



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Trabajo fin de máster

**Relación entre los hábitos familiares y
el rendimiento académico en
alumnos de 3º de ESO en Ciencias
Naturales**

Presentado por: Silvia González Carrasco

Línea de investigación: Educación familiar

Director/a: Mara Sacristán

Ciudad: Barcelona

Fecha: 19-12-2014

Resumen

El objeto de la presente investigación es el estudio de la relación existente entre los hábitos familiares y el rendimiento académico de los alumnos. Dicho estudio se realiza mediante el examen del marco teórico y su contraste empírico a través del análisis de una población de estudiantes de 3º de ESO del Instituto Olorda de Sant Feliu de Llobregat. Se trata de un centro público, situado en un barrio obrero de una ciudad del extrarradio de Barcelona.

Para la obtención de los datos se ha utilizado un cuestionario, a través del análisis del cual se plantean cuestiones relativas a la relación entre el rendimiento escolar y las características familiares, la supervisión y el seguimiento por parte de los padres de los estudios de sus hijos, los hábitos de estudio de los alumnos, el ambiente de estudio, las horas y el hábito del sueño de los adolescentes, sus actividades extraescolares y los hábitos alimenticios.

Entre todos los factores, a través del estudio empírico del grupo de alumnos, se ha podido comprobar que los más influyentes en el rendimiento escolar son los relacionados con las características familiares, formación de los padres, hábitos del sueño y actividades extraescolares. Por el contrario, los factores concernientes al seguimiento de los padres, ambiente y hábitos de estudio y los hábitos alimenticios, quedan en un segundo plano o su influencia no se ha podido comprobar en la población analizada.

En cuanto al cuestionario utilizado para la obtención de los datos, éste se propone como herramienta futura para la recopilación rápida de información, de modo que permita al docente deducir líneas de acción educativas encaminadas a una educación integral del alumno.

Palabras clave: rendimiento académico, familia, hábitos de los adolescentes, estado de flujo, rutinas de estudio.

Abstract

The purpose of this research is to study the relationship between family habits and academic performance of students. This study was done by examining the theoretical framework and empirical test by analyzing a student population of the 3rd level of High School at the Olorda Institute of Sant Feliu de Llobregat. It is a public school located in a working class neighborhood of a city on the outskirts of Barcelona.

To obtain the data we used a survey , through the survey analysis raise questions concerning the relationship between school performance and family characteristics , supervision and monitoring by parents of their children's education, the study habits of students, the learning environment , hours and sleep habits of youth, their extracurricular activities and eating habits.

Among all factors, through the empirical study of the students group, it has been found that the most influential on school performance are the factors related to family characteristics, parents background, sleeping habits and extracurricular activities. Nevertheless, factors concerning parental monitoring, environment and study habits and eating habits, are in a second state or their influence has not been observed in the population tested.

As for the questionnaire used for data collection, it is proposed as a future tool for quickly gathering information, so it allows teachers to deduct educational procedures aimed to a full education of the student.

Keywords: academic performance, family, youth habits, workflow, study routines.

Índice

1	Introducción.....	6
1.1	Justificación del trabajo	6
1.2	Planteamiento del problema	6
1.3	Objetivos.....	7
1.4	Breve fundamentación de la metodología.....	8
1.5	Breve justificación de la bibliografía utilizada	9
2	Desarrollo	10
2.1	Marco teórico	10
2.1.1	Circunstancias socioeconómicas	10
2.1.2	Cultura e inmigración.....	12
2.1.3	Ambiente y estructura familiar	12
2.1.4	Formación de los padres y control que ejercen sobre sus hijos	13
2.1.5	Rutinas de estudio, competencia lectora.....	13
2.1.6	Videojuegos y redes sociales.....	14
2.1.7	La televisión.....	14
2.1.8	Hábitos del sueño	15
2.1.9	Actividades extraescolares: deportes y hobbies	15
2.1.10	Alimentación: el desayuno	16
2.2	Materiales y métodos	17
2.2.1	Metodología.....	17
2.2.2	Muestra y su contexto.....	17
2.2.3	Herramientas.....	19
2.3	Resultados y análisis	25
2.3.1	Cuestión 1. Características familiares.....	25
2.3.2	Cuestión 2. Supervisión y seguimiento por parte de los padres de los estudios de sus hijos	28
2.3.3	Cuestión 3. Ambiente de trabajo y hábitos de estudio	30
2.3.4	Cuestión 4. Hábitos de vida: hábitos de alimentación y sueño	35
2.3.5	Cuestión 5. Actividades extraescolares	39
2.4	Discusión de los resultados	42
3	Conclusiones.....	46
4	Propuesta práctica.....	48
5	Líneas de investigación futuras.....	55
6	Referencias bibliográficas	56
7	Anexo 1. Cuestionario.....	60

Índice de tablas

Tabla 1.	Características principales de la muestra de estudio: 3C y 3D de Ciencias Naturales de 3º de ESO.....	18
Tabla 2.	Ítems del cuestionario seleccionados para realizar la investigación	20
Tabla 3.	Notas medias de la preevaluación de la materia de Ciencias Naturales y notas medias de la unidad didáctica. Grupos 3C y 3D	22
Tabla 4.	Exposición de los datos obtenidos respecto a la procedencia de familias inmigrantes	25
Tabla 5:	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 1 del cuestionario	26
Tabla 6.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 2 del cuestionario	26
Tabla 7.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 39 del cuestionario	27
Tabla 8.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 23 del cuestionario	28
Tabla 9.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 24 del cuestionario	29
Tabla 10.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 25 del cuestionario	30
Tabla 11.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 21 del cuestionario	31
Tabla 12.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 22 del cuestionario	32
Tabla 13.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 54 del cuestionario	33
Tabla 14.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 31 del cuestionario	33
Tabla 15.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 52 del cuestionario	34
Tabla 16.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 56 del cuestionario	35
Tabla 17.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 57 del cuestionario	36
Tabla 18.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 14 del cuestionario	37
Tabla 19.	Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 53 del cuestionario	38
Tabla 20.	Exposición de los datos obtenidos en las chicas en la pregunta 7 del cuestionario	39
Tabla 21.	Exposición de los datos obtenidos en los chicos en la pregunta 7 del cuestionario	40
Tabla 22.	Exposición de los datos obtenidos en los chicos en la pregunta 8 del cuestionario	41
Tabla 23.	Alumnos seleccionados para la acción tutorial. Datos y recomendaciones	51

Índice de gráficas

Gráfica 1: Distribución de las calificaciones de la preevaluación de la materia de Ciencias Naturales. Grupos 3C y 3D	23
Gráfica 2: Distribución de las calificaciones de la unidad didáctica: “Nutrición y alimentación”. Grupos 3C y 3D	24

1 Introducción

El objeto de la presente investigación es el estudio de la relación existente entre los hábitos familiares y el rendimiento académico de los alumnos. Dicho estudio se realiza mediante el examen del marco teórico y su contraste empírico a través del análisis de una población de estudiantes de 3º de ESO.

Para sistematizar y organizar la investigación, ésta se ha estructurado en cuestiones de trabajo. Cada cuestión de trabajo abarca un grupo de hábitos determinados o un conjunto de factores familiares relacionados que pueden influir en el rendimiento académico.

1.1 Justificación del trabajo

La publicación de los resultados de los Informes del Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes (PISA) ponen siempre de manifiesto que hay una gran distancia entre la efectividad del sistema educativo español frente a los países de su entorno (Cordero, Crespo y Pedraja, 2013). En muchos aspectos, los alumnos españoles están en la cola de dicho informe, a pesar de que la inversión de España en educación no es muy inferior a la de otros estados, como es el caso de Finlandia (Melgarejo, 2013), cuyo éxito de su sistema educativo es indiscutible.

El determinar cuáles son los factores que promueven el buen rendimiento académico en los adolescentes es un debate antiguo pero que aún perdura en la actualidad aunque, históricamente, la mayoría de los autores están de acuerdo en que los condicionantes sociales son los principales elementos externos al individuo que influyen en su evolución cognitiva y académica (Ruíz Herrero, 2011). Sin embargo, cuando se trata de establecer qué hábitos cotidianos son los que influyen en un buen rendimiento escolar, los resultados son más dispersos y el consenso no es tal según el tipo de hábito que se aborde.

1.2 Planteamiento del problema

¿Qué relación hay entre los hábitos familiares y el rendimiento académico en alumnos de 3º de ESO en Ciencias Naturales?

Puesto que el factor sociocultural es una variable en la que no pueden incidir padres y docentes, quizás sería preferible para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes, tal y como proponen Córdoba, García, Luengo, Vizúete y Feu (2011),

centrarse en otro tipo de variables en las que sí se puede influir en el alumnado, como pueden ser los hábitos de estudio, de alimentación, de ocio y tiempo libre, muchos de ellos cultivados dentro del ámbito familiar (Pascual, 2010).

En apariencia, los hábitos familiares parecen factores menos influyentes en el rendimiento escolar que los componentes cognitivos, psicológicos y socioculturales de los individuos. Sin embargo, quizás sea más sencillo intervenir en ellos y a través de ellos para establecer medidas correctoras y favorecer la buena evolución académica de los adolescentes.

Por ello, se plantea distinguir qué hábitos de los adolescentes son los que favorecen su buen rendimiento académico y cuáles lo perjudican.

1.3 Objetivos

El objetivo principal de este TFM es determinar qué factores o hábitos familiares intervienen en el rendimiento escolar en alumnos de 3º de ESO de un centro público.

Los objetivos secundarios son:

1. Contrastar de forma empírica el marco teórico a través del análisis de una población de estudiantes de 3º de ESO.
2. Reconocer qué características familiares intervienen en el rendimiento escolar.
3. Valorar si la formación académica de los padres y su actitud y seguimiento hacia los estudios de los hijos ayuda en la buena evolución académica de los alumnos.
4. Evaluar si el ambiente de trabajo y algunos hábitos de estudio ayudan al rendimiento escolar.
5. Comparar los hábitos de vida saludable, relativos a la alimentación y el descanso, con el buen rendimiento académico.
6. Comprobar la relación entre las actividades extraescolares y rendimiento escolar.

1.4 Breve fundamentación de la metodología

La metodología propuesta es la de una investigación cuantitativa cuyos datos se analizarán mediante herramientas de la estadística descriptiva.

El proceso ha consistido en la selección de una población de estudiantes de 3º de ESO. Como método de sondeo de la población, se ha utilizado uno de los recursos recomendados para obtener información personalizada del alumno como es la entrevista cerrada (Universidad Internacional de la Rioja, 2014c). Dicha entrevista se ha realizado mediante la cumplimentación de un cuestionario proporcionado a los alumnos. La aplicación práctica de esta metodología, para obtener información rápida y sistematizada, se ha realizado durante el periodo del Practicum con la aprobación y supervisión del tutor de prácticas.

Cada tema a investigar está vinculado a un ítem específico de la entrevista.

Para medir el rendimiento escolar, se ha partido de su definición según Jiménez (2000), citado en Navarro (2003): “nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico” (p.2). No obstante, como Navarro (2003) reconoce, que las calificaciones sean unas de las variables más empleadas por los investigadores para aproximarse al rendimiento académico, no indican por sí mismas qué pautas son necesarias para mejorar la calidad educativa.

De este modo, se ha identificado el rendimiento escolar de los alumnos con las calificaciones obtenidas, para este estudio en concreto, de una unidad didáctica de la asignatura de Ciencias Naturales impartida durante el periodo del Practicum.

Para comparar el rendimiento académico, se han establecido tres baremos:

1. Nota media.
2. Porcentajes de suspensos.
3. Porcentaje de notas ≥ 8 .

La selección de la nota media es una forma tradicional de comparar las evaluaciones, ya que suele ser una de las variables más predictivas (Frutos, 1997, citado en Navarro 2003). El porcentaje de suspensos y notables servirán para matizar la información.

La utilización de estos baremos o indicadores del rendimiento es meramente descriptiva y ayudarán a analizar los temas de investigación planteados.

1.5 Breve justificación de la bibliografía utilizada

La mayor parte de la bibliografía seleccionada procede de la biblioteca virtual de la UNIR. Para poder localizarla se han escrito las palabras “hábitos adolescentes y rendimiento escolar” en el buscador. A medida que se iban agotando los resultados obtenidos, se introducía otra palabra clave en la frase como “sueño”, “televisión”... para localizar estudios más específicos.

Para escoger entre las posibles fuentes se han seguido los siguientes criterios:

- 1º) Año de publicación, dando preferencia a los más recientes.
- 2º) Lugar de la muestra seleccionada para el estudio. Se ha dado preferencia a los estudios realizados con estudiantes españoles, por entender que los hábitos de los adolescentes también están relacionados con su cultura y, en consecuencia, con el país. Esto no ha sido posible siempre, ya que el abanico de posibilidades en este TFM es muy amplia.

Consecuencia del segundo criterio de selección es que la gran mayoría de la bibliografía consultada está en castellano.

Las cuestiones en las que se ha considerado que la bibliografía conseguida a través de la UNIR no era suficiente, ha sido completada con artículos localizados en Google Académico, siguiendo los mismos criterios de búsqueda y selección antes descritos.

2 Desarrollo

A continuación se enmarcará el contexto del presente trabajo, en relación con numerosas investigaciones que han buscado la conexión entre el rendimiento académico y factores muy diversos como: circunstancias socioeconómicas, pertenencia a una minoría étnica, nivel cultural de los padres, hábitos de estudio, hábitos alimenticios, hábitos del sueño, horas que ven los niños la televisión, actividades y deporte extraescolar, etc...

Seguidamente, se describirán los materiales y métodos de investigación utilizados en el presente trabajo, así como la descripción de las herramientas utilizadas y características de la muestra.

Por último, se expondrán los resultados obtenidos y su análisis.

2.1 Marco teórico

¿Cuáles son los factores que tienen más trascendencia como impulsores de un buen rendimiento académico de los adolescentes? Para responder a esta pregunta se han realizado numerosas investigaciones bajo enfoques muy diversos. A continuación se exponen algunos de ellos.

2.1.1 Circunstancias socioeconómicas

Históricamente numerosos autores sostienen que en el rendimiento académico intervienen no sólo los factores cognitivos y psicológicos del individuo sino que además y de forma determinante, los condiciones sociales que los han producido (Ruíz Herrero, 2011).

Dentro de todos los posibles factores externos al individuo que influyen en su desarrollo cognitivo, la gran parte de los estudiosos coinciden en que son las circunstancias socioeconómicas y étnicas las más determinantes. Por ejemplo, Melgarejo (2013) cita a Marta Arias Robles: “Igual que en los países en desarrollo, la pobreza se encuentra entre los principales factores que justifican el bajo rendimiento académico y las mayores tasas de abandono de los estudios” (p. 43).

Ello parece lógico, ya que el contexto socioeconómico condiciona las posibilidades, costumbres e ideales y, por extensión, también las de las familias. Las diferentes culturas familiares, en lo referente a las ideas y la conducta, son el resultado adaptativo de las propias familias a las condiciones de la vida social (Pascual, 2010)

Pero, a pesar de las circunstancias socioeconómicas de una determinada realidad, son muchos más los aspectos que influyen en la educación de los niños. Un sistema educativo ideal debería estar compuesto, según Melgarejo (2013), por tres componentes que se interrelacionan y retroalimentan: subsistema escolar, subsistema familiar y el subsistema sociocultural. Se podría considerar entonces, que el sistema educativo no es un ente aislado de la realidad social y de las familias.

Por ejemplo, Ruíz Herrero (2011) consigue establecer una relación directa, estadísticamente relevante (variaciones del 1%), entre la renta per cápita de diferentes distritos de Madrid y la media de los resultados del test CDI (Competencias y Destrezas Indispensables) en niños de primaria realizado por la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Sin embargo, según el mismo estudio, cuando se analizan poblaciones con rentas per cápita similares se ponen en manifiesto otros factores influyentes, como son el tipo de centro escolar (privado, público o concertado) y, el más relevante, los estratos profesionales de los padres.

De todo ello, se podría llegar a interpretar que los hábitos adquiridos por los alumnos, dentro y fuera del ámbito familiar, forman parte de su educación y por ende influirán en el rendimiento escolar. Según Kovacs, Gil del Real, Gestoso, López, Mufraggi y Palou (2008), fumar, beber, pasar más de dos horas diarias viendo la televisión y proceder de un estrato socioeconómico bajo están asociados a los problemas académicos en los adolescentes. En cambio, practicar deporte e ir a una escuela concertada o privada están relacionadas con un mejor rendimiento escolar. Asimismo, Kovacs *et al.*, (2008) han podido constatar que las chicas obtienen mejores calificaciones que los chicos, a pesar de que beben y fuman más que ellos, practican menos deporte y ven más televisión. Al tratarse de un estudio descriptivo, los investigadores no han establecido una relación de causa -efecto.

De todo lo anterior, se podría deducir que, ya que el factor sociocultural es una variable en la que no pueden incidir padres y docentes, quizás sería mejor para mejorar el rendimiento en alumnos, tal y como proponen Córdoba *et al.*, (2011), centrarse en otro tipo de variables en las que sí se puede influir en el alumnado, como pueden ser los hábitos de estudio, de alimentación, de ocio y tiempo libre, ya sea a través de campañas de difusión o de planes de acción educativa a nivel de centros o comunidades educativas más amplias.

2.1.2 Cultura e inmigración

Son muchos los estudios que establecen una relación directa entre inmigración y malos resultados académicos, nuestro país no es una excepción. Este hecho ha podido ser contrastado con los datos recogidos en el informe PISA de 2009, en el que los resultados de los alumnos de origen inmigrante son claramente inferiores a los obtenidos por los nacionales (Cordero *et al.*, 2013).

Sin embargo, hay autores que atribuyen la relación entre inmigración y fracaso escolar a factores sociales más que a los culturales. Hay quien considera que no todas las inmigraciones que se reciben en un país son comparables. Muchas de estas familias inmigrantes proceden de países con los que se comparte el idioma y que además poseen un capital cultural medio e incluso alto, lo que se refleja en los resultados de los hijos (Ruíz Herrero, 2011). Es por ello que, aunque existe una correlación entre la inmigración y los malos resultados académicos, esta dependencia no es lineal.

2.1.3 Ambiente y estructura familiar

La estructura de la familia afecta al rendimiento global del alumno de forma significativa, haciendo que sus calificaciones dependan del ambiente que percibe en su casa (Córdoba *et al.* 2011).

La estructura familiar suele definirse a través de la dimensión de la familia (número de miembros) y custodia paterna. Es una variable asociada al nivel socioeconómico y al clima familiar, aspectos ambos que influyen en el rendimiento escolar, como señala Gómez Dacal (1992), citado en Ruíz de Miguel (2001).

En referencia a la relación existente entre la estructura familiar y el rendimiento escolar, Ruíz de Miguel (2001) realiza un minucioso estado de la cuestión. Dicha investigadora cita, entre otros muchos autores, a Ladrón de Guevara (2000) que ha constatado con diversas investigaciones que el tamaño de la familia se relaciona inversamente con el rendimiento. En consecuencia, a mayor número de hijos aumenta la posibilidad de menor rendimiento escolar, lo que puede deberse a que, al haber más miembros jóvenes y menos desarrollados, el clima intelectual se deteriora.

Ruíz de Miguel (2001) proporciona también un gran número de aportaciones de investigaciones que han denunciado el riesgo que supone para un buen rendimiento

académico el pertenecer a una familia divorciada, peligro que se extiende al resto de estructuras familiares no formadas por el esquema tradicional padre-madre.

En este mismo sentido, Córdoba *et al.*, (2011) confirman con su investigación (mediante el análisis de una población de alumnos de ESO de Badajoz) que los hijos de padres separados o de familias desestructuradas son los que peores resultados académicos obtienen.

2.1.4 Formación de los padres y control que ejercen sobre sus hijos

Hay autores, como Ruíz Herrero (2011), que han comprobado con sus investigaciones que la profesión de los progenitores influye en gran medida en los esquemas perceptivos y cognitivos (denominados por el autor “habitus”) de los alumnos y que pueden explicar, en gran medida, el fracaso y el éxito escolar. A ello contribuye tanto el ambiente intelectual y cultural que los padres crean dentro del ámbito familiar, como las expectativas que la familia crea en torno al niño. En este último punto coincide con Pascual (2010), con el matiz que la investigadora afirma que influye más el nivel cultural de la madre, y no tanto el del padre, en la buena evolución académica de los estudiantes, punto en el que también coinciden Bahamman, Al-Faris, Shaikh y Bin Saeed, (2006).

Por otro lado, González Barbera (2005), en su Tesis Doctoral relaciona variables referentes a aspectos educativo-familiares para discriminar entre alumnos de bajo y suficiente rendimiento. Una variable que relaciona es el control que los padres presentan con respecto a los hábitos de estudio de sus hijos traducida y cuantificada con el tiempo diario que los alumnos pasan en la calle durante los días laborales. Los datos obtenidos corroboran la hipótesis de que a más tiempo jugando en la calle (lo que implica menos control de los padres) peores resultados académicos.

2.1.5 Rutinas de estudio, competencia lectora

Otro elemento a considerar es la importancia del hábito de la lectura. Por ejemplo, en el modelo finlandés, los mejores resultados académicos con respecto a los países de su entorno están directamente relacionados con los de mejor competencia lectora (Melgarejo, 2013).

Los horarios de estudio estructurados, cuyo cumplimiento sea un hábito, así como el orden y la buena la organización del espacio (tener todo en su sitio, los apuntes bien clasificados, los materiales necesarios para estudiar, etc.) favorecen los buenos

resultados académicos (González Barbera, 2005). Todo ello viene en parte motivado porque la calidad del rendimiento escolar se halla relacionada con la capacidades de auto-regulación y dentro de todas esas capacidades, la que tiene más peso es la regulación del esfuerzo (Vázquez y Daura, 2013).

2.1.6 Videojuegos y redes sociales

Los adolescentes utilizan los videojuegos con el único fin de divertirse, es decir, como vía de escape ante situaciones y experiencias diarias que les resultan molestas o rutinarias. De esta manera, identifican este tipo de diversión como una forma de contribuir a su bienestar personal (Muros, Aragón, y Bustos, 2013).

Muchos son los padres y docentes que consideran que el uso diario de los videojuegos o redes sociales por parte de los chicos son una fuente constante de distracción, aletargan su mente y distorsionan los hábitos de estudio, pero pocas son las medidas que se adoptan al respecto. Muros *et al.*, (2013) afirman que el uso de los videojuegos por parte de los adolescentes suele ser autónomo e independiente, ya que son ellos mismos los que deciden el uso y el tiempo empleado. Por otra parte, la regulación parental de los contenidos suele ser escasa o nula.

A pesar de los prejuicios que se puedan tener sobre el uso indiscriminado de los videojuegos, paradójicamente hay estudios que demuestran que los videojuegos ayudan a potenciar la rapidez mental, la creatividad y la visión (Elgueda, 2009). Incluso recomiendan su uso cotidiano como parte de una metodología educativa moderna y eficaz.

2.1.7 La televisión

Hay autores, como Vicente Hernández (1995), que establecen una relación entre el estatus profesional del padre, número de horas que pasan los niños viendo la televisión y el rendimiento escolar. Según dicho estudio, hay una relación inversa entre el estatus profesional del padre y las horas que ven los niños la televisión. Sin embargo, en cuanto a la hipótesis de que hay una relación directa entre el número de horas de TV que ven los y niños y el fracaso escolar, los resultados estadísticos de la población analizada por Vicente Hernández no la anulan pero tampoco la corroboran.

Otras investigaciones sin embargo, como la de Kovacs *et al.*, (2008), sí que han podido establecer una relación directa entre pasar más de 2 horas diarias viendo la televisión y los problemas académicos en los adolescentes.

Tirado, Barbancho, Hernández y Santos (2004) afirman que España es uno de los países de Europa donde los niños ven más la TV, sobre todo los de las familias con menor nivel educativo. Reconocen que, si bien el uso moderado de la TV puede resultar positivo en el aprendizaje de los niños ya que transmite información y estimula la imaginación, el uso abusivo favorece el sedentarismo y merma la actividad física y el trabajo escolar. Tirado *et al.* (2004) confirmaron con su investigación que los niños que veían la TV por debajo de la media dormían un promedio de 21 minutos más por día, dedicaban 2 h/semana más a la actividad física y 1,5 h/semana más a la lectura, en consecuencia el rendimiento escolar fue significativamente mejor cuanto menos se veía la TV.

2.1.8 Hábitos del sueño

Son muchos los estudios que relacionan el rendimiento académico con las horas y la calidad del sueño. Bahamman *et al.*, (2006) han comprobado que los niños con problemas de sueño (insomnio, pesadillas,...) tienen un rendimiento escolar más bajo. Cladellas, Chamarro, Badia, Oberst y Carbonell (2011), realizaron un análisis de las horas y los hábitos de sueño con el rendimiento en las competencias básicas en niños de entre 6 y 7 años. Llegaron a la conclusión que la mayoría de los niños duermen menos horas que las recomendables para su desarrollo intelectual, factor agravado porque el déficit de sueño no es recuperable. Constataron que los niños que duermen menos horas y con malos hábitos de sueño tienen peor desempeño escolar, sobre todo en competencias de carácter comunicativo y metodológico (como por ejemplo comprensión lectora y razonamiento matemático).

2.1.9 Actividades extraescolares: deportes y hobbies

La práctica deportiva, además de fomentar hábitos de vida saludables en los jóvenes beneficia el rendimiento académico (Kovacs *et al.*, 2008).

Jiménez-Torres y Cruz (2011) van más allá. Han comprobado que los hobbies activos no sólo favorecen el rendimiento escolar, si no que aportan un “estado de flujo” más elevado, entendiendo como “estado de flujo” el “estado mental óptimo en que el individuo sentía eficiencia cognitiva, estaba profundamente involucrado, altamente motivado y experimentando, al mismo tiempo, un alto nivel de gozo” (p. 98), definición basada en los conceptos desarrollados por Csikzentmihalyi (1975) según citan los propios autores.

Jiménez-Torres y Cruz (2011) señalan que dentro de las actividades extraescolares que realizan los adolescentes, las que aportan un estado de flujo más elevado son las prácticas deportivas seguidas de las actividades artísticas. También han corroborado que el rendimiento escolar académico está correlacionado positivamente con el tiempo dedicado al estudio y al flujo experimentado con él, siendo las chicas las que dedican más tiempo al estudio que los chicos.

2.1.10 Alimentación: el desayuno

Estudios realizados en países en desarrollo y en entornos desfavorecidos han puesto de manifiesto dos realidades (Martínez y Polanco, 2008) que se pueden resumir en:

1. La malnutrición afecta al rendimiento académico de los niños, ya que interfiere en su desarrollo físico y mental.
2. La falta o deficiencia en el desayuno influye negativamente en el rendimiento físico e intelectual durante las actividades realizadas en la mañana. Los niños en estas situaciones se encuentran cansados y con hambre.

Según Martínez y Polanco (2008) después de ingerir los alimentos, en nuestro organismo se modifican una serie de parámetros fisiológicos que son más notables después del desayuno, por tratarse de un aporte que se consume tras un período de varias horas de ayuno. En los niños, incluso, algunas de las modificaciones provocadas por deficiencias nutricionales en el desayuno, pueden persistir durante todo el día ya que no pueden ser compensadas con otras comidas, aunque estas últimas sean nutricionalmente correctas.

Herrero y Fillat (2006) comprobaron que la calificación media de un grupo de estudiantes aumentó sistemáticamente conforme se avanza en la calidad del desayuno (entendido como tal la incorporación de media pieza de fruta, por ejemplo) desde una media de 5,63 en el grupo de desayuno de mala calidad, hasta una media de 7,73 en el grupo de desayuno de buena calidad. Con los resultados de su investigación, no pudieron establecer una correlación clara entre la calidad del desayuno y la mejora en la función cognitiva de los niños; pero sí pudieron confirmar que el desayuno tiene una influencia en el estado nutricional, en el expediente académico y en la asistencia a clase.

2.2 Materiales y métodos

A la vista de la bibliografía consultada, se propone como línea de investigación establecer cómo los hábitos de los adolescentes influyen en su rendimiento escolar. Se trata de analizar las variables más relacionadas con los hábitos que con las situaciones sociales de los alumnos. Se pretende buscar una relación entre: horas de sueño, horas de televisión, práctica de un deporte, desayuno, orden en casa, supervisión de los deberes por parte de los padres,... como factores que intervienen en los resultados académicos.

Para ello, se ha estudiado a una población de dos grupos de alumnos de 3º de ESO mediante un cuestionario. Los resultados obtenidos de la encuesta se han comparado con las calificaciones de una unidad didáctica impartida en la materia de Ciencias Naturales.

2.2.1 Metodología

La metodología propuesta es la de una investigación cuantitativa cuyos datos se analizarán mediante herramientas de la estadística descriptiva.

La secuencia de trabajo es la que se describe a continuación:

1. Selección de una población de estudiantes (ver apartado 2.2.2).
2. Recopilación de datos mediante un cuestionario cerrado que engloba todas las materias a analizar (descrito en el apartado 2.2.3.1 y adjunto en el Anexo 1).
3. Identificación del rendimiento escolar de una población de estudiantes con las calificaciones obtenidas en la evaluación de la unidad didáctica impartida durante el periodo del Practicum: “La nutrición y la alimentación” (ver justificación en apartado 2.2.3.2).
4. Mediante el análisis del cuestionario se seleccionan los temas a investigar, cada uno de ellos vinculado a un ítem específico de la encuesta. Los datos extraídos de cada ítem se enlazan con: la nota media, porcentaje de suspensos y porcentaje de notas notables (calificaciones iguales o superiores a 8).
5. La tendencia de los datos obtenidos en cada variable ayudará al estudio la situación planteada en cada caso.

2.2.2 Muestra y su contexto

El presente estudio se ha realizado con datos recogidos en dos cursos de 3º de ESO del Instituto Olorda de Sant Feliu de Llobregat. Se trata de un centro público,

situado en un barrio obrero de una ciudad de unos 45.000 habitantes del extrarradio de Barcelona.

Al estar ubicado en un barrio obrero, al instituto acuden mayoritariamente alumnos de clase media-baja. Cuando se les pregunta a los docentes del centro con respecto a la inmigración, éstos catalogan el porcentaje de alumnos inmigrantes como moderado y señalan que está formado mayoritariamente por estudiantes de origen latinoamericano y marroquí. Este hecho ha podido ser comprobado de forma cualitativa durante el Practicum, sin embargo, no se ha localizado información publicada que cuantifique y corrobore estos datos.

La muestra seleccionada corresponde a los alumnos de los grupos 3C y 3D de Ciencias Naturales del curso de 3º de ESO. El nivel académico en Ciencias Naturales de estos dos grupos es medio-bajo (calificaciones entre 4 y 6, según las preevaluaciones). No obstante, el grado de motivación de los alumnos es bastante bueno.

Las características principales de la muestra seleccionada se indican la siguiente Tabla 1.

Tabla 1: Características principales de la muestra de estudio: 3C y 3D de Ciencias Naturales de 3º de ESO.

Grupo	Núm. alumnos	Chicos - chicas	% inmigración	Media pre-evaluación	Media evaluación unidad didáctica	Alumnos Atención Diversidad	Repinten curso
3C	21	8-13	24 %	5,3	6,2	2	1
3D	22	12-10	32%	4,9	6,4	2	3
Total	43	20-23	28%	5,1	6,3	4	4

Las medidas de Atención a la Diversidad que afectan a la muestra de alumnos son:

- Tres alumnos, en los que se aplica una adaptación curricular que consiste en personalizar los criterios de evaluación pero no los contenidos de las asignaturas. En el caso de la unidad didáctica, estos tres alumnos han realizado

la misma prueba escrita que sus compañeros, por lo que el resultado de sus evaluaciones han sido incluidos en el presente estudio.

- Una alumna que no entiende el catalán, se han de realizar las clases en castellano. Esta circunstancia no interfiere en la recopilación de datos, ya que el cuestionario que se les ha proporcionado a los alumnos estaba en castellano.

En la muestra de estudio, detallada en la tabla 1, se han extraído los datos correspondientes a un alumno del grupo 3C con problemas graves de visión. El alumno no pudo completar el cuestionario durante el periodo del Practicum, al no ser compatibles sus actividades escolares y sus actividades con el personal de la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE) y la realización del cuestionario.

2.2.3 Herramientas

Las herramientas utilizadas para llevar a cabo la investigación han sido:

- Un cuestionario cerrado, completado por un total de 43 alumnos (grupos 3C y 3D).
- Calificaciones de la preevaluación de la materia de Ciencias Naturales y de la unidad didáctica impartida durante el Practicum, de los grupos 3C y 3D.

A continuación se describen las características principales de cada herramienta.

2.2.3.1 Cuestionario

Para la obtención de los datos se ha utilizado un cuestionario elaborado por el docente titular de Ciencias Naturales de los grupos 3C y 3D, el cual ha tenido la amabilidad de ceder para poder realizar el presente estudio. Dicho cuestionario (incluido en el Anexo 1) lo ha diseñado el propio profesor de la asignatura y no ha sido publicado, por lo que no se facilita el nombre del autor.

Esta misma encuesta ha sido empleada por dicho docente con sus alumnos durante más de cinco años. La finalidad en su diseño y uso es la obtención de información, de forma rápida y sistematizada, que permita conocer individualmente a los alumnos y detectar posibles problemas de forma precoz. Esto permite al docente llevar a cabo una educación personalizada más efectiva y establecer líneas de acción tutorial tempranas.

El cuestionario está formado por 60 ítems, 59 de los cuales son cerrados y uno (el número 39) tiene respuesta abierta. Para contestar a los ítems cerrados, en cada uno se puede optar entre cuatro opciones.

Por las características y limitaciones de esta investigación, no ha sido posible analizar los 60 ítems de la encuesta. Es por ello, que se han seleccionado 17 de ellos, por considerarse que están más directamente relacionados con los hábitos de los adolescentes y su ambiente familiar.

Los ítems seleccionados (ver tabla 2) recogen las cuestiones que se pretenden estudiar.

Dichas cuestiones están referidas, por un lado, a las características familiares, entre las que se encuentran la procedencia de familias inmigrantes, la situación de cada alumno en su hogar (si viven o no con los dos padres y el número de hermanos) y el nivel de estudios superiores de los padres. Por otro lado, se ha estudiado la relación entre la supervisión y seguimiento por parte de los padres de los estudios de sus hijos.

Otros aspectos están relacionados con el ambiente de trabajo que crean los adolescentes en el hogar (por ejemplo, si hay música o está puesta la televisión) y sus hábitos de estudio, como pueden ser planificación de sus tareas o intercalar el uso del móvil o la consola con los deberes.

También se estudian algunas cuestiones relacionadas con los hábitos de vida de los adolescentes (vinculados con la alimentación y el sueño) y sus actividades extraescolares, como pueden ser la práctica de deporte o el estudio de un idioma extranjero.

Tabla 2: Ítems del cuestionario seleccionados para realizar la investigación.

Ítem	Pregunta	Respuesta 1	Respuesta 2	Respuesta 3	Respuesta 4
1	¿Con quién vives?	Madre y padre	Madre	Padre	Otros
2	Número de hermanos	3 o más	2	1	Ninguno
7	Horas semanales que dedicas al deporte	De 2 a 3	De 1 a 2	Ninguna	4 o más
8	Estudias una lengua extranjera fuera del instituto	No	Sí, inglés	Sí, alemán	Sí,...¿¿??
14	Durante toda la mañana ¿qué desayunas?	Leche o zumo y yogurt más un bocadillo o unas frutas	Leche o yogurt con cereales y algo más	Leche o yogurt con cereales y nada más	Leche o yogurt son suficientes o nada y me espero al recreo para las chuches

Ítem	Pregunta	Respuesta 1	Respuesta 2	Respuesta 3	Respuesta 4
21	Revisas tu horario escolar para prever los deberes	Muy a menudo	A menudo	A veces	No mucho
22	Revisas tu horario escolar para prever los estudios	Muy a menudo	A menudo	A veces	No mucho
23	Te revisan tu agenda los mayores	Muy a menudo	A menudo	A veces	No mucho
24	Te revisan los deberes tus mayores	Muy a menudo	A menudo	A veces	No mucho
25	Te ayuda alguien a resolver los deberes	Me espabilo yo sólo y con éxito	A veces me hace falta	A menudo me hace falta	Muy a menudo me hace falta
31	Estudiando en casa hay ...	Silencio y buena luz	Música clásica o instrumental para relajarme	Música rítmica para motivarme	Música fuerte para estimularme
39	¿De qué trabajan tus padres o tutores?				
52	Por la tarde el televisor	Está apagado y ni lo veo	Alguien de la familia lo pone pero yo estoy al margen	La ponemos y miramos programas	Me ayuda mucho a pasar gran parte de la tarde
53	La merienda por la tarde es	A media tarde un descanso	Cuando tengo hambre me permito un descanso	A veces me la salto	No necesito merendar
54	Por la tarde la consola y el móvil	Están fuera de mis hábitos de estudio	La utilizo cuando ya terminé deberes y estudio	Voy combinando estudio y distracciones para relajarme	Mi mente se siente mejor si la utilizo antes de los deberes
56	Normalmente me voy a dormir y duermo	Entre las 21:00 y las 22:00 horas	Antes de las 23:00 horas	Entre las 23:00 y las 00:00 horas	Pasadas de las 00:00 horas
58	Me voy a dormir	Siempre a la misma hora	Más o menos a la misma hora	No hay una hora fija	Depende de mis necesidades

Desafortunadamente, el docente no guarda los cuestionarios de años anteriores para poder ampliar este estudio pues, una vez analizada la información y extraídos los datos que le resultan útiles, los desecha. Sólo se conservan los cuestionarios realizados durante el periodo del Practicum, cedidos para elaborar el presente TFM.

2.2.3.2 Evaluaciones

Como herramienta de medida del rendimiento escolar se han utilizado las calificaciones de los alumnos encuestados en la materia de Ciencias Naturales.

Para ello se dispone de las preevaluaciones y las calificaciones de la unidad didáctica impartida durante el Practicum II: “la nutrición y la alimentación”, resumidas en la tabla 3. En dicha tabla, se diferencian las medias entre chicos y chicas para comprobar si la afirmación de Kovacs *et al.*, (2008) (las chicas obtienen mejores calificaciones que los chicos) también se cumple en la población seleccionada para el presente estudio.

Tabla 3: Notas medias de la preevaluación de la materia de Ciencias Naturales y notas medias de la unidad didáctica. Grupos 3C y 3D.

	Preevaluación			Calificaciones unidad didáctica		
	Media (1)	% Suspensos	% notas ≥ 8	Media (2)	% Suspensos	% notas ≥ 8
Chicos	5,1	35,0	0,0	6,3	30,0	35,0
Chicas	5,0	30,4	0,0	6,5	17,4	13,0
Global alumnos	5,1	32,6	0,0	6,2	22,3	22,3

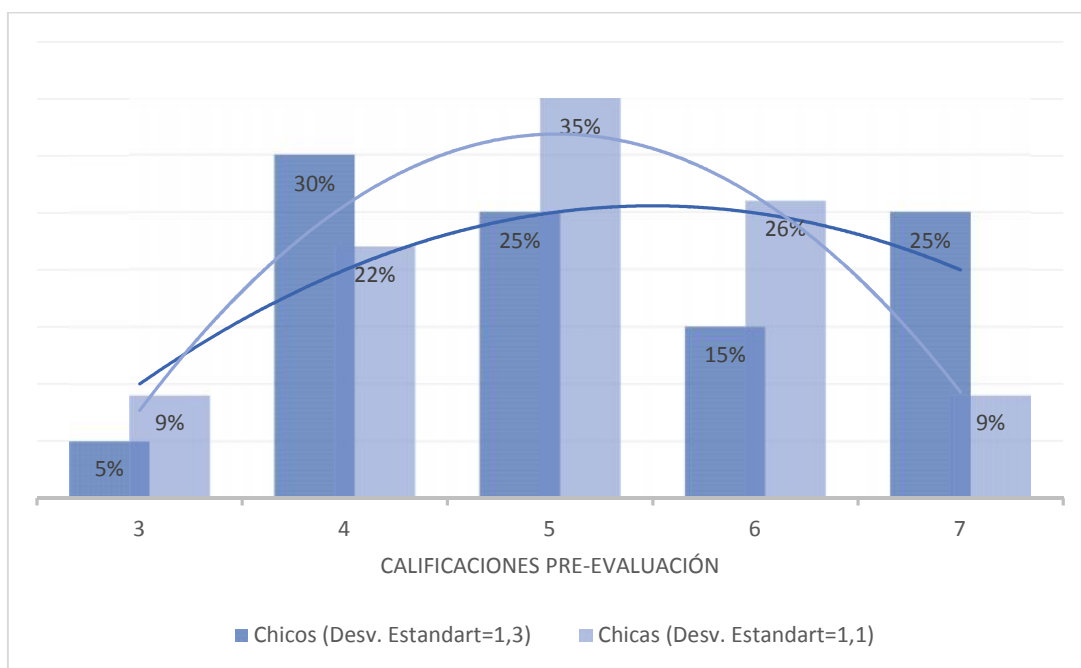
Como puede observarse en la tabla 3, las medias de las calificaciones de la unidad didáctica (columna 2) son algo superiores que las de la preevaluación (columna 1), ya que en este último caso disminuye el porcentaje de suspensos y aparecen calificaciones iguales o superiores a 8.

En cuanto al supuesto de Kovacs *et al.*, (2208), sobre que las chicas obtienen en general mejores calificaciones que los chicos, según la tabla 3 sobre la población seleccionada para este estudio, no se puede afirmar de forma taxativa ya que:

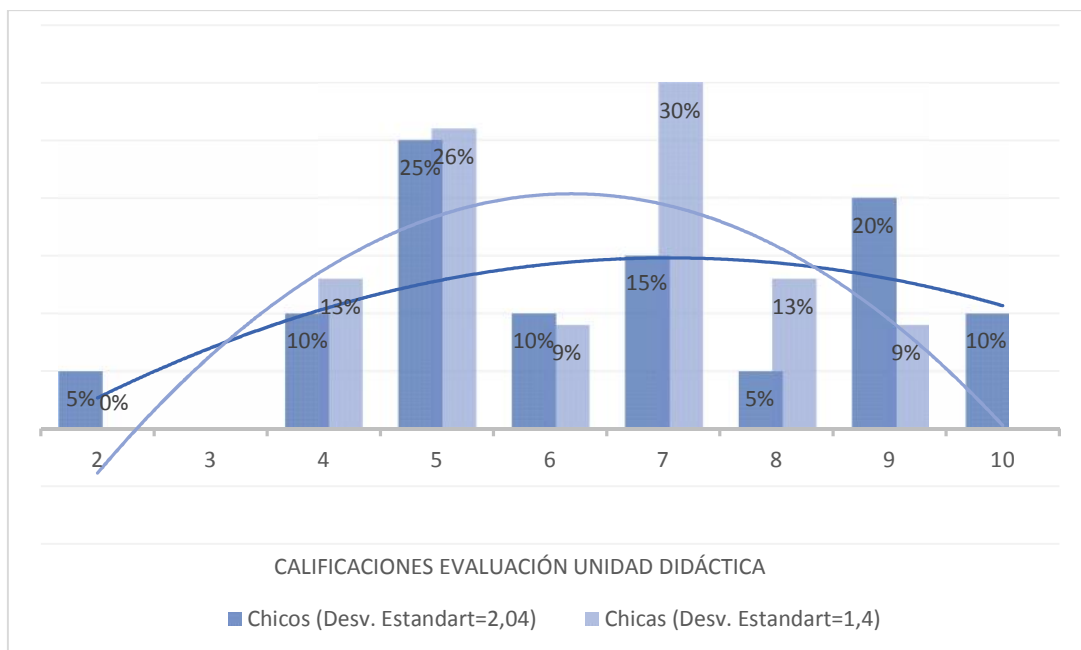
1. Si se observa la media, se cumple en el caso de la unidad didáctica pero no en la preevaluación.
2. Si lo que se considera es el porcentaje de suspensos, tanto en la preevaluación como en la unidad didáctica el rendimiento de las chicas es mejor.

3. Si lo que se analiza es el porcentaje de notas iguales o superiores a 8 en las calificaciones de la unidad didáctica, el rendimiento de los chicos casi triplica al de las chicas.

Si se analiza la distribución de los datos de las calificaciones, representada en las gráficas 1 y 2, se puede comprobar que las curvas de tendencia son similares en ambos casos, tanto para las chicas (con menos dispersión) como para los chicos. Sin embargo, la dispersión del conjunto de los datos es mayor en la gráfica 2, que corresponde a las calificaciones de la unidad didáctica.



Gráfica 1: Distribución de las calificaciones de la preevaluación de la materia de Ciencias Naturales. Grupos 3C y 3D.



Gráfica 2: Distribución de las calificaciones de la unidad didáctica: “Nutrición y alimentación”. Grupos 3C y 3D.

Finalmente, se ha utilizado como herramienta de medida del rendimiento escolar de los grupos 3C y 3D las calificaciones de la unidad didáctica, utilizando como referencias: la nota media, el porcentaje de suspensos y el porcentaje de notas ≥ 8 .

Las razones que han llevado a esta elección son:

1. Los datos de calificación de la preevaluación y de la unidad didáctica tienen el mismo tipo de tendencia, por lo que el utilizar las dos variables sería repetitivo.
2. La preevaluación se ha realizado después de un periodo vacacional largo, mientras que la evaluación de la unidad didáctica es más reciente, y por lo tanto, se podría presuponer que está más influenciada por los hábitos cotidianos durante el curso escolar.

2.3 Resultados y análisis

A continuación se exponen los resultados obtenidos para cada una de las cuestiones planteadas, derivados del análisis de los ítems seleccionados del cuestionario y su relación con los datos: nota media, porcentaje de suspensos y porcentaje de calificaciones iguales o superiores a 8.

2.3.1 Cuestión 1. Características familiares

Como puede observarse en la tabla 4, los alumnos procedentes de familias inmigrantes obtienen como media una nota más baja, el porcentaje de suspensos es mayor y el porcentaje de notas superior a 8 es menor. En consecuencia, puede considerarse que el rendimiento escolar de estos alumnos es menor que en el caso de alumnos de familias no inmigrantes.

Tabla 4: Exposición de los datos obtenidos respecto a la procedencia de familias inmigrantes.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Alumnos procedentes de familias inmigrantes	12	27,9	5,8	33,3	16,7
Alumnos procedentes de familias no inmigrantes	31	72,1	6,6	19,4	25,8
Total	43	100,0	6,3	23,3	23,3

En cuanto a la situación de cada alumno en su hogar, las respuestas de la pregunta 1 del cuestionario: "¿con quién vives?", como puede comprobarse en la tabla 5, proporcionalmente, hay más alumnos con notas superiores a 8 en el grupo de "alumnos que viven con los dos padres". Sin embargo, en este mismo grupo, la nota media es más baja y la proporción de suspensos más alta.

Tabla 5: Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 1 del cuestionario. Hay tres alumnos que no responden a esta pregunta, por lo que los totales corresponden a 40 alumnos y no a 43 como en la tabla 5.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Alumnos que viven con los dos padres.	8	80,0	6,3	25,0	37,5
Alumnos con padres separados o viven con un tutor.	32	20,0	7,0	12,5	21,9
No responden	3				
Total	40	100,0	6,5	22,5	25,0

La relación del rendimiento académico con el número de hermanos podría tener relevancia bajo el punto de vista de que pocos hermanos pueden representar un ambiente más tranquilo en el ámbito familiar y una posible mayor dedicación por parte de los padres, lo que supondría una ventaja a la hora de adquirir unos buenos hábitos de estudio. O bien al contrario, el tener más hermanos permite ayudar o ser ayudado a la hora de hacer los deberes.

La tendencia de los resultados muestra que hay un mejor resultado en las tres variables que miden el rendimiento escolar a medida que los alumnos tienen menos hermanos. Hay que destacar que esta tendencia no es lineal ya que los datos del grupo “alumnos con dos hermanos” tienen un comportamiento discordante, es decir, los resultados académicos son mejores que el grupo “alumnos con un hermano”. Esta anomalía podría estar causada por el pequeño tamaño de la muestra. Los datos recogidos se incluyen en la tabla 6:

Tabla 6. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 2 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Hijos únicos	9	21	7,1	22,2	44,4
Alumnos con un hermano	26	62	6,3	19,2	19,2
Alumnos con dos hermanos	3	7	6,5	0,0	33,3
Alumnos con tres o más hermanos	4	10	5,5	50,0	0,0
Total	43	100,0	6,3	23,3	23,3

Aun así, los resultados demuestran que el rendimiento escolar de los alumnos que tienen tres o más hermanos es claramente inferior al resto de los alumnos: la nota media es inferior, la proporción de suspensos es muy superior y no hay ningún alumno de este grupo cuya nota sea igual o mayor a 8.

A continuación se muestran los resultados del ítem 39 del cuestionario: “¿de qué trabajan tus padres o tutores?”, el cual es el único con respuesta libre de todo el cuestionario.

El primer problema que se presenta es la interpretación de la respuesta que proporcionan los alumnos. En muchas ocasiones los chicos no saben describir exactamente cuál es la profesión de sus padres, tanto es así, que el 14% de los encuestados o no responde a la pregunta o indica que sus padres están en el paro.

Así, la verdadera dificultad estriba en el diseño de la propia pregunta que implica el tener que equiparar la profesión de una persona con su nivel de estudios. Es posible que hace algunos años esta equivalencia fuese relativamente sencilla pero hoy en día, dada la situación del mercado laboral, no resulta tan obvio, máxime cuando varios chicos dan como respuesta que sus padres no trabajan. Los datos obtenidos se recopilan en la tabla 7.

Tabla 7. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 39 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Alumnos con padres con estudios superiores.	9	21	7,0	11,1	33,3
Alumnos con padres sin estudios superiores.	28	65	6,2	21,4	17,9
NS/NC	6	14	6,0	50,0	33,3
Total	43	100,0	6,3	23,3	23,3

Los resultados demuestran que los alumnos con padres con estudios superiores tienen mejores resultados en los tres indicadores que miden el rendimiento escolar. Los resultados del grupo de alumnos NS/NC son ambiguos, posiblemente porque los motivos de los alumnos que no han contestado a esta pregunta sean muy diversos.

2.3.2 Cuestión 2. Supervisión y seguimiento por parte de los padres de los estudios de sus hijos

Para esta proposición se han analizado las respuestas de los alumnos al ítem 23 del cuestionario: “Te revisan tu agenda tus mayores”. Pare este ítem había cuatro respuestas posibles (a las que se les ha asignado un valor numérico “F”):

- a) Muy a menudo (F=4).
- b) A menudo (F=3).
- c) A veces (F=2).
- d) No mucho (F=1).

La media del factor F de las respuestas de los alumnos a esta pregunta es 1,4, es decir, en general los padres no suelen revisar de forma asidua la agenda escolar de sus hijos. El conjunto de los datos obtenidos se muestra en la tabla 8.

Tabla 8. Exposición de los datos obtenidos a la pregunta 23 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Los padres revisan la agenda muy a menudo (F=4)	0	0			
Los padres revisan la agenda a menudo (F=3)	6	14	5,7	33,3	0,0
Los padres revisan la agenda a veces (F=2)	6	14	5,7	16,7	16,7
Los padres no suelen revisar la agenda (F=1)	31	72	6,6	22,6	29,0
Total	43	100,0	6,3	23,3	23,3

Los resultados obtenidos no muestran una tendencia clara. La evolución de los datos en la columna “notas \geq 8” indica mejor rendimiento académico cuanto menos revisan los padres la agenda escolar. Las variables “nota media” y “suspensos” indican la misma tendencia aunque en estos dos casos la evolución no es lineal.

A raíz de los resultados, la revisión de la agenda escolar por parte de los padres no es un indicativo, para esta muestra en concreto, de la incidencia de los progenitores en el rendimiento escolar.

Asimismo, en cuanto al ítem 24 del cuestionario: “Te revisan tu agenda tus mayores”, se podía elegir entre las cuatro proposiciones (a las que se les ha asignado un valor numérico “F”):

- a) Muy a menudo (F=4).
- b) A menudo (F=3).
- c) A veces (F=2).
- d) No mucho (F=1).

La media del factor F de las respuestas de los alumnos a esta pregunta es 1,8 es decir, en general los padres sólo revisan de vez en cuando los deberes de sus hijos. Los datos obtenidos se reflejan en la tabla 9.

Tabla 9. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 24 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Los padres revisan los deberes muy a menudo (F=4)	1	2	7,5	0,0	0,0
Los padres revisan los deberes a menudo (F=3)	6	14	5,5	50,0	16,7
Los padres revisan los deberes a veces (F=2)	19	45	5,9	31,6	21,1
Los padres no suelen revisar los deberes (F=1)	16	38	7,1	6,3	31,3
Total	43	100,0	6,3	23,3	23,3

Contra lo que a priori cabría esperar, los resultados obtenidos en los indicadores “nota media”, “suspensos” y “notas \geq 8” demuestran que cuanto menos revisan los padres los deberes mejores resultados académicos obtienen los alumnos.

Para el ítem 25 del cuestionario: “Te ayuda alguien a resolver los deberes” se podía elegir entre las cuatro respuestas (a las que se les ha asignado un valor numérico “F”):

- a) Me espabilo yo sólo y con éxito (F=1).
- b) A veces me hace falta (F=2).
- c) A menudo me hace falta (F=3).
- d) Muy a menudo me hace mucha falta (F=4).

La media del factor F de las respuestas de los alumnos a esta pregunta es 1,7, es decir, en general los padres suelen ayudar poco a sus hijos a hacer los deberes. Los datos obtenidos se muestran en la tabla 10.

Tabla 10. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 25 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Me espabilo yo solo (F=1)	15	35	6,6	13,3	26,7
A veces me hace falta (F=2)	24	56	6,2	29,2	20,8
A menudo me hace falta (F=3)	4	9	6,3	25,0	25,0
Muy a menudo me hace mucha falta (F=4)	0	0			
Total	43	100,0	6,3	23,3	23,3

Los datos de la tabla 10 no muestran una tendencia clara. Mientras que en las respuestas “me espabilo yo solo” y “a veces me hace falta” hay un mejor resultado en los tres indicadores que miden el rendimiento escolar, a medida que los alumnos son más autónomos, en la respuesta “a menudo me hace falta” se invierte esta tendencia y mejoran los resultados académicos en las tres variables.

2.3.3 Cuestión 3. Ambiente de trabajo y hábitos de estudio

Para esta cuestión se han analizado las respuestas de los alumnos al ítem 21 del cuestionario: “Revisas tu horario escolar para prever los deberes”. En este ítem podían elegir entre cuatro posibilidades (a las que se les ha asignado un valor numérico “F”):

- a) Muy a menudo (F=4).
- b) A menudo (F=3).
- c) A veces (F=2).
- d) No mucho (F=1).

La media del factor F de las respuestas de los alumnos a esta pregunta es 3,1, por lo que los alumnos suelen revisar a menudo su agenda para planificar los deberes. Los datos obtenidos se recogen en la tabla 11.

Tabla 11. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 21 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Los alumnos revisan su agenda para planificar los deberes muy a menudo (F=4)	19	44,2	6,0	31,6	15,8
Los alumnos revisan su agenda para planificar los deberes a menudo (F=3)	12	27,9	6,9	0,0	33,3
Los alumnos revisan su agenda para planificar los deberes a veces (F=2)	9	20,9	6,5	33,3	22,2
Los alumnos no suelen revisar su agenda para planificar los deberes (F=1)	3	7,0	6,2	33,3	33,3
Total	43	100,0	6,3	23,3	23,3

A través de los datos de la tabla 11 no se puede deducir una relación entre los grupos de alumnos clasificados según la frecuencia con la que consultan su agenda y las calificaciones obtenidas. A raíz de los resultados, la revisión de la agenda escolar por parte de los alumnos para planificar los deberes no es un indicativo, en esta muestra en concreto, de que sea un hábito que influya en el rendimiento escolar.

Asimismo, para el ítem 22 del cuestionario: “Revisas tu horario escolar para prever los deberes”, se podía elegir entre las cuatro respuestas (a las que se les ha asignado un valor numérico “F”):

- e) Muy a menudo (F=4).
- f) A menudo (F=3).
- g) A veces (F=2).
- h) No mucho (F=1).

La media del factor F de las respuestas de los alumnos a esta pregunta es 2,9, por lo que los alumnos suelen revisar a menudo su agenda para planificar los deberes. Los datos obtenidos se recopilan en la tabla 12.

Tabla 12. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 22 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Los alumnos revisan muy a menudo su agenda para planificar los estudios (F=4)	13	30,2	6,5	23,1	23,1
Los alumnos revisan a menudo su agenda para planificar los estudios (F=3)	17	39,6	5,9	29,4	17,6
Los alumnos revisan a veces su agenda para planificar los estudios (F=2)	8	18,6	6,8	12,5	25,0
Los alumnos no suelen revisar su agenda para planificar los estudios (F=1)	5	11,6	6,8	20,0	40,0
Total	43	100,0	6,3	23,3	23,3

Los datos de la tabla 12 no muestran ningún tipo de correspondencia o tendencia entre las variables de medida del rendimiento escolar y los diferentes grupos de alumnos que suelen revisar o no su agenda. Según muestran los datos, la revisión de la agenda escolar por parte de los alumnos para planificar los estudios no es un indicativo, al menos en la población objeto de esta investigación, de que sea un hábito que influya en el rendimiento escolar.

Para comprobar hasta qué el móvil o la consola suponen una distracción durante la realización de los deberes, se han analizado las respuestas de los alumnos al ítem 54 del cuestionario: “Por la tarde la consola y el móvil...”. Los datos obtenidos se muestran en la tabla 13. Dichos Los datos, indican que el grupo de alumnos en los que “la consola y el móvil están fuera de sus hábitos de estudio” obtienen mejor rendimiento escolar. En este grupo, el valor de los tres indicadores del rendimiento (media, porcentaje de suspensos y porcentaje de calificaciones iguales o mayores a 8) son sensiblemente mejores que en los otros tres.

Con respecto al uso de la consola antes, durante o después de hacer los deberes, a la vista de los datos recogidos en la tabla 14, parece no tener influencia en el rendimiento escolar de los alumnos.

Tabla 13. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 54 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Alumnos en que la consola y el móvil están fuera de sus hábitos de estudio	7	16,3	7,1	14,3	42,9
Alumnos que utilizan la consola o del móvil cuando han acabado los deberes	21	48,8	5,9	23,8	14,3
Alumnos que combinan el uso de la consola o el móvil con el estudio	9	20,9	6,5	22,2	22,2
Alumnos que utilizan la consola o del móvil antes de hacer los deberes	6	14,0	6,8	33,3	33,3
Total	43	100,0	6,3	23,3	23,3

Referente al ambiente de estudio, se han analizado las respuestas de los alumnos al ítem 31 del cuestionario: “Estudiando en casa hay...”. Las posibles respuestas para este ítem se eran (a las que se les ha asignado un valor numérico “F”):

- a) Silencio y buena luz (F=4).
- b) Música clásica o instrumental para relajarme (F=3).
- c) Música rítmica para motivarme (F=2).
- d) Música fuerte para motivarme (F=1).

La media del factor F de las respuestas de los alumnos a esta pregunta es 3,4 por lo que los alumnos suelen estudiar en silencio y con buena luz. Los datos obtenidos se muestran en la tabla 14.

Tabla 14. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 31 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Los alumnos que estudian en silencio (F=4)	32	74,4	6,3	25,0	21,9
Los alumnos que estudian con música clásica (F=3)	1	2,3	8,0	0	100
Los alumnos que estudian con música rítmica (F=2)	5	11,6	6,3	20,0	20,0
Los alumnos que estudian con la música fuerte (F=1)	5	11,6	6,7	20,0	20,0
Total	43	100,0	6,3	23,3	23,3

En los datos de la tabla 14 no se observa ningún tipo de evolución entre las variables de medida del rendimiento escolar y los diferentes grupos de alumnos establecidos para el análisis. Según los resultados anteriores, el ambiente de estudio (con música o no) no influye en el rendimiento escolar.

Otra pregunta utilizada para reconocer el ambiente de estudio es el ítem 52 del cuestionario: “Por la tarde el televisor...”, en el que los alumnos podían escoger entre las cuatro respuestas (a las que se les ha asignado un valor numérico “F”):

- a) Está apagado y ni lo veo (F=1).
- b) Alguien de la familia lo pone pero yo estoy al margen (F=2).
- c) La ponemos y miramos programas (F=3).
- d) Me ayuda mucho a pasar gran parte de la tarde (F=4).

La media del factor F de las respuestas de los alumnos a esta pregunta es 2,1 por lo que la televisión suele estar puesta en los hogares de los alumnos, aunque éstos no estén siempre mirándola. Los datos obtenidos se adjuntan en la tabla 15.

Tabla 15. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 52 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
La televisión está apagada (F=1)	15	34,9	6,4	26,7	33,3
Alguien de la familia pone la TV pero el alumno está al margen (F=2)	13	30,2	6,5	23,1	23,1
La televisión suele estar encendida y se mira en familia (F=3)	11	25,6	5,8	27,3	9,1
Los alumnos pasan la tarde viendo la televisión (F=4)	4	9,3	7,2	0,0	25,0
Total	43	100,0	6,3	23,3	23,3

En la tabla 15 puede comprobarse que, en lo que se refiere a la influencia del hábito de ver más o menos la televisión sólo se refleja en el indicador que mide el porcentaje de notas iguales o superiores a 8. De los datos se puede deducir que el ver más horas la televisión no afecta a la nota media o al porcentaje de suspensos, pero sí limita el tener calificaciones excelentes, pues a más horas de televisión menor es el porcentaje de notas superiores a 8.

Una excepción es el grupo de “alumnos que pasan la tarde viendo la televisión” que, contra todo pronóstico, obtiene mejores resultados en todos los parámetros que miden el rendimiento escolar.

2.3.4 Cuestión 4. Hábitos de vida: hábitos de alimentación y sueño

Para estudiar las rutinas del sueño de los alumnos, primero se ha deducido el número de horas que duermen mediante el análisis de sus respuestas al ítem 56 del cuestionario: “Normalmente me voy a dormir y duermo...”. Teniendo en cuenta que los alumnos entran en el instituto a las 8:00 de la mañana, y suponiendo que se despierten hacia las 7:00, se ha establecido una equivalencia entre las respuestas seleccionadas y las horas que aproximadamente duermen. Esta relación es:

- a) “Entre las 21:00 y las 22:00 horas”: 9 horas de sueño.
- b) “Antes de las 23:00”: 8 horas de sueño.
- c) “Entre las 23:00 y las 00:00 horas”: 7 horas de sueño
- d) “Pasadas las 00:00 horas”: 6 horas de sueño

Los datos obtenidos se muestran en la tabla 16.

Tabla 16. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 56 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Alumnos que duermen 9 horas	6	13,95	6,9	0,0	33,3
Alumnos que duermen 8 horas	19	44,2	5,9	31,6	21,1
Alumnos que duermen 7 horas	12	27,9	6,9	16,7	25,0
Alumnos que duermen 6 horas	6	13,95	6,0	33,3	16,7
Total	43	100,0	6,3	23,3	23,3

Los datos de la tabla 16 no muestran una dependencia clara entre las horas que duermen los chicos y su rendimiento escolar. Los únicos datos que destacan son:

1. En el grupo “alumnos que duermen 9 horas” el porcentaje de notas \geq 8 es sensiblemente superior que en los otros grupos.
2. En el grupo “alumnos que duermen 6 horas” el porcentaje de suspensos es superior que en los otros grupos.

Según lo anterior, las horas de sueño sí pueden tener alguna influencia en el rendimiento académico de los alumnos, en el sentido de que si duermen muy poco son más proclives a suspender y si duermen más horas favorece el obtener resultados sobresalientes.

Del mismo modo, se han analizado las respuestas de los alumnos al ítem 57 del cuestionario: “Me voy a dormir:”. Cada respuesta del cuestionario se ha asociado con un tipo del hábito del sueño, siendo la relación establecida:

- a) “Siempre a la misma hora”. Equivalente a hábitos del sueño buenos.
- b) “Más o menos a la misma hora”. Equivalente a hábitos del sueño de buenos a regulares.
- c) “No hay una hora fija”. Equivalente a hábitos de sueño malos.
- d) “Depende de mis necesidades”. Equivalente a hábitos del sueño muy malos

Los datos obtenidos se adjuntan en la tabla 17.

Tabla 17. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 57 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Alumnos con hábitos del sueño buenos.	0	0,0			
Alumnos con hábitos del sueño de buenos a regulares.	35	79,9	6,4	20,6	23,5
Alumnos con hábitos del sueño malos.	7	16,3	6,3	28,6	28,6
Alumnos con hábitos del sueño muy malos.	2	4,7	5,8	50,0	0,0
Total	43	100,0	6,3	23,3	23,3

Los datos de la tabla 17 muestran que hay una relación directa entre los hábitos del sueño y el rendimiento escolar. Los dos indicadores: nota media y porcentaje de suspensos mejoran a medida de que los hábitos del sueño de los alumnos son de más calidad. Una excepción es el parámetro del porcentaje de notas ≥ 8 , que tiene un comportamiento dispar ya que aumenta al pasar de “hábitos buenos a regulares” a “hábitos malos”, para luego disminuir drásticamente en “hábitos muy malos”.

En cuanto a los hábitos alimenticios, se han analizado los datos extraídos de las respuestas al ítem 14 del cuestionario: “Durante toda la mañana qué desayunas”. Las

cuatro opciones para este ítem eran (a las que se les ha asignado un valor numérico “F”):

- a) Leche o zumo o yogurt más un bocadillo o unas frutas (F=4).
- b) Leche o yogurt con cereales y algo más (F=3).
- c) Leche o yogurt con cereales y nada más (F=2).
- d) Leche o yogurt son suficientes o nada y me espero al recreo para las chuches (F=1).

La media del factor F de las respuestas de los alumnos a esta pregunta es 2,6 por lo que los alumnos suelen desayunar leche o yogurt y, a veces, algo más. Los datos obtenidos se muestran en la tabla 18.

Tabla 18. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 14 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Alumnos que desayunan leche o zumo o yogurt más un bocadillo o unas frutas (F=4).	14	32,6	6,2	14,4	21,4
Alumnos que desayunan leche o yogurt con cereales y algo más (F=3).	8	18,6	6,3	25,0	25,0
Alumnos que desayunan leche o yogurt con cereales y nada más (F=2).	10	23,3	6,3	30,0	20,0
Alumnos que desayunan leche, yogurt o nada (F=1).	11	25,5	6,7	27,3	27,3
Total	23	100,0	6,3	23,3	23,3

Como se puede comprobar en la tabla 18, los indicadores del rendimiento escolar muestran tendencias contradictorias cuando se los relaciona con el tipo de desayuno que realizan los alumnos. Por ejemplo, mientras que el porcentaje de suspensos es menor en el grupo de alumnos que mejor desayunan, la evolución de la nota media indica todo lo contrario ya que aumenta a medida que disminuye la calidad del desayuno.

Según lo expuesto anteriormente, el tipo de desayuno no parece ser un factor que influya en el rendimiento escolar de la población de estudio.

Asimismo, se han analizado las respuestas del ítem 53 del cuestionario: “La merienda por la tarde es”. Para este ítem habían las siguientes opciones (a las que se les ha asignado un valor numérico “F”):

- a) A media tarde en un descanso (F=4).
- b) Cuando tengo hambre y me permito un descanso (F=3).
- c) A veces me la salto (F=2).
- d) No necesito merendar (F=1).

La media del factor F de las respuestas de los alumnos a esta pregunta es 2,9 por lo que los alumnos suelen merendar pero no a una hora fija. Los datos obtenidos se recogen en la tabla 19.

Tabla 19. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 53 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas ≥ 8 grupo
Alumnos que meriendan siempre (F=4).	11	25,6	7,1	0,0	36,4
Alumnos que meriendan cuando tienen hambre y se permiten un descanso (F=3).	20	46,5	6,1	40,0	25,0
Alumnos que no siempre meriendan (F=2).	8	18,6	6,0	25,0	0,0
Alumnos que no meriendan nunca (F=1).	4	9,3	6,3	0,0	25,0
Total	23	100,0	6,3	23,3	23,3

Como se puede comprobar en la tabla 19, los indicadores del rendimiento escolar muestran tendencias sorprendentes cuando se los relaciona con la merienda. Los dos grupos que tienen mejor rendimiento escolar son los opuestos “alumnos que meriendan siempre” y “alumnos que no meriendan nunca”, ya que en ambos casos la nota media es superior que en los otros grupos, el porcentaje de suspensos es nulo y el porcentaje de notas ≥ 8 igual o superior que en los otros casos.

Parece que la influencia de la merienda en el rendimiento escolar está más relacionada con la constancia de los hábitos que con la ingesta de los alimentos en sí. Sin embargo, todos los indicadores del rendimiento escolar son mejores en el grupo “alumnos que meriendan siempre” (aunque les siga de cerca los “alumnos que no meriendan nunca”).

2.3.5 Cuestión 5. Actividades extraescolares

Para esta cuestión se han analizado las respuestas de los alumnos al ítem 7 del cuestionario: “Horas semanales que dedicas al deporte extraescolar”. Se adjuntarán por separado los datos obtenidos de los chicos y de las chicas, ya que se ha podido observar que la evolución del rendimiento escolar en relación al deporte es algo diferente entre unos y otras. Tanto es así, que la media semanal de horas que las chicas dedican al deporte extraescolar es de 1,7 horas, mientras que los chicos practican de media hasta una hora más (2,7). Los datos obtenidos se recogen en las tablas 20 y 21.

Tabla 20. Exposición de los datos obtenidos en las chicas en la pregunta 7 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Alumnas que no realizan deporte extraescolar	6	26,1	5,7	33,3	0,0
Alumnas que realizan entre 1 y 2 horas de deporte extraescolar a la semana.	10	43,5	6,2	20,0	20,0
Alumnas que realizan entre 2 y 3 horas de deporte extraescolar a la semana.	3	13,0	6,7	0,0	33,3
Alumnas que realizan más de 4 horas de deporte extraescolar a la semana.	4	17,4	6,7	0,0	0,0
Total	23	100,0	6,5	17,4	13,0

Los datos de la tabla 20 demuestran que, en el caso de las chicas, cuantas más horas se dedican al deporte extraescolar mejor es el rendimiento escolar pues, a medida que aumentan las horas dedicadas al deporte, mejora la nota media, desciende el porcentaje de suspensos y aumenta el porcentaje de notas \geq 8. Este beneficio, sin embargo no es ilimitado, cuando las horas semanales dedicadas al deporte exceden de 4, no aumenta el rendimiento escolar sino que se estanca: la nota media y el porcentaje de suspensos son los mismos que en el tramo anterior (2 y 3 horas semanales) pero desciende el porcentaje de notas \geq 8.

Tabla 21. Exposición de los datos obtenidos en los chicos en la pregunta 7 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas ≥ 8 grupo
Alumnos que no realizan deporte extraescolar	4	20,0	5,6	50,0	25,6
Alumnos que realizan entre 1 y 2 horas de deporte extraescolar a la semana.	3	15,0	7,2	66,7	0,0
Alumnos que realizan entre 2 y 3 horas de deporte extraescolar a la semana.	4	20,0	8,3	0,0	75,0
Alumnos que realizan más de 4 horas de deporte extraescolar a la semana.	9	45,0	6,4	22,2	22,2
Total	20	100,0	6,3	30,0	35,0

Los datos de la tabla 21 demuestran que, al igual que en el caso de las chicas, cuantas más horas dedican los chicos al deporte mejor es su rendimiento escolar. Sin embargo, la evolución de los datos no es tan lineal como en el caso de las chicas y muestran algunas diferencias respecto a ellas:

1. La mejora de la nota media a medida que se realiza más deporte es mucho más marcada.
2. La evolución del porcentaje de suspensos y el porcentaje de notas ≥ 8 no es lineal, pero tiende a mejorar a medida de que se practica más deporte.
3. Cuando las horas semanales dedicadas al deporte exceden de 4, el rendimiento escolar en los chicos no se estanca, sino que desciende bruscamente (baja la nota media, aumenta el porcentaje de suspensos y desciende el porcentaje de notas ≥ 8).

En resumen, los datos de las tablas 20 y 21 indican que la práctica de deporte es un hábito que favorece el rendimiento escolar en los adolescentes, siempre y cuando no exceda de cuatro horas semanales.

Asimismo, en lo referente al estudio de otros idiomas como actividad extraescolar, se han estudiado las respuestas de los alumnos al ítem 8 del cuestionario: “Estudias una lengua extranjera fuera del instituto”. Todos los alumnos que indicaron que estudiaban una lengua extranjera fuera del instituto especificaron que era inglés. Los datos obtenidos se adjuntan en la tabla 22.

Tabla 22. Exposición de los datos obtenidos en la pregunta 8 del cuestionario.

	Núm. alumnos	% sobre el total	Nota media	% suspensos grupo	% notas \geq 8 grupo
Alumnos que estudian un idioma como actividad extraescolar.	16	37,2	6,8	12,5	29,6
Alumnos que no estudian un idioma extranjero como actividad extraescolar.	27	62,8	6,1	29,6	18,5
Total	23	100,0	6,3	23,3	23,3

Según los datos recogidos en la tabla 22, el estudio de una lengua extranjera como actividad extraescolar favorece el rendimiento escolar ya que en el grupo “alumnos que estudian un idioma como actividad extraescolar” obtienen una mejor nota media, el porcentaje de suspensos es menor y la proporción de notas \geq 8 es mayor que en el otro grupo.

2.4 Discusión de los resultados

Numerosos autores sostienen que en el rendimiento académico los factores que adquieren mayor relevancia son los condicionantes sociales (Ruíz Herrero, 2011) y entre esos factores, son las circunstancias socioeconómicas y étnicas las más determinantes (Cordero *et al.*, 2013; Melgarejo, 2013; Pascual, 2010). Incluso, los hábitos familiares resultan ser la consecuencia adaptativa de las propias familias a las condiciones de la vida social (Pascual, 2010).

Pero, las circunstancias socioeconómicas y la pertenencia a una determinada etnia de los alumnos es un elemento que difícilmente un docente puede modificar. Quizás, lo más pragmático sería, para el día a día en un instituto, centrarse en otro tipo de variables en las que sí se puede ayudar al alumnado, como pueden ser los hábitos de estudio, de alimentación, de ocio o de tiempo libre (Córdoba *et al.*, 2011). Estos factores quizás parezcan menos relevantes que los componentes cognitivos, psicológicos y socioculturales de los individuos, y muy posiblemente así sea. Pero, sin embargo, precisamente por el carácter menos comprometido de los hábitos cotidianos, quizás sea más sencillo intervenir en ellos y por lo tanto, las acciones encaminadas a favorecer la buena evolución académica de los adolescentes sean más prácticas y efectivas.

Son muchos los hábitos analizados a través de la formulación de cuestiones (o propuestas) en la presente investigación y los resultados obtenidos en unas y otras han sido muy diferentes. Hay cuestiones cuyos resultados han sido más coherentes con lo visto en la bibliografía y otras en las que estos son difíciles de explicar, bien porque los datos no son del todo concluyentes o bien porque la disparidad entre los valores es tal, que parecen indicar que la cuestión analizada no guarda relación con el rendimiento escolar.

Gran parte de las cuestiones referentes a las características familiares y su relación con el rendimiento escolar de los adolescentes han podido afirmarse. Así, por ejemplo, proceder de una familia inmigrante está relacionado directamente con los malos resultados académicos, lo que coincide con Cordero *et al.* (2013) cuando analizan los datos del informe PISA de 2009, o con el planteamiento de Ruíz Herrero (2011) para tasas de inmigración superiores al 10% (siendo la tasa de inmigración de la muestra seleccionada para el presente estudio del 28%).

Sin embargo, como se ha comentado anteriormente, no todas las cuestiones han podido ser concluidas con resultados coherentes, al menos de forma taxativa. Es el

ejemplo de los alumnos que viven con sus dos padres y la supuesta ventaja que tienen frente al resto de alumnos en lo referente al rendimiento escolar, tal y como muestra la investigación realizada por Córdoba *et al.* (2011) o como afirma la extensa bibliografía analizada por Ruíz de Miguel (2001). Dicho beneficio no ha resultado ser tan evidente. En este caso, únicamente se ha podido constatar un hecho y es que en el grupo de alumnos que viven en una familia “tradicional” el porcentaje de notas excelentes es mayor (entendiendo como tales las calificaciones ≥ 8).

En cuanto a la dimensión de la estructura familiar, se confirma lo planteado por Ladrón de Guevara (2000), citado en Ruíz de Miguel (2001), y a mayor número de hermanos menor rendimiento escolar del alumno. La causa podría ser que el clima intelectual en el seno de la familia se deteriora al haber miembros más jóvenes y menos desarrollados, tal y como afirma el autor. O bien, el motivo podría estar en que cuantos más hijos, menor es el seguimiento individualizado de los niños por parte de los progenitores. Éste último, es un factor que también influye en el rendimiento escolar según Pascual (2010) y González Barbera (2005).

Otra cuestión estudiada, a pesar del diseño deficiente de la pregunta (ya que se pregunta a los alumnos en qué trabajan sus padres y no directamente qué estudios tienen), es que el tener padres con estudios superiores favorece la buena proyección académica de los hijos, tal y como también afirman Ruíz Herrero (2011), Pascual (2010) y Bahamman *et al.* (2006).

En cuanto a las cuestiones relativas a la supervisión y seguimiento por parte de los padres de los estudios de sus hijos, con los datos obtenidos no se puede establecer dicha relación, lo que contradice la tesis de González Barbera (2005). Así, el que los padres supervisen la agenda o los deberes de sus hijos no son factores que favorezcan el rendimiento escolar de sus hijos. En cuanto a los alumnos que son ayudados por sus mayores en el momento de hacer los deberes, tampoco parece una ventaja clara en el desarrollo escolar de los adolescentes.

Por lo tanto, los elementos seleccionados para demostrar la influencia del seguimiento de los padres en la buena evolución escolar de sus hijos no han sido los adecuados.

De las cuestiones planteadas en relación con los hábitos de estudio, es el uso de la consola el factor que ha reportado datos más concluyentes. Cuando la consola y el móvil no forman parte de los hábitos de estudio de los adolescentes, los resultados

académicos son mejores, lo que contradice a Elgueda (2009). Sin embargo, el uso de la videoconsola antes, durante o después de hacer los deberes no influye en el rendimiento escolar.

Con todo, los hábitos de estudio relacionados con la planificación del trabajo, que según González Barbera (2005) favorecen el rendimiento escolar, en el caso de los hábitos seleccionados como es la consulta de la agenda escolar para planificar el trabajo, no tiene ninguna relación con el resultado académico.

Lo mismo sucede en lo referente al ambiente de estudio, que los adolescentes estudien en un ambiente tranquilo o con música muy alta es un factor que no se refleja en las calificaciones, lo que contradice a Vázquez y Daura (2013) desde el punto de vista de que este signo de falta de auto-regulación no está relacionado con la calidad de rendimiento.

En la misma línea de Vicente Hernández (1995) y en contra de lo que aseveran Kovacs *et al.* (2008), tampoco se ha podido establecer una correspondencia directa entre el tiempo que los adolescentes ven la televisión y su rendimiento académico. No obstante, sí que se ha podido concretar una cierta relación ya que en los grupos que ven menos la televisión la proporción de calificaciones excelentes es mayor.

En cuanto a los hábitos del sueño, en la eficiencia académica tienen más influencia los hábitos en sí que el número de horas que se duermen. Los datos obtenidos afirman que los adolescentes con buenos hábitos de sueño (entendiendo como tal que siembre suelen irse a dormir a la misma hora) tienen mejor rendimiento escolar. No obstante, la influencia del número de horas de sueño en la calidad del rendimiento escolar no se ha podido aseverar a pesar de los numerosos estudios que confirman esta relación. Empero, se ha detectado cierta tendencia ya que en el grupo los chicos que duermen sólo 6 horas el porcentaje de suspensos es mayor, mientras que en el grupo de alumnos que duermen 9 horas todas las calificaciones superan el 5.

Todo lo anterior podría ser una muestra, como declaran Cladellas *et al.* (2011), de que en general los chicos duermen menos horas de las necesarias para su desarrollo cognitivo (que en el caso del grupo de estudio es una media de 7,6 horas).

Asimismo, en este estudio se confirma que las actividades extraescolares relacionadas con las aficiones activas, como pueden ser realizar deporte o estudiar

un idioma extranjero, son claras favorecedoras del rendimiento escolar, ya que aportan un estado de flujo más elevado (Jiménez –Torres y Cruz, 2011).

Si bien, cuantas más horas se dedican al deporte extraescolar mejor es el resultado académico, lo que confirman Kovacs *et al.* (2008). Hay que remarcar que este beneficio no es ilimitado. Cuando las horas semanales de práctica de deporte exceden de 4, la calidad del rendimiento en el caso de las chicas se estanca y en el caso de los chicos disminuye de manera considerable.

Por último, referente a los hábitos alimenticios, el tipo de desayuno no ha resultado ser un factor que influya en el rendimiento escolar de esta población, en contra de lo que afirman Martínez y Polanco (2008) o Herrero y Fillat (2006). En cuanto a la merienda, parece que su influencia está más relacionada con la constancia de los hábitos que con la ingesta de los alimentos en sí, ya que los indicadores del rendimiento, utilizados en el presente estudio, obtienen los mejores resultados tanto en el grupo “alumnos que meriendan siempre” como en el grupo “alumnos que no meriendan nunca”.

3 Conclusiones

De todos los factores o hábitos familiares analizados, a través del estudio empírico de los alumnos, se ha podido comprobar que los que más influyentes en el rendimiento escolar son los relacionados con las características familiares, formación de los padres, hábitos del sueño y actividades extraescolares. Por el contrario, los factores concernientes al seguimiento de los padres, ambiente y hábitos de estudio y los hábitos alimenticios, quedan en un segundo plano o su influencia no se ha podido comprobar en la población analizada.

Así, la principal característica familiar que interviene en el rendimiento escolar es el proceder de una familia inmigrante. Estos alumnos obtienen notas medias más bajas y suspenden más que sus compañeros. Otro componente familiar a tener en cuenta es el número de hermanos. Las respuestas al ítem 2 muestran que en el grupo de los alumnos que tienen tres o más hermanos la proporción de suspensos es del 50%. Sin embargo, el vivir con los dos padres o con padres separados, no es un factor cuya repercusión se haya podido establecer en la población estudiada ya que, si se analizan las respuestas al ítem 1, sólo se puede constatar que el porcentaje de notas notables es superior en el grupo de alumnos que viven en una familia de tipo tradicional.

Por otra parte, los resultados del ítem 39 muestran que los alumnos con padres con estudios superiores tienen mejores resultados en los tres indicadores que miden el rendimiento escolar. Sin embargo, la revisión de la agenda escolar o la ayuda en los deberes por parte de los padres no es un indicativo de la incidencia de los progenitores en el rendimiento escolar (tal y como se deduce de las respuestas a los ítems 24 y 25 respectivamente).

Si se evalúan aspectos del ambiente de trabajo, como es el estudiar con música, el análisis de los datos obtenidos en la pregunta relacionada (nº 31) no ha mostrado ninguna correspondencia. No obstante, si lo que se considera es si se mira la televisión, las respuestas extraídas de la pregunta 32 indican que el ver más horas de televisión no afecta a la nota media pero sí limita el tener calificaciones excelentes.

En cuanto a los hábitos de estudio relacionados con la planificación de los deberes (ítem 21) o la planificación de los estudios (ítem 22) de estudio, no han podido ser relacionados con el rendimiento escolar. En el mismo sentido, el uso de la consola antes, durante o después de hacer los deberes parece no tener influencia en las

calificaciones a tenor de los resultados de la pregunta 54. Empero, los alumnos en los que el uso de la consola no forma parte de sus hábitos de estudio, obtienen calificaciones sensiblemente mejores que sus compañeros

Si se comparan los hábitos de vida saludable, el que tiene una incidencia más directa con el rendimiento escolar es el hábito del sueño. Los dos indicadores: nota media y porcentaje de suspensos de las repuestas del ítem 57 mejoran los resultados a medida de que los hábitos del sueño de los alumnos son de más calidad. En cambio la influencia que puedan tener las horas de sueño (ítem 56) no es tan marcada como son los hábitos en sí. Si pueden tener alguna influencia en el rendimiento académico de los alumnos, en el sentido de que si duermen muy poco son más proclives a suspender y si duermen más horas favorece el obtener resultados sobresalientes.

En cuanto a los hábitos alimenticios, el tipo de desayuno (ítem 14) no parece ser un factor que influya en el rendimiento escolar de la población de estudio. En cambio, parece que la influencia de la merienda en el rendimiento escolar está más relacionada con la constancia de los hábitos más que con la ingesta de los alimentos en sí ya que los dos grupos que tienen mejor rendimiento escolar son los opuestos “alumnos que meriendan siempre” y “alumnos que no meriendan nunca” (ítem 53).

En cuanto a comprobar la relación entre las actividades extraescolares, se ha podido establecer que el practicar deporte (ítem 7) es un hábito que favorece el rendimiento escolar en los adolescentes, siempre y cuando no exceda de cuatro horas semanales. En el mismo sentido, el estudio de una lengua extranjera como actividad extraescolar favorece el rendimiento escolar ya que en el grupo “alumnos que estudian un idioma como actividad extraescolar” obtienen una mejor nota media, el porcentaje de suspensos es menor y la proporción de notas ≥ 8 es mayor que en el otro grupo (ítem 22).

4 Propuesta práctica

Para poder llevar a cabo una educación integral el docente debe asumir la labor de orientación y tutoría. Para ello, es necesario personalizar la enseñanza en consonancia con el conocimiento previo de cada alumno, para poder exigir a cada uno en función de sus cualidades y situación particular (Universidad Internacional de la Rioja, 2014b).

El uso de un cuestionario es una forma rápida de obtener información sobre los alumnos (Universidad Internacional de la Rioja, 2014c), lo que posibilita detectar las dificultades y plantear medidas correctoras de forma precoz. Para confirmar las conclusiones extraídas en base a la información del cuestionario, siempre es recomendable contrastarlas con otras fuentes, ya sea mediante la observación de los chicos en clase, con el intercambio de impresiones con el tutor y otros docentes o con las entrevistas con los padres en las horas de tutoría. Estos últimos puntos no han podido llevarse a cabo durante la presente investigación debido a la naturaleza y duración del Practicum, periodo en el que se han recopilado los datos de investigación.

De este modo, la aplicación práctica que se propone es la de establecer una herramienta rápida de recopilación de información que permita definir acciones tutoriales personalizadas y buscar líneas de acción educativas encaminadas al ser personal, es decir, adecuadas al tipo de realidad que la persona es y tender así a una educación integral (Universidad Internacional de la Rioja, 2014a).

Seguidamente se desarrolla un ejemplo para la población de estudiantes de esta investigación en concreto, y una vez detectados los factores que realmente pueden influir en el rendimiento escolar de la muestra de estudio.

Se han seleccionado los alumnos cuyas calificaciones son inferiores a 6 (en total 18 adolescentes). En este grupo, se van a establecer los hábitos y factores negativos que confluyen en cada individuo para proponer a cada uno de ellos directrices personalizadas que les ayuden a mejorar su rendimiento escolar.

Con este objetivo, se ha elaborado la tabla 23, en la que se reflejan, caso por caso, factores del entorno familiar que influyen en el rendimiento escolar y que, por tanto, se deben de tener en cuenta, para conocer las circunstancias del adolescente, aunque no se pueda influir en ellas:

1. Pertenecer a una familia inmigrante.
2. Tener muchos hermanos.
3. Padres con estudios superiores

Del mismo modo, también se indican, para cada alumno, los que pueden intervenir en el rendimiento académico según se ha podido comprobar en esta investigación:

1. El uso del móvil y la consola no están dentro de los hábitos de estudio.
2. Buenos hábitos del sueño.
3. Práctica del deporte extraescolar
4. Estudiar una lengua extranjera.
5. Tener bien establecido el hábito de la merienda.

Para preservar el anonimato de cada alumno se le ha identificado con un número y con el fin de que no se pueda deducir ninguna identidad, no se especifica si pertenece al grupo 3C o 3D o es un chico o una chica.

En este análisis se han incluido los alumnos a los que se les aplica una adaptación curricular por entender que, al igual que a sus compañeros, ciertos hábitos cotidianos también les pueden ayudar en su desarrollo académico.

Cómo se podrá observar en la tabla 23, se propone exponer las recomendaciones a los alumnos en futuras tutorías, encaminadas a sugerirles acciones que les lleven a adquirir hábitos que les puedan favorecer en sus estudios o desarrollar proyectos personales de mejora o proyectos de vida. Por ejemplo, a los alumnos que no practican ningún deporte extraescolar se les recomienda el hacerlo, con el objeto de que adquieran hábitos de vida saludables (Kovacs *et al.*, 2008) y consigan un estado de flujo más elevado (Jiménez –Torres y Cruz, 2011). En cambio, a los alumnos que dedican más de cuatro horas semanales al deporte, se les propone que parte de ese tiempo lo dediquen al estudio.

A los alumnos con muchos hermanos, por ejemplo, se les propone que estudien en una biblioteca con compañeros de clase para que se habitúen al estudio en un ambiente intelectual homogéneo y de este modo, contrarrestar el deterioro intelectual que según Ladrón de Guevara (2000), citado en Ruíz de Miguel (2001), se crea en la familia cuando hay muchos hermanos. Esta misma sugerencia se les puede proponer a los alumnos en los que no se observa otro tipo de mejora (realizan algo de deporte o estudian un idioma extranjero, tienen hábitos de sueño

relativamente buenos y son hijos únicos o sólo tienen un hermano) ya que les ayudará a aprender y compartir técnicas de estudio con sus compañeros.

Por último, remarcar que la consola y el móvil son elementos perturbadores de los hábitos de estudio en 17 de los 18 alumnos seleccionados. Por ello, además de insistir a cada alumno de forma individualizada la conveniencia de tener buenos hábitos de estudio, la utilización responsable de la consola y el móvil debería tratarse de formar transversal en los grupos 3C y 3D. Para ello, los docentes y tutores de ambos cursos deberían marcar unos criterios comunes y una línea de actuación conjunta.

Tabla 23. Alumnos seleccionados para la acción tutorial. Datos y recomendaciones.

Alumno	Calificación unidad didáctica	Adaptación curricular	Familia inmigrante	Núm. Hermanos	Padres con estudios superiores	Uso de la consola o el móvil	Habito sueño	Horas deporte extraescolar	Extraescolar: lengua extranjera	Hábito de la merienda	Recomendación tutoría	Objetivo recomendación	Observaciones
39	2,4	No	Sí	NC	NC	Sí	Bueno-regular	0	No	No	Practicar un deporte o estudiar lengua extranjera. Usar la consola sólo el fin de semana	Aumentar el estado de flujo. Adquirir hábitos de estudio	No responde a varias preguntas. Calificación muy baja. ¿NEE?
3	4	No	Sí	3	No	Sí	Bueno-regular	0	No	No	Estudiar en la biblioteca con compañeros. Practicar algún deporte. Usar la consola sólo el fin de semana	Estudiar con iguales. Aumentar el estado de flujo. Adquirir hábitos de estudio.	
8	4	Sí	Sí	1	No	Sí	Bueno-regular	1 a 2	No	No	Estudiar en la biblioteca con compañeros. Usar la consola sólo el fin de semana	Aprender de las técnicas de estudio de sus compañeros. Adquirir buenos hábitos de estudio.	
6	5	No	Sí	1	No	Sí	Bueno-regular	1 a 2	No	Sí	Usar la consola sólo el fin de semana	Adquirir buenos hábitos de estudio.	
25	5,8	No	Sí	1	Sí	Sí	Bueno-regular	4 o más	Sí	No	No practicar tanto deporte. Usar la consola sólo el fin de semana	Dedicar más tiempo al estudio. Adquirir hábitos de estudio.	

Alumno	Calificación unidad didáctica	Adaptación curricular	Familia inmigrante	Núm. Hermanos	Padres con estudios superiores	Uso de la consola o el móvil	Habito sueño	Horas deporte extraescolar	Extraescolar: lengua extranjera	Hábito de la merienda	Recomendación tutoría	Objetivo recomendación	Observaciones
28	4,2	No	Sí	0	No	Sí	Bueno-regular	4 o más	Sí	No	No practicar tanto deporte. Usar la consola sólo el fin de semana	Dedicar más tiempo al estudio. Adquirir buenos hábitos de estudio.	
20	4,5	No	No	3	Sí	Sí	Muy malo	0	No	No	Practicar un deporte o estudiar lengua extranjera. Ir a dormir siempre a la misma hora. Usar la consola sólo el fin de semana	Aumentar el estado de flujo. Adquirir buenos hábitos en general	Es el pequeño de más de tres hermanos y parece no tener ningún control por parte de la familia. Habría que reunirse con los padres.
5	5	No	No	2	No	Sí	Bueno-regular	4 o más	No	No	No practicar tanto deporte. Usar la consola sólo el fin de semana	Dedicar más tiempo al estudio. Adquirir buenos hábitos de estudio.	
30	4,2	No	No	1	NC	Sí	Malo	1 a 2	No	No	Ir a dormir siempre a la misma hora. Usar la consola sólo el fin de semana	Descansar adecuadamente para su desarrollo cognitivo. Adquirir buenos hábitos de estudio.	

Alumno	Calificación unidad didáctica	Adaptación curricular	Familia inmigrante	Núm. Hermanos	Padres con estudios superiores	Uso de la consola o el móvil	Habito sueño	Horas deporte extraescolar	Extraescolar: lengua extranjera	Hábito de la merienda	Recomendación tutoría	Objetivo recomendación	Observaciones
41	4,6	Sí	No	1	No	Sí	Malo	1 a 2	No	No	Ir a dormir siempre a la misma hora. Usar la consola sólo el fin de semana	Descansar adecuadamente para su desarrollo cognitivo. Adquirir buenos hábitos de estudio.	
32	5,2	No	No	1	No	Sí	Bueno-regular	0	No	No	Practicar algún deporte. Usar la consola sólo el fin de semana	Aumentar el estado de flujo. Adquirir buenos hábitos de estudio.	
29	5,3	No	No	1	No	Sí	Bueno-regular	1 a 2	No	Sí	Estudiar una lengua extranjera. Usar la consola sólo el fin de semana	Aumentar el estado de flujo. Adquirir buenos hábitos de estudio.	
40	4,9	No	No	1	No	Sí	Bueno-regular	1 a 2	Sí	No	Usar la consola sólo el fin de semana	Adquirir buenos hábitos de estudio.	
22	5	No	No	1	No	Sí	Bueno-regular	2 o 3	No	No	Estudiar con compañeros. Usar la consola sólo el fin de semana	Aprender de las técnicas de estudio de sus compañeros. Adquirir buenos hábitos de estudio.	

Alumno	Calificación unidad didáctica	Adaptación curricular	Familia inmigrante	Núm. Hermanos	Padres con estudios superiores	Uso de la consola o el móvil	Habito sueño	Horas deporte extraescolar	Extraescolar: lengua extranjera	Hábito de la merienda	Recomendación tutoría	Objetivo recomendación	Observaciones
23	4,7	No	No	1	No	Sí	Bueno-regular	4 o más	No	No	No practicar tanto deporte. Usar la consola sólo el fin de semana	Dedicar más tiempo al estudio. Adquirir buenos hábitos de estudio.	
1	5,25	No	No	1	No	No	Bueno-regular	1 a 2	Sí	No	Estudiar con compañeros.	Aprender de las técnicas de estudio de sus compañeros.	
11	5	No	No	1	Sí	Sí	Bueno-regular	4 o más	Sí	No	No practicar tanto deporte. Usar la consola sólo el fin de semana	Dedicar más tiempo al estudio. Adquirir buenos hábitos de estudio.	
17	4	Sí	No	0	NC	Sí	Bueno-regular	0	No	No	Practicar un deporte o estudiar lengua extranjera. Usar la consola sólo el fin de semana	Aumentar el estado de flujo. Adquirir hábitos de estudio	

5 Líneas de investigación futuras

Son muchas las investigaciones realizadas que intentan establecer una correlación entre de los hábitos de los adolescentes y su rendimiento escolar. A pesar de ello, muy pocas conjugan factores dispares y la mayoría se centran en un conjunto de hábitos interrelacionados entre sí, normalmente desde un punto de vista médico. Por ejemplo, hay estudios de los hábitos de los adolescentes desde el punto de vista de su salud física (deportes, consumo de tabaco, alcohol...) y su relación con las calificaciones que obtienen. También hay estudios que enlazan el buen desarrollo escolar con los hábitos y horas de sueño de los chicos. Otros comparan los hábitos alimenticios con el rendimiento escolar, o las horas que ven la televisión y sus calificaciones... y así sucesivamente.

Es cierto que al parecer todos los factores anteriores tienen algún tipo de relación con el rendimiento escolar, sin embargo no hay una visión de conjunto que permita discriminar entre la relevancia de unos y otros y favorezca así el establecer prioridades. Ya que no somos seres perfectos, no se puede pretender que los adolescentes realicen las horas de deporte adecuadas, tengan una alimentación siempre equilibrada, duerman bien y las horas necesarias, nunca utilicen los móviles mientras estudian... ¿por dónde empezar? Una línea de investigación futura sería el intentar establecer un orden de prelación de los hábitos que realmente favorecen la buena evolución académica de los adolescentes.

Por otro lado, las medidas que puedan derivar de cada estudio, no se ha comprobado si en realidad serían eficaces si se aplicaran. Es decir, en las investigaciones analizadas no hay un antes y un después. Por ejemplo y utilizando la población aquí objeto de estudio, si realmente se pudiese conseguir que todos los alumnos de 3C y 3D realizasen entre 2 y 4 horas de deporte, ¿realmente aumentaría su rendimiento escolar? Siguiendo el mismo ejemplo, se propone como línea de investigación futura el realizar una campaña de fomento del deporte en los grupos 3C y 3D, y si el promedio de horas de práctica de deporte aumenta en estos grupos, comprobar si el rendimiento escolar ha mejorado también.

6 Referencias bibliográficas

- Bahamman, A., Al-Faris, E., Shaikh, S. y Bin Saeed, A. (2006). Sleep problems/habits and school performance in elementary school children. *Sleep and Hypnosis*, 8, 12-17. Recuperado de: http://scholar.google.es/scholar_url?hl=ca&q=http://faculty.ksu.edu.sa/saffi/Publications/School_performance_and_sleep_proof.pdf&sa=X&scisig=AAGBfmobnxFJFI617Grzv7irqxIebRIxhQ&oi=scholar&ei=7gx3VKD_J8PVarThgKgM&ved=OCB4QgAMoATAA
- Cladellas, R., Chamarro, A., Badia, M., Oberst, Ú. y Carbonell, X. (2011). Efecto de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años: un estudio preliminar. *Cultura y Educación. Revista de teoría, investigación y práctica*, 23(1), 119-128. Recuperado de: <http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=OCB8QFjAA&url=http%3A%2F%2Ffpcee.blanquerna.url.edu%2Fcondesa%2Farticles%2Fcladellas%2C%2520cultura%2520y%2520educaci%25C3%25B3n.pdf&ei=fQZ3VNOyLIK9aZalgqP&usg=AFQjCNHKPoLQZBcSmb5mkWM5EW8H>
- Cordero, J.M., Crespo E. y Pedraja, F. (2013). Rendimiento educativo y determinantes según PISA: Una revisión de la literatura en España. *Revista de Educación* 362. Recuperado el 11 de noviembre de: http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/1149/2013_Cordero_Rendimiento%20educativo%20y%20determinantes%20seg%20c3%25B3n%20PISA_.pdf?sequence=1
- Córdoba, L.G., García, V., Luengo, L.M., Vizuete, M. y Feu S. (2011). Determinantes socioculturales: su relación con el rendimiento académico en los alumnos de enseñanza secundaria obligatoria. *Revista de Investigación Educativa*, 29 (1), 83-96. Recuperado de: http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=oCCsQFjAB&url=http%3A%2F%2Frevistas.um.es%2Frie%2Farticle%2Fdownload%2F110361%2F126942&ei=YXOQVK-uOse2Uf7Ng8AG&usg=AFQjCNEhkKUoWLKSP1wgv_v4GmgKobl9g&sig2=MpwoXFSMslWKUraRLGyD5g&bvm=bv.82001339,d.d24

- Elgueda, P. (2009). Videojuegos ayudan a potenciar la mental, la creatividad e incluso la visión. *El Mercurio*. Recuperado de: <http://diario.elmercurio.com/detalle/index.asp?id={5886c4bf-de80-496d-ae42-f4269986a141}>
- González Barbera, C. (2005). *Factores determinantes del bajo rendimiento académico en educación secundaria*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de: http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCQQFjAA&url=http%3A%2F%2Fbiblioteca.ucm.es%2Ftesis%2Fedu%2Fucm-t27044.pdf&ei=AzF_VIHvAoTbavKXgugG&usg=AFQjCNF8XnVmoboGrnPBqrhYPWcCdTvpKQ&sig2=Jb9d2shHqVCURsFX_ufmLQ
- Jiménez-Torres, M.G. y Cruz, F. (2011). Experiencias de flujo y rendimiento escolar en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 13, 97-118. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80220774006>
- Kovacs, F.M., Gil del Real, M.T., Gestoso, M., López, J., Mufraggi, N. y Palou, P. (2008). Relación entre hábitos de vida y calificaciones escolares en adolescentes. *Medicina de l'Esport*, 43 (160). Recuperado de: <http://www.apunts.org/es/relacion-entre-habitos-vida-calificaciones/articulo/13130818/>
- Herrero, L. y Fillat, J. (2006). Estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en un grupo de adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 21, 346-352. Recuperado de: http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&sqi=2&ved=0CB8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.nutricionhospitalaria.com%2Fpdf%2F3125.pdf&ei=MI4VP3uNJLkavDRgrAM&usg=AFQjCNGBXNpz7F79kobjFExqkl68boT-pQ&sig2=X2oCKBf40JGzz1TuDw_Cbg
- Martínez, J. R., y Polanco, I. (2008). *El libro blanco de la alimentación escolar*. Madrid: McGraw-Hill España.
- Melgarejo, X. (2013). *Gracias, Finlandia*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Navarro, R.E., (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y*

Cambio en Educación, 1 (2). Recuperado de:
<http://scholar.google.es/scholar?hl=ca&q=rendimiento+y+calificaciones&btnG=>

Muros, B., Aragón, Y. y Bustos A. (2013). La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes. *Comunicar* 20 (40). Recuperado de:
<http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=oCB8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.revistacomunicar.com%2Fverpdf.php%3Fnumero%3D40%26articulo%3D40-2013->

[05&ei=yol_VJSeIIndaKyIgtAM&usg=AFQjCNGsc9ZAwDaER654wEme4FQVQgThjw&sig2=mSyT9ttruLA9oTCc_fm_JQ&bvm=bv.80642063,d.ZGU](http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=oCB8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.revistacomunicar.com%2Fverpdf.php%3Fnumero%3D40%26articulo%3D40-2013-05&ei=yol_VJSeIIndaKyIgtAM&usg=AFQjCNGsc9ZAwDaER654wEme4FQVQgThjw&sig2=mSyT9ttruLA9oTCc_fm_JQ&bvm=bv.80642063,d.ZGU)

Pascual, L. (2010). *Educación, familia y escuela*. Santa Fe (Argentina): Homo Sapiens Ediciones.

Ruíz de Miguel, C. (2001). Factores familiares vinculados al bajo rendimiento. *Revista Complutense de Educación* (12), 1, 81-113. Recuperado de:
http://scholar.google.es/scholar?q=rendimiento+escolar+y+padres+separados&btnG=&hl=ca&as_sdt=0%2C5

Ruíz Herrero, J. (2011). Rendimiento académico y ambiente social. *Política y Sociedad*, 48 (1), 155-174. Recuperado de:
http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=oCB8QFjAA&url=http%3A%2F%2Frevistas.ucm.es%2Findex.php%2FPOSO%2Farticle%2FviewFile%2Fposo1111130155a%2F21465&ei=xSd_VJORH8ncau-EgaAJ&usg=AFQjCNEowj7_3T_sdSJiNPoizjeOKlD8Gg&sig2=MHNBDso7PlBefxW2x8E1KA&bvm=bv.80642063,d.d2s

Tirado, F., Barbancho, F. J., Hernández, L. M. y Santos, J (2004). Repercusión de los hábitos televisivos sobre la actividad física y el rendimiento escolar de los niños (I). *Revista Cubana de Enfermería* (20). Recuperado de:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So864-03192004000200008

Universidad Internacional de la Rioja, (2014a). *Educación Personalizada. Tema 6: La persona como centro del acto educativo*. Material no publicado.

Universidad Internacional de la Rioja, (2014b). *Orientación familiar y tutoría. Tema 7. Acción Tutorial y el tutor*. Material no publicado.

Universidad Internacional de la Rioja, (2014b). *Orientación familiar y tutoría. Tema 8. Algunos recursos de acción tutorial*. Material no publicado.

Vázquez, S., y Daura, F. (2013). Auto-regulación del aprendizaje y rendimiento académico. *Estudios Pedagógicos*, 39 (1). Recuperado de http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S0718-07052013000100018&lng=es&nrm=iso&tlng

Vicente Hernández, J. (1995). La televisión y el rendimiento escolar de los alumnos de enseñanza general básica. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*(22), 195-138. Recuperado de: http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.aufop.com%2Faufop%2Fupload_files%2Farticulos%2F1269130172.pdf&ei=7Tt_VLeVM9HvaLWPgtAN&usg=AFQjCNEFrnog3E_QC-gs1NDC_MXdeKvcKQ&sig2=3obuqTJtvoNbGYuZONUeeA&bvm=bv.80642063,d.ZGU

7 Anexo 1. Cuestionario

Seguidamente, se adjunta el cuestionario original que los alumnos han cumplimentado y que ha servido como base de obtención de datos para el TFM.

Nombre:

Apellidos:

Curso:

Marca en rojo tu casilla

1. Con quien vives?	Madre y padre	Madre	Padre	Otros
2. Número de hermanos	3 o más	2	1	Ninguno
3. Tu eres el hermano/a	Mayor	Mediano	Pequeño	No tengo hermanos
4. Eres alérgico	A nada	Quizás, pero no lo recuerdo	Creo que sí	Sí
5. Enfermas a menudo	No	Puede que durante algún trimestre	Cada trimestre	Falto a menudo por asuntos médicos
6. Última película que has visto				
7. Horas semanales que dedicas al deporte	De 2 a 3	De 1 a 2	Ninguna	4 o más
8. Estudias una lengua extranjera fuera del instituto	No	Sí, inglés	Sí, alemán	Sí,...
9. Tienes dificultades en mates?	No	A veces	A menudo	Muchas
10. Tienes dificultades en español?	No	A veces	A menudo	Muchas
11. Tienes dificultades en inglés?	No	A veces	A menudo	Muchas
12. Tienes dificultades en catalán?	No	A veces	A menudo	Muchas
13. Te sientes tratado correctamente por tus compañeros	Mucho	Sí	A veces no	No mucho
14. Durante toda la mañana que desayunas	Leche o zumo i yogurt más un bocadillo o unas frutas	Leche o yogurt con cereales y algo más	Leche o yogurt con cereales y nada más	Leche o yogurt son suficientes o nada y me espero al recreo para las chuches
15. Tiempo diario a los deberes	Dos o más horas	Durante una a dos horas	Entre 1 hora y 30 minutos	Menos de 30 minutos
16. Tiempo diario a estudiar	Dos o más horas	Durante una a dos horas	Entre 1 hora y 30 minutos	Menos de 30 minutos
17. Si eres zurdo	Chutas con la izquierda	Depende	Me da igual	Chuto con la derecha
18. Si eres diestro	Chutas con la derecha	Depende	Me da igual	Chuto con la izquierda
19. Cómo te sientes en el centro	Muy bien	Bien	Regular	Con dificultades

20. Cómo te valoran los demás	Muy bien	Bien	Regular	Con dificultades
21. Revisas tu horario escolar para prever los deberes	Muy a menudo	A menudo	A veces	No mucho
22. Revisas tu horario escolar para prever los estudios	Muy a menudo	A menudo	A veces	No mucho
23. Te revisan tu agenda los mayores	Muy a menudo	A menudo	A veces	No mucho
24. Te revisan los deberes tus mayores	Muy a menudo	A menudo	A veces	No mucho
25. Te ayuda alguien a resolver los deberes	Me espabilo yo sólo y con éxito	A veces me hace falta	A menudo me hace falta	Muy a menudo me hace falta
26. Charlas mucho con tus padres	A diario	A menudo	Lo justo	Poco, mejor la tele en casa
27. Esperas muchos regalos por Navidad o Reyes	Un par de cosas para ser feliz	Tres o más para disfrutar	Más de tres y alguna cosita más	Muchas como cada año
28. Cuando cenas con tu familia la tele está ...	Apagada para poder conversar	En marcha pero con el volumen suave para charlar entre nosotros	En marcha con el volumen alto para poder escucharla	En marcha y disfrutamos de los programas todos juntos
29. Durante los fines de semana con la familia ...	Solemos salir fuera de casa	Algunos fines de semana salimos	No salimos y salgo yo por las tardes para mi vida social	No salimos y yo salgo por la noche para relacionarme
30. Durante el patio	Converso o juego con muchos compañeros	Converso o juego mis amigos	Converso o juego solo con alguien	Juego o paseo solo y así me concentro en mis cosas
31. Estudiando en casa hay ...	Silencio y buena luz	Música clásica o instrumental para relajarme	Música rítmica para motivarme	Música fuerte para estimularme
32. Te dijeron que de pequeño	Gateabas antes de andar			Comenzaste a andar sin gatear
33. Te organizas la agenda	Muy bien	Bien	Regular	No muy bien
34. Escribiendo te olvidas de letras	No	Escasamente	A veces	A menudo
35. Te consideras autónomo en los estudios	Mucho	Normal	Lo justo	Me cuesta
36. Has repetido algún curso	Nunca	Uno hace años	Uno en los últimos 3 años	2 o más en los últimos 3 años
37. Sufres con los estudios	Un poco	Me preocupan	Hay cosas más importantes en mi vida	Me preocupan mucho
38. Haces bromas a los compañeros	Las justas	A veces	Animo a otros para que las hagan para reírnos juntos	Disfruto de mi humor para reírnos en grupo
39. De que trabajan tus padres o tutores				
40. Te sientes aceptado por tus compañeros	Sí	Normal	Poco	Alguna reticencia
41. Te cuesta aceptar las órdenes de tus adultos	No mucho	Algo	Bastante	Me irrita

42. Tienes compañeros que te hacen caso	Sí	Algunos	Alguien	Resuelvo yo mismo mis problemas
43. Crees a tus padres exigentes	Lo necesario	Sí, pero no se pasan	Sí, pero podrían serlo más	Sí, pero consigo bastante lo que quiero
44. Crees que tus padres acceden a tus demandas	No mucho	No se dejan influir demasiado por mis demandas	Me hacen caso y acceden a veces al quererme	Me quieren mucho y acceden a menudo
45. Mezclas letras al leer	No	Quizás	De vez en cuando	A menudo creando palabras distintas
46. Nota media aproximada durante el curso pasado en	Castellano	Inglés	Matemáticas	Lengua autonómica (catalán, euskera ...)
47. La nevera en casa suele estar ...	Llena y variada	Llena	Medio llena	Medio vacía
48. Cada tarde mi rutina de estudio es	Constante cada día	Bastante constante	Estudio y hago deberes cuando puedo	Mi rutina resulta como mi edad, caótica
49. En casa cuando estudio predomina	En silencio y la concentración	El silencio absoluto	Hay algo de barullo	Mi familia es algo ruidosa
50. En casa predomina	El orden y la tranquilidad	Orden y limpieza suelen ser frecuentes	No suele existir mucho orden	Mi familia es algo desordenada
51. En mi casa	La limpieza brilla por su presencia	Orden y limpieza suelen ser frecuentes	Limpieza la justa	Mi familia no siente prioritario una limpieza extrema
52. Por la tarde el televisor	Está apagado y ni lo veo	Alguien de la familia lo pone pero yo estoy al margen	La ponemos y miramos programas	Me ayuda mucho a pasar gran parte de la tarde
53. La merienda por la tarde es	A media tarde un descanso	Cuando tengo hambre me permito un descanso	A veces me la salto	No necesito merendar
54. Por la tarde la consola y el móvil	Están fuera de mis hábitos de estudio	La utilizo cuando ya terminé deberes y estudio	Voy combinando estudio y distracciones para relajarme	Mi mente se siente mejor si la utilizo antes de los deberes
55. Frases paternas como: ¿tienes deberes? o ¿cómo te ha ido el cole? O ¿has terminado los deberes?	Son pan de cada día	Son frecuentes durante la semana	De vez en cuando	No me agobian demasiado con esas memeces
56. Normalmente me voy a dormir y duermo	Entre las 21:00 y las 22:00 horas	Antes de las 23:00 horas	Entre las 23:00 y las 00:00 horas	Pasadas de las 00:00 horas
57. Me voy a dormir	Siempre a la misma hora	Más o menos a la misma hora	No hay una hora fija	Depende de mis necesidades
58. En casa predomina una tranquilidad	Correcta y placentera	La necesaria para no alertarse demasiado	Cuesta ver tranquilidad en casa	Mi familia no resulta ser tranquila
59. Las redes sociales (Facebook, móvil ...)	Están fuera de mis hábitos de estudio	La utilizo cuando ya terminé deberes y estudio	Voy combinando estudio y redes sociales para relajarme	mejor si la utilizo antes de los deberes un rato
60. ¿Tienes un ordenador en casa conectado a internet?	Sí	Me conecto en la biblioteca	Voy a casa de un amigo y me conecto	No