan de una mejora continua, para ejemplificar, muchos escolares estudian solo cuando se aproximan las fechas de exámenes o cuando preparan una presentación un día antes a la fecha indicada, se hace necesario planificar los tiempos y la constancia para superar estos hábitos.

Una de las razones frecuentes en el rendimiento académico generalmente bajo en los diferentes niveles del sistema educativo, es la falta de hábitos de estudio en cuanto a: uso adecuado del tiempo, leer y sacar buen provecho de lo que lee, como tomar notas, hacer un bosquejo, utilizar adecuadamente el centro de acceso a la información, entre otros. Por tal razón es de gran relevancia formar y fomentar en las instituciones educativas los hábitos y técnicas de estudio con el fin de aprovechar significativamente el tiempo y las temáticas en el proceso de formación académica, cultivando el aprendizaje significativo y desarrollo de habilidades, (Bautista, 2017).

En la dimensión de AC se obtuvo un puntaje total de 70 puntos, lo cual la ubica en un nivel alto, afirmando así que los estudiantes muestran interés y motivación para continuar con sus estudios y superarse profesionalmente, esto se debe principalmente a que no todos los estudiantes entrevistados son originarios de Tejupilco, muchos de ellos son de localidades aledañas o en su caso municipios vecinos, por lo cual el deseo y ganas de superarse son mayores. Otro factor importante puede ser la motivación externa que reciben o bien el deseo de ingresar a una carrera profesional que sea de su agrado, aseverando así lo que menciona, Lacarruba,(2011) en su estudio "Relación entre motivación y hábitos de estudio en alumnos de la carrera de psicología" donde se obtuvieron relaciones estadísticamente significativas entre las variables Hábitos y Métodos de Estudio con Motivación, en tanto que no se obtienen relaciones significativas entre los Hábitos y Métodos de estudio con la Satisfacción del Método de Enseñanza del Docente, salvo en el factor memoria y atención. Al 89% le gusta la carrera Psicología. Motivo para seguir la carrera: Por interés o agrado.

Otro elemento importante para generar un buen aprendizaje es el Lugar de Estudio, otra de las dimensiones evaluadas en la cual se obtuvo un total de 72 puntos ubicándola así en un nivel alto, deduciendo que los

estudiantes cuentan con un lugar apropiado y con las condiciones óptimas para generar un buen ambiente de aprendizaje, aseverando así lo que menciona, Martínez (1997), cuando habla de las condiciones ambientales físicas, hace referencia al estado físico de nuestro cuerpo y la disponibilidad del contexto en donde realizamos el estudio. Es bueno tener en cuenta lo siguiente:

- Estudiar en un ambiente que nos propicie la concentración y que evite la distracción.
- Estudiar en un ambiente que reúna condiciones adecuadas en la temperatura (promedio 20°C), una buena iluminación, ventilación, mobiliario, diccionario, libros, útiles necesarios al alcance de nuestra mano, etc.
- Estudiar en un ambiente particular e íntimo. Es decir, en una habitación propia en donde el estudiante se sienta cómodo y con libertad y convicción de poder realizar su estudio.

Por otro lado, es un estudio realizado a alumnos de bachillerato general de tres grados diferentes (1°, 2° y 4°) el aprendizaje no es el problema decisivo que marca el cierto fracaso planteado en el estudio de la historia. Se encontró que, en los tres casos, la mayor parte de los alumnos suele estudiar siempre en el mismo lugar. En este sentido cabe destacar la importancia que tiene el hecho de identificar un lugar único y concreto con el estudio, (Rubio, 2013).

Contrariando los resultados obtenidos en esta escala Bautista, (2017), menciona que el 79,45% refiere que el lugar de estudio habitual para hacer sus deberes académicos, se ve afectado por elementos y personas distractores, la mesa de trabajo no es proporcional con su silla o estatura, los cuales afectan la concentración y rendimiento.

Así mismo el Estado Físico del estudiante es importante, cierto es que las limitaciones físicas no son un impedimento para generar un buen aprendizaje, sin embargo, si los estudiantes no se encuentran bien de



salud su nivel de rendimiento disminuye. Dentro de este aspecto también el estado mental o emocional también influye en el aprendizaje. Dentro de estos dos aspectos la familia y el contexto juegan un papel muy importante. Al revisar los resultados de esta investigación rescatamos que los niveles son bajos obteniendo un total de 22 puntos siendo esta la segunda dimensión más baja. Lo cual indica que hay factores importantes los cuales se deben estudiar más a profundidad para identificar qué elementos están influyendo en el estado físico o emocional de los alumnos. Fortaleciendo con estos resultados lo que menciona Bautista (2017), en relación al estado físico el 87,13% no poseen buenos hábitos alimenticios y de sueño y en consecuencia a esto se sienten cansados al día siguiente durante la jornada académica, es decir, las condiciones físicas de los estudiantes no favorecen los hábitos saludables para un buen rendimiento académico.

Desde el enfoque psicosocial, hay que buscar las causas del éxito/fracaso escolar fuera de la escuela, encontrando entre éstas aspectos relacionados con el componente cultural del entorno familiar, las prácticas educativas y la interacción familiar aspectos que afectan principalmente a las estructuras mentales favorecedoras del rendimiento y que generan actitudes competitivas, familiares vinculados al bajo rendimiento, altos niveles de aspiración, motivación para el éxito, o sus contrarios. Desde este enfoque se da importancia, por un lado, al mundo de las relaciones paternas, a las relaciones paterno-filiales, al ejercicio de la autoridad, etc., y por otro al ambiente específico de la interacción lingüística, que condiciona el desarrollo cognitivo y la adaptación o no a la cultura (Fueyo, 1990 citado en Miguel, 2001).

Para que el estudiante obtenga un buen rendimiento escolar debe de realizar una planificación de horarios, en el cual se tomara en cuenta horario de estudio incluyendo todas las asignaturas, incluir periodos de descanso, es aquí donde el estudiante debe de retomar esta planeación

como un hábito de estudio hasta lograr que modifique su conducta respecto al estudio. Hacer que los estudiantes retomen estos hábitos en su vida diaria no es fácil, pero es necesario que se tome en cuenta sus necesidades es por ese motivo que debe de organizar lo necesario antes de dedicarse a estudiar, tener cada cosa en su sitio y estar satisfecho de la organización que ha retomado, (Pozar, 2002). Los resultados de esta investigación permiten refutar lo que menciona este autor respecto al Plan de Trabajo, ya que los niveles obtenidos en esta cuarta escala son altos.

En los resultados de este estudio se obtuvo un total de 64 puntos lo cual indica que los estudiantes organizan de manera óptima todas sus actividades escolares. Contrariando así el estudio de (Bautista, 2017), donde menciona que el 77% de la población estudiantil no planifica y estructura el tiempo para el estudio de acuerdo con el número de materias y su dificultad, es decir al inicio del año lectivo no establecen un plan de trabajo a desarrollar durante el año escolar, además del interés por conocer las temáticas a desarrollar durante las diferentes asignaturas y la falta de disposición de tiempo los días de descanso para repasar las temáticas vistas.

Siempre es importante hacer un plan de trabajo o de estudio en la cual estén contenidos todas las cosas que se deben realizar y cuánto tiempo se dispondrá para cada una de ellas. Una buena planificación permite dedicar el tiempo necesario a cada cosa sin que alguna se lleve más tiempo de lo normal o menos del que necesita (Harry, 2010)

Otra de las dimensiones evaluadas fue la de Técnicas de Estudio donde se obtuvo un total de 56 puntos encontrándose así en un nivel alto, lo cual indica que los estudiantes encuestados tienen iniciativa para indagar por cuenta propia. Hacen uso de los medios digitales para acceder a nuevos sitios que les generen aprendizaje. Contradictorio a lo que expone Bautista en su investigación “Programa de Hábitos y Técnicas de Estudio desde el Aprendizaje Significativo” donde menciona que el 75,91% de los

estudiantes no establece pautas para estudiar, ni investiga guías o pasos a seguir para facilitar el estudio de un tema o lección, caracterizándose por no releer los textos y elaborar cuadros o esquemas o por desconocimiento de la forma correcta de realizar las técnicas de estudio, (Bautista, 2017)

Según los resultados obtenidos en la investigación de, Agurto, (2017), muestran que existe una percepción favorable sobre la práctica de técnicas de estudio, pues en promedio el 73,9% de estudiantes indicaron que no demuestran los comportamientos evaluados a diferencia del 26,1 % que indica que si lo realiza. De manera específica se observa que los porcentajes más altos corresponden a la no presencia de la acción, como es el caso de los siguientes indicadores: Lo que leo no lo relaciono con otros temas estudiados. (90,0%), me pregunto y no me respondo en mi propio lenguaje (87,8%), memorizo todo lo que estudia (74,4%).

Por otro lado se rescató un dato importante respecto a la preparación de exámenes, otra de las dimensiones evaluadas en esta investigación, la cual arrojó un total de 17 puntos, siendo este uno de los resultados más bajos. Demostrando así que son muy pocos los estudiantes que se preparan para un examen, casi todos confían en los aprendizajes que generaron durante el estudio del tema o unidad de aprendizaje. Corroborando esto con un estudio realizado por Agurto, donde muestran que existe una percepción favorable respecto a los hábitos de estudios, pues el 80,5 % de los estudiantes consideraron que no tiene los comportamientos evaluados, a diferencia del 19,5% que indican lo contrario. Por otro lado, hay dos excepciones, el primero es el ítem A) donde indican los estudiantes que no estudian dos horas diarias (52,2%), el segundo es el ítem E) donde señalan que minutos antes del examen se ponen a repasar, lo cual esto se considera un mal hábito de estudio. De manera específica se observa que los porcentajes más altos respecto a la presencia de la acción son: Confiar en que el compañero sople en el examen (98,9%), preparo plagio para el examen (96,7%), confió en la

suerte por eso estudio los temas que supongo el profesor colocará (95,6%). (Agurto, 2017).

Por ultimo en la dimensión de Trabajos se obtuvo baja puntuación, donde el total de puntos obtenidos fue de 20, lo cual indica que los alumnos tienen dificultades con la realización de tareas y trabajos, no realizan estructuras previas a la realización del mismo. Aprobando así lo que menciona Bautista, (2017). El 65,44% de los estudiantes en relación a la elaboración de trabajos no tiene en cuenta aspectos como: la realización de un esquema inicial, la búsqueda de información en sitios confiables y la comprensión de lo que leen, solo se dedican a copiar tal cual la encuentran.

## CONCLUSIONES

De acuerdo a la investigación realizada sobre Hábitos y técnicas de estudio en adolescentes de la Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la normal de Tejupilco y analizando los datos obtenidos se puede concluir que:

Los estudiantes poseen buenas técnicas de estudios las cuales favorecerán en gran medida a generar aprendizaje por cuenta propia, sin embargo también es importante que trabajen constantemente en desarrollar buenos hábitos, ya que estos dos elementos juntos pueden desarrollar al máximo su potencial y rendimiento académico

Para estudiar, es importante que el alumno esté concentrado a mayor concentración mayor capacidad de memoria. Es relevante que antes de comenzar a estudiar se atiendan las necesidades básicas de sueño, alimentación y relajación para poder concentrarte al máximo, así como contar con todos los materiales para desarrollar la actividad académica planeada aunado con excelentes condiciones del lugar de estudio.

Por otro lado, también es importante que los estudiantes reciban la motivación necesaria, tanto de maestros como de los padres de familia ya que al sentirse apoyados la actitud que muestren hacia el estudio será más positiva y pondrán más interés en tanto en clases como en las actividades realizadas. Concluyendo así que para generar buenos hábitos también es importante estar motivados.

## **SUGERENCIAS /RECOMENDACIONES/PROPUESTAS**

- Poner en práctica los hábitos de estudio.
- Mejorar las técnicas de estudio.
- Crear nuevas estrategias de enseñanza.
- Estudiar todos los días y hacer posible, a la misma hora para crear hábitos de estudio fijos.
- Distribuir el tiempo de estudio en función de la dificultad de cada materia, dando prioridad a las más complejas y descendiendo a las más simples.
- Es necesario que los docentes incentiven el desarrollo de hábitos de estudio en sus clases.
- Implementar talleres donde se orienten a los estudiantes como poder organizar sus horarios y de esta manera mejorar los tiempos de estudio que se debe de contemplar para trabajos, exámenes etc.
- Ejecutar programas donde se incremente la capacidad de leer en los estudiantes, siendo esta habilidad una de las más importantes para tener buenos hábitos de estudio.
- Cada alumno ha de buscar los momentos que estime más apropiados.
- Ampliar y profundizar la investigación expuesta, puesto que las variables consideradas son importantes para el desarrollo académico, personal y profesional.
- Proponer a los directivos, maestros y orientadores sobre las ventajas de hacer un diagnóstico a principio del ciclo escolar, para medir los hábitos de estudio de todos los estudiantes.
- Ejecutar programas donde se incremente la capacidad de leer en los estudiantes, siendo esta habilidad una de las más importantes para tener buenos hábitos de estudio.

- Promover la implementación de tutores para proveer nuevas maneras de estudiar o de mejorar su concentración.

## REFERENCIAS

- Aguirre, A. (1994). La psicología de la adolescencia. Barcelona: Editorial Boixareu Universitaria.
- Aliaga, J. (2001). Revista de Investigación en Psicología. Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento académico en matemática y estadística en alumnos del primer y segundo año de la Facultad de Psicología de la UNMSM. Vol. 4, Nº 1.
- Alcántara E. (2002). Prevalencia del intento suicida en estudiantes adolescentes y su relación con el consumo de drogas, la autoestima, la ideación suicida y el ambiente familiar. Tesis de licenciatura UNAM. México
- Agurto, S. P. (2017). Hábitos de estudio en estudiantes de tercer grado de educación secundaria del colegio de alto rendimiento de piura durante el año escolar 2016. . Recuperado el diciembre de 2021, de hábitos de estudio en estudiantes de tercer grado de educación secundaria del colegio de alto rendimiento de piura durante el año escolar 2016: [https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3062/EDUC\\_054.pdf](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3062/EDUC_054.pdf)
- Alpízar, L. y Bernal, M. (2003). La Construcción Social de las Juventudes. Última década, 11(19), 105-123. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S071822362003000200008>.
- Álvarez, M y Fernández, R. (2015), cuestionario de hábitos y técnicas de estudio Madrid, España. Editorial. editorial TEA
- Araujo, E. (1988). Rendimiento Académico en la Asignatura Fundamentos de Biología y su Relación con el Programa de

Estudio, los Promedios de Notas del Ciclo Diversificado y los Hábitos de Estudio . Tesis de Maestría, Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas. Disponible en [www.monografias.com/trabajos26/habitos-estudio/habitos-estudio2.shtml](http://www.monografias.com/trabajos26/habitos-estudio/habitos-estudio2.shtml)

- Ariza, V. (2012). “Atar a la sociedad”: Adolescencia, riesgo y población en la primera mitad del siglo XX (Tesis de maestría). Universidad Nacional, Colombia.
- Bautista, j. m. (2017). Programa de Hábitos y Técnicas de Estudio Desde el Aprendizaje Significativo para i.e. Juan Luis Londoño de la Cuesta: proyecto de pasantía. recuperado el 2021, de programa de hábitos y técnicas de estudio desde el aprendizaje significativo para i.e. Juan Luis Londoño de la Cuesta: proyecto de pasantía.
- Ballenato, G. (2005). Técnicas de estudio: El aprendizaje activo y positivo. Madrid, ES.: Pirámide.
- Belaunde, I. (1994). Hábitos de estudio. Universidad del Sagrado Corazón, Perú.
- Bello, J. (2008) Diccionario de Psicología. Caracas: Editorial Panapo de Venezuela C.A.
- Alcocer, B. R. (2007). Estudio comparativo de técnicas y hábitos de estudio de los alumnos tutorados de las licenciaturas en medicina y gerontología de la Universidad Autónoma de Campeche. Recuperado el Diciembre de 2021, de Estudio comparativo de técnicas y hábitos de estudio de los alumnos tutorados de las licenciaturas en medicina y gerontología de la Universidad Autónoma de Campeche.: <http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v7n13/2007-7467-ride-7-13-00483.pdf>
- Bosh, M y Barrero, M (2008). La Psicología del Desarrollo Humano en las etapas más vulnerables e influenciadas del individuo. Disponible: [www.sisman.utm.edu.ec/libros/](http://www.sisman.utm.edu.ec/libros/)



- Brooks, F. (1959, 1a ed.). Psicología de la Adolescencia. Argentina: Kapelusz.
- Cabezuelo, G., y Frontera, P. (2010). El desarrollo psicomotor, desde la infancia hasta la adolescencia. España: Ediciones Narcea, S.A.
- Camacho, M. e Iniesta, A. (2003). Conductas alimentarias de riesgo su relación con la ideación e intento suicida en una muestra de adolescentes del DF. Tesis Licenciatura UAEM. México
- Carrasco-Moreno, R. O. & Pereyra-Martínez, A. 2016 Características de los hábitos de estudio en bachilleres de Valles Centrales de Oaxaca. Cathedra et Scientia. International Journal. 2 (1) 81-88. Abril-Septiembre 2016 88 ISSN: 24485322
- Correa, M.(1998 ). Programa de Hábitos de Estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas. Visto el 22 de abril del 2012 en la página web <http://www.monografias.com/trabajos26/habitos-estudio/habitosestudio2.shtml>
- Covey, S. (1989). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Barcelona: Paidós.
- Covey, S. (1989). Los siete hábitos de la gente altamente efectiva. Argentina Editorial Paidós.
- Cruz, F., & Quiñones, A. (2011). Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en Enfermería, Poza Rica, Veracruz. Revista Actualidades Investigativas en Educación., 11(3), 1-17.
- Cutz, G. (2003). Hábitos de estudio y tarea en casa. USA: Ediciones de la Universidad de Illinois.
- Delpino, M. y Col (2012). Adolescentes de Hoy. Aspiraciones y Modelos. España: Liga Española de Educación.
- Delval, J. (1996). El desarrollo humano. Madrid: Siglo XXI.
- Diccionario Psicopedagógico (2009)

- Díaz, V. J. L. (2014). Aprende a estudiar con éxito. México: Trillas
- Dominguez G. (2006). Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. Selección de lecturas. Edit. Félix Varela, La Habana
- Duffé, A. (1970). Las condiciones del aprendizaje. Obtenido de <https://alamano.wikispaces.com/file/view/Teoria-del-procesamiento-de-la-Informacion.pdf>
- Erickson, E. (1974). Identidad, Juventud y Crisis. México: Paidós
- Escalante, L (2005). Comportamiento de los estudiantes en función a sus hábitos de estudio. Actualidades investigativas en Educación, 1-15.
- Escobar, B. (2012). El trabajo infantil desde la revolución industrial hasta la actualidad (Tesis de postgrado). Universidad de Cantabria, España
- Espinoza de Valdés, Z. (2012). Los hábitos de estudio como factor del éxito escolar. (Tesis de maestría). Universidad Latina de Panamá. Panamá. 60 pp.
- Feixa, C. (2011). Comentarios a ¿Qué hay más allá de la Juventud? Una lectura desde la política de los. Tabula Rasa, 377-379.
- Fernández, A. M. (2011). «Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos». Versión Media [en línea], 1, julio. México: UAM.
- Fernández. P, (2014). Manual de Inventario de Hábitos de estudio. España
- Flavell, J.H. (1968). La psicología evolutiva de Jean Piaget. Buenos Aires.
- Galindo, L., & Galindo, R. (2011). Hábitos de estudio, hábitos higiénicos y condiciones materiales de alumnos con reprobación en una escuela metropolitana del nivel medio superior. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo., 1(1).

- García R. N. (2006). Ideación e intento suicida en estudiantes adolescentes y su relación con el consumo de drogas. Tesis de licenciatura, UNAM. México.
- García, J. & Palacios, R. (2000). Rendimiento académico. I.E.S. Puerto de la Torre, Málaga. Recuperado de [www.ciberdocencia.gob.pe/archivos/TESIS\\_MAESTRIA\\_parte2.doc](http://www.ciberdocencia.gob.pe/archivos/TESIS_MAESTRIA_parte2.doc)
- Gesell, A. (1958, 4a ed.). El Adolescente de 10 a 16 años. Argentina: Paidós.
- Gesell, A. y Ames (1956). El Adolescente de 10 a 16 años. Argentina: Paidós.
- Gimeno S., & Pérez, A. (1993). Comprender y transformar la enseñanza, pp. 54. Madrid: Morata.
- Girón, M. (s/f). La importancia de los hábitos de estudio en el proceso de aprendizaje. Comunidad Escolar.
- Gómez, D., Oviedo, R., & Martínez, E. (2011). Factores que influyen en el rendimiento académico del estudiante universitario. *Tecnociencia*.5(2)-90-97.
- Gómez, M. (s.f.). Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje. Obtenido de: <http://www.edu.xunta.gal/centros/iesfelixmuriel/system/files/metodo+estudio.pdf/>
- González, M. (2004). El aprendizaje autorregulado. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. Recuperado de [http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/3/esp/ann ol/Art\\_3\\_27.pdf](http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/3/esp/ann%20ol/Art_3_27.pdf)
- Grajales, Tevni (2002). Hábitos de estudio en alumnos universitarios. Centro de Investigación Educativa. Artículo disponible en :<http://www.tgrajales.net/habitosdeestudio.pdf>.
- Guillen L. (2015) Pubertad normal y variantes de la normalidad.
- Guitart, E. M. 2002. La Multimetodología autobiográfica extendida (MAE). Una estrategia cualitativa para estudiar la identidad, los

fondos de conocimiento y las formas de vida. Revista Electrónica de Metodología Aplicada. Vol. 17 nº 2.

- Hernández, F. (1988). Métodos y técnicas de estudio. Universidad de Colombia, Bogotá.
- Hernández, F. (1998). Aprender a aprender. España: Editorial Océano.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación (4ª. Edición). México: Mc Graw Hill Interamericana
- Hoffman, L. (1996) Psicología del desarrollo. (Vol. 2). México: Mc Graw Hill.
- Horna, R. (2001). Aprendiendo a disfrutar del estudio. Perú: Renalsa S.A
- Hurlock, E. (1994). Psicología de la Adolescencia. España: Paidós.
- Hurlock, E. (1994). Psicología de la Adolescencia. España: Paidós.
- IMJUVE (2012). Encuesta Nacional de Valores en Juventud. Resultados Generales. México: UNAM.
- Lacarruba, F., Leiva, L., Morínigo, S., Pertile, S., D., R., & Frutos, M. (2011). "Relación entre motivación y hábitos de estudio en alumnos de la carrera de psicología de una universidad privada de Asunción. Scielo, 8(2). Recuperado el Diciembre de 2021, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2220-90262011000200007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000200007)
- Lozano, A. (2014). Teoría de teorías sobre la adolescencia. Última década, 22(40), 11-36. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362014000100002>
- Maier, C. (2012). Cuáles son los 10 problemas principales de los adolescentes estadounidenses. Disponible: [www.chowenespanol.com/](http://www.chowenespanol.com/) .
- Martínez, J. (2011). Subjetividad, política y multitud: tres referentes para abordar la juventud. En G. Muñoz (Ed.), Jóvenes, culturas y poderes (pp. 189-219). Bogotá: Siglo del Hombre Editores

- Martínez, J., & Pantevis, M. (2010). Hábitos de estudio: percepción de los estudiantes de pregrado para el desarrollo de competencias básicas. Congreso Iberoamericano de Educación. Buenos Aires. Recuperado de [http://www.adeepra.org.ar/congresos/Congreso%20IBEROAMERICANO/COMPETENCIASBASICAS/RLE2243\\_Martinez.pdf](http://www.adeepra.org.ar/congresos/Congreso%20IBEROAMERICANO/COMPETENCIASBASICAS/RLE2243_Martinez.pdf)
- Martínez, V. (1997). Los adolescentes ante el estudio-Causas y Consecuencias del Rendimiento Académico. España: Fundamentos Caracas.
- Martínez, V., Pérez, O. & Torres, I. (1999). Análisis de los hábitos de estudio. España: Editorial Don Vasco.
- Miguel, C. R. (2001). Factores familiares vinculados al bajo rendimiento. Complutense de Educación , 12(1). Recuperado el Diciembre de 2021, de Factores familiares vinculados al bajo rendimiento.: <httpsrevistas.ucm.es/index.php/RCED/article/download/RCED0101120081A16850>.
- Mcconville, M. (2009). Adolescentes: El self emergente y la psicoterapia. Madrid: Sociedad de Cultura.
- Mena, A., Golbach, M., & Véliz, M. (2009). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento de alumnos ingresantes. Argentina: Sociedad Argentina de Educación Matemática.
- Mingrone, C. P. L. (2007). Metodología del estudio eficaz ¿Cómo estudiar? ¿Cómo aprender?. Argentina: Banum.
- Mira, c. y López, M. (1978) “ Hábitos de Estudio en la Escuela. México: Trillas
- Monereo, C. (1993).Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Barcelona: Graó.
- Mondragón Albarrán, D. C. (julio-diciembre de 2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional

Tejupilco, 2016. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo., 8(15), 25. Recuperado el diciembre de 2021, de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v8n15/2007-7467-ride-8-15-00661.pdf>

- Morduchowicz, R; Marcon, A; Sylvestre, V y Ballestrini, F. 2010. Los Adolescentes y las Redes Sociales. Escuela y Medios. Ministerio de Educación. Presidencia de la Nación. Disponible en: <http://www.me.gov.ar/escuelaymedios/material/redes.pdf>.
- Morris, C (1992). Psicología. Un nuevo enfoque. México: Prentice Hall.
- Muuss R. (1994). Teorías de la Adolescencia. México: Piados.
- Nieto, S. (2013). La Crisis de la Identidad en la Adolescencia. Catholic Net. Disponible en [catholic.net/psicólogoscatolicos/384/844/artículo.php](http://catholic.net/psicólogoscatolicos/384/844/artículo.php).
- Orozco. (2009). Las teorías asociacionistas y cognitivas del aprendizaje:diferencias,semejanzas y puntos en común.Revista Docencia e investigación,pp.175-191.
- Ortega, V. (2012). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao. (Tesis de Licenciatura).Universidad San Ignacio de Loyola.Lima.82pp.
- Ortega, V. (2012). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao. (Tesis de Licenciatura).Universidad San Ignacio de Loyola.Lima.82pp.
- Papalia, D. Y Wendkos, S. (1992). Psicología del Desarrollo de la infancia a la adolescencia. México: McGraw Hill. 5ª edición.
- Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2010). Desarrollo Humano. (11ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Perinat, M.(2003). Los adolescentes en el siglo XXI. Un enfoque psicosocial. Barcelona: Editorial UOC.

- Perrot, M. (1996). La juventud obrera. Del taller a la fábrica. En G. Levi y JC Schmitt (Dir.), Historia de los jóvenes: II. La edad contemporánea (Trad. M. Barberán). Madrid: Taurus.
- Portillo, V. (2003). El estudio. Disponible en: <http://www.monografias.com> Consultado 20 de Mayo de 2018.
- Poves, M. (2001). Hábitos de estudio y el rendimiento académico. España: Editorial Tarancón.
- Póvez, M. (2015). Hábitos de estudio y el rendimiento académico. España: Tarancón.
- Pozar, F. (1989). Inventario de hábitos de estudio. Madrid, España: Tea.
- Pozar, F. (1999). Inventario de hábitos de estudio. Madrid, España: Tea.
- Pozar, F. (2002). Inventario de hábitos de estudio. Manual (9a. Ed.). Madrid: Publicaciones de psicología aplicada, Tea Ediciones, S. A.
- Quelopana, J. (1999). Guía metodológica y científica del estudiante. Perú: Editorial San Marcos.
- Reyes, J. & Jaimes, M. J., (2008). Los Hábitos de Estudio y su Influencia en el Aprendizaje Significativo. UPIICSA 16(6)
- Rondón, C. (1991). Integridad y hábitos de estudio. Instituto Pedagógico de Barquisimeto, España.
- Rubio, P. G. (2013). técnicas y hábitos de estudio de la asignatura de historia en secundaria y bachillerato. revista digital geographos, 4(42), 26. Recuperado el Diciembre de 2021, de <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-TecnicasYHabitosDeEstudioDeLaAsignaturaDeHistoriaE-4147491.pdf>
- Salas, P. (1990). Técnicas de estudio para Secundaria y Universidad. Argentina: Alianza editorial.
- Santos, R. (2013). Levantarse y luchar. Como superar la adversidad con la resiliencia. Barcelona: Conecta.

- Santrock, J.W. (2003). Psicología del desarrollo en la adolescencia. Madrid: McGraw-Hill.
- Satir, V. (2002). Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Pax.
- Sierra, N. (2014). Adolescencia, subjetividad y contexto socio-cultural. Argonautas, (4), 67-78. Recuperado de <http://www.argonautas.unsl.edu.ar/files/05%20SIERRA%20NORMA.pdf>
- Soto, R. (2004). Técnicas de estudio. Lima: Editorial Palomino.
- Torres Roa, V. M., Mancilla de Alba, A. M., & Aceves Garcia, M. A. (2015). Por qué son importantes los hábitos de estudio en los niños. Recuperado de: <http://revistayei.com/habitos-de-estudio/>
- Touron, J. (1984). Factores del Rendimiento Académico en la Universidad. Pamplona, España: Editorial Universidad de Navarra.
- Vásquez (1986) Descripción de las Técnicas y Hábitos de Estudio Utilizados por Estudiantes del Instituto "Juan Pablo Rojas Paúl", Escuela de Humanidades y Educación. Caracas recuperado el 05 de agosto del 2012 <http://www.monografias.com/trabajos26/habitos-estudio/habitos-estudio2.shtml>
- Vásquez, F. (2016). La importancia de crear hábitos de estudio. Obtenido de <https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/Internet/Home/blog-de-noticias/2016/03/la-importancia-de-crear-habitos-deestudio>
- Vicuña, L. (1998). Inventario de hábitos de estudio. Lima: Editorial CEDEIS.
- Vildoso, V. (2003). Tesis Influencia de hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Perú. Recuperado de <http://www.soarem.org.ar/Documentos/48%20Mena.pdf>