



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO
UNIDAD ACADÉMICA PROFESIONAL TEJUPILCO
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**RELACIÓN ENTRE HÁBITOS DE ESTUDIO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
LA ESCUELA NORMAL DE TEJUPILCO**

PRESENTA

**DANIEL DOMÍNGUEZ ESTRADA
NO. DE CUENTA: 1046685**

**DIOSCELINA URIBE BERNAL
NO. DE CUENTA: 0948530**

**DIRECTOR DE TESIS
DR. EN E. SALVADOR BOBADILLA BELTRÁN**

TEJUPILCO, MÉXICO

NOVIEMBRE, 2018



Universidad Autónoma del Estado de México

Unidad Académica Profesional Tejupilco

FT-9

Tejupilco, México a 12 de Noviembre de 2018.

**L. en A. MERCEDES ALEJANDRA MOJICA HERNÁNDEZ
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN
EN LA UNIDAD ACADÉMICA PROFESIONAL TEJUPILCO
PRESENTE:**

Por medio del presente y una vez realizadas las observaciones del Trabajo de tesis titulado:

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS DE ESTUDIO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN LA ESCUELA NORMAL DE TEJUPILCO, de los alumnos:

DANIEL DOMINGUEZ ESTRADA, con número de cuenta: 1046685

DIOSCELINA URIBE BERNAL, con número de cuenta: 0948530

De la Licenciatura en Psicología.

Informamos a Usted que se otorga el Voto Aprobatorio de dicho Trabajo.

ATENTAMENTE

LIC. EN PSIC. MENDOZA PICHARDO JOSE MANUEL

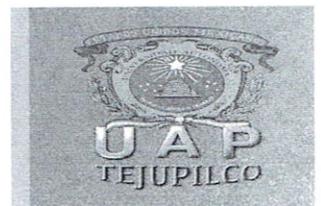
DR. EN ED. DANIEL CARDOSO JIMENEZ



UNIDAD ACADÉMICA
PROFESIONAL
TEJUPILCO
DEPARTAMENTO DE
TITULACIÓN

12-11-18

Domicilio Conocido Rincón de Aguirre
Tejupilco, México. C. P. 51412
Tel. (724) 26 75422
www.uaptejupilco.mx





Tejupilco, México a 12 de Noviembre de 2018.

**L. en A. MERCEDES ALEJANDRA MOJICA HERNÁNDEZ
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN
EN LA UNIDAD ACADÉMICA PROFESIONAL TEJUPILCO
PRESENTE.**

Por medio del presente informamos a Usted que una vez que se ha trabajado con los alumnos, DANIEL DOMÍNGUEZ ESTRADA con número de cuenta: 1046685 y DIOSCELINA URIBE BERNAL, con número de cuenta: 0948530, en su trabajo de tesis titulado: "RELACION ENTRE HABITOS DE ESTUDIO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN LA ESCUELA NORMAL DE TEJUPILCO.", consideramos que dicho trabajo está completo y damos por concluida la labor que nos fue asignada por este Departamento como Director y Asesor respectivamente.

Sin otro particular por el momento, quedo de Usted.

ATENTAMENTE

DR. EN ED. SALVADOR BOBADILLA BELTRAN



UNIDAD ACADÉMICA
PROFESIONAL
TEJUPILCO
DEPARTAMENTO DE
TITULACIÓN

12-11-18
[Handwritten signature]



Universidad Autónoma del Estado de México

Unidad Académica Profesional Tejupilco

Tejupilco, México a 12 de Noviembre de 2018.

**C. DANIEL DOMINGUEZ ESTRADA
C. DIOSCELINA URIBE BERNAL
PASANTES DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T E.**

Con base en la información existente en el departamento de titulación y en cumplimiento a lo dispuesto en el reglamento de escuelas y facultades, este departamento a mi cargo autoriza a usted la **IMPRESIÓN** de su tesis titulada: **RELACIÓN ENTRE HÁBITOS DE ESTUDIO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA ESCUELA NORMAL DE TEJUPILCO.**

Lo anterior con base en que se han realizado, al trabajo escrito las observaciones dictaminadas por la H. Comisión Revisora. Le recuerdo que el contenido y presentación del mismo será de su entera responsabilidad.

Sin otro particular, aprovecho la ocasión para desearle el mejor de los términos en su proceso de titulación.

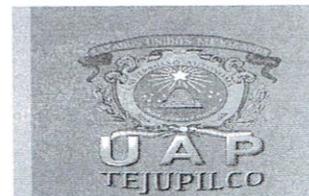
ATENTAMENTE
“PATRIA CIENCIA Y TRABAJO”
“2018, Año del 190 aniversario de la Universidad Autónoma del Estado de México”

**L. en A. MERCEDES ALEJANDRA MOJICA HERNÁNDEZ
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN
EN LA UNIDAD ACADÉMICA PROFESIONAL TEJUPILCO**



**UNIDAD ACADÉMICA
PROFESIONAL
TEJUPILCO
DEPARTAMENTO DE
TITULACIÓN**

Domicilio Conocido Rincón de Aguirre
Tejupilco, México. C. P. 51412
Tel. (724) 26 75422
www.uaptejupilco.mx



DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar a uno de los días más importantes de mi vida. Por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorar cada día más. A mi madre quien ha sido la persona que siempre me alentó a seguir adelante con todos sus consejos y sus buenos deseos. A mi padre que siempre me ha retado y gracias a eso yo me empeñaba más en terminar lo que empiezo. A mis hermanos tíos y abuelita pues siempre me alentaban cada quien a su manera para que yo siguiera con mis sueños. A mis amigos pues hicieron de esta experiencia la mejor y la más inolvidable, siempre con su apoyo y todos los momentos divertidos hicieron que la estancia en la Universidad siempre fuera la mejor. A mis profesores, al director y revisores de mi tesis pues gracias a sus consejos y apoyo fue lo que me permitió concluir con mi tesis.

Dioscelina Uribe Bernal

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradezco a Dios por guiarme y permitirme llegar hasta este punto de mi vida pues puso a personas maravillosas en el transcurso de esta etapa.

Un trabajo de investigación es también fruto del reconocimiento y apoyo incondicional que nos ofrecen las personas que nos estiman y quieren sin el cual, no tendríamos la fuerza y energía que nos anima a crecer como personas y como profesionales.

A mi Mamá, quien fue el motivo más grande por el cual yo siempre seguía adelante, a pesar de todas las dificultades económicas y de la vida que se me han presentado hasta este momento, pues ella fue la única persona que nunca ha dejado de creer en mí y me brindó todo el apoyo, consejos y amor en cada momento que yo lo necesité, gracias infinitas pues yo soy la persona que soy gracias a la formación que ella me dió, para mí es un orgullo muy grande decir que esta señora es mi madre.

A mi padre pues con su forma de ser siempre me retaba a que yo hiciera más y más para llegar a lo que ahora soy, gracias por no dejar a nuestra familia sola en ningún momento y por criarme con este carácter, de siempre querer salir adelante, pese a las diferencias de pensamiento y la forma de ser, agradeceré siempre el que sea mi padre.

A mis hermanos, tíos y abuelita materna, cada quien con su forma de ser y apoyándome de manera diferente sin duda alguna fueron un gran apoyo para mí en todo el recorrido por la universidad.

A mi compañero de tesis, Daniel Domínguez por ser esa gran persona y amigo en toda la estancia de la universidad, siempre fuiste una persona que le gusta demostrar realmente lo que siente y segura estoy de que serás aún mejor en el ámbito que te propongas, gracias por que literalmente te debo una gran parte de toda mi formación, siempre serás ese amigo incondicional que me dice las cosas para que yo sea una mejor persona, la universidad no hubiese sido la misma sin tu hermosa amistad.

A mis amigos: Lorena Solís, David Ramírez y Betsabé Frútis por regañarme y apoyarme siempre que se necesitaba, no estuvimos todos juntos desde el inicio, pero a pesar de algunas diferencias, seguimos siendo amigos y sé que siempre nos recordaremos a pesar del tiempo y la distancia, fue un placer haber coincidido en esta gran aventura, éxito en todo lo que hagan los quiero mucho.

A mis profesores que nos formaron en todo el transcurso de la carrera, son personas competentes y muchos de ellos me dejaron un gran aprendizaje, pero en especial a mi director de tesis y mis revisores, por sus consejos y su disposición que mostraron en este proceso de investigación.

A mí misma, pues yo soy la autora de todo lo que logré, yo no hubiera llegado tan lejos aún con el apoyo de todos los ya mencionados, pues yo fui la que pasó todos esos desvelos, los buenos y malos ratos, agradezco ser una persona tan fuerte y superar todas las adversidades que se me presentaron, lo logré, tal y como me lo propuse.

A Roger Añorve por ser parte fundamental de mis logros y por ser una persona tan especial para mí, gracias por todo el apoyo incondicional y por alentarme siempre a ir por más, siempre estaré muy agradecida por todo lo que hiciste por mí.

Finalmente, y no menos importante gracias a todas aquellas personas que en algún momento me dejaron algo significativo en esta etapa de mi vida, sin mencionar nombres a los que en un momento se quedaron en el camino agradezco que se hayan cruzado en mi vida y hayan hecho algo bueno o malo para mí, gracias a ello aprendí muchas cosas.

A todos, gracias infinitas.

Dioscelina Uribe Bernal

DEDICATORIA

A mis padres y familia, quienes son los únicos por los que me esforzare por salir adelante y ser mejor cada día.

Daniel Domínguez Estrada

AGRADECIMIENTOS

A mis padres quienes creen en mis objetivos y me apoyan para cumplirlos, dándome la oportunidad de vivir experiencias más allá de lo que hubiera imaginado en un principio y que gracias a ellos se hicieron realidad.

Daniel Domínguez Estrada

ÍNDICE

Presentación	IX
Resumen	X
PRIMERA PARTE MARCO TEÓRICO	5
CAPÍTULO 1. HÁBITOS DE ESTUDIO	6
1.1. Adquisición de un hábito de estudio.....	7
1.2. Hábitos de estudio según Pozar.	8
1.3. Hábitos de estudio y su relación con otros procesos cognitivos.....	10
1.3.1.El rendimiento	10
1.3.2.Estrategias para mejorar el rendimiento académico.	12
1.3.3.Método PQRST desarrollado por Staton para mejorar el rendimiento académico.	15
1.3.4.La inteligencia.	17
1.3.5.El aprendizaje.	18
1.3.6.El aprendizaje de acuerdo con Ardila.	19
1.3.7.El aprendizaje desde el constructivismo.....	22
1.3.8.Estrategias de aprendizaje.	24
1.3.9.Estilos de aprendizaje.	25
1.3.10. Memoria.....	27
1.3.11. Tipos y sub-tipos de memoria.	29
1.3.12. Motivación.	31
1.3.13. Las motivaciones según Maslow.....	34
CAPÍTULO 2. BIENESTAR PSICOLÓGICO	39
2.1. Modelo de bienestar psicológico de Ryff.	42
2.2. Teorías del bienestar psicológico.....	44
2.3. Calidad de vida.....	48
2.4. La adolescencia.....	50
2.5. Autoestima.....	52
2.5.1. Factores empíricos determinantes de la autoestima de Casullo.	54
2.5.2. Pilares para identificar una buena autoestima según Branden.	57
2.6. Estrés	62
2.7. La familia	67
SEGUNDA PARTE	78
METODOLOGÍA	78
Objetivo general	79
Objetivos específicos	79

Justificación	79
Población	81
Hipótesis	81
Tipo de investigación	82
Diseño de la investigación	82
Variables.	82
Instrumentos.....	83
Captura de información.....	85
Procesamiento de la información.....	85
RESULTADOS.....	87
DISCUSIÓN.....	91
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.....	97
REFERENCIAS.....	99

Presentación

La presente investigación esta integrada por dos apartados, la primer parte es el marco teórico, se divide en dos capítulos, en el primer capítulo se integran los temas de hábitos de estudio, adquisición de un hábito de estudio, hábitos según Pozar, hábitos de estudio y su relación con otros procesos cognitivos, rendimiento académico, estrategias para mejorar el rendimiento académico, el método PQRST desarrollado por Staton para mejorar el rendimiento académico, la inteligencia, el aprendizaje, el aprendizaje de acuerdo con Ardila, el aprendizaje desde el constructivismo, estrategias de aprendizaje, estilos de aprendizaje, memoria, tipos y subtipos de memoria, motivación y la motivación según Maslow.

El segundo capítulo se denomina bienestar psicológico y lo integran, el modelo de bienestar psicológico de Ryff, teorías del bienestar psicológico, calidad de vida, adolescencia, autoestima, factores empíricos determinantes de la autoestima según Casullo, pilares para identificar una buena autoestima según Branden, estrés y la familia

La segunda parte la conforma la metodología, que consta de objetivos, planteamiento del problema, población, muestra, hipótesis, tipo de investigación, diseño de la investigación, variables, instrumento, captura de la información y procesamiento de la información, lo cual sirvió como guía del proceso de investigación

Posteriormente se presentan los resultados de la investigación que fueron plasmados por medio de gráficas donde se incluye una gráfica general sobre la relación entre los hábitos de estudio y el bienestar psicológico.

Al final del documento se encuentra la discusión, conclusión y sugerencias sobre la relación entre hábitos de estudio y bienestar psicológico.

Resumen

El objetivo principal de la presente investigación, fue correlacionar los hábitos de estudio y el bienestar psicológico en alumnos de la Escuela Normal de Tejupilco, Estado de México. Existiendo en dicha institución 125 alumnos en donde 89 de ellos son mujeres y el 36 son hombres, que cuentan con un rango de edad aproximadamente de 18 a 23 años y se encuentran divididos en tres licenciaturas las cuales son: licenciatura en preescolar, licenciatura en primaria y licenciatura en educación especial. Tomando como muestra únicamente a 62 estudiantes de los cuales 16 son hombres y 46 mujeres.

La hipótesis de la investigación establece que existe una diferencia estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el bienestar psicológico, demostrando a través de una investigación de tipo correlacional, teniendo un diseño de investigación no experimental, tomando, en cuenta dos variables las cuales son: hábitos de estudio y bienestar psicológico

Se aplicaron dos instrumentos diferentes, para el caso de los Hábitos de Estudio, se aplicó el instrumento llamado Inventario de Hábitos de Estudio "IHE" (Pozar, 2002). Por otra parte, se utilizó el cuestionario de Bienestar Psicológico desarrollado por Ryff en 1989 y adaptado por Díaz (2006), para el procesamiento de los datos obtenidos se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 20, en el cual se calculó la correlación de Pearson, considerando un margen de error del 5%. De acuerdo con los resultados no se encontró diferencia estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el bienestar psicológico; por lo que se concluye que no hay relación significativa entre una variable y otra, sugiriendo la implementación de talleres de motivación, autoestima y liderazgo en la escuela con la finalidad de reforzar el bienestar general de los alumnos.

Introducción

La sociedad mexicana necesita de profesionales formados integralmente y con las competencias necesarias para asumir los retos que el mercado laboral les exige. Por ello, en su proceso de formación los hábitos de estudio tienen una incidencia determinante en sus resultados académicos, sin embargo, el bienestar psicológico que pueda presentar un estudiante, podría ser un facilitador o una dificultad para poder adquirir un hábito, y por eso es importante conocer la relación y la significancia estadística entre los hábitos de estudio y el bienestar psicológico (Cruz y Quiñones, 2011).

El aprendizaje visto desde la perspectiva psicológica, cambió radicalmente hacia el año de 1930, donde el concepto de aprendizaje era reemplazado de la manera en que el sujeto percibía el mundo a la transformación del comportamiento, diferenciándolo de otros términos como conocimiento y sabiduría. (Cruz y Quiñones, 2011).

Las investigaciones sobre el tema de hábitos de estudio se han desarrollado en su mayoría con jóvenes que cursan la educación superior y se enfocan en los niveles de conocimientos que puede tener un alumno para enfrentarse a una materia y las actitudes propias del estudio (Vidal, Gálvez y Reyes 2009; Reyes y Obaya, 2008).

Para Perrenoud (1996) el hábito es el conjunto de las costumbres y las maneras de percibir, sentir, juzgar, decidir y pensar de una persona.

El hábito, como la memoria y los instintos, es una forma de conservación del pasado. Por otra parte, de acuerdo con Covey (2009) el hábito requiere de tres elementos para ponerlo en acción: a) el conocimiento, b) las capacidades y c) el deseo.

Los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso (Cartagena, 2008).

Algunos autores han descrito los hábitos de estudio como el mejor predictor del éxito académico, más que el nivel de inteligencia (Castro *et.al.*, 2009 Reyes-Sánchez y Obaya, 2008). Sin embargo, la evidencia empírica no es concluyente acerca de la incidencia de los hábitos de estudio en el buen rendimiento académico y supervivencia de los estudiantes en el sistema universitario (Montes-Iturrizaga, 2012).

Es necesario entender si realmente todos los hábitos priorizados como deseables funcionarán del mismo modo en todos los alumnos a pesar de que estos difieren en cuanto a sus hábitos de estudio, estrategias cognoscitivas e inteligencias múltiples, es un asunto de interés (Pool y Martínez *et.al.*, 2013).

Ryan y Deci (2001) han propuesto una organización de los diferentes estudios en dos grandes tradiciones: una que corresponde fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico).

Algunos autores como Keyes, Ryff y Shmotkin (2002) han extendido los límites de esta clasificación y han utilizado el constructo bienestar psicológico como un producto del cúmulo de variables que en su todo forman un bienestar generalizado. Waterman (1993) fue uno de los primeros autores en caracterizar este tipo de bienestar psicológico. Este tipo de estados los vincula a experiencias de gran implicación con las actividades que la persona realiza, de sentirse vivo y realizado, de ver la actividad que se realiza como algo que nos llena, de una impresión de que lo que hacemos, tiene sentido.

Según Dudos citado en (Oblitas, 2010) menciona a la salud como “El estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de este medio”.

El poder adaptarse a una situación inesperada y/o problemática es lo que hace poder crecer como personas teniendo una psique más fuerte y preparada para una situación similar futura. (Cartagena, 2008).

El bienestar psicológico, no es la ausencia de problemas en la vida, sino que es el poder tener una aceptación de tales problemas, intentando siempre sobrepasarlos y encontrar una salida positiva, en la cual se logre encontrar un aprendizaje, el no dejarse vencer por las alteraciones en nuestra rutina y nunca caer en la frustración, teniendo así, una mejor calidad de vida ya que si se tiene un buen bienestar psicológico, las actividades diarias serán realizadas con un mayor entusiasmo y motivación, dando como resultado el cumplimiento de las metas y objetivos en un menor tiempo o en su caso, de la mejor manera posible (Oblitas Guadalupe, 2010).

Los hábitos y el bienestar psicológico son fundamentales para el máximo aprovechamiento académico, ya que sin uno, el otro no podría tener un óptimo desarrollo de las actividades, pudiendo resultar en un final que no era como esperábamos; cuando se tiene buenos hábitos y métodos de estudio, se podría pensar que el éxito es totalmente seguro, sin embargo cuando no existe un bienestar psicológico esto dificulta las actividades, dejando sin motivación al individuo y obstaculizando su concentración, que puede hacer que los hábitos y métodos de estudio se vean afectados.

Algunos estudios realizados, por Torres Narváez, et.al (2009) realizado en jóvenes universitarios, arrojan que el factor más importante del fracaso académico, es la

falta de asimilación de conocimientos por carecer de estrategias y hábitos de estudio que se presentan en los alumnos universitarios.

PRIMERA PARTE MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 1. HÁBITOS DE ESTUDIO

Un estudio Psicopedagógico (2001) considera que los hábitos de estudio son el mayor y más potente predictor del éxito académico por encima del nivel de inteligencia y memoria, ya que lo que determina el éxito es el tiempo que le dedicamos a una tarea, la repetición y el dominio de esta.

Un concepto que nos brinda (Sanches, 2002 citado en Mondragón, Cardoso, y Bobadilla, 2017) es el siguiente, “los hábitos de estudio son modos constantes de actuación con que el estudiante reacciona ante los nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. Podemos enumerar, como los más importantes los siguientes: aprovechar el tiempo de estudio, lograr condiciones idóneas, desechar los elementos perturbadores, plantear eficazmente el trabajo, seleccionar correctamente las fuentes de información y documentación, presentar adecuadamente los resultados, dominar las técnicas de observación, atención, concentración y relajación”.

Los hábitos son conductas que se aprenden mediante las repeticiones de la misma, los hábitos pueden ser buenos o malos para nuestro estilo de vida, ayudando a conseguir más fácilmente las metas y objetivos que se tengan planteadas a lo largo de la vida, siendo el ser humano el único que puede adquirir hábitos, ya que es el único en ser consciente de sí mismo y de las consecuencias de sus acciones, llegando a poder controlar parte de ellas para su beneficio propio. Pozar (2014).

Para Campillo (2008) en el Diccionario Academia de la Lengua Española, conceptualiza el hábito como “una costumbre adquirida por la repetición de actos de la misma especie, una capacidad para servirnos cómodamente de nuestro cuerpo, resultado de los esfuerzos de adaptación, mediante un montaje de reflejos condicionados que se encadenan entre sí”.

Es el resultado de una serie de repeticiones las cuales nuestro cuerpo y mente mecanizan consciente o inconscientemente, haciendo más fácil la repetición futura del mismo, llegando a poder realizarla ya sin procesarla conscientemente poniendo toda la atención en la tarea. Pozar (2014).

1.1. Adquisición de un hábito de estudio

La adquisición de un hábito es un proceso que conlleva constancia esfuerzo y ardua dedicación para así obtener una mejora personal, con la cual nos hará más fácil el conseguir un objetivo que nos hayamos trazado.

Para (Hernández, Rodríguez & Vargas, 2012 citado en Elizalde Sanchez 2017) Existen dos grandes fases para adquirir los hábitos de estudio:

1. De formación: Correspondiente al periodo en el que se esta adquiriendo el hábito, durante este tiempo hay un proceso de adecuación y perfección de la técnica y/o conducta, en la cual el cerebro comienza a crear un patrón neuronal el cual con la repetición se verá reforzado y con el paso del tiempo se verá perfeccionado, motivado por la meta o recompensa final.
2. De estabilidad: Siendo cuando se ha adquirido el hábito se realizan los actos de forma continua, volviéndola más fácil y automática, pudiendo hablar de un aprendizaje ya que existe un cambio en la conducta del sujeto.

Además, de las fases, el autor enumera tres elementos los cuales considera necesarios para poner en acción la adquisición de un hábito.

1. El conocimiento: en el cual el sujeto tiene que saber qué es lo que busca o cuál es su objetivo, que es lo que conseguirá al obtener ese hábito, que es lo que sabe, acerca del tema y que es lo que quiere saber o aprender,

reiterando que la mejor forma de aprender, consiste en la investigación eficaz y eficiente de saber dónde, cómo obtener la información importante y la capacidad para hacer uso práctico de esa información, discriminando aquella que no nos es tan útil para lo que se desea aprender.

2. Las capacidades: en este elemento se evalúa que tan competente se es para adquirir el hábito que se desea, según sus habilidades y el hábito que se desea obtener tendrá mayor o menor dificultad.
3. El deseo: qué tan motivado está el sujeto para adquirir ese nuevo hábito, ya que a partir de ese rubro le será más fácil o más complicado conseguirlo, teniendo una buena o mala actitud frente a la repetición continua de la actividad o comportamiento, manteniéndolo por más tiempo ya que el sujeto tendrá un porqué de hacerlo y no abandonar la actividad, manteniendo en mente lo que se desea obtener con ella.

La adquisición de un hábito consta de tres elementos que según el autor anterior son necesarios para adquirir un hábito, los cuales son el conocimiento, las capacidades y el deseo dentro de las dos fases de formación y estabilidad.

1.2. Hábitos de estudio según Pozar.

Pozar (2014) comienza conceptualizando el estudio como un oficio u profesión, la cual el alumno debe estar ya familiarizado, y no solo ir a querer aprender a la escuela como pueda, enmarca que muchos alumnos intentan estudiar pero no saben ni siquiera el cómo comenzar a estudiar, creándose dos preguntas básicas las cuales son ¿Se les ha enseñado a estudiar? y en caso de que lo sepan, ¿En qué aspectos fallan? preguntas que intenta contestarse a través de su inventario de hábitos de estudio, con el cual pretende un triple propósito:

1. Diagnosticar la naturaleza y el grado de los hábitos de estudio, actitudes o condiciones con las cual el alumno se enfrenta a la hora de verse inmerso en el estudio.
2. Pronosticar las consecuencias en el orden del aprendizaje académico o a la formación cultural.
3. Actuar, en una adecuada modificación de los hábitos defectuosos o favorecer la adquisición e incrementos de los conciderados beneficios.

Considerando que para que los alumnos adquieran conocimientos de calidad y duraderos para poder desarrollarlos aún más en su vida social y futura, debe existir un compromiso por parte de alumno, con una motivación genuina por aprender, así como tambien métodos de estudio eficaces que le permitan desarrollarse de una forma correcta y responsable. Por tal motivo, Pozar (2014) sugiere que se les debe dar a los alumnos la capacidad de identificar hábitos de estudio eficaces y ayudarlos a entender la importancia de estos en la vida y aún más en el ámbito académico, iniciando por identificar sus fortalezas y deficiencias.

Pozar brinda variables que el profesorado a cargo debe indentificar en los alumnos, ayudandole a saber los puntos débiles y oportunidades de mejora en los alumnos:

1. Condiciones ambientales: Pozar hace un remarque importante sobre la subjetividad individual del estudiante, y como el contexto en el que vive puede llegar a afectar su productividad y eficiencia, tomando como variables, el ambiente familiar, ambiente escolar y ambiente personal.
2. Planificación del estudio: En este punto se enfatiza la importancia de los horarios definidos para la realización de las actividades y de la organización, el tener todo el material a necesitar listo, con la finalidad de

no perder tiempo buscandolos a media actividad. Sugiriendo la utilización de una calendarización para evitar olvios y ser conciente de las obligaciones diarias.

3. Utilización de materiales: Lo que Pozar pretende resaltar en este punto es la importancia de escoger bien los materiales de estudio, indentificando la información importante y dejar fuera la información demaciado general, que no cumpla por completo las características especificas que se buscan, señala que en la actualidad existen muchos medios de consulta en los cuales se puede encontrar información muy valiosa, pero invita a tener cuidado también con la información engañosa y poco confiable que ofrecen algunos sitios de internet.
4. Asimilación de contenidos: Este punto conforma un gran esfuerzo personal, en el cual el alumno, demuestra lo comprometido que esta de verdad con el aprendizaje, ya que habla sobre la memorización, la constancia con la cual el alumno trata de absorber el mayor número de información, reteniendola lo más posible, llevando a la siguiente variable que es la personalizacion, que consta de apropiarse de esa información, llevarla a la utilidad diaria, con la finalidad de que esa información no sea olvidada y perdure en nuestras actividades por el mayor tiempo posible.

Las cuatro escalas anteriormente señaladas buscan brindar una posibilidad de identificar su fortalezas y debilidades respecto a su desarrollo académico.

1.3. Hábitos de estudio y su relación con otros procesos cognitivos

1.3.1. El rendimiento

El rendimiento es definido como la relación que existe entre el esfuerzo y la adquisición de un producto. En el contexto de la educación, es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo

que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación (Pizarro citado en Uribe, 2006). El mismo autor ahora desde una perspectiva propia del alumno, define el rendimiento como una capacidad respondiente de este frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos preestablecidos. Este tipo de rendimiento académico, puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación, ante un determinado cúmulo de conocimientos o aptitudes (Carrasco citado en Uribe, 2006).

Así como se postula en el párrafo anterior, el rendimiento es el fruto del esfuerzo ejercido hacia una actividad, en el tema de la educación, el rendimiento académico surge después de haber tenido varios estímulos y de haber adquirido conocimientos y enseñanzas, el cumplir con los objetivos que se querían alcanzar y verlos reflejados en el haber aprendido cosas nuevas.

Como lo menciona (García y Palacios, citado en Uribe, 2006) después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento escolar, concluyen que hay un doble punto de vista, estatico y dinámico, que atañen al sujeto de la educación como ser social.

En general, el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo:

1. El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal esta ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno.
2. En su aspecto estatico comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento.

3. El rendimiento esta ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración.
4. El rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo.
5. El rendimiento esta relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

En resumen, con las posturas mencionadas anteriormente, el rendimiento académico o como muchos le llaman, rendimiento escolar, parte de que el alumno se haga responsable del rendimiento de él mismo, que con su esfuerzo y responsabilidad vea el resultado, ya sea que aprenda por varios medios, o que él tenga la iniciativa de aprender mediante algún docente, ya que muchas veces se confunde el rendimiento con el aprovechamiento escolar, pues el aprovechamiento escolar, surge del resultado que el alumno sepa aprovechar las oportunidades y el conocimiento que se le esta impartiendo.

1.3.2. Estrategias para mejorar el rendimiento académico

El enfoque que muestra Psicopedagógico (2001) propone algunas estrategias básicas para que el estudiante mejore su rendimiento académico, destacando las siguientes, el esfuerzo, la motivación y la dedicación.

1. Planificar el tiempo de forma realista: poner horarios que este dispuesto a cumplir, ya que al poner horarios extremos se dificulta la realización y puede causar desmotivación en el estudiante. Planificar el tiempo ayuda a aprovechar el tiempo y organizar más eficazmente el trabajo.

2. Estructura del horario académico: Consiste en estructurar las horas diarias de estudio, dando énfasis en el caso de no cumplir las horas del día, se deben reponer al día siguiente.
3. Utilización de un calendario: Se utiliza para registrar los horarios diarios, fechas asignadas para exámenes y trabajos, teniendo planificado el ritmo controlado del trabajo.
4. Determinación de momento y lugar adecuados: Se tiene que buscar un horario y lugar en el cual se sepa que no habrá distractores, interrupciones o dificultades para estudiar, un lugar apto con ventilación, iluminación y un asiento cómodo.
5. Dividir los trabajos muy extensos y complicados: Dividir el trabajo permitirá ir avanzando poco a poco pero sin problemas, evitando agobiarse por el volumen del trabajo.
6. Premiarse por completar exitosamente una tarea: Reconocer el esfuerzo, motiva para seguir trabajando eficientemente con una buena actitud.
7. Leer activamente: Antes de comenzar se tiene que estar preparado y en un lugar tranquilo donde no habrá interrupciones, se debe concentrar y poder poner atención al material, se debe leer todo y discernir la mejor información.
8. Leer comprensivamente: No pasar a un siguiente capítulo si no se ha entendido completamente el anterior.
9. Tomar notas: Se toma notas conforme se creé que hay información importante, ya que si se dejan para después, se puede olvidar el lugar donde se leyó.

10. Hacer un resumen con las propias palabras: Esto ayudará a saber si realmente se está aprendiendo, y una vez que sea capaz de hacerlo, se puede estar seguro que se está teniendo un aprendizaje significativo y difícilmente será olvidado.

11. Potenciar la memoria al máximo: Se necesita estar completamente concentrado, ya que así se mejorará la capacidad de aprendizaje, por eso es importante tener cubiertas las necesidades básicas de sueño, alimentación y relajación.

El autor intenta brindar una metodología a seguir para poder mejorar el rendimiento académico, poniendo énfasis no sólo en lo teórico sino también en el factor motivacional que se debe tener para poder ser constante y llevar los pasos sugeridos hasta el final.

A lo largo de la trayectoria académica, se desarrollan hábitos de estudio en combinación con la propia experiencia, enseñanza de los maestros o amigos, los cuales se van modificando a exigencias propias y organizándolas como mejor convenga, al pasar de los años se van incorporando hábitos indirectamente, ya que no siempre se es consciente en toda medida de ellos; en la escuela los profesores enseñan hábitos de una forma no sistémica, pues no se enseñan directamente como tal, sino que se guía a el alumno para darse cuenta por sí mismo, los beneficios que un buen hábito de estudio importa en un buen desempeño académico. (Castro,2001).

Al ingresar a un nivel superior educativo, los conocimientos, habilidades y destrezas son mucho más elevados que en los niveles educativos primarios, por ende la metodología de un hábito y medios de estudio se vuelven más concisos y enfocados, mejorando sus tiempos productivos, tomando mejores notas,

búsquedas y discriminando la información importante de los textos, durante nuestra vivencia escolar desarrollamos una forma única de enfrentarse al conocimiento, construyendo cierta metodología que la mayor parte del tiempo no se sabe si es del todo correcto, cometiendo así diversos errores que dificultan aún más el aprendizaje, haciendo necesario un análisis más profundo que permita identificar y reconocer una forma óptima de estudio, ya que su análisis constituye un punto de partida para conformar un propio estilo cognoscitivo y actitudinal, que será de vital importancia para nuestro desarrollo profesional (Pansza, 1998).

López (2009) postula que los humanos son procesadores de información simbólica, explicando como desde edades tempranas se crean representaciones conceptuales con los cuáles se relacionan estímulos, los cuáles se guardan y permiten crear una organización para ocuparlos más tarde, logrando así resolver los problemas de la mejor manera posible, a este proceso se le llama inteligencia.

Uno de los factores por el cual los universitarios no comienzan la creación de un hábito de estudio es porque no tienen ni siquiera la noción del seguimiento que se debe tener en una técnica de estudio, si no conocen las técnicas, menos podrán crear un hábito. (Castro, 2001)

Método PQRST desarrollado por Staton para mejorar el rendimiento académico

Staton (2000) describe un método de estudio en su libro "Como estudiar" en el cual mediante una serie de pasos se puede aprender de una forma más rápida y eficiente, el método es nombrado como "PQRST" en el cual cada una de sus siglas conlleva un paso para alcanzar ese conocimiento eficaz; este método consta de cinco etapas en cuanto a la primera consiste en un "exámen preliminar", en el cual los contenidos del tema de interés se revisarán de una forma general revisando cuales serán los puntos principales del tema que servira para tener un conocimiento particular de lo que se necesita, ésto te ayudará a desentrañar un cuadro general de lo que el autor habla en general de su texto, pudiendo ayudar a

mentalizar la organización de la información que se necesita aprender, precisando el porqué se va a estudiar el tema.

La segunda etapa fue llamada "Formularse preguntas" en esta fase, lo primordial o principal es una vez acabado el examen preliminar en la que se leyó el tema en general, empezar a hacer preguntas de lo que más importa sobre el tema o lo que más llama la atención de esto con la finalidad de tener una lectura posterior más enfocada a contestar las preguntas y por ende más fructífera, además de ayudar a concentrarse aún más durante la lectura, se estará más enfocado a encontrar esas respuestas.

La tercera fase del método "PQRST" consiste en leer, ganar la mayor información posible sobre el tema de interés, esta lectura tiene que ser eficiente ocupando toda la concentración no dejando escapar ideas, teniendo siempre la mente en el texto y no en otros pensamientos, esto hará que la capacidad de aprendizaje sea aún mayor dándole la importancia a el texto.

La cuarta fase del método es la de hablar para describir o exponer los temas leídos, esta fase consiste en que una vez leído el texto, describir con tus propias palabras lo que entendiste de él, tratando de ir más allá, logrando a profundidad y con precisión lo que el autor planteaba decir en cada párrafo, esta habilidad se irá mejorando con la práctica continua, ayudando mucho el subrayar los puntos importantes con la intención de resaltarlos y recordarlos con mayor facilidad, teniendo también la finalidad de dar cuenta de que realmente se es capaz de saber lo que creemos saber, dado que muchas veces creemos saber un tema pero cuando tenemos que explicarlo no somos capaces de empezar las ideas claras, ni poder transmitir la idea que el autor pretendía dar.

Por último, la fase final consiste en investigar los conocimientos adquiridos en la cual se tiene que meditar sobre lo que se ha aprendido, estar seguro que se domina el tema, repasando los temas en los que percibiste mayor dificultad o más

complejas, todo esto con la finalidad de obtener un conocimiento más profundo de lo que se desea aprender.

Los métodos de estudio adquieren bastante importancia porque brindan una metodología para obtener un aprendizaje más óptimo y aplicandolo como método de estudio en un futuro si es que se adecua a las necesidades particulares.

1.3.3. La inteligencia

La inteligencia según Campillo (2008), es la facultad de llevar a cabo procesos logicos para conocer y relacionar conocimientos a fin de conocer y relacionarlos a fin de producir otros nuevos. Dentro del ámbito académico sucede lo mismo, el alumno resuelve los problemas de la forma que considera mejor para seguir adelante su proceso educativo, integrando a su ser, nuevos saberes que le ayudarán en un futuro.

El concepto de inteligencia muchas veces se mal interpreta en estos ambitos, ya que se suele confundir con conceptos como sabiduría, perspicacia o incluso con la propia personalidad, siendo ejemplos claros cuando el chico de las mejores calificaciones del colegio, es incapaz de aplicar o transmitir ese conocimiento que tiene. (Campillo, 2008).

Por otro lado, el chico que sus calificaciones no eran muy buenas pero tiene la capacidad de conseguir lo que quiere sin mucha dificultad gracias a su facilidad para interactuar y expresar lo que piensa, por que si bien se necesitan de saberes anteriores, la capacidad de interacción y de socialización son muy importantes para el éxito, sin embargo estas capacidades son diferentes de alumno a alumno, por lo cuál se tienen que identificar esas fortalezas y debilidades para poder desarrollarlas.

Castro (2001) acepta esas diferencias individuales en el rendimiento académico, recalcando tres factores, los cuales considera son los más importantes para el éxito escolar: Factores intelectuales, factores de aptitud para el estudio y factores de personalidad, sin embargo remarca que tanto el factor intelectual y aptitudinal, son pobres para intentar predecir un futuro exitoso fuera del ámbito académico.

1.3.4. El aprendizaje

El aprendizaje es un proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores, como resultado del estudio, la experiencia, la intuición, el razonamiento y la observación, este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje.

El aprendizaje según Domjan (1998) es “un cambio duradero en los mecanismos de la conducta que comprende estímulos y/o respuestas específicas y que resulta de la experiencia previa con estímulos y respuestas similares” resaltando ante todo que para que se pueda considerar un aprendizaje debe haber un cambio en los mecanismos de conducta, tales cambios son la única forma de demostrar que el aprendizaje se ha manifestado, sino solo será información que recibimos debemos ser capaces de utilizar ese aprendizaje en la práctica.

Por otra parte Staton (2000) considera el aprendizaje como “la capacidad de adquirir nuevas formas para hacer las cosas o para satisfacer los deseos”. Refiriéndose a la capacidad que tiene la persona para realizar eficiente y eficazmente cualquier actividad que necesite en su vida, triunfando personalmente utilizando los conocimientos adquiridos para emplearlos en sus campos educativos o laborales, maximizando el tiempo y volviendo la actividad más fácil, evitando también las fallas y errores que se suelen cometer, estropeando los avances y perdiendo tiempo efectivo.

El aprendizaje, es una de las funciones mentales más importantes en humanos, y este mismo, está relacionado con la educación y el desarrollo personal, por lo que conocer métodos de aprendizaje, investigar y poner en práctica hábitos de estudio efectivos, potencian y facilitan la habilidad para un aprendizaje efectivo, en el cual se utiliza menos tiempo y se aprende más, ya que los tiempos son aprovechados de la mejor manera. (Staton, 2000).

Llega a ser incoherente algunas veces, que estudiantes con aptitudes escolares elevadas, tienen calificación por debajo de los estudiantes con bajo nivel aptitudinal, lo que hace plantear las formas y hábitos de estudio entre ambos y sin duda el interés parte del estudiante hacia el aprendizaje. (Staton, 2000).

El hecho de aprender algo no necesariamente significa el mejoramiento de alguna actividad, para que los conocimientos adquiridos sean realmente de utilidad, deben aprenderse en relación con algo con lo que puedas practicar, ya que el fin último del aprendizaje es poder aplicarlo en la vida.

1.3.5. El aprendizaje de acuerdo con Ardila

El concepto de aprendizaje que brinda Ardila (1982) es el siguiente “ aprendizaje es un cambio relativamente permanente del comportamiento que ocurre como resultado de la práctica”. En esta definición corta, el autor resalta ciertas palabras importantes para comprender el concepto, tales como sería “Cambio” que conlleva toda una reestructuración de las acciones, se comienza una acción que antes no se hacía, otra de las palabras a resaltar es “Relativamente permanente” ya que el aprendizaje se puede llegar a alterar con el tiempo sino se practica la conducta, puede llegar a ser olvidada.

Otra palabra importante es “Resultado de la práctica” este es uno de los factores que como dice la frase “La práctica hace al maestro”, la práctica es necesaria para dominar cualquier conocimiento y aún más para lograr que sea un aprendizaje

propriadmente dicho, con respecto a los hábitos es aún más importante ya que la repetición continúa de una conducta lleva a la misma a volverse automática y no es necesario pensarla para poder ejecutarla.

Este mismo autor, considera algunos tipos de aprendizaje como:

1. Condicionamiento clásico, en el cual como se sabe, es un tipo de asociación demostrado por Ivan Pablov, que consta de un proceso de repetición del estímulo que se desea ser aprendido junto con el estímulo condicionado que produce la respuesta desde un comienzo.
2. Condicionamiento operante en el cual, se espera una respuesta por parte del sujeto y se refuerza ya sea positiva o negativamente, resultando en la frecuencia de la conducta o en la eliminación de esta, más si el estímulo es negativo, ésto puede provocar frustración, agresión, evitación; dando como resultado que se detenga el proceso de aprendizaje, la repetición no lleva a aprender si no existe algún tipo de refuerzo.

Otra clase de aprendizaje que el autor propone, es el:

3. Perceptivo-motor o aprendizaje de habilidades en el cual hace interesantes aportaciones, explicando como este aprendizaje constituye una gran parte de las habilidades que realizamos diariamente, involucrando procesos a través de estímulos con los cuales, facilita la realización progresiva de acciones motoras, beneficiando al cuerpo acoplar procesos cada vez más complejos, a través de la repetición de estos estímulos, el organismo facilita la identificación del estímulo, ya que cuanto más se repita un estímulo será más fácil de reconocer, ayudando a diferenciar estímulos diferentes y a distinguir elementos concretos de un todo; teniendo variaciones subjetivas con base a la experiencia personal.

Finalmente la última clase de aprendizaje que propone Ardila (1982), es el:

4. Aprendizaje verbal que refiere exclusivo del hombre que tiene que ver con la utilización de un lenguaje concreto y la interpretación de símbolos.

Este mismo autor propone seis factores que aplicados adecuadamente pueden facilitar el aprendizaje:

1. Motivación: la motivación se refiere al deseo por hacer algo, para poder estar motivado con alguna actividad, necesitas conocer bien cuál será la recompensa final de tu esfuerzo.
2. Concentración: este punto representa el enfoque total de la atención prestada a la tarea que se esté realizando y esta concentración se verá reforzada si el tema es de interés personal.
3. Actitud: el aprendizaje esta relacionado directamente con la intensidad con la que se quiere aprender, la pasión que se tiene sobre el tema y la forma de confrontarlo.
4. Organización: para poder procesar de una forma eficiente un tema, debes saber la estructura del mismo, llevar un orden del tema, clasificándolo por utilidad, ya que, sin este, solo se obtendrá información dispersa, dificultando aún más el aprendizaje.
5. Comprensión: la comprensión equivale al entendimiento, la forma de darse cuenta de que realmente se conoce bien un tema, es cuando eres capaz de reproducirlo en tu mente y hacia los demás.
6. Repetición: la mejor forma de tener un aprendizaje duradero es repetirlo, ya que de esta forma se plasma aún más en la mente, haciendo su repetición cada vez más fácil y rápida.

1.3.6. El aprendizaje desde el constructivismo

Aiello (2009) propone distintos enfoques para el aprendizaje, con los cuales pretende mostrar algunos caminos que pueden servir según las necesidades y aptitudes de los alumnos como método de aprendizaje:

1. Aprendizaje constructivista: En el cual el alumno se enfrenta ante el conocimiento y lo va volviendo suyo, respecto a sus objetivos, motivaciones intrínsecas y extrínsecas, claro siempre acompañado del tutor a cargo, quien se encarga de saber guiar al alumno en su aprendizaje.

Tünnermann (2011) Cree que el constructivismo es una teoría del aprendizaje donde destaca la importancia de la acción, es decir, tener un rol activo en el proceso de aprendizaje; indicando que para que exista un aprendizaje significativo, el alumno debe construir o reconstruirlo aprendiendo mediante la acción, relacionándolo con sus conocimientos anteriores a través de sus experiencias, participando en esta enseñanza y no solo estar sentado escuchando una clase, también afirma que el aprendizaje constructivista esta basado en las siguientes características:

- La importancia de los conocimientos previos, de las creencias, aptitudes y motivaciones del alumno.
- Establecer relación entre los conocimientos nuevos y anteriores creando nuevos conceptos y ampliando los ya conocidos.
- Capacidad para construir significados con base a reestructurar los conocimientos que se adquieren, con los significados ya existentes en el alumno.

- Capacidad del alumno para comprender la información más importante, dirigiéndola a ciertos contenidos para construir ese conocimiento que desea aprender, o que va dirigido a lo que quiere.
- Aprendizaje estructuralista es una teoría en el cual el conocimiento no se descubre, si no que se construye individualmente respecto a las actitudes y aptitudes que tiene cada alumno y su forma única de analizar e interpretar la información, haciéndose responsable al alumno dándole un rol activo dentro de este aprendizaje, la libertad de pensar a su manera (Driver citado en Mássimino, 2016).
- Aprendizaje reflexivo: Este enfoque se basa en la reflexión final del alumno, en el cual no solo solidifica ese conocimiento, si no que le abre la puerta a realizar más preguntas relacionadas, aumentando así más su conocimiento sobre el área o tema que le interesó, este aprendizaje se propicia a través del diálogo maestro-alumno, ya que existe una retroalimentación entre ambos, siendo muy importante que el maestro realice preguntas que obliguen al alumno a pensar y reflexionar, dándole un peso más grande a ese aprendizaje. (Tünnermann, 2011).
- Práctica de enseñanza, en este tipo de aprendizaje el maestro pone al alumno a realizar la planificación y exposición de la clase, lo que obliga al alumno a investigar sobre el tema, planificarlo, organizarlo y por último exponerlo ya de una forma apropiada, lo que sin duda fortalece bastante el proceso, solo construyendo el conocimiento desde cero. (Tünnermann, 2011).

La característica del aprendizaje constructivista constituye la capacidad del alumno de interpretar el conocimiento y volverlo suyo, de acuerdo con sus intereses y metas, siempre guiado por un experto para que ese conocimiento no se distorsione o mal entienda. (Tünnermann, 2011).

1.3.7. Estrategias de aprendizaje

Lopez (2009) Propone estrategias cognitivas y estrategias de aprendizaje con las cuales pretende facilitar el proceso, el alumno tendrá un conocimiento eficiente respecto a información y a reducción en el tiempo del aprendizaje, postulándolas en cuatro familias principales, agrupación de información, de punteo, estrategias multipropósitos y estrategias de organización, las cuales se describen a continuación:

1. Agrupación de información por trozos (Chunking): Esta estrategia consiste en preparar y agrupar la información en grupos, de un modo que sean rápidamente identificados para su posterior uso, ya sea por significados, orden alfabético o de importancia.
2. Punteo: Son aquellas estrategias cognoscitivas que permiten un puente o una propuesta de transición de un conocimiento a otro; mediante la organización previa, el profesor debe subrayar el conocimiento que el alumno debe tener para poder pasar al siguiente, describiéndole cuáles serán los nuevos conocimientos que obtendrá.
3. Estrategias multipropósito: Esta estrategia se refiere al uso múltiple que se le puede dar a las agrupaciones que se han hecho, ya que un grupo por sí mismo puede desencadenar nuevos conocimientos, capacidad para unirse con otros y así generar un saber nuevo.
4. Estrategias cognitivas especiales de aprendizaje: Son básicamente arreglos visuales que permiten, por una parte, describir gráficamente la forma en como grupos de conceptos se interrelacionan y, por otra, describen una forma de establecer principios de organización de información conceptual. Esta organización lleva un patrón como el que utiliza nuestra mente al

organizar, pensando en que de esta forma nuestro cerebro ve la información de una forma más interpretable (López, 2009).

Los factores que inciden en el aprendizaje de un nuevo hábito de estudio, son de vital importancia tener en cuenta muchas veces las técnicas de estudio que se enseñan en la escuela, pierden su valor dado que los alumnos solo las leen, sin darles la importancia que requieren y sin ponerlas en práctica, llevándolas así al olvido, las técnicas de estudio tienen siempre una secuencia, una serie de pasos que conducen a un final prometedor dentro de los intereses individuales (López, 2009).

1.3.8. Estilos de aprendizaje

Una vez que se tiene nociones de aprendizaje siempre existen inclinaciones hacia formas o técnicas de conocimiento que se facilitan o se creen mejores que otras, a eso se le llama estilo de aprendizaje y cada sujeto tiene una forma única de aprender de acuerdo a su propio estilo y capacidad, además de tener ciertas elecciones inconscientes que se fueron formando a través de nuestra experiencia y que brinda cierta seguridad a la hora de realizarlo, por lo tanto Rodríguez (2013) define algunos elementos que conforman los estilos de aprendizaje, como son:

1. Disposición: siendo un estado físico o psicológico en el cuál la persona esta en aptitud para realizar o no cierta acción, las disposiciones tienen que ver con las preferencias de la persona hacia ciertos tipos de patrones, esta disposición va acompañada de una motivación, con la cual aún cuando no se esté en una gran aptitud para hacerlo, ese factor puede hacer que aún así lo realice, esta disposición es individual.
2. Las preferencias: Esto remite a los gustos, inclinaciones y a las posibilidades de elección entre varias opciones, siendo una decisión consciente y determinada por la voluntad del individuo.

3. Tendencia: La tendencia es una inclinación inconsciente de una persona para realizar o ejecutar alguna acción, son patrones que se aprendieron y que funcionaron en algún momento de la vida, que nuestro cerebro procesa para futuras eventualidades como las que paso en aquel momento.
4. Los patrones conductuales: Estos patrones tienen que ver con hábitos que ya se han adquirido en el pasado y con los cuales identifican la forma en que se comporta el sujeto en su contexto normal, estos patrones nos ayudan o no a la adquisición de un nuevo conocimiento, ya que si se está acostumbrado a estudiar, se tendrá más facilidad para pasar un examen que el que no lo está.
5. Habilidad: Es la capacidad que tiene un sujeto física o mental que sobresale para realizar alguna actividad o tarea, dentro de las habilidades o talentos, capacidades o inteligencias, que menciona (Gardner citado en Lozano Rodríguez, 2013) quien enumera ocho distintas inteligencias o habilidades con las que puede contar algún sujeto que destaca de las otras, como lo son: musical, lingüística, lógico-matemática, espacial, kinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista.
6. Estrategia de aprendizaje: Es una herramienta cognitiva que un sujeto utiliza para poder adquirir un nuevo conocimiento, consistiendo en una serie de pasos que conforman un procedimiento, para tener un aprendizaje más eficiente y eficaz.
7. Durante el proceso de aprendizaje existen factores que dificultan la tarea ya sea desde ambientales, psicológicos personales, incapacidad biológica o neuronal.

Las dificultades en el aprendizaje se refieren a los distintos problemas por los que pasa una persona a la hora de querer hacer suyo un nuevo conocimiento, siendo

en muchos casos no detectados o tomados a la ligera por los responsables familiares o escolares, no dándoles la atención que se requiere en cada caso, ya que suele tratarse de trastornos que son fácilmente confundibles o no notorios a simple vista y por los cuales, muchos alumnos aprenden a vivir con ellos durante su trayectoria como estudiantes (Rodríguez, 2013).

1.3.9. Memoria

Un factor totalmente importante para la adquisición de un nuevo hábito es la memoria en la cual John (1977) mencionaba “La comprensión de estos procesos permitirá adentrarse en las bases materiales de la experiencia humana”. “El aprendizaje no se concibe sin procesos de almacenamiento de información y, lo que quizá sea más notable aún, sin la recuperación deliberada y el recuerdo consciente de la experiencia pasada”.

Este autor hace especial referencia a la importancia de la memoria a través de situaciones empíricas vividas las cuales no se les da la importancia debida, ya que no conocemos todo el proceso que éste conlleva, enumerando de forma simple en cuatro funciones fundamentales de la memoria.

1. El choque de estímulos internos y externos que constituyen una experiencia que debe ser codificada e interpretada de una forma comprensible para la mente, los aprendizajes nuevos, siempre son relacionados en la función de su utilidad con otros conocimientos pasados, aunque hay algunas veces que el nuevo estímulo de aprendizaje choca con alguno que nosotros ya tenemos y crea una barrera ante él, la cuál nos incita a buscar la realidad de ese conocimiento, o rechazarlo ya que va en contra de las creencias propias.
2. La representación de ese estímulo es almacenado en nuestra memoria y depende de si ese estímulo fue profundo o de importancia para nosotros se

almacenara por más tiempo en nuestra memoria. Los materiales con sentido se recordaran mucho más que los materiales sin sentido, las cosas que se desean recordar se recuerdan mucho más que las que se aprenden sin la intención de ser recordadas.

3. Debe ser posible acceder a esa información codificada del estímulo.
4. La información del estímulo debe poder ser recreado con las sensaciones y la calidad de la experiencia original que constituye un recuerdo, reconstruyéndolo con la interacción de distintas partes del cerebro.

En el apartado anterior se enfatiza en la importancia de los estímulos y la interpretación interna de estos, para tener una mayor huella psicológica y por ende una mayor facilidad de recuerdo.

Un concepto de memoria que nos brinda Esalud (2017) es: “Un proceso mental y una de las funciones más importantes de nuestro cerebro, ocasionada por la conexión sináptica entre neuronas y se define como la capacidad de recordar”.

Siendo un factor demasiado importante para la supervivencia ya que debemos recordar quienes somos, quienes son los demás, las experiencias pasadas, lo que es peligroso y lo que es seguro. Sin un recuerdo del pasado no podemos operar en nuestro presente o en el futuro, teniendo estas funciones básicas como:

1. Codificación o de registro: Siendo el proceso por el cual la información es preparada antes de ser almacenada, a través de elementos reconocibles y manipulables por la memoria de diferentes formas, mediante la información sensorial de tipo visual, acústico, semántica, imágenes, sonidos o experiencias, en esta operación influye de manera decisiva la atención y concentración, ya que si no hay una atención y concentración, la información pasara desapercibida y no se procesará.

2. Almacenamiento: En esta etapa la información ya fue codificada y puede estar almacenada en la memoria a corto o largo plazo; reteniendo la información con el fin de conservarla y recuperarla cuando sea necesario.
3. Recuperación: Esta etapa permite encontrar la información deseada en el momento que necesitamos, mediante el recuerdo podemos encontrar información de acontecimientos que fueron guardados en el pasado; trayendo a la consciencia la información.

Las funciones básicas de la memoria para el autor anterior serian, la codificación o registro, almacenamiento y recuperacion.

1.3.10. Tipos y sub-tipos de memoria

Este mismo autor menciona un tipo de memoria que es bastante importante para el aprendizaje, denominado memoria sensorial, la cual es la capacidad de la memoria para registrar información a través de las sensaciones, de los estímulos que percibimos por medio de los sentidos, constituyendo la fase de comienzo en el desarrollo del proceso de atención, este tipo de memoria tiene una gran capacidad para almacenar información, aunque el tiempo de retención es muy corta, y tiende a almacenarse en la memoria a corto plazo ya que generalmente nos es útil al momento que la necesitamos; dentro de esta memoria se pueden diferenciar dos subtipos:

1. Memoria ecoica, también conocida como sensorial auditiva: la cual se encarga de almacenar los estímulos auditivos por breves momentos, siendo la necesaria para llevar a cabo una conversación, entenderla y poder dar una respuesta a nuestro emisor.

2. Memoria iconica, también conocida como sensorial visual: que se encarga en captar el movimiento de las imágenes, conservando por un breve momento las imágenes percibidas por el ojo, reteniendolas en nuestra memoria antes de desvanecerse.

Otra definición de memoria es la que nos da Ballesteros (1999) “ Es una función del cerebro que permite al organismo codificar, almacenar y recuperar la información del pasado; la memoria permite retener experiencias del pasado según el alcance temporal y la impresión psicologica que el hecho reprecenta para el sujeto, se clasifica en dos tipos de memoria: a corto plazo y largo plazo”.

1. Memoria a corto plazo: es un tipo de memoria de una corta duración de almacenamiento que va desde los 30 a los 45 segundos aproximadamente, a menos que sea reforzada, con la repetición, siendo más duradera que las memorias sensoriales, una de las consecuencias de la memoria a corto plazo es la perdida de recuerdos, los cuales podrian recuperarse al volver a vivir estar de frente con el acontecimiento que dejo la impresión de recuerdo por primera vez.
2. Memoria a largo plazo: este tipo de memoria puede permanecer permanente en nuestra mente, esta información esta fuera de nuestra consciencia, pero puede ser llamada a la memoria consciente cuando sea necesario, este tipo de memoria presenta una capacidad ilimitada de almacenamiento de información.

Aminoff, Greenberg y Simon (2006) conceptualizan la memoria como “La capacidad de registrar, almacenar y recuperar información”. Describiendo cada uno de ellos:

1. Registro: siendo esta la capacidad para recibir información a través de nuestros sentidos, teniendo gran importancia la atención, siendo esta la capacidad para enfocar un estímulo y discriminar los demás, ya que si existe una atención necesaria, será difícil captar totalmente el mensaje, la durabilidad del mensaje en la mente, dependerá del impacto psicológico que este provoque en el sujeto.
2. Almacenamiento: es el proceso por el cual la nueva información es discriminada de las demás, siendo aprendida o memorizada, manteniéndose aún por más tiempo en nuestra memoria, si esa información es repetida con continuidad o tiene algún peso emocional para el individuo, ya que si la información se considera importante se repetirá constantemente para no olvidarla.
3. Recuperación: esta es la capacidad que tiene un individuo para traer a la consciencia la información aprendida con anterioridad, siendo más fácil o difícil recordarla según sea de importante para el sujeto desde un inicio.

El poder recordar brinda una pauta de acción, la cual permite elegir o ser consciente del querer volver a repetirlo o rechazarlo completamente, gracias a la memoria que nos reproduce sensaciones creando una intención intrínseca la cual motivará a la persona para poder llegar a repetirlo o poder evitarlo en un futuro.

1.3.11. Motivación

La motivación como factor de adquisición de un hábito es sumamente importante y como plantea Ardila (1982) “ la máxima motivación para el aprendizaje se logra cuando la tarea no es demasiado fácil ni demasiado difícil para el individuo, cuando el mismo participa en la elección del material que se ha de aprender, cuando existe un verdadero sentido de participación en lo que se está haciendo, no hay demasiada dirección (por parte del maestro), se permite explorar, proponer

variaciones, preguntar, hacer observaciones aunque puedan parecer sin sentido, criticar; cuando se tiene información (positiva o negativa sobre los resultados del aprendizaje y cuando hay posibilidades de hallar nuevas soluciones”.

Este mismo autor menciona que la motivación es un factor que se puede manipular ya que si se modifican ciertas características del ambiente por ejemplo: presentado incentivos importantes, como situacionales o fisiológicos básicos, se puede ver una alteración en el comportamiento llegando a aprender más rápido, evitar errores, llevando al sujeto a iniciar un comportamiento con la mayor disposición posible, llegando a ser perceptible al momento de realizar la tarea infiriendo en sus comportamientos antecedentes y el comportamiento consecuente, dividiendo la motivación en tres grandes motivaciones, las cuales serian:

1. La motivación que es común para todos los hombres, en los cuales nombra principalmente las necesidades humanas generales fisiológicas básicas para la supervivencia propia o prevalencia de la especie las cuales el hombre aprende a satisfacer y tienen un alto valor adaptativo como lo son el alimento, la bebida, de aire, abrigo, evitar daños físicos o del organismo, mantener una temperatura óptima, descanso, son necesidades no aprendidas, el organismo nace con ellas y depende de la estructura del cuerpo.
2. El segundo eslabón es el de la motivación para algunos hombres caracterizado por ser una motivación más específica pero que siguen cierto número de hombres, siendo estas y las del punto tres, motivaciones aprendidas, como lo sería: la necesidad de conocer y de explicar el mundo que existe, a través de sus intereses como disciplina, por ejemplo los psicólogos desde la visión comportamental y los médicos desde la visión clínica.

3. La tercera es la motivación que no es común a los hombres, en la cual los intereses y motivaciones son particulares de la visión propia del sujeto, siendo quizá parecida al del otro, pero nunca igual.

La motivación lleva al de un comportamiento, a mantenerlo a obtener ciertas respuestas y a utilizar conocimientos aprendidos previamente, siempre que exista motivación el sujeto tendrá un extra en su desempeño, ya que el pensar en ese objetivo, meta o premio que obtendrá al cumplir con la tarea lo llevará a esforzarse más, poniendo en práctica sus habilidades, conocimientos y competencias adquiridas con anterioridad, y si esos saberes se relacionan con su tarea actual, el sujeto caera en cuenta de lo importante que son ya que no los vera como un desperdicio si no como algo que puede utilizar en el futuro productivamente (Ardila, 1982).

A está altura resulta de vital inportancia poder definir correctamente el concepto de motivación y el de impulso, ya que impulso es una fuerza motriz innata arraigada a las necesidades del organismo de supervivencia y la motivación conlleva procesos de impluso y procesos aprendidos, una motivación es una consecuencia de un impulso de factores propios aprendidos. (Ardila,1982).

En (Harlow 1953 citado en Ardila, 1982) propone que la conducta humana y animal no solo es motivada por factores primarios (que vienen de nacimiento) ni de factores secundarios (que son aprendidos por asociación a los primarios), si no que se efectuan comportamientos que salen de esas normas siendo defensor de un nuevo enfoque de motivación en el cual aporto con experimentos como el de las ratas en el cual las mismas tenian que pasar por una red electrificada simplemente para explorar que había del otro lado, sin haber refuerzos como la comida en el y el de los monos en el cual aprendieron a abrir una ventana solo para observar lo que había detrás, conducta que no responde a ningún estímulo primario de supervivencia, naciendo la idea de unos nuevos impulsos (de

curiosidad, exploración y aprendizaje), que tienden a aumentar la estimulación, no a disminuirla como son el caso de los primarios y secundarios (Ardila,1982).

1.3.12. Las motivaciones según Maslow

Uno de los autores motivacionales más conocidos y aceptados es (Maslow, 1954 citado en Ardila,1982), quién con su pirámide de las motivaciones propone un orden jerárquico que van desde los más fuertes y dominantes hasta los más débiles, estos últimos sólo teniendo importancia si se han satisfecho los anteriores, para poder pasar a una segunda escala de motivación primero se debieron haber satisfecho los primeros y así sucesivamente.

La escala de necesidades se describe como una pirámide de cinco niveles, siendo los cuatro primeros agrupados como necesidades de deficit y el nivel superior como necesidad de ser.

1. Necesidades fisiológicas: Hambre, sed, sexo, actividad física, respirar, dormir, eliminar desechos corporales, evitación del dolor, necesidad de mantener una temperatura corporal apta para la supervivencia, ya sea buscando un lugar cálido o a través de la vestimenta.
2. Necesidades de seguridad: Desde necesidades físicas (asegurando la integridad del propio cuerpo, asegurando el correcto funcionamiento, manteniendo la salud), psicológicas (aprendiendo de situaciones pasadas y así evitar el dolor), casa, dinero, automóvil, etc.
3. Necesidades de pertenencia y de amor: Relacionadas con nuestra naturaleza social, Dar afecto, pertenecer, tener lazos afectivos, hallar respuestas afectivas en otras personas.

4. Necesidad de estimación: Lograr una percepción propia positiva, autorrespeto y la estimación de las demás personas, describiendo dos tipos de necesidades de estimación, una alta y una baja:

La estimación alta: Que se refiere a la necesidad del respeto a uno mismo, incluyendo sentimientos como la confianza, logros, independencia y libertad.

La autoestima baja: que concierne al respeto de las demás personas, necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, respecto de la mirada del otro a uno mismo.

La falta de cumplimiento de estas necesidades se reflejan en una baja autoestima e ideas de inferioridad, una vez satisfechas estas necesidades se aumenta el autoestima del individuo, siendo el autoestima un equilibrio en el ser humano el cual constituye un pilar muy importante para el éxito del individuo, para convertirse en lo que siempre ha querido e incluso soñado, incitandolo a buscar más allá de lo que tiene e incitandolo a buscar la autorrealización.

5. Necesidad de actualización o autorrealización: Hacer funcionar las potencialidades que se tienen, integrar el comportamiento y los conocimientos en nuestra persona, alcanzar las metas y objetivos, realizandose como seres humanos.

Este último se encuentra en la cima de la pirámide siendo el clímax de la realización del hombre, el cual da una justificación o un sentido subjetivo a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad.

Maslow considero a algunos personajes históricos que según él cumplían dichos criterios (Abraham Lincon, Albert Einstein, Mahatma Gandhi, entre otros, los cuales reunían ciertas características generales:

1. Centradas en la realidad, sabían diferenciar lo falso de lo ficticio, de lo real y lo genuino, personas que no eran fáciles de engañar.
2. Centradas en los problemas, enfrentan los problemas en virtud de sus soluciones, no dejándose llevar por las emociones y pensando siempre con la cabeza fría, ya que así podían llegar a mejores soluciones que no sólo les convendrían a ellos si no a los demás.
3. Con una percepción diferente de los significados y los fines, teniendo en cuenta siempre al tercero en sus decisiones, buscando siempre el bien para todos, entendiendo la realidad desde una perspectiva de beneficio mutuo.

En sus relaciones con los demás, Maslow toma las siguientes características:

1. Necesidad de privacidad, sintiéndose cómodos con esta situación; siendo en la soledad de las personas donde ingenían sus mayores propuestas e ideas, se sienten bien consigo mismos y por eso no le tienen miedo a la soledad aparente, ya que necesitan su espacio cayado donde puedan poner en práctica todo su potencial creativo.
2. Independencia de la cultura y el entorno dominante, basándose más en experiencias y juicios propios; no dejándose llevar por la opinión o las modas pasajeras de la gente, siempre con un ojo crítico, siendo imparcial ante situaciones de presión o controversia.
3. Resistencia a la enculturación, pues no son susceptibles a la presión social, eran inconformistas; buscando más allá de lo que se ve aparentemente.

4. Buena aceptación de sí mismos y de los demás, tal como eran, no pretenciosos ni artificiales, mostrando su cara más original.
5. Frescura en la apreciación, creativos, inventivos y originales.

Por lo tanto, Maslow insiste en que las necesidades fisiológicas básicas son la base de la jerarquía, naciendo estas con la persona y el resto surgen en el transcurso del tiempo, la comida solo es importante cuando no hay comida, cuando la hay es importante sentirnos seguros, cuando las necesidades fisiológicas y de protección están satisfechas entonces se busca amar y pertenecer y así sucesivamente hasta llegar a la cumbre de la realización, aunque no todos sienten las necesidades de autorrealización, debido a que es una acción personal.

Las necesidades no son de aparición únicamente cuando las anteriores se han completado, si no que, pueden estar las de bajo y alto nivel a la vez, solo que las básicas siempre tendrán un peso más fuerte a las superiores, teniendo las básicas un requerimiento de motivación muy corto en contraposición a las necesidades superiores las cuales necesitan de una motivación mayor. Son las necesidades más elevadas las que se hayan en la cima de la jerarquía, y a través de su satisfacción, se encuentra un sentido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad, se llega a este cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados al menos hasta cierto punto; partiendo de algunas características generales dentro de su teoría, como son:

1. Soló las necesidades no satisfechas influyen en el comportamiento de las personas, pero las necesidades satisfechas no generan comportamiento alguno.

2. Las necesidades fisiológicas nacen con la persona, el resto de las necesidades surgen con el transcurso del tiempo.
3. A medida que la persona logra controlar sus necesidades básicas, aparecen gradualmente necesidades de orden superior, no todos los individuos sienten necesidades de autorrealización, debido a que es una conquista individual.
4. Las necesidades más elevadas surgen en la medida en que las más bajas van siendo satisfechas, pueden ser concomitantes, pero las básicas predominarán sobre las superiores.
5. Las necesidades básicas requieren para su satisfacción un ciclo motivador relativamente corto, en contraposición, las necesidades superiores requieren de un ciclo más largo.

Este mismo autor propone que el proceso de aprendizaje no es sólo un proceso intelectual si no también emocional en el cual el sujeto tiene sensaciones al aspirar a una meta en el proceso de aprender, poniendo como ejemplo al maestro, que actúa como condicionador emocional haciendo que la información tenga un valor positivo o negativo para el estudiante, siendo el objetivo principal del maestro volver atractivo el material y dándole un reforzamiento positivo para así darle una impresión psicológica que el alumno interpretará como algo agradable, creando en él una disposición de aprender, teniendo como consecuencia un mejor rendimiento y por ende un mejoramiento de toda su estructura de percepción personal.

CAPÍTULO 2. BIENESTAR PSICOLÓGICO

El bienestar psicológico es un estado subjetivo de un sujeto, refiriéndose a sensaciones positivas como alegría o serenidad en estados positivos, (Sligman citado en Carr, 2007) propone que la autentica felicidad o bienestar se encuentra en las emociones positivas las cuales clasifica en tres categorias, relacionadas con el pasado, el presente y el futuro: las principales emociones relacionadas con el pasado son las satisfacción, la realización personal el orgullo y la serenidad, teniendo en cuenta los logros que se completaron con anterioridad, brinda satisfacción de saber que las cosas que se quieren pueden cumplirse, con esfuerzo, dedicación y muha actitud para afrontar las problematicas que conlleva el trasarse una meta u objetivo; las emociones relacionadas con este proceso se clasifican en dos:

1. .Los placeres momentáneos: Los cuales como se menciona brindan satisfacción al momento de realizarlos, el tener calma o paz por saber que todo esta bajo control, o realizar alguna actividad que brindo eso que se quería en un corto tiempo.
2. .Las gratificaciones que son más duraderas: Esta categoría tiene la cualidad de perdurar aún más en el tiempo,dado que normalmente se necesita de más tiempo de trabajo para poder conseguir eso que se deseaba y por ende crea una impresión psicologica más profunda.

El hombre siempre está en busca de satisfacciones propias, por lo regular momentáneas ya que son las que menos esfuerzo conlleva, pero gracias al raciocinio, se puede aspirar a objetivos lejanos, que conllevan un esfuerzo o dedicación más grande, y así será tambien la satisfaccion de verlo logrado.

Aquellos estudiantes que pueden ver resultados positivos en su desempeño académico tienden a tener un bienestar psicológico más alto ya que tienen consolidados sus métodos de estudio y por ende sus conocimientos,

preocupandose menos, teniendo más tiempo libre para disfrutar de lo que les gusta ya que tienen aprobadas sus materias de la escuela, al contrario de los alumnos que se encuentran constantemente presionados por pasar exámenes para los cuales no saben ni como empezar a estudiar, teniendo menos tiempo para hacer lo que les gusta y teniendo que esforzarse más por un tiempo más corto pero más intenso, lo que los puede llevar al estrés y a reacciones físicas negativas como dolores de cabeza, problemas estomacales, etc.

La búsqueda del bienestar personal es un tema bastante antiguo, tanto como la historia del hombre mismo, los primeros indicios escritos sobre esa concepción de felicidad la describe el gran filósofo Aristóteles en la antigua Grecia, quién decía que el logro de la felicidad era uno de los desafíos más grandes de la humanidad, ya que el hombre y sus distintas motivaciones para estar en un estado de bienestar se ven obstaculizadas casi siempre por un mal manejo emocional o un propio sabotaje proyectado hacia los demás, ya que para el ser humano siempre el otro ha de ser el que tenga la culpa de lo malo que pasa, tratando siempre de vivir en la felicidad, bienestar o autorrealización momentánea, ya que así es, momentáneo. Maslow (1943) ideó una teoría motivacional, en la cual trataba de describir como es ese proceso del hombre en el ascenso hacia la autorrealización (Ardila, 1982).

El bienestar es un estado de homeóstasis en la que el cuerpo y la mente se encuentran trabajando en armonía y de forma óptima para enfrentar las necesidades del día a día, cuando una persona se encuentra en un estado de bienestar, esa persona es más productiva, motivada personal y colectivamente, su rendimiento es superior y por ende se vuelve una persona en camino de la superación en todos los ámbitos que se proponga.

El estudiar el bienestar psicológico es sin lugar a dudas un tema muy amplio y complejo, el abordaje es poco claro ya que se toman en cuenta muy pocos puntos, sobre todo el cómo vive el sujeto y en donde se desenvuelve para que él tenga un

bienestar psicológico, pero no solo eso se debe tomar en cuenta, ya que muchas veces se deja pasar el hecho de que es el hombre mismo es quien no pone de su parte, o aunque se viva en un lugar agradable y sin interrupciones para muchos eso no es suficiente, ya que en la escuela, trabajo o en sí mismo intervienen factores objetivos y subjetivos. En otras palabras, hoy en día, el mayor o menor bienestar psicológico no está solamente relacionado con variables externas como las ya mencionadas, sino también con la subjetividad individual (Solano 2009).

El bienestar psicológico es un estado que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables (García, 2000).

Dicho anteriormente el bienestar psicológico es una expresión de sentirse positivamente, pensar positivamente y hacer las cosas positivamente, esto con el fin de tener una vida más placentera, satisfactoria y productiva, eso se ve reflejado de acuerdo a varios aspectos, emocional, físico y social. La personalidad es muy esencial para llegar a un bienestar psicológico, ya que parte de uno mismo y el empeño que pongamos en estar bien consigo mismo para así estar bien con los que nos rodean principalmente la familia y con nuestro entorno social, académico o laboral.

Las emociones relacionadas con el futuro son el optimismo, la esperanza, la seguridad, la fe y la confianza: Al pensar en las metas del futuro se crea cierta inquietud que motiva al sujeto a no rendirse frente a la adversidad, ya que la recompensa que espera tendrá un significado aún más importante, siendo una memoria perdurable por mucho tiempo, haciendo que la persona ponga todo de sí.

2.1. Modelo de bienestar psicológico de Ryff

Ryff (1998) desarrolló un modelo de bienestar psicológico que puede considerarse precursor de los actuales modelos de psicología positiva, y que aún hoy continúa siendo una de las más brillantes aportaciones en las teorías y aplicaciones relacionadas con el bienestar humano. Esta autora define el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos: El funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, y no al revés. En este modelo, cada dimensión es un índice de bienestar en sí mismo, y no un predictor de bienestar, de ahí que señale las consecuencias de mantener niveles óptimos o deficitarios en cada uno de ellos.

El autor anterior hace referencia a que el hombre no es un ente que vive para buscar placer o felicidad externa, sino que el simple hecho de vivir se convierte en una fuente de placer o felicidad al ser conscientes del funcionamiento propio y el sentimiento de emociones que cada ser humano experimenta en su diario vivir (Ryff, 1998).

Siendo lo opuesto al enfoque eudemónico que tiene como característica principal el justificar cualquier acto mientras sea en pro de alcanzar la felicidad (Ryff, 1998).

Tal y como señala la propia Ryff en sus investigaciones, esto se relaciona tanto con una mayor satisfacción vital y un mayor bienestar subjetivo, así como indicadores de una mejor salud física: menos estrés, pues tiende a liberar de muchas problemas y eso hace que tu estrés no se eleve, menores niveles de citoquinas (indicador de procesos de inflamación crónicos), menor riesgo cardiovascular y mayor duración de sueño REM, mejor patrón de sueño, liberando de muchas cargas y eso permite que por las noches se concilie mejor el sueño, el estar bien consigo mismo hace que se tenga una mejor calidad de vida y consigo,

un bienestar psicológico más fructífero. Según (Andrews y Withey como se cita en Solano, 2009) el bienestar tiene tres componentes básicos:

1. El afecto positivo: Que representa las sensaciones agradables de placer y la reacción del sujeto ante estas, buscando siempre estas ya que son las que causan más placer y satisfacción.
2. El afecto negativo: Son las sensaciones negativas a las cuales se esta expuesto el sujeto y su reacción ante ellas, haciendo todo lo posible por alejarse de estas, ya que conllevan sensaciones negativas en el sujeto.
3. . Los juicios cognitivos sobre el bienestar: Se trata sobre el conocimiento previo que tenemos sobre los dos afectos, y como nuestro juicio puede cambiar la forma en la que se percibe cada uno y la forma de reacción ante ellos, a través de las experiencias sobre lo que agrada o no, son pauta para seguir sobre el camino que causa mayor satisfacción, alejándose de las sensaciones o estímulos negativos.

Los tres componentes básicos para un bienestar psicológico fructífero son el afecto positivo, el afecto y los juicios cognitivos.

Lucas, Diener y Suh citado por Solano (2009) demostraron que la satisfacción vital (el juicio subjetivo sobre el bienestar) es un constructor diferente e independiente de los afectos positivos y negativos. Sin embargo, las investigaciones pioneras de (Bradburn citado por Solano, 2009) demostraron que la satisfacción esta integrada por dos dimensiones (afecto positivo y negativo) que no se correlacionaban entre sí y que eran independientes. El autor hipotetizó que las personas efectuaban un juicio global de su satisfacción en vista de un balance entre afecto positivo y

negativo. Esto es, que la cantidad de afecto positivo que sentían las personas no correlacionaba con el afecto negativo que experimentaban. Hasta esa fecha los investigadores conceptualizaban el afecto como una dimensión hedónica unidimensional, en los polos de la cual se encontraban el afecto positivo de un lado y el afecto negativo del otro y que podían ser fácilmente medibles a través de opuestos bipolares (Russell citado por Solano, 2009).

2.2. Teorías del bienestar psicológico

Teorías universalistas quienes según Ryan, Sheldon, Kasser y Deci (1996) postulan tres necesidades básicas universales:

1. Autonomía: En la cual el sujeto es libre de escoger lo que cree mejor para él, escuchando opinión de otros, pero al final, tomando la decisión que más se ajuste a sus necesidades y objetivos finales.
2. Competencia: Se refiere a las habilidades, capacidades y conocimientos que tiene un sujeto para cumplir efectivamente una tarea, buscando que siempre se le tome en cuenta para las decisiones, respetando su capacidad para aportar algo.
3. Relaciones: El hombre como ente social siempre buscara el crear y mantener conexiones con otras personas, las cuales pueden brindarle afecto, conocimientos o simplemente una idea diferente a la suya.

Los autores anteriores consideran que en la medida en que las personas cubran esas necesidades estarán más satisfechas. La idea básica del modelo es que la satisfacción de necesidades más intrínsecas (por ejemplo, crecimiento personal,

autonomía, etc.) trae aparejado un mayor bienestar psicológico. Las personas más felices son aquellas que tienen metas vitales más intrínsecas, con mayor coherencia y que otorgan mayor significado personal. (Solano, 2009).

Dicho en el párrafo anterior, las personas más felices son las que tienen una vida más plena, llena de metas y que le encuentran un significado positivo a la vida y a lo que realizan, las personas que cubren ese tipo de necesidades, son personas que se encuentran satisfechas presentan mayor bienestar psicológico.

Ryff (1989) critica los estudios clásicos sobre satisfacción diciendo que en general se ha considerado el bienestar psicológico como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, ignorando las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital. La autora plantea serias dudas sobre la unidimensionalidad del bienestar psicológico, señalando su multidimensionalidad (Ryff y Keyes, 1995).

Clásicamente, el bienestar psicológico fue identificado con la emocionalidad positiva y la ausencia de emociones negativas. Una persona se siente feliz o satisfecha con la vida si experimenta durante más tiempo y en mayor frecuencia, mayor cantidad de afecto positivo. Implícitamente el bienestar está identificado con los afectos o la personalidad (Schumutte y Ryff, 1997).

Los rasgos de personalidad básicos hacen alusión a la emocionalidad positiva como característica estable de la personalidad, de allí que no resulte extraño que el bienestar esta correlacionado negativamente con el neuroticismo.

Dicho anteriormente, la emocionalidad positiva y la ausencia de las negativas, una persona que la mayor parte del tiempo, esta teniendo experiencias positivas y se

siente satisfecha y plena, tiene un bienestar psicológico más positivo, a una persona con personalidad estable, pues para el estudio, la vida diaria, tener una vida positiva, facilita la vida diaria, teniendo una mejor calidad de vida.

El modelo de bienestar psicológico de (Peter Warr Citado por Gallego 1999), en el cuál se comenta uno de los modelos teóricos que más interés ha suscitado y, a la vez (y precisamente a causa de ello) ha impulsado más la investigación es el modelo vitamínico del bienestar psicológico en el trabajo o modelo general de salud mental” del profesor Peter B. Warr de la Universidad de Sheffield (Inglaterra). Se trata de un modelo integrador de la literatura existente de los factores y variables que pueden estar influyendo en el bienestar psicológico de una persona trabajadora tanto fuera como dentro del ambiente de trabajo, formando parte además de la polémica sobre la estructura del afecto ya descrita anteriormente.

En este modelo podemos ver que el profesor Peter B. Warr explicó el cómo una persona que es trabajadora puede verse afectada por muchos factores y variables que posteriormente tendrán inconvenientes en su bienestar psicológico, ya sea que la persona tenga vivencias dentro o fuera del ambiente escolar.

Por otra parte, la presión educativa consecuente, se traslada a los alumnos, potenciando la aparición y desarrollo de consecuencias psicológicas a corto o largo plazo, el estrés educativo, impacta en el bienestar psicológico y la calidad de vida. Si entendemos la salud como un proceso integral social, físico y mental que se dá a lo largo de la vida, asumimos que la forma en que se dá el proceso depende en parte de la persona y por otra de las condiciones y oportunidades concretas que encuentre en el medio sociocultural de existencia que facilitan o dificultan esta condición. El resultado se traduce en bienestar psicológico y calidad de vida o en enfermedades físicas y psíquicas (Durán, 2010).

Dicho anteriormente la presión educativa tiene un gran impacto en los alumnos ya que tienden a presentar un estrés, pues siempre hay algo que estresa a una persona y más si en su ámbito educativo se encuentra con situaciones que no dejan que la persona sea del todo libre de expresar su opinión o ideas. Muchas de estas situaciones, dependen del tipo de personalidad individual y la situación por la que estén atravesando, pues no todas las personas reaccionan de la misma manera.

El bienestar dentro de la psicología fue estudiado, básicamente, desde dos grandes tradiciones: la escuela hedónica (la cual tiene como fin superior o último alcanzar la felicidad o el placer, asociado al bien) y la escuela eudaemónica (el cual busca justificar los actos mientras sea para alcanzar la felicidad) (Ryan y Deci en Rodríguez, Jiménez, Blanco y van Dierenonck, citado por Raleigh, y otros, 2011). La tradición hedónica se centra en las evaluaciones que las personas hacen de sus vidas, teniendo como referente sus experiencias emocionales, positivas y negativas, en las cuales se enfatizan cuestiones como la felicidad, la calidad de vida o la satisfacción con la vida (Ferreria Novo, citado por Raleigh, y otros, 2011). En sus comienzos, se considero al bienestar como un indicador de calidad de vida basado en las características del ambiente y el nivel de satisfacción experimentado (Campbell, Converse y Rodgers, en Díaz et al., citado por Raleigh, y otros, 2011). Más adelante se le definió como el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos o, en otras palabras, en qué medida la persona esta a gusto con la vida que lleva (Veenhoven, citado por Raleigh, y otros, 2011).

La segunda tradición, la corriente eudaemónica, toma como indicadores del bienestar la posibilidad de desarrollar las potencialidades y el crecimiento personal de los individuos (Díaz et al. citado por Raleigh, y otros, 2011). Esta tradición indaga sobre aquellas características que favorecen el desarrollo de las personas y profundiza sobre los desafíos existenciales de la vida (Díaz, et.al.), citado por

(Raleig y otros, 2011), como también estudia los estilos de afrontar los retos vitales y el esfuerzo por alcanzar las metas (Blanco & Díaz), citado por (Raleig y otros, 2011).

En los apartados anteriores se destaca el cómo una persona de acuerdo a la perspectiva hedónica entiende el bienestar, pues las personas hedónicas, buscan el bienestar, con afectos positivos o con ausencias de ellos mismos, así como el de afectos negativos, mientras que en la perspectiva de una persona eudaimónica buscan tener una vida plena, desarrollando todo su potencial psicológico.

2.3. Calidad de vida

La calidad de vida es una palabra que ha estado tomando mucha importancia en ámbitos clínicos, precisamente para que exista una buena calidad de vida depende tener una buena salud física, mental y social.

1. Física: con la cual el individuo no se vea imposibilitado para realizar las tareas o actividades que tiene que realizar o que quiera hacer.
2. Mental: que pueda tener su mente tranquila y no sea asechada por el estrés excesivo o los malos pensamientos que crean autodestrucción.
3. Social: siendo este un factor tan importante como los anteriores ya que la calidad de vida de un sujeto también se ve atado a las relaciones sociales que tenga a su alrededor, siendo hasta cierto grado difícil de conseguir ya que en las sociedades modernas en la que se vive, están caracterizadas por estar llenas de cambios, imprevistos, movimientos acelerados y todos conectados entre sí, desde su política y sociedad, llena de avances tecnológicos en el ámbito de la salud, creando una posibilidad de

longevidad más duradera, sin embargo conviene resaltar que una vida más larga no garantiza una mejor calidad de vida (Rodríguez, 2014).

Los factores que incitan a tener una buena calidad de vida son los físicos, mentales y sociales.

Un concepto de calidad de vida que brinda Palomba (2002): Calidad de vida es un concepto que se refiere al “termino multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida, objetivas y un alto grado de bienestar subjetivo y una satisfacción colectiva”. Dentro de este concepto se pueden considerar dos variables, las cuales son las subjetivas, en como el sujeto idealiza su propia calidad de vida, detallando los márgenes de estándares de su vida personal, social, económica, por ejemplo, el tamaño de la casa que quiere, el empleo que quiere, una relación amorosa con tal persona, etc. La segunda variable sería las posibilidades generales, que enmarcan hasta cierto punto la calidad de vida general ideal de las personas, por ejemplo, tener un buen empleo, buenas relaciones amorosas y una casa en donde vivir.

Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas, a través del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, ha establecido el Índice de Desarrollo Humano, como el indicador para medir la calidad de vida. Sus cálculos se basan en aspectos como la esperanza de vida, la educación y el PIB, lo cual dejaría otros aspectos igualmente importantes, como el acceso a la vivienda o a una buena alimentación. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS,1996), la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive, y en relación con sus expectativas, sus normas o sus inquietudes. Siendo este un concepto bastante parecido al primero en el cual enmarca una gran dependencia personal subjetiva de la realidad, la cual es la que brindará esa plenitud buscada.

2.4. La adolescencia

Stanley (2009) describe a la adolescencia como un período de “tormenta e ímpetu”, es la etapa comprendida entre los doce o trece años, la pubertad, hasta la adultez, tardía, a la adolescencia se le tiende a llamar el segundo nacimiento porque es cuando aparecen las características esencialmente humanas, el adolescente vive una vida emotiva fluctuante con tendencias contradictorias. Es una etapa de pureza y de tentación en que el adolescente desea la soledad, pero al mismo tiempo necesita integrar grupos y tener amistades, que suelen tener gran influencia sobre él.

La adolescencia es una etapa por la cual todos pasan y muchas veces es difícil adaptarse y superar esa etapa, se tiene que vivir en tiempo y forma para no alterar nuestro bienestar, muchas veces los adolescentes se encuentran en situaciones en las que por querer destacar o sentirse superior o inferior se vive esa etapa de una manera incorrecta, es una etapa en la cual se desencadenan varios factores que llevan a sentimientos de bienestar y muchas veces de malestar, el integrarse a un grupo muchas veces no resulta fácil y dependiendo de la cultura en la que se viva, religión y todo el entorno social es como se va a vivir esa etapa (Balcazar, Hernandez y Maya, 2002).

La adolescencia como etapa de cambios generales, desde la cuestión física, fisiológica, como indudablemente la psicológica ya que, en ese tiempo las ideas, pensamientos y acciones del joven tienen a cambiar de una forma repentina y de un momento a otro, dejando sin explicaciones aparentes a las personas a su alrededor, muchos de los intereses personales cambian ya que se encuentra en tiempo de descubrimientos de situaciones, lugares y sensaciones, que se va modelando y añadiendo a su ser como experiencia que lo irá formando según sus reacciones ante esos acontecimientos (Balcazar, Hernandez y Maya, 2002).

A esta edad los jóvenes muchas veces no le dá la importancia que se debiera a muchas situaciones, un ejemplo, el estudio, la formación académica es uno de los mayores pilares de la vida, ya que puede depender para el futuro, tener oportunidades y una estabilidad económica, hace que se tenga una estabilidad emocional pues se reducen las situaciones preocupantes, lamentablemente, el hábito de estudio hoy en día no es algo que los adolescentes tengan muy marcado, pues sólo se enfocan en asistir a la escuela y pasar las materias dejando de lado el hábito de estudiar para conseguir buenas calificaciones, conocimientos y consigo mismo una estabilidad emocional, pues el tener un buen desempeño académico hace que su autoestima suba, que tengas una mejor calidad de vida pues te liberas de muchas preocupaciones (Balcazar, Hernandez y Maya, 2002).

Aún que se piense erróneamente que el adolescente no se preocupa realmente por nada, siempre se pasa por alto el hecho de que se encuentra en una constante lucha consigo mismo por buscar un reconocimiento personal como social, intentando pertenecer y ser aceptado en algún grupo de su interés y con quienes según el comparte cualidades o ideas, es una edad en la que el joven es muy susceptible y vulnerable a la opinión de los demás, con la cual a través de la experiencia se dará cuenta que es imposible agradar a todo el mundo y que es normal y está bien, sin en cambio la primer persona en desvalorizarse suele ser él mismo quien en una búsqueda implacable por mejorarse tiende a caer en conductas no sanas relacionadas con su físico ya que es a través de él que las personas lo juzgan y lo conocen, llegando a los extremos de caer en patologías como lo es la anorexia, bulimia, vigorexia o alguna otra que le cause esa percepción de volverse más atractivo, volviéndose obsesivo por obtenerlo y cayendo en estados deplorables físicamente. (Balcazar, Hernandez y Maya, 2002).

El adolescente vive su día a día consolidando un poco más su personalidad y definiéndose como realmente es, y para eso influyen ciertas variables personales, que en conjugación dá como resultado un hombre o mujer más completo, responsable de sí mismo y de sus decisiones teniendo como resultado un bienestar general (Balcazar, Hernandez y Maya, 2002).

2.5. Autoestima

La autoestima como factor del bienestar psicológico es de suma importancia para el individuo, hay tantos conceptos como de autores que lo han estudiado, (Gongora citada en Martina Casullo, 2008) decide retomar tres definiciones diferentes agrupadas en tres categorías principales, con la finalidad de no dejar fuera ningún factor importante o resaltar uno más que otro.

1. Autoestima como competencia: “Esta definición la enfatiza como competencia en términos de éxito o fracasos en áreas determinadas por la historia del desarrollo, las características de la personalidad y los valores”. Esta definición destaca ese elevado nivel de autoestima a través del cumplimiento de las metas personales, teniendo un control y emparejamiento del yo idealizado y el yo de la realidad, siendo todos los éxitos relevantes para la persona, ya que si no tienen significancia para la persona esos éxitos careceran de valor personal; (Crocker y Park citados en Martina Casullo, 2008) hacen un aporte de la concepción de este concepto, enfatizando un lado negativo de este ya que comentan que en su afán de lograr sus éxitos, los sujetos pueden realizar acciones que los lleven a perjudicarse a sí mismos y a los demás, además recalcan el hecho de que al definir el autoestima como un mero suceso de éxitos y fracasos, la persona pierde el sentido con los demás sucesos de la vida, ya que el éxito no dura para siempre y el fracaso es siempre posible siendo un problema para la construcción de una identidad de vida.

2. Autoestima como valoración: Este concepto se define como: “ Un tipo particular de actitud que se basa en la percepción sobre el propio valor como persona relacionada con los valores y creencias personales y sociales” tomando en cuenta que el autoestima se manifiesta en el nivel consciente pero la apreciación personal se hace a nivel inconsciente, sin en cambio (Baumeister citado en Martina Casullo, 2008) cree que la autoestima corresponde a una visión general de sí mismo como “valioso” o no “valioso” resaltando que al utilizar un concepto como este, el autoestima guardaría un lado negativo ya que podría asociarse al orgullo, egoísmo, arrogancia, narcisismo y sentimientos de superioridad, remarcando que un exceso de autoestima tampoco es deseable.

3. Autoestima como competencia y valoración: (Branden citado en Martina Casullo, 2008) fue el primero en afirmar que el autoestima tenía dos aspectos relacionados, uno referente al sentido de la eficacia personal y el otro en el sentido del valor personal, teniendo en cuenta las diversas variables a considerar para investigarla; dentro de la valoración y la competencia, la competencia la conceptualiza como la capacidad que tiene un sujeto para iniciar una acción, continuarla hacia un fin exitoso, logrando los objetivos y metas personales, este concepto de competencia enmarca también aspectos como la motivación, autoeficacia, estilo cognitivo y habilidades personales; mientras que la valoración se va a un sentido más interpersonal y subjetivo.

Estos tres factores deben llevar una relación en la que ninguno de los dos sobresalga del otro ya que depender más de uno implica una desfragmentación y una valoración no tan precisa del propio ser.

Branden (1995) postula que la autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí:

1. La sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal, lo que significa el tener confianza en el procedimiento propio y capacidad para pensar y entender, para poder tomar decisiones y confiar en el resultado de ellas.
2. El respeto a uno mismo: es una actitud positiva hacia el derecho de ser feliz y el sentirse a gusto con sus pensamientos, deseos, necesidades y satisfacción con la vida que se tiene.

Siempre estando atentos del autoengaño consciente ya que pretender algo que no se es, lleva rápidamente al camino del fracaso, una ayuda para evitar esa situación es identificar la falsa autoestima, “La falsa autoestima es la ilusión de tener una eficiencia y dignidad fuera de la realidad, es una protección para disminuir la ansiedad y proporcionar un sentido falso de seguridad para aliviar las necesidades auténticas de la autoestima, pueden proyectar la apariencia de ser eficaces y respetadas pero no lo son en realidad”, este tipo de personas son fácilmente identificables y ser ampliamente estimadas, no están satisfechas con lo que tienen, proyectándose ansiosas o deprimidas (Branden 1995).

2.5.1. Factores empíricos determinantes de la autoestima de Casullo.

Casullo (2008), enumera cinco factores empíricos que pueden determinar la autoestima:

1. Factores Parentales:

- 1.1. Genética: Se encontró que un patrón en que la influencia biológica provee predisposición en elementos como el temperamento, el nivel de energía y ciertas habilidades físicas.
- 1.2. Soporte parental: El apoyo parental es el principal pilar para la autoestima, mediante observaciones se notó que el apoyo de la madre se relacionaba con el desarrollo del sentido del valor propio y el apoyo del padre se relacionaba con el desarrollo de competencias.
- 1.3. Aceptación: La aceptación es la forma en que los padres conciben las fortalezas y debilidades de sus hijos, motivándolos a superar las dificultades y potencias identificadas como positivas, los padres que sobre saltan las fortalezas de sus hijos y no notan las debilidades, crean tendencia a formar hijos narcisistas, y al contrario si los padres resaltan las debilidades y se olvidan de las fortalezas tienden a formar un hijo con baja autoestima.

2. Autoestima y valores:

- 2.1. Valores sociales: La comunidad vecinal, la escuela o el grupo de amigos frecuentes, tienen un impacto en la autoestima del sujeto ya que son vistos desde una percepción fuera del núcleo familiar, siendo más directa o fuerte con los comentarios hacia la persona. Los valores infundados por los padres son puestos a prueba cuando el sujeto se encuentra en la colectividad, donde todos pasan a ser uno y las decisiones propias muchas veces se ven aplastadas por los intereses del grupo, la autoestima y los valores son los que decidan si se sigue al grupo a pesar de no estar de acuerdo con sus normas o acciones, ya que alguien con baja autoestima los

seguirá sólo por el hecho de sentirse perteneciente a una colectividad.

- 2.2. Valores Personales: Los valores personales son más directos y significativos ya que van relacionados con la experiencia particular, estos valores a veces se ven modificados según las circunstancias por las que pase el sujeto, como mecanismo de defensa ante las situaciones no placenteras, aunque si el sujeto cuenta con valores personales bien estructurados y sostenidos, puede que no se modifiquen y siga según sus creencias y pensamientos personales.
3. Género y autoestima: Se ha observado una distinción en el logro o concepción del autoestima respecto del hombre y la mujer, ya que la mujer suele ser más sociable y su autoestima recae más en la valoración de sí misma y la valoración que otros tienen hacia ella, el ser aceptada y querida por los demás; mientras que los hombres tendrán una concepción de autoestima más dirigida hacia el éxito o fracaso en competencias, mejorando su autoestima con los logros que obtienen, también mediante la competición, comparación y pensamiento individual.
4. Factores étnicos y económicos que afectan el autoestima: En la actualidad las personas muchas veces se olvidan de sus raíces y bajo la coerción de un estado globalizado, intentan olvidar de donde vienen, de donde son y tienden a discriminar o hacer menos a personas que pertenecen a una población minoritaria, proyectando más su propia ignorancia en ellos, igualmente con las personas de bajos recursos, sin saber el porque de su situación económica, alardeando de un estatus elevado, que muchas veces no es propio sino de un familiar o conocido. Lo que lleva a las personas pertenecientes a grupos étnicos y personas de bajos recursos a intentar

abandonar o avergonzarse de lo que son, incitándolos a tomar decisiones equivocadas, que lo único que conseguirán será hundirse más, olvidándose también de sus raíces con tal de poder pertenecer a ese sector que, según ellos, es considerado de más estatus social.

5. Orientación cultural y autoestima: En este apartado se pretende comparar la autoestima en culturas individualistas con las culturas colectivas. Tendiendo una concepción de autoestima como un ente social, algo que emerge de la cultura contemporánea para satisfacer necesidades, afirmando también que cuando una sociedad esta inclinada hacia cualquiera de las dos vertientes, la población tendrá una inclinación inconsciente hacia ese factor, por ejemplo las culturas, las culturas altamente individualistas enfatizan en el autoestima por competencias, modificando todo lo relacionado para que la población normalice el autoestima como competencias.

La autoestima está afectada por cinco factores, según Casullo, que son, factores parentales, valores, género, étnicos, económicos y cultural.

2.5.2. Pilares para identificar una buena autoestima según Branden.

Una persona con buena autoestima siempre tendrá un estado de bienestar psicológico bueno, ya que es consciente de su ser integral, algunos de los pilares que postula Branden (1995) para poder identificarlos en la propia persona:

1. La práctica de vivir conscientemente: Es intentar ser conscientemente de la realidad que acontece, tratar de vivir plenamente con lo que se tiene y haciendo lo que apasione y brinde una satisfacción propia al sujeto, siendo responsable de las acciones y consecuencias que estas impliquen.

2. La práctica de la aceptación de uno mismo: Consiste en una actitud consciente de aceptación de sus propios niveles intelectuales, físicos y afectivos, con los que se trabajan por mejorar día a día, el aceptarse a uno mismo no es una tarea siempre fácil ya que el medio actual muestra siempre grandes bombardeos de información y propaganda que aleja a los modelos a seguir más de una realidad alcanzable normalmente, incitando a las personas a dejar de lado su yo e intentar conseguir eso que se les muestra sin importar su precio o el peligro que corra en el proceso, obteniendo una apariencia o nivel reconocido por los demás pero totalmente alejado de su verdadero yo.

3. La práctica de la responsabilidad de si mismo: Para encontrar un bienestar psicológico, se necesita experimentar la sensación de control de su propia vida, en la cual puede decidir sobre ella, tomando mayor control de sus impulsos y haciéndose responsable de las consecuencias de este, una vez que se deja de poner excusas y culpando a los demás de sus propios errores, es cuando la persona logra ver las fallas de su vida y entonces tiene la posibilidad de modificarlos como más le convengan y le den mayor bienestar propio, siempre y cuando estas no representen un mal contra la libertad o derechos de los demás.

4. La práctica de la autoafirmación: Este punto se refiere al hecho de ser lo suficientemente consciente y valiente, para atreverse a realizar las acciones que desea sin importar el miedo al que dirán, o a las dificultades o reto que ese objetivo presente, ya que el no hacer lo que se desea realmente, crea en el individuo una frustración que no lo dejara vivir tranquilo y eso, lo irá condicionando a no atreverse a hacer más cosas que le gusten por ese mismo miedo, ya sea al fracaso, o al ir en contra de la creencia o ideología de los demás.

5. La práctica de vivir con propósito: Utilizar todo ese potencial que se tiene para poder conseguir eso que se desea, vivir con propósito es vivir productivamente, muchas veces las personas no encuentran ese propósito para el cual nacieron, teniendo dudas existenciales las cuales les resultan muy complicado responder, intentan encontrar su sentido en lo mundano y superficial, siendo que cuando están en el fondo se dan cuenta de que ese sentido está simplemente en vivir, siendo esta afirmación la principal teoría de Viktor Frankl llamada logoterapia en la cual su principal tesis es el encontrar el sentido de la vida, no importando las circunstancias por las que pase el sujeto, si no la capacidad que tiene el mismo para tomar ese problema y superarlo de la mejor manera con una actitud no destructiva que ayude a solucionar el problema.

6. La práctica de la integridad personal: La integridad personal es la capacidad de poder combinar los ideales propios, convicciones, normas y pensamiento personal con las normas que establece la sociedad para una correcta convivencia, el poder hacer concordar las palabras que se dicen con las acciones.

Existen diversas variables por las cuales una persona logra tener un bienestar psicológico muchas veces relacionado también con la personalidad y la concepción que tenemos de nosotros mismo, dentro de estas variables existen:

1. Auto aceptación: La aceptación de las propias limitaciones y actitudes positivas hacia uno mismo. Los individuos intentan sentirse bien consigo mismos aun siendo conscientes de sus limitaciones. Un alto grado de esta dimensión se encuentra en personas que poseen actitudes positivas hacia sí mismos y que tienen una visión favorable de su historia de vida. En oposición a esto, los que puntúan con un bajo nivel son personas que se

sienten insatisfechas consigo mismas o presentan preocupación por alguna cualidad personal y un deseo de ser diferente a lo que verdaderamente son.

2. Relaciones positivas con otras personas: Se asocia con la necesidad de amar y de mantener relaciones sociales estables. En personas con un alto grado, se observa que poseen relaciones cálidas y de confianza. Se trata de individuos que se preocupan por el bienestar del otro y que tienen una capacidad de fuerte empatía. Personas con bajo grado tienen escasas relaciones cercanas y tienen ciertas dificultades para brindarse a los demás.
3. Autonomía: La capacidad de las personas de autoafirmarse en sus propias convicciones para así poder sostener su propia individualidad. Personas con alto grado de autonomía son aquellas independientes, capaces de resistir presiones sociales y que se evalúan a sí mismas según sus propios parámetros. Su contraparte sería, una fuerte preocupación acerca de las expectativas y evaluaciones de los demás. Aquellos que se apoyan en los demás para tomar decisiones.
4. Dominio del entorno: La capacidad de satisfacer deseos y necesidades propias eligiendo o creando entornos favorables. Altos puntajes se observan en personas que poseen un sentido de competencia para manejar el entorno, que son capaces de elegir o crear contextos convenientes a las necesidades y valores personales. Bajos puntajes se observan en personas que encuentran dificultades en manejar asuntos cotidianos, que carecen de un cierto sentido de control sobre el mundo externo.
5. Propósito de vida: la necesidad de las personas de marcarse metas y definir objetivos. Un alto grado se observa en personas que tienen objetivos y metas claras, que le encuentran un sentido a su vida tanto en el presente

como en el pasado. Un bajo grado se observa cuando hay una falta de dirección y metas como una imposibilidad a encontrarle sentido a sus vidas.

6. Crecimiento personal: desarrollar las potencialidades y llevar al máximo las capacidades. Altos puntajes se relacionan con un sentimiento de desarrollo continuo, de apertura a experiencias nuevas. Estas personas poseen un sentido para conocer sus potenciales, son capaces de ver crecimientos y mejoras a lo largo del tiempo. Bajos puntajes, por el contrario, se relacionan con una falta de sentido de mejora a lo largo del tiempo y un sentimiento de cierta incapacidad para desarrollar nuevas aptitudes (Raleig y otros, 2011).

La salud mental se incrementa en la medida en que se logra el desarrollo armónico de las potencialidades personales en un medio que permita su plena expansión y el logro de sentimientos de satisfacción y autorrealización. El estudio académico ofrece grandes oportunidades para la realización personal. Si hubiera preocupación por dar una orientación vocacional adecuada, de velar por el desarrollo del personal dentro de una institución educativa, de crear un clima psicológico grato a través de una organización adecuada en el grupo, buen manejo de las relaciones humanas, clara definición de tareas y compromisos, etc.. Contribuyendo al fomento del bienestar psicológico de las empresas.

Dicho anteriormente, si en las instituciones educativas dedicaran más tiempo a las relaciones sociales entre los alumnos, tendrían una mayor facilidad de poder encajar en su ambiente y con sus compañeros, incluyendo a todos en dinámicas que los acerque y los motive a trabajar en equipo, resultando en un mejor desempeño y bienestar, ya que se verían menos estresados por el pensamiento de rechazo de los otros.

2.6. Estrés

Uno de los factores desencadenantes de muchas de las enfermedades actuales es el denominado estrés; el término estrés fue aceptado dentro de la terminología de la Real Academia de la Lengua y nace en el campo de la medicina en el año de 1970 que es concebido como una “Reacción que denota la situación de un individuo vivo, o de alguno de sus órganos o aparatos, al exigir de ellos un rendimiento muy superior al normal, los pone en riesgo próximo de enfermar” por otra parte la palabra estresante es un adjetivo que igualmente depende de la medicina y después adopta la psicología como una “situación que produce estrés”, consistiendo factores determinantes de la respuesta al estrés no son específicas, ya que cada persona responde de diferente manera a mismos estímulos y es esa capacidad de resiliencia la que puede generar un estrés o no (Galan y Camacho, 2012).

El estrés es una respuesta fisiológica que tensa los músculos corporales y drena en nuestro cuerpo distintas sustancias químicas que nos permiten estar alerta y listos para el combate, la caza o emprender la huida, ya que era de gran utilidad para los antiguos pobladores de aldeas que se enfrentaban continuamente con animales con la finalidad de poder comer, hoy en día las actividades de caza para la sobrevivencia han desaparecido y se ha dado la nueva actualidad en la que la mayoría de los trabajos son de tipo sedentario en los cuales se vuelve difícil gastar esa energía producida por el estrés escolar y social diario (Galan y Camacho, 2012).

(Hans Selye citado en Barrero, 2000) explica el estrés como “Una respuesta inespecífica del organismo a toda exigencia hecha sobre él”, sin embargo (Arnau y Senz citado en Barrero, 2000) inciden sobre la máxima al principio que llaman (Fight or flight) que consiste en “La respuesta del cuerpo a los desafíos y peligros

se conoce como reacción de lucha o huida, una compleja reacción en cadena de cambios fisiológicos y bioquímicos”.

Según (Águila Citado por Pereira, 2009) la idea clásica del estrés como respuesta adaptativa de la persona a su entorno, remite a conceptualizar al estresor como una entidad objetiva, que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital. Este tipo de estresores o acontecimientos vitales, son denominados estresores mayores; tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión hacia la persona es siempre negativa. Existe otro tipo de estresores que no tienen presencia objetiva independiente de la percepción de la persona; esto es, los acontecimientos o prácticas no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye como tales. Este segundo tipo son denominados estresores menores y al depender de la valoración de cada persona inevitablemente varían. La mayoría de los estresores del estrés académico son menores, ya que se constituyen en estresores debido, esencialmente, a la valoración cognitiva que realiza la persona, por lo que una misma situación puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los alumnos. Esta situación permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico.

También, (Bensabat y Selye Citados por Pereira, 2009) se refieren a este tema, indicando que, para estos autores, el estrés es también una respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga. Esta definición, comenta, es muy amplia y significa que cualquier demanda, independientemente de que sea física, psicológica o emocional, positiva o negativa, provoca una respuesta biológica del organismo, idéntica y estereotipada. Esta respuesta es mensurable y corresponde a unas secreciones hormonales responsables de las reacciones al estrés, somáticas, funcionales y orgánicas.

Con lo dicho anteriormente se puede retomar que al presentar una buena noticia (agradable) implica la misma reacción que al presentarse una mala noticia (desagradable), ya que en ambas situaciones se hace presente el estrés. Muchas veces la respuesta del organismo se dá con naturalidad, puesto que la fisiología esta programada para actuar ante este tipo de situaciones. Se trata del buen estrés llamado eutrés o por el contrario distrés que se le podría llamar el estrés negativo. Pero otras veces, las respuestas exigidas por una demanda intensa y prolongada, agradable o desagradable, son excesivas y superan las capacidades de resistencia y de adaptación del organismo, pues existe un descontrol por el exceso de las situaciones. En este caso se trata de un mal estrés o distrés (Bensabat y Selye Citados por Pereira, 2009).

El buen estrés es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación en su entorno total. Es el estrés de la realización agradable. ejemplos de buen estrés o eutrés son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creativo, un rato de tranquilidad, compartir con otras personas, cosas que te causen tranquilidad, el amor positivo, o sea, todos los aspectos que resultan estimulantes, alentadores, fuentes de bienestar, de felicidad, de emociones positivas o de equilibrio.

El mal estrés es todo aquello que disgusta, que molesta e incómoda todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación. Son ejemplos de mal estrés la tristeza, el fracaso, las malas noticias, la enfermedad, el dolor, angustia, las presiones, las frustraciones, la carencia de libertad, que son fuentes de desequilibrio, que al cuerpo le causan un descontrol consigo mismos de alteraciones psicosomáticas y de enfermedades de adaptación. El tipo de estrés es también una forma del cómo se toman las cosas o situaciones, puesto que para una persona un mal estrés puede ser un buen estrés para otra, en muchas circunstancias no es el tipo de

cosas que sucedan si no el tipo de persona que eres y de cómo tomes las cosas y te adaptes a las circunstancias (Pereira, 2009).

El mismo autor conceptualiza que el estrés es indispensable en la vida diaria de las personas, es la consecuencia de las actividades de cada sujeto. No obstante, si la dosis de estrés no es la óptima para lo que una persona esta diseñada, ya sea por exceso o por carencia, el estrés se convierte en distrés y exige una adaptación particular del organismo por encima de las normas fisiológicas, tanto en el aspecto biológico como en el físico y en el psicológico. Cuando la persona funciona por debajo del umbral óptimo del estrés, o sea que no se de en ningún caso el estrés, el organismo esta subestimado, poco solicitado física, psicológica y biológicamente. Si el reposo es excesivo, se traduce en enojo y fatiga. Por el contrario, cuando se funciona por encima del nivel óptimo, el organismo se encuentra super estimulado, es decir, que se sobresale de los parámetros normales y eso toma por consecuencia, un cuerpo agotado por cansancio, demasiado solicitado, sometido a una adaptación excesiva que exige una secreción importante de hormonas de adaptación (adrenalina y cortisona), responsables de efectos secundarios y de alteraciones metabólicas y orgánicas (Pereira, 2009).

Con lo retomado anteriormente es de suma importancia saber hasta qué nivel de estrés puede llegar cada persona y su nivel de presión que puede tener, ya que eso servirá para saber cómo se puede reaccionar ante cualquier situación, ya que el conocer el nivel de estrés que puede aguantar alguien, puede evitarle un mal estrés y sufrir consecuencias mayores debido a ello, el estrés debe ser el justo para que se pueda seguir funcionando correctamente, ni más ni menos, solo lo justo y necesario ya que si se excede podría llegar una gran consecuencia que sería la ansiedad, ya que el cuerpo conlleva a ello (Pereira, 2009).

- Variables que inciden al estrés

Las condiciones estresantes y el nivel de estrés que puede presentar una persona hacia ciertos estímulos son muy variados; (Eliot y Eisdorfer citados en Barrero, 2000) proponen cuatro categorías generales que conducen al estrés:

1. Estresores agudos: estos estresores están limitados en el tiempo, dentro de esta categoría entran situaciones de espera ante resultados de noticias de gran interés propio, donde se tiene que esperar durante un tiempo corto.
2. Secuencias estresantes: son factores estresantes con un período más largo de exposición, por ejemplo, procesos jurídicos, de divorcio o la muerte de un ser querido.
3. Estresores intermitentes: este tipo de entres se desarrolla en situaciones en la que el estrés no es continuo, y por el mismo hecho de no saber cuándo aparecerá le da un plus mayor.
4. Estresores crónicos continuos: estos se desarrollan por las cargas excesivas continuas de trabajo.

El hombre como ser emocional, se ve afectado por las diferentes situaciones desprovistas del día a día, que sacan de la normalidad la habitualidad a la que se está acostumbrado, cabe resaltar que todas las personas entienden por normalidad aquello con lo que han vivido cotidianamente y la influencia más grande de habitualidad es la familia, por la cual gran parte de nuestro comportamiento futuro está reflejado por el aprendizaje, condicionamientos y experiencias vividas dentro de ese núcleo. En general se puede hablar de

experiencias buenas y malas, que forman nuestro carácter y muchas veces las personas no se dan cuenta de esa coerción que nos dirige muchas veces inconscientemente, con las cuales no sólo guían hacia un camino correcto, si no que a veces nos dirigen a una psique débil siendo causa de diferentes problemas futuros (Eliot y Eisdorfer citados en Barrero, 2000).

2.7. La familia

La familia es una unidad social, compuesta por un conjunto de personas unidas por vínculos consanguíneos, afectivos y cohabitacionales y que a los efectos de las normas sociales vigentes deben procurarse ayuda mutua, compartir los recursos, comunicarse entre sí, procurarse el bien propio, así como contribuir al de su comunidad. Bajo el término de familia se pueden clasificar toda una serie de grupos humanos de disímiles características definidas por variables estructurales (número de miembros, vínculos generacionales, número de hijos o tamaño de la prole, edad, sexo) y variables socio psicológicas (normas, valores, ideología, hábitos de vida, comunicación, roles, límites, espacios) (Gonzalez, 2008).

La familia es la base de toda la formación de cada individuo como persona, pues en ella se forman valores, principios, se ayudan mutuamente y se comunican entres si para ser una familia funcional y fuera de casa se puedan tomar como personas aceptadas por la sociedad. (Gonzalez, 2008).

Gonzalez (2008) la familia cubre las necesidades primordiales del ser humano como ser biológico, psicológico y social. La función educativa, vista como una suprafunción de las demás, incluye elementos importantes dentro de los cuales estan:

1. Función de crianza: Aspectos que tienen como finalidad proporcionarle un cuidado mínimo que garantice su supervivencia, un aporte afectivo y un maternaje y paternaje adecuados.
2. Función de culturalización y socialización: La familia constituye el vehículo transmisor de pautas culturales a través de varias generaciones lo que permite al mismo tiempo modificaciones de éstas.

Retomando lo anterior, podemos decir que el modo de crianza debe ser de manera afectiva y con los cuidados necesarios, para que los individuos crezcan en un ambiente grato y se sientan bien dentro de su hogar y se puedan desenvolver de manera positiva, dependiendo de sus culturas y sociedad, es el cómo deben ser criados, pues sabemos que todos vivimos en diferentes sociedades y varían las crianzas, pero no debemos dejar de lado, que los valores deben ser los mismos para todos.

La familia entonces deberá proporcionar el primer y más importante contexto social, emocional, interpersonal, económico y cultural para el desarrollo humano y, como resultado, las relaciones tendrán una profunda influencia sobre el bienestar de los hijos. Las relaciones deterioradas dentro de la familia constituyen factores de riesgo comunes, y las relaciones positivas factores de protección. (Cabrera, Guevara y Barrera, 2006) encontraron que las funciones de esposos y padres, tales como la satisfacción marital, la satisfacción paterna, el conflicto marital y el estrés paterno, son importantes en la explicación de la variabilidad de las conductas de ajuste psicológico de los hijos (Rodríguez, 2010).

En el texto anterior se puede ver el cómo la conducta de los padres influye mucho en el comportamiento de los hijos, puesto que hay muchos que repiten patrones y

a veces cometen muchos errores por querer parecerse a los padres o imitarlos porque piensan que como vivieron en ese contexto, eso es lo correcto, así mismo pueden actuar de buena manera si los padres actuaron de forma correcta pues les inculcan cosas positivas y buenos valores y principios además de un bienestar psicológico (Rodríguez, 2010).

Es probable que la percepción negativa de sí mismos lleve a los adolescentes a mostrar conductas sumisas y, en consecuencia, a ser objetivos vulnerables ante abusos por parte de compañeros, en la medida que, como sostienen algunos autores, los agresores esperan signos de sufrimiento y de sumisión en sus víctimas (Povedano, 2013).

Dicho anteriormente, si los agresores perciben que sus víctimas son personas con la autoestima por los suelos, que se presenten con inseguridades, sumisos, que no pretendan defenderse cuando los agreden, es muy probable que los agresores aprovechen la oportunidad que las víctimas les están dando y que los sigan agrediendo de la manera en que se los permitan, ya sea verbalmente, emocionalmente o físicamente. Pues ellos se aprovechan de todos sus miedos e inseguridades para tomarlos como ventaja para ellos y los violentan de muchas maneras (Povedano, 2013).

De este modo, los adolescentes que perciben que en sus familias son escuchados y pueden expresar sus sentimientos sin restricciones, se sienten más seguros, valiosos y tomados en cuenta con sus decisiones, lo que podría protegerles de las agresiones de sus compañeros. Una expresividad que, señalan los investigadores, es útil cuando existen conflictos en la familia. En este sentido, una buena dinámica a la hora de resolver conflictos puede ayudar a los padres a revisar sus creencias y respetar la opinión de sus hijos, y a los jóvenes que ganan en autoestima y en una menor sintomatología depresiva (Povedano, 2013).

Los adolescentes pasan por esa etapa en la cual, quieren ser escuchados y tomados en cuenta, porque eso les ayuda a que su autoestima se eleve y ellos a la hora de enfrentarse a las demás personas, sean seguros de lo que son y de lo que quieren y se sepan defender, es por ello que es de suma importancia que en sus casas, sea donde les den esa libertad de expresión y que sus mismos padres y familiares los llenen de confianza, para que cuando salgan de casa ellos se sigan sintiendo con la misma confianza y se vea reflejado a donde quiera que vayan, siempre tomando en cuenta el no darles confianza de más y que ellos la aprovechen para hacer daño a otros adolescentes u otras personas (Povedano, 2013).

- Funciones generales de la familia según Rodríguez.

Para Rodríguez (2010), la familia debe cumplir las funciones siguientes:

1. Satisfacer las necesidades afectivas de sus miembros.
2. Satisfacer las necesidades físicas o de subsistencia.
3. Establecer patrones positivos de relaciones interpersonales.
4. Permitir el desarrollo individual de cada uno de sus miembros.
5. Promover el proceso de socialización.
6. Estimular el aprendizaje y la creatividad de sus miembros.
7. Promover un sistema de valores e ideología.

De acuerdo a la lista que se mostró anteriormente, es muy básico que en una familia se encuentren esos puntos para que sea funcional y los integrantes lo sean también, desde lo más básico como satisfacer necesidades que sean afectivas y

físicas para los miembros, tomar patrones positivos, permitir y apoyar el desarrollo individual de los miembros de la familia y estimular los aprendizajes para promover los valores e ideologías (Rodríguez, 2010).

Retomado por (Rodríguez 2010) el nivel de estabilidad puede estar dado por:

1. Incremento: la familia se expande porque alguien que ya se había independizado regresa en un momento del ciclo familiar que no corresponde con el desarrollo y crecimiento normal de esta.
2. Desmembramiento: se puede producir por varios eventos como el divorcio, muerte, abandono, migración.

Rodríguez establece que la dinámica familiar puede verse afectada por los siguientes factores:

1. Desorganización: cuando se afecta la organización interna de la familia por múltiples causas como la enfermedad somática o psiquiátrica, alcoholismo, drogadicción, invalidez significativa de algún miembro, un paciente en estado terminal que crea desequilibrio afectivo, bajo nivel cultural, condiciones inadecuadas de la vivienda, etc.
2. Desmoralización: cuando se violentan los valores éticos, morales, ideológicos, legales, etc. de la familia: conducta antisocial de sus miembros, encarcelamiento, abuso sexual, maltrato psicológico y físico, negligencia, etc.

Si consideramos las crisis como cambios dinámicos, transformación, movimiento, si la familia está en crisis, pues ha atravesado y atraviesa por grandes modificaciones estructurales y funcionales.

Entendemos las funciones de la familia como las actividades que de forma cotidiana realiza, las relaciones sociales que establece en la realización de estas actividades intra y extrafamiliares y los efectos producidos por ambos.

Rodriguez (2010) muestra diferentes enfoques para analizar las funciones de la familia.

1. Función biológica: Función de reproducción (necesidad de descendencia) se crean las condiciones para el desarrollo físico, psicológico y social de los miembros de la familia.
2. Función económica: Obtención y administración de los recursos tanto monetarios, como bienes de consumo, la satisfacción de las necesidades básicas, tareas domésticas que garantizan los servicios que se brinden en el hogar para la existencia, la conservación y el bienestar de la familia.
3. Función educativo – cultural: Influencia que ejerce la familia en sus miembros, todo el proceso de aprendizaje individual y en el propio desarrollo familiar. Se produce el proceso de transmisión de experiencia histórico – social en la vida cotidiana, la transmisión de valores ético – morales que se derivan de los principios, normas, regulaciones que se observan y aprenden en la familia y contribuye al proceso formativo del desarrollo de la personalidad individual y en general a la formación ideológica de las generaciones.

Existen muchos factores que se pueden considerar de riesgo, puesto que determinan la mala salud mental en las personas las cuales en ocasiones pueden ser múltiples y heterogéneas. De hecho, la compleja diversidad de los problemas mentales dificulta encontrar sus raíces. Cada uno tiene sus propias causas y peculiaridades. Algunos parecen originados principalmente por daños cerebrales o predisposición genética, unos están tremendamente influenciados por el contexto sociocultural o los procesos cognitivos, en otros se encuentran asociaciones desadaptativas entre estímulos que el afectado aprendió en un momento de su vida, etc. (Arranz, 2017).

A pesar de que exista cierta incertidumbre, podemos nombrar los principales factores de riesgo, que son una mezcla de elementos ambientales, sociales, familiares, económicos e individuales (Arranz, 2017)

Problemas familiares: Si los padres de un niño han sufrido abusos o la familia se desenvuelve en un ambiente hostil, las posibilidades de que el bienestar mental del pequeño se deteriore aumentan exponencialmente y se ven reflejados en el ámbito escolar, pues no se desenvuelven de la manera en la que los demás se desenvuelven.

1. Aislamiento: Una vida social placentera es una potente defensa contra la mala salud mental. Condiciones de discriminación, como el Bullying, pueden desencadenar serios impedimentos como problemas de alimentación, depresión o síntomas de ansiedad.
2. Estrés: No dejamos de oír en los medios de comunicación sus devastadores efectos. Aún así, hay bastante gente que no puede

plantearse otra alternativa. El desempleo y la precariedad laboral son otros factores con mucho peso en la mala salud mental.

3. Nivel social y económico bajo: Unas condiciones socioeconómicas adversas disminuyen la protección de los individuos y su capacidad de reacción ante un problema mental. Por ejemplo, la desnutrición tiene graves efectos tanto a nivel físico como emocional.
4. Poca adaptación al entorno: La sensación de estar desconectado del ambiente es desagradable para todos. Por ejemplo, para todos los que no han nacido en un entorno digital, el desconocimiento de la tecnología puede suponer un grave obstáculo.
5. Consumo de sustancias adictivas: Todos hemos oído hablar sobre las consecuencias de las drogas y las consecuencias del alcohol para el cerebro. La salud mental es una de las primeras afectadas.

No todas las personas expuestas a estas circunstancias van a desarrollar un trastorno mental, puesto que no es una regla que se deba cumplir, sin embargo en muchos casos, si se presentan problemas mentales en algún momento. Tampoco todas las personas adaptadas a su entorno están mentalmente sanas, esto puede ser que en muchos casos no se han dado cuenta que tienen un problema o muchas veces no se han presentado en casos en los cuales altere su estado mental y bienestar psicológico. Aún así, conviene evitar estos factores de riesgo y luchar para que nadie aumente su vulnerabilidad al estar envuelto en estas situaciones (Arranz, 2017).

Los frutos de la mala salud mental se pueden apreciar en varias dimensiones de la vida de las personas. No todos los problemas mentales tienen el mismo alcance porque todas las personas son diferentes y afectan de manera diferente a cada uno, solo algunos derivan en trastornos graves. Algunas veces se pueden presentar dificultades, como una época de baja autoestima en la vida de un individuo y eso puede repercutir en las relaciones de su pareja, en su rendimiento académico, familiar, laboral, por mencionar solo algunos y este tipo de dificultades pueden solucionarse en un breve periodo de tiempo si la persona pone de su parte y si lleva un seguimiento para poder solucionarlo en el menos tiempo posible (Arranz, 2017).

No obstante, si se intensifica esta carencia de bienestar, puede trascender en problemas físicos, materiales, familiares o laborales, pero de una manera más intensa y con pocas probabilidades de solucionarse rápidamente. Una mala salud mental tiene efectos psicológicos y económicos adversos para el afectado e incrementa su riesgo de padecer enfermedades físicas ya que el afectado deja de ser funcional para la sociedad y para él mismo, por eso puede llegar a tener problemas físicos, pues muchas veces se pierde el interés en ellos mismos o la dificultad va más allá de solo afectarle mentalmente (Arranz, 2017).

Así mismo, estos problemas suelen implicar a gran parte del círculo de conocidos del perjudicado. Vivimos en una sociedad interconectada y a veces, los allegados del individuo con escaso bienestar psicológico se llevan la peor parte, porque ellos pueden tener la excusa perfecta o se les puede entender, pues ellos son los que están pasando por el mal momento, y los que lo rodean y conviven muy a menudo o diario con ellos, presentan muchas veces más dificultades pues ellos tienen que atender lo que necesite el afectado y tiene que aprender a tratarlos de la manera adecuada, de modo que no los dañen ni física ni emocionalmente (Arranz, 2017).

Un prejuicio es una actitud (generalmente negativa) hacia determinado colectivo, persona u objeto basada en una generalización que se da en un contexto social determinado. La gente que padece problemas mentales tiene que enfrentarse a varias barreras sociales generadas por la desinformación y la carencia de empatía de otras personas (Arranz, 2017).

El estigma, se une a otras dificultades inherentes a su malestar y repercute negativamente en su recuperación. Aumenta su sensación de incompreensión y la vergüenza. Igualmente, pueden llegar a la negación o al agravamiento de sus síntomas pues para ellos no es fácil darse cuenta que tienen un problema o que baje su nivel de vida y su bienestar psicológico se vea afectado. Es preciso desmontar varias creencias erróneas que lleguen a escuchar o ver de medios incorrectos para que los afectados no se vean envueltos en decisiones equivocadas y no los afecte de manera más negativan(Arranz, 2017).

Los problemas mentales se deben a malas decisiones del afectado: Hay personas que utilizan causas morales (pereza, amor por los vicios, ausencia de voluntad) para explicar el origen de los trastornos mentales y demás formas de malestar psicológico. Es una convicción absolutamente falsa y que les afecta muchas veces de tal manera que no hacen nada o casi nada por atenderse de inmediato o hacer algo para que alguien de alguna manera les pueda apoyar y ayudar a que ellos tengan un mejor bienestar psicológico y mental (Arranz, 2017).

Los problemas mentales son inmutables, es cierto que hay enfermedades, como la demencia, que lamentablemente para los que la padecen que no se curan (de momento). Pero hay otras circunstancias como los trastornos de alimentación, las drogodependencias o los trastornos generalizados del estrés que pueden mejorar considerablemente, si se tiene un buen seguimiento y el afectado pone de su parte

ya que cada vez hay más apoyos y remedios eficaces para poder mejorar o remediar muchos tipos de problemas (Arranz, 2017).

La gente con problemas mentales muchas veces se puede tomar como peligrosa: De hecho, se estima que solo el 3% de personas con un trastorno mental actúa de forma violenta por que no creen necesario llegar a esos casos, ya que su situación produce más miedo, desesperación o desconcierto que agresividad. Por otro lado, su integración laboral es una utopía: El malestar psicológico no tiene que afectar a todas las dimensiones del individuo. Pueden ser tan competentes y eficientes como cualquier persona, pero no por esa situación se debe dejar de lado el tratarse a tiempo y tomar las precauciones, medidas y si es necesario tratamiento adecuado para evitar problemas extremos a futuro (Arranz, 2017).

SEGUNDA PARTE
METODOLOGÍA

Objetivos

Objetivo general

Correlacionar los hábitos de estudio y el bienestar psicológico en alumnos en la escuela Normal de Tejupilco, Estado de México.

Objetivos específicos

Identificar la prevalencia de los hábitos de estudio de forma general.

Identificar la prevalencia del bienestar psicológico de forma general.

Relacionar los hábitos de estudio y el bienestar psicológico.

Justificación

La educación pública es siempre fuertemente criticada dado que se piensa que el nivel educativo es muy bajo y por ende los estudiantes egresaran con un bajo perfil profesional, esto se debe, entre otras cosas al poco interés que se tiene por conocer y desarrollar nuevos hábitos de estudio que potencialicen sus habilidades, ya que se tienden a subestimar dado que no lo cree tan importante o de gran ayuda.

A lo largo de su vida, el estudiante ha creado sus propios hábitos de estudio con los cuales ha logrado salir adelante de buena o mala manera, limitándose a implementar hábitos que alguna vez le funciono, y no tomando en cuenta que las circunstancias o problemáticas varían, empujando al estudiante a pensar de una manera diferente para poder resolverlo

La presente investigación nace a partir de la necesidad de entender el funcionamiento de los hábitos de estudio y su relación con el bienestar psicológico

de los jóvenes estudiantes de la escuela Normal de Tejupilco, dando como resultado el conocer cómo influyen estos en su desempeño académico y en la parte personal del individuo.

A raíz de dicha necesidad este trabajo se fundamenta en poder demostrar que los hábitos de estudio son de vital importancia en el desarrollo de competencias académicas para futuros profesionistas; en el descubrir la importancia que estos tienen para el alumno y la facilidad o dificultad que conlleva crear un hábito de estudio, las fases o etapas que este procedimiento conlleva, las variables que se manejan dentro de la creación o desarrollo de un hábito y la parte motivacional extrínseca e intrínseca.

Considerando esto último con la relación que hay con el bienestar psicológico, hay una gran importancia ya que se cree que una persona con un bienestar psicológico bajo no tendrá el mismo rendimiento académico ni será capaz de aprender ni desarrollar nuevos hábitos que le permitan lograr las metas personales establecidas y viceversa, una persona que no tiene hábitos favorables ni bien establecidos, no será capaz de tener un completo bienestar psicológico ya que sus metas y aspiraciones casi siempre se verán frustradas o se quedarán solo en el intento.

La correcta relación entre ambos puede hacer lograr el éxito académico y personal de quien lo trabaja de forma eficiente, siendo más consciente de sus virtudes y limitaciones, de sus habilidades y actitudes hacia cada estrategia de aprendizaje; proponiendo así nuestra investigación para descubrir si es verdad que existe una relación entre hábitos de estudio y bienestar psicológico. Por lo anterior se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y el bienestar psicológico en los alumnos de la escuela Normal de Tejupilco, Estado de México?

La presente investigación cuenta con alcance de exploración y análisis únicamente dedicada a la población señalada, teniendo en cuenta limitaciones el no tener un seguimiento ni una actualización futura de resultados.

Población

En la Escuela la Normal de Tejupilco, se cuenta con un total de 125 alumnos en donde 89 de ellos son mujeres y 36 son hombres, que tienen un rango de edad de aproximadamente 18 a 23 años y se encuentran divididos en tres licenciaturas que son: la licenciatura en preescolar, licenciatura en primaria y licenciatura en educación especial.

Esta institución se ubica en la cabecera municipal de Tejupilco, Estado de México y recibe alumnos de los municipios aledaños (Temascaltepec, San Simón de Guerrero, Luvianos, Zacazonapan, Amatepec y al Estado de Guerrero, entre otros).

Considerando que los alumnos de los últimos semestres realizan prácticas profesionales y se ausentan todo un semestre, la aplicación de los instrumentos se llevó a cabo durante una semana, encontrando únicamente a 62 estudiantes de los cuales 16 son hombres y 46 mujeres, distribuidos en las licenciaturas de: preescolar, primaria y educación especial.

Hipótesis

HI.

- Existe una diferencia estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Normal de Tejupilco, Estado de México.

IHO.

- No existe una diferencia estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el bienestar psicológico en alumnos de la Escuela Normal de Tejupilco.

Tipo de investigación

La investigación es de tipo correlacional, ya que se tiene como propósito conocer la relación entre las dos variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2006)

Diseño de la investigación

El diseño de la investigación fue no experimental, debido a que el estudio se realizó sin la manipulación deliberada de variables y sólo se observaron las variables en su ambiente natural para después analizarlas (Hernández, Fernández y Baptista, 2006)

VARIABLES.

Variable dependiente

Hábitos de Estudio.

Definición Conceptual: Son las actividades que utiliza un estudiante en forma repetitiva para generar aprendizaje y garantizar el éxito en las tareas escolares (Pozar 2002).

Definición Operacional: Se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio (IHE) de Pozar (2002).

Variable independiente

Bienestar psicológico

Definición Conceptual: El bienestar psicológico es un juicio, una medida a largo plazo de la vida de una persona, es un balance de los aspectos positivos y negativos que provoca una experiencia inmediata (Lucas, Diner y Suh, 1996)

Definición Operacional: El bienestar psicológico se medio a través de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (adaptado a la población mexicana por Díaz et. al 2006).

Instrumentos

Para el caso de los hábitos de Estudio, se aplicó el instrumento llamado Inventario de Hábitos de Estudio "IHE" (Pozar, 2002), el cual sirvió para identificar el grado de aplicación de los factores ambientales, la planificación del estudio, la utilización de materiales y la asimilación de contenidos, considerando que estos influyen en el desempeño académico de los estudiantes. El Inventario de Pozar (2002) es una prueba elaborada con el propósito de detectar hasta qué punto el estudiante conoce sus hábitos de estudio para desarrollar sus capacidades en la escuela.

Consta de 90 elementos organizados en once factores, distribuidos por escalas, de la siguiente manera:

Escala I. Condiciones ambientales de estudio: recopilan los condicionamientos del ambiente que rodean al estudiante, como son los personales, el ambiente físico, el comportamiento académico y el rendimiento.

Escala II. La planificación del estudio incluye horarios de todas las actividades, además de contemplar espacios de descanso, la organización de los materiales y elementos necesarios para el estudio.

Escala III. Es la utilización de materiales que establece el manejo de los libros, las lecturas y los resúmenes.

Escala IV. Asimilación de contenidos: determina tanto el grado de memorización como la personalización que incluye el trabajo personal y en equipo.

La fiabilidad del instrumento en sus escalas de condiciones ambientales de estudio, planificación del estudio, utilización de materiales y asimilación de contenidos presentan coeficientes de fiabilidad de 0.965, 0.951, 0.934 y 0.951 respectivamente.

El coeficiente de validez del IHE para estudios profesionales tiene un valor de 0.840.

Por otra parte, se utilizó el Cuestionario de Bienestar Psicológico que fue desarrollado por Ryff en 1989. La versión original tiene 120 ítems que evalúa el bienestar psicológico desde una perspectiva multidimensional. Ryff propone seis dimensiones: la evaluación positiva de uno mismo y la propia vida pasada (auto aceptación); un sentido de crecimiento continuo y desarrollo como persona (crecimiento personal); la creencia de que la propia vida tiene un propósito y un significado (propósito en la vida); el desarrollo y mantenimiento de relaciones de calidad y confianza con otros (relaciones positivas con otros); la capacidad de dirigir efectivamente la propia vida y el ambiente para satisfacer necesidades y deseos (dominio ambiental); y un sentido de autodeterminación personal (autonomía).

Díaz et al. (2006), proponen una versión modificada en español, compuesta por 29 ítems agrupados en las mismas seis dimensiones. La escala tiene un formato de

respuesta tipo likert de cinco opciones. Esta versión presenta adecuadas propiedades psicométricas tales como un alfa de Cronbach entre .70 y .83 para las seis dimensiones.

Los anteriores instrumentos se realizaron aplicaron a estudiantes de licenciatura de la Escuela Normal de Tejupilco con la finalidad de obtener por separado la información entre la costumbre que tienen los alumnos en hábitos de estudio y la eficacia de los mismos.

Captura de información

Al coordinador de la Unidad Académica Profesional Tejupilco se le solicitó la carta de presentación de los participantes en la investigación. Así mismo se solicitó una cita con el director de la Institución para exponer la necesidad e importancia de llevar a cabo la investigación, además de solicitar el permiso correspondiente para la aplicación de los instrumentos y pedir la firma de consentimiento informado.

Se organizó todo el material que se aplicó a cada uno de los estudiantes y una vez autorizado el permiso, se asistió a la Institución en la fecha indicada para llevar a cabo la aplicación de los instrumentos.

El día de la aplicación de los instrumentos, a los estudiantes se les dio a conocer el objetivo de la investigación, además de dar las instrucciones precisas para proceder a contestar cada uno de los instrumentos.

Procesamiento de la información

Para el procesamiento de la información se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 20, en el cual se calculó la correlación de Pearson considerando un margen de error del 5%, además con la estadística descriptiva se calculó la media aritmética de la puntuación directa que permitió, en el caso de los hábitos de

estudio, identificar un grado de normalidad de utilización; para el caso del bienestar psicológico se determinó el perfil con el nivel de bienestar psicológico en sus diferentes dimensiones.

Con lo cual se obtuvieron las conclusiones estadísticas que permitieron demostrar la relación entre los hábitos de estudio y el bienestar psicológico, pudiendo elaborar conclusiones e interpretaciones psicológicas de ellos, comparando los resultados con otros autores y así dictar algunas sugerencias.

RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la información recabada en el campo.

En el gráfico 1 podemos observar que en la escala Condiciones Ambientales se obtuvo una media de 24.22, lo que la ubica en un nivel de utilización normal; la escala de Planificación con una media de 12.30, que la ubica en un nivel normal; la escala, Utilización de Materiales tiene una media de 16.88 que la clasifica en un nivel normal; en tanto la escala de Asimilación de Contenidos tiene una media de 21.88, ubicandola en un nivel normal; finalmente la escala de Sinceridad tiene una media de 17.34 lo que le permite ubicarse en nivel normal.



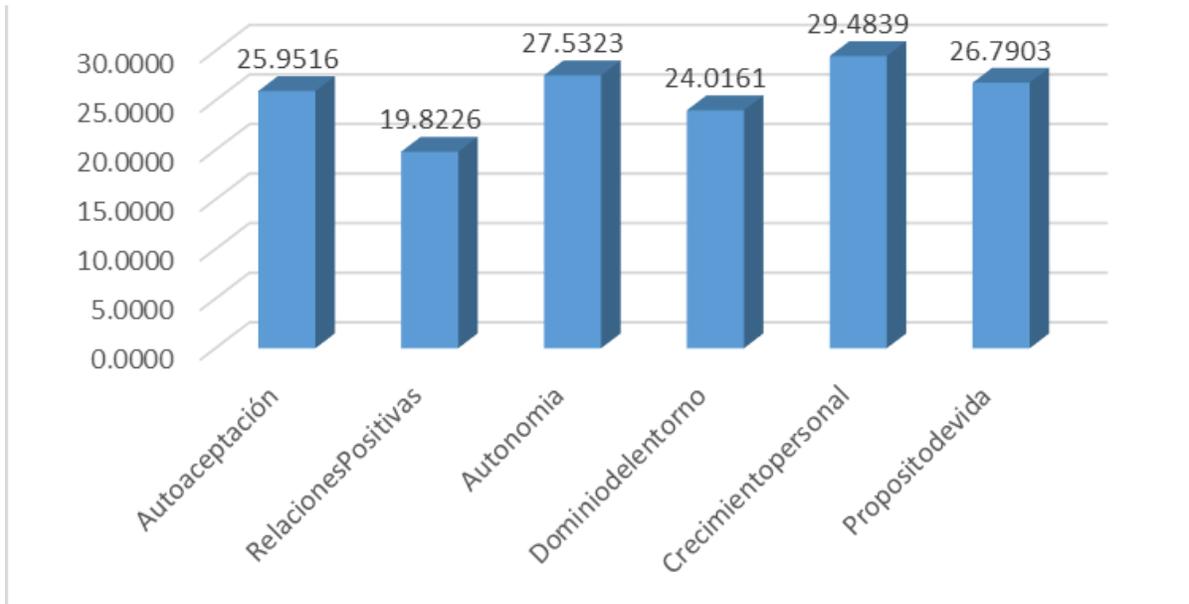
Fuente: Elaboración propia.

Respecto a los resultados obtenidos en la gráfica 1 se puede resaltar 2 escalas que se diferencian del resto, una de ellos es la escala de Condiciones Ambientales

que según el autor hace referencia a los condicionamientos del ambiente que rodean al estudiante como lo son personales, ambiente físico, familiar, académico y el rendimiento, lo que indicaría esa seguridad y comodidad en su contexto, sin embargo, aún que se encuentra de igual manera en un nivel medio, la escala de Planificación es la escala más baja y representa según el autor, la parte de organización de horarios de actividades, espacios de descanso, elección de materiales e identificación de elementos para el estudio, logrando hacer observaciones importantes ya que la poca planificación incita a la actuación improvisada, aumentando así el margen de error posible a la hora de la ejecución y poniendo más carga de estrés sobre el alumno al no saber por dónde iniciar.

En la gráfica 2, se observa que la primer escala de Auto aceptación consta de una media de 25.95 lo que representa un nivel medio; la segunda escala de Relaciones Positivas tiene una media de 19.82, lo que representa un nivel bajo; la escala de Autonomía representa una media de 27.53 asignándole un nivel medio; la escala Dominio del entorno con una media de 24.01 representa un nivel medio; la escala de Crecimiento Personal obtuvo una media de 29.48 representa un nivel alto; y para finalizar la escala de Propósitos de Vida con una media de 26.79 representa un perfil medio.

Gráfico 2. Promedio de las escalas de bienestar psicológico en estudiantes de licenciatura de la escuela Normal de Teiupilco.



Fuente: Elaboración propia.

Dentro de los resultados de la gráfica dos, se puede hacer mención de dos escalas importantes, una por estar por encima del nivel medio y la otra por estar por debajo de ese nivel, la primera con un nivel alto de Crecimiento personal que en palabras del autor este rubro hace referencia a el sentimiento continuo de desarrollo, en crecimiento y expansión, apertura a nuevas experiencias y búsqueda de mejorar con el tiempo.

En el nivel bajo se encuentra las Relaciones Positivas, que hace referencia a las interacciones cálidas, satisfactorias basadas en la confianza, alta empatía, intimidad, capacidad para dar y recibir.

Es importante resaltar el contraste de una escala y otra ya que las dos enfatizan en la relación, este resultado nos dice que los alumnos se han alejado del compañerismo y ha tomado una postura más individualista en la cual, su bienestar, metas y objetivos están por encima del trabajo en equipo.

La tabla número 1, muestra los resultados de la correlación entre los hábitos de estudio y el bienestar psicológico. Donde al analizar el nivel de significancia bilateral, considerando un margen de error del 5%, se concluye que no se observa relación alguna.

Tabla 1. Correlación entre hábitos de estudio y bienestar psicológico de estudiantes de licenciatura de la escuela Normal de Tejuzilco.

		Auto aceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Crecimiento o personal	Propósito de vida
Condiciones ambientales	Correlación de Pearson	.149	-.018	.110	.196	.083	.173
	Sig. (bilateral)	.247	.891	.393	.126	.519	.180
	N	62	62	62	62	62	62
Planificación	Correlación de Pearson	.111	.018	.205	.218	.016	-.040
	Sig. (bilateral)	.390	.888	.109	.088	.899	.756
	N	62	62	62	62	62	62
Utilización de materiales	Correlación de Pearson	-.025	-.089	-.046	-.097	-.153	-.191
	Sig. (bilateral)	.847	.490	.721	.454	.234	.138
	N	62	62	62	62	62	62
Asimilación de contenidos	Correlación de Pearson	.010	-.071	.062	.105	-.004	.028
	Sig. (bilateral)	.936	.581	.633	.415	.978	.830
	N	62	62	62	62	62	62
Sinceridad	Correlación de Pearson	-.098	-.152	-.095	-.025	-.129	-.041
	Sig. (bilateral)	.446	.238	.465	.847	.318	.751
	N	62	62	62	62	62	62

Fuente: Elaboración propia

A pesar de lo que la teoría o la lógica pudieran indicar, en esta investigación, no existe correlación entre las dos variables.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación en la escala I (Condiciones ambientales), donde se obtuvo una media de 24.24, son diferentes a los reportados por Torres (2017) en su estudio con alumnos de educación especial, ya que reporta en esta escala una puntuación directa de 20 puntos, además los resultados son similares a los que obtuvo Mondragón, Cardoso, y Bobadilla (2017), en su estudio sobre los hábitos de estudio y rendimiento académico encontrando una puntuación de 22,26 para alumnos de segundo semestre, así mismo Narváez (2006) obtuvo un resultado similar al de la presente investigación, teniendo una puntuación de 21, ubicándose en un nivel normal.

Esto se puede deber a lo que indica Pozar (2014) sobre la subjetividad del estudiante en relación a su contexto y a la forma en que se desenvuelve, como también lo indica Uribe (2016) haciendo referencia a esa capacidad individual que tienen los alumnos para saber aprovechar su medio ambiente como forma de estímulo o de frenado.

Para el caso de la escala II (Planificación) el resultado obtenido en la escala fue de 12.30, que aún siendo la escala más baja, aún se encuentra en un nivel normal, siendo superior al encontrado por Torres (2017) el cual obtuvo una puntuación directa de 9, colocándolo en un nivel no satisfactorio, al igual que Narváez (2006) quien tuvo una puntuación directa de 10, de igual manera lo coloca en un nivel no satisfactorio, contrastando con Mondragón, et.al (2017) quien obtuvo una puntuación directa de 12.11, colocándola en un nivel normal.

De acuerdo a Pozar (2014) estos resultados se pueden deber a que no se le da la importancia adecuada a los horarios para estudiar. De igual manera Campillo (2008) indica la importancia de la repetición de un mismo acto en el tiempo para poder adaptarse a él y hacerlo duradero.

Respecto a la escala III (Utilización de materiales), se obtuvo una media de 16.88, colocándola en un nivel normal, estando por debajo a lo encontrado por Torres (2017) quien reportó una puntuación directa de 18, lo que le brinda una posición

bueno según la tabla de puntajes, de igual manera Narváez (2006) tuvo un nivel bueno con una puntuación directa de 18 puntos, sin embargo Mondragón, et.al (2017) tuvo resultados similares a la presente investigación, colocándose en un nivel normal, con una puntuación directa de 16.9.

Esto se puede estar influyendo a que los alumnos no conocen todo el alcance que pueden tener los materiales que tienen a su disposición, ya que como lo demuestra Campillo (2008) los jóvenes son capaces de llevar a cabo procesos lógicos que les permiten conocer y relacionar conocimientos, además de utilizar lo que tienen disponible y transformarlo en algo útil para ellos.

En la escala IV (Asimilación de contenidos) se obtuvo una media de 21.88, lo que lo coloca en un nivel normal, similar a lo encontrado por Torres (2017) quien con una puntuación directa de 21, se encuentra de igual manera en un nivel normal, por su parte, con una puntuación directa de 22, Narváez (2006) lo posiciona en un nivel normal, al igual que Mondragón, et.al (2017) con una puntuación directa de 21,5, lo coloca en un nivel normal.

Respecto a la escala cuatro, se puede decir que los resultados obtenidos se deben al poco estudio que invierten los jóvenes al estudio, ya que el mismo autor Pozar (2014) resalta la importancia en esta escala del empeño que pone el alumno a la memorización y la constancia con la que el alumno trata de absorber el mayor número de información, contrarrestando con lo que dice Psicopedagógico (2001) quien considera a los hábitos de estudio como el mayor predictor del éxito académico, por encima de la inteligencia y la memoria.

Por último en la escala V (Sinceridad) se obtuvo una media de 17,34, posicionándola en un nivel normal, de igual manera que Torres (2017) y Mondragón, et.al (2017) quienes lo reportan en un nivel normal, a diferencia de Narváez (2006) quien reportó un nivel no satisfactorio en esta escala.

De forma general los resultados obtenidos en esta investigación del inventario de hábitos de estudio, guardan relación con lo que obtuvo Ortega, (2012) quien obtuvo de igual manera un índice de aplicación de hábitos de estudio medio - alto,

afirmando que los hábitos de estudio tienen un gran valor e importancia para el mejoramiento de las habilidades de aprendizaje.

Otro autor que encuentra resultados similares es Espinoza de Valdes (2012), quien además considera otras variables fuera de esta investigación como lo son la capacidad que tiene una persona para poder seguir un hábito, que en palabras simples sería el poder de voluntad propio, en el cual se hace algo sin ganas de hacerlo, y sin embargo se hace ya que el resultado es algo que se quiere o se espera; otra variable es el espacio físico en donde se estudia, por ejemplo, el lugar en específico, los materiales y las condiciones ambientales y contextuales.

Con respecto a los resultados sobre los hábitos de estudio, se observó un índice medio en el uso de hábitos de estudio entre su muestra, lo que es parecido a la obtenida en la presente investigación.

Por último para este rubro, Hernández (2012) relacionó los hábitos de estudio y la motivación, variables que también se tomaron en cuenta en esta investigación, resaltando el interés que tienen los universitarios de su muestra para emprender un estudio, seguir o implementar los hábitos de estudio, resultando favorable, indicando una fuerte disposición por aprender, aunque concluye, que la motivación siempre tiene que estar presente, ya que al faltar esa meta u objetivo que nos incita a seguir, el rendimiento tiende a bajar o eliminarse.

El resultado obtenido en la escala I (Auto aceptación) de bienestar psicológico, se obtuvo una media de 25.95, colocándola en un nivel medio, respecto a la tabla de calificación, siendo muy parecido a lo reportado por Barrientos (2017) quien obtuvo una media de 25.9, colocándolo de igual manera en un nivel medio, estando por encima de lo encontrado por Rodríguez (2015) quien obtuvo una media de 20.6, en la misma escala Másstone (2014) obtuvo una media aún más baja que fue de 18.43.

Esto se puede deber a la percepción individual del estudiante y el como este se valora a sí mismo como lo menciona Branden (1995) que dice que una persona con buena autoestima siempre tendrá un estado de bienestar psicologico bueno.

En la escala II (Relaciones positivas), se obtuvo una media de 19.82, lo que lo posiciona en un nivel bajo, siendo más bajo que lo reportado por Barrientos (2017) quien obtuvo una media de 26, siendo un nivel bueno, de igual manera Rodríguez (2015) tuvo un nivel bueno con una media de 23.34, resaltando estos últimos con Mássone (2014) quien obtuvo una media aún más baja, siendo de 16.22.

El resultado en esta escala se puede deber a que los alumnos ya no se estan enfocando tanto en sus relaciones sociales y le estan dando más importancia a su desarrollo académico personal debido a la formalidad y potencial futuro del mismo, siendo mas suseptibles al estrés ya que como lo dice Galan y Camacho, (2012) cuando una persona se enfrente constantemente a problemáticas, se tiende a generar estrés, el cual en su mayoría de los casos es negativo.

En la escala III (Autonomía) se obtuvo una media de 27.53, representa un nivel medio, siendo parecido al encontrado por Barrientos (2017) quién se posicionó en un nivel medio con una media de 26.4, de igual manera Rodríguez (2015) se encuentra en un nivel medio con una media de 26.93, de igual manera Mássone (2014) en un nivel medio, tiene una media de 25.46.

Estos resultados pueden deberse a la poca adaptación o entornos fuera de la familia, haciendos eferencia a lo que menciona Arranza, (2017) quién dice que las personas muy cercanas a sus familiares, suelen sentirse incomodos en otros lugares donde no concen a nadie.

La escala IV (Dominio del entorno) se obtuvo una media de 24, se posiciona en un nivel medio, Barrientos (2017) tuvo una media de 27.4, colocandola de igual manera en un nivel medio, Rodríguez (2015) tuvo una media de 22.97, aún entrando en un nivel medio, Mássone (2014) obtuvo una media de 15.18, colocandolo en un nivel bajo.

Esto puede estar influyendo a la autoestima media que tienen los alumnos, ya que como lo menciona Branden (1995) una persona con una autoestima alta, siente confianza frente a los desafíos de la vida, tomando el control de situaciones difíciles y resolviéndolas de la mejor manera posible.

En la escala V (Crecimiento personal), se encontró una media de 29.48 colocándola en un nivel alto, igualmente Barrientos (2017) tuvo un nivel alto con una media de 33, Rodríguez (2015) tuvo un nivel bajo con una media de 21.23, similar al reportado por Mássone (2014) con un nivel bajo con una media de 17.45.

Estos resultados son interesantes por que contrastan con los de la escala de relaciones positivas, logrando encontrar la despreocupación social y enfocándose en su propio potencial, ya que como lo dice Sligman (2017) una persona con bienestar psicológico alto, tiende a vivir sensaciones positivas que lo incitan a buscar nuevas oportunidades de felicidad.

Por último, la escala VI (Propósitos de vida) se encuentra con una media de 26.79, lo ubica en un nivel medio, Rodríguez (2015) de igual manera se encuentra en un nivel medio con una media de 25.16, Mássone (2014) cuenta con una media más baja, siendo de 24.20, pero aún así considerada en un nivel medio, para finalizar Barrientos (2017) esta por encima con una media de 28.7, considerada en un nivel alto.

Estos resultados se relacionan con lo que Casullo (2008) retomando en su definición de autoestima como competencia, en la cual, define una parte de está como la capacidad para imaginar éxitos futuros, resaltando una mejor autoestima y más altos serán las metas de la persona.

Con los resultados obtenidos, se puede decir que se cumple con un porcentaje medio de aplicación, estos resultados contrastan con los encontrados por Moreta, y otros (2017) quienes aplicaron su investigación en universitarios ecuatorianos obteniendo resultados positivos en su muestra, con altos índices de bienestar psicológico y además en un rubro llamado bienestar psicológico social en el cual se encuentra placer o bienestar en la ayuda y aceptación del prójimo.

En una investigación cualitativa realizada por Pérez (2013) reporta resultados diferentes a la presente investigación ya que Pérez encontró resultados positivos, enmarcando la percepción positiva hacia sí mismos y hacia la vida en general, presentando un estado de ánimo elevado y un balance afectivo equilibrado hacia sí mismos y quienes los rodean.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

La presente tesis tuvo como objetivo comprobar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el bienestar psicológico en los alumnos de las tres licenciaturas de la Escuela Normal de Tejupilco.

Para demostrar esto se inició por observar una necesidad en la Escuela Normal de Tejupilco, donde se procedió a la aplicación de dos instrumentos psicométricos, para dar seguimiento a los objetivos planteados.

En definitiva, con ayuda de los resultados demostramos que no existe diferencia estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el bienestar psicológico en los alumnos de las tres licenciaturas de la Escuela Normal de Tejupilco.

Respecto a las escalas de hábitos de estudio, la escala, condiciones ambientales se ubica en una utilización normal, pero este puntaje es el más alto de las escalas, la escala, planificación, se ubica en una utilización normal, y es la escala más baja, la escala, utilización de materiales se ubica en una utilización normal, la escala, asimilación de contenidos se encuentra en una utilización normal y por último la escala de sinceridad se encuentra en una utilización normal.

En bienestar psicológico, en la escala, auto aceptación, se encuentra en una utilización media, la escala, relaciones positivas se encuentra en una utilización baja, lo que significa que tienden a tener problemas a la hora de relacionarse y trabajar en equipo, la escala autonomía, se encuentra en un nivel de utilización medio, la escala dominio del entorno se encuentra en un nivel de utilización medio, la escala, crecimiento personal, se encuentra en un nivel de utilización alto, lo que significa que los estudiantes se concentran en obtener las metas y objetivos que se plantean, buscando su propia realización, para finalizar la escala, propósitos de vida, la cual tiene un nivel de utilización medio.

Como resultado de la presente investigación, se permite proponer las siguientes sugerencias, como lo sería la implementación de actividades recreativas y de activación física al menos una vez al día, con la finalidad de poder proyectar todo el estrés, fatiga mental que generan las clases escolares; se deberá tener en

cuenta la contratación de más psicólogos que puedan auxiliar tanto a los alumnos como a los maestros que también suelen necesitarlo y son parte del aprendizaje del alumno, otra función de los psicólogos contratados sería la creación de talleres de autoestima, motivación y liderazgo, promoviendo así un bienestar general.

REFERENCIAS

- Aiello, M. (2009). Dificultades en el aprendizaje de la metodología de la investigación. México. Revista Internacional de Investigación en Educación. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2810/281021558008.pdf>
- Alfonso, A., Belkis; Monteagudo, Roxana. (2015). Estrés académico Revista online. Edumecentro .Cuba. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742015000200013&script=sci_abstract
- Anuies. (2000). La educación superior en el siglo XXI. Revista online ANUIES. México. Recuperado de http://publicaciones.anuies.mx/pdfs/revista/Revista113_S5A2ES.pdf
- Anuies. (2007). Consolidación y avance de la educación superior en México. Elementos de diagnóstico y propuestas Revista online Anuies. México. Recuperado de http://publicaciones.anuies.mx/pdfs/revista/Revista113_S5A2ES.pdf
- Ardila, R. (1982). Psicología del aprendizaje. México. Siglo XXI.
- Arranz, A. (2017). Salud mental: que és y cómo estar mentalmente sanos. Cognifit. España. Recuperado de <https://blog.cognifit.com/es/salud-mental/>
- Bajwa, N. (2011). A comparative study of the study habits of students from formal and distance systems of education in Pakistan, Pakistan. international journal of business & social science. Recuperado de http://www.ijbssnet.com/journals/Vol._2_No._14%3B_July_2011/20.pdf
- Balcázar, P, Hernández, G., y Maya, A. (2002). Procesos psicológicos en el desarrollo II. México: UAEM.
- Ballesteros, S. (1999). Memoria humana: investigación y teoría. España. Psicothema, Recuperado de <http://www.psicothema.com/english/psicothema.asp?id=323>

- Barrero, A. (2000). Estrés y ansiedad, superación interactiva. España: Libro-hobby.
- Barrientos, S. S. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. Mexico. Scielo. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-50572017000400260&lng=es&nrm=iso
- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. México.Academia.edu, Recuperado de http://www.academico.cecyt7.ipn.mx/des_per/contenidos/unidad1/archivos_incluidos/tema_2/seis_pilares_autoestima.pdf
- Campillo, H, (2008), Diccionario academia de la lengua española. México. Fernández editores.
- Carr, A, (2007). Psicología positiva, Barcelona, Paidós.
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria, Cartagena. Revista iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación. Recuperado de <Http://www.rinace.net/arts/vol6num3/art3.pdf>.
- Castro, A. (2001). Rasgos de personalidad, bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos. España y Portugal. Red de revistas científicas de américa latina y el caribe. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/180/18011326003.pdf>
- Castro, A. (2002). Investigaciones argentinas sobre el bienestar psicológico. Buenos aires. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica.
- Castro, C. (2009). Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje. Argentina. Revista fundación juan José Carraro. Recuperado de http://www.fundacioncarraro.org/descarga/revista29_art4.pdf

- Casullo, M. (2008). Prácticas en psicología positiva. Buenos aires. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3331/333127382006.pdf>
- Covey, S. (2009). Los siete hábitos de la gente altamente efectiva, Barcelona, Paidós.
- Cuevas, S., y Gutiérrez, E. (2012). Estrés y Salud. México: Manual Moderno.
- Díaz, I. (2001). El bienestar subjetivo: actualidad y perspectivas. Cuba. Revista Cubana. Recuperado de http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol17_6_01/mgi11601.pdf
- Didriksson, A., Maya y Cárdenas (2004), el financiamiento para las instituciones de educación superior en México 1990-2002. Trabajo presentado en el seminario regional sobre el financiamiento de la educación superior en américa latina y el caribe, la Habana, Cuba, Recuperado de www.iesalc.unesco.org.ve.
- Domjan, M. (1998). Principios de aprendizaje y conducta. México: Thomson.
- Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y calidad de vida. Costa Rica. Revista nacional de administración. Recuperado de <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/icap/unpan044031.pdf>
- Enríquez, M. (2013). Hábitos y técnicas de estudio en la universidad mariana. Colombia. Unimar. Recuperado de <http://www.umariana.edu.co/RevistaUnimar/publicaciones/RevistaUnimarVol31No2/assets/basic-html/page83.html>
- Esalud. (2017). Salud y bienestar. México. Esalud. Recuperado de <https://www.esalud.com/la-memoria/>
- Gallego, C. (1999). Bienestar psicológico, características del trabajo y nuevas tecnologías: validación - ampliación del modelo vitamínico de Warr. Recuperado de

<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10523/cifre.pdf?sequence=1&isallowed=y>.

García, V. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. Cuba. Revista cubana de medicina general integral *mi scielo*. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010

González, M. (2008). La familia. Una mirada desde la psicología. Cuba. Medisur. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1800/180020298002.pdf>

Henderson, W. Y knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International journal of wellbeing*. Nueva Zelanda. Recuperado de <https://internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/80>

Hernández, C. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México. México. *Revista de la educación superior*. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602012000300003

Inegi, (2004). Estadísticas de educación. Educación básica, media superior y educación superior. Aguascalientes. Serie boletín de estadísticas continuas, demográficas y sociales. Recuperado de http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/historicos/2104/702825460716/702825460716_1.pdf

John, E, (1977). *Mecanismos de la memoria*, México, Trillas.

Keyes, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. Wisconsin Madison. *Journal of personality and social psychology*. Recuperado de <http://aging.wisc.edu/pdfs/871.pdf>

- Lamás, M. (2010). Implementación de un aula virtual bajo la modalidad mixta: el caso de química agrícola en la universidad nacional de salta, formación universitaria. Argentina. Revista Scielo. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062010000400002
- López, E, (2009), Los procesos cognitivos en la enseñanza-aprendizaje, México, Trillas.
- Lozano, A, (2013). Estilos de aprendizaje y enseñanza, México, Trillas.
- Mássimino, I. (2016). Teoría Constructivista del aprendizaje. España. Lauramassimino. Recuperado de <http://www.lauramássimino.com/proyectos/webquest/1-2-teoria-constructivista-del-aprendizaje>
- Mássone. (2014). Bienestar psicológico en estudiantes de la universidad nacional de mar de plata. Mar de plata, Argentina. Recuperado de <https://www.aacademica.org/sebastian.urquijo/65.pdf>
- Mondragon, Cardoso, Y Bobadilla. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Mexico. Scielo. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672017000200661
- Montes, I. (2012). Investigación longitudinal de los hábitos de estudio en una cohorte de alumnos universitarios, Colombia. Lasallista de investigación. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69524955005>
- Moreta, Gabior, Ismael, Barrera, y Lía. (2017). El bienestar psicológico y el bienestar con la vida como predictores del bienestar social. Salud y sociedad. Chile. Salud y sociedad. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4397/439752880005.pdf>
- Narváez, M. T. (2006). Inventario de hábitos de estudio en una clase para toma de decisiones de estudiantes de fisioterapia. Colombia. Revista ciencias de la salud. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/562/56216306006.pdf>

- Oblitas, I. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Cengage learning. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/psicologiasalud.pdf>
- Ortega, B. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico*. Lima, Perú. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/54234273.pdf>
- Palomba, R. (2002). *Calidad de vida: Conceptos y medidas*. Calidad de vida y redes de apoyo. Chile. Celade
- Pansza, M. (1998). *Hábitos y técnicas de estudio*. México: Gernica.
- Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. Costa Rica. *Revista educación*. Recuperado de <file:///C:/Users/D/Downloads/511-Texto%20del%20art%C3%ADculo-786-2-10-20120803.pdf>
- Pérez, I. (2013). *Bienestar subjetivo y psicológico*. Venezuela. *Opinión*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/310/31045571043.pdf>
- Perrenoud, P. (1996). *La construcción del éxito y del fracaso escolar*. Madrid. Recuperado de http://www.terras.edu.ar/biblioteca/6/6PE_Perrenoud_Unidad_1.pdf
- Pettit, J. W.; Kline, J. P.; Gencoz, T.; Gencoz, F. Y Joiner, T. E. (2001). Are happy people healthier? The specific role of positive affect in predicting self-reported health symptoms. *Journal of research in personality*. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/record/2002-00079-007>
- Pool, J. y Martínez G, (2013). Autoeficacia y uso de estrategias para el aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. México. *Revista investigación educativa*. Recuperado en <http://www.redalyc.org/pdf/155/15529662002.pdf>
- Povedano, A. (2013). Los conflictos familiares contribuyen a que los adolescentes sufran violencia escolar. España. *Sinc la ciencia es noticia*. Recuperado de <https://www.agenciasinc.es/Noticias/Los-conflictos-familiares-contribuyen-a-que-los-adolescentes-sufran-violencia-escolar>

- Pozar, F. (2002). Inventario de hábitos de estudio. Madrid. Manual tea.
- Psicopedagógico, G. (2001). Hábitos de estudio. España. Gabinete Psicopedagógico UGR. Recuperado de <https://www.ugr.es/~ve/pdf/estudio.pdf>
- Raleig, V. (2011). Bienestar psicológico y social en jóvenes. Argentina. Revista de psicología. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=Revistas&d=bienestar-psicologico-social-jovenes>
- Reyes, L. (2008). Hábitos de estudios de los alumnos de ingeniería agrícola y su impacto en el rendimiento obtenido en un curso de química básica. Mexico. Revista información tecnológica. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/formuniv/v1n5/art05.pdf>.
- Rodríguez, C. (2014). El bienestar psicológico en universitarios. Coruña. Recuperado de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13815/FreireRodriguez_Carlos_TD_2014.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Rodríguez, M. (2010). Factores personales y familiares asociados a los problemas de comportamiento en niños. Colombia. Estudios de Psicología. Reuperado de <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v27n4/02.pdf>
- Rodriguez, Y. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido. Puerto Rico. Avances en Psicología Latinoamericana. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v33n1/v33n1a03.pdf>
- Ryan, R. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Nueva York. Annual review of psychology. Recuperado de <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. (1998). Modelo de bienestar psicológico de Ryff. Crecimiento positivo. Recuperado de <https://gerryvelasco.wordpress.com/2016/11/03/el-modelo-de-bienestar-de-carol-ryff/>

- Ryff, C. (2004). Positive health: connecting wellbeing with biology. New York. Philosophical transactions of the royal society biological science. Recuperado de 359, 1383-1394. Doi: 10.1098/rstb.2004.1521
- Sánchez, A. (2017). Hábitos de estudio. México. Atlante. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/08/habitos-estudio.html>
- Schmelkes, S. (2005), Educación superior intercultural. Caracas Venezuela. Instituto Internacional de la Unesco para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. Recperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001856/185698s.pdf>
- Simon, R. (2006). Neurología clínica. México. Manual Moderno.
- Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. Buenos aires. Revista interuniversitaria de formación del profesorado. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>
- Stanley, G. (2009). La adolescencia, según G. Stanley Hall. E.U. La guía. Recuperado de <https://psicologia.laguia2000.com/la-adolescencia/la-adolescencia-segun-g-stanley-hall>
- Staton, T, (2000). Como estudiar. México, Trillas.
- Torres R. (2009). Hábitos de estudio vs. Fracaso académico. Costa Rica. Revista educación. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058002.pdf>
- Torres, M. (2017). Analisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios . España. Revista Iberoamericana de Educación. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2929>
- Tünnermann C. (2011). El constructivismo y el aprendizaje de los estudiantes. Mexico. Universidades. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/373/37319199005/>
- Uribe, A. (2006). Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico. Colima. Universidad de Colima Facultad de Psicologa.

- Recuperado de
http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/pdf/alfonso_chavez_uribe.pdf
- Valdés, Z. (2012). Hábitos de estudio como factor del éxito escolar. Panamá.
Recuperado de
https://www.ulat.ac.pa/es/direccion_investigacion/Habitos%20de%20Estudios%20como%20Factor%20del%20exito%20Escolar.pdf
- Vázquez, G. H. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. Madrid. Anuario de psicología clínica y de la salud.
Recuperado de http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf
- Velázquez, J. (1961). Curso elemental de psicología, México, Selector.
- Vidal, I. (2009). Análisis de hábitos de estudio en alumnos de primer año de ingeniería civil agrícola. Chile. Revista formación universitaria, la serena, Chile. Recuperado de Http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718-50062009000200005&script=sci_arttext
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: contrast of personal expressiveness (eudemonia) and hedonic enjoyment. Journal of personality and social psychology.