

Actitudes hacia actividades extracurriculares de estudiantes de carreras: Ciencias de Educación y Educación Escolar Básica.

Attitudes towards extracurricular activities among students in the following degree programs: Educational Sciences and Basic School Education.

 Lezcano Duarte, Dario Casildo¹

1. Universidad Nacional de Concepción, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Concepción, Paraguay.

RESUMEN

Las actividades extracurriculares incluyen; seminarios, conferencias y voluntariados, son fundamentales para complementar la formación académica, y el desarrollo integral de los futuros docentes. El objetivo principal del estudio solicitaba: Determinar las actitudes hacia las actividades extracurriculares que poseen los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Educación y Educación Escolar Básica, Universidad Nacional de Concepción, año 2024. Las dos dimensiones fueron; actitudes positivas y actitudes negativas hacia las actividades extracurriculares que demuestran los estudiantes de las carreras de educación. En cuanto a la metodología utilizada se puede decir que; la investigación se enmarcó dentro del enfoque cuantitativo, de corte transversal, logrando un nivel descriptivo, bajo un diseño no experimental. La población estuvo constituida por 119 estudiantes del 4º año de las carreras de Ciencias de la Educación (45) y Educación Escolar Básica (74), y la muestra obtenida fue 80 estudiantes, seleccionada con muestreo aleatorio al azar. Para la recolección de datos se recurrió a un cuestionario digital creado en Google Form bajo la técnica de encuesta con preguntas cerradas y escala tipo Likert. Los resultados del estudio revelaron que las actitudes positivas predominan en los estudiantes, destacando el valor de estas actividades para el desarrollo personal, el trabajo en equipo y la adquisición de habilidades relevantes para su futura profesión. Sin embargo, también surgieron actitudes negativas, como la percepción de que estas actividades representan una pérdida de tiempo o carecen de beneficios claros. Este análisis proporciona información valiosa sobre la percepción de los estudiantes hacia las actividades extracurriculares y su impacto en la formación docente. Al entender mejores estas actitudes, se pueden desarrollar estrategias que fomenten una mayor participación estudiantil, optimizando así el currículo y mejorando la preparación de los futuros educadores para enfrentar los desafíos del ámbito educativo contemporáneo.

Palabras clave: *actividades extracurriculares, actitudes positivas, actitudes negativas, estudiantes universitarios, formación docente*

Cómo referenciar este artículo/
How to reference this article

Lezcano Duarte, D. Actitudes hacia actividades extracurriculares de estudiantes de carreras: Ciencias de Educación y Educación Escolar Básica. Rev. Cien. Humanidades Año 2025; 4(1):65-74.

Fecha de recepción: 16 de setiembre de 2025. Fecha de aceptación: 26 de diciembre de 2025.

*Autor de correspondencia: Lezcano Duarte, Dario Casildo. Email: dario.lezcano@gmail.com

 Este es un artículo fue publicado en acceso abierto, bajo licencia de Creative Commons Attribution – Non Commercial (BY-NC) 4.0 Internacional.

ABSTRACT

Extracurricular activities include seminars, conferences, and volunteer work, which are fundamental to complement academic training and the comprehensive development of future teachers. The main objective of the study was to determine the attitudes towards extracurricular activities held by students in the fields of Education Sciences and Basic School Education at the National University of Concepción in the year 2024. The two dimensions were: positive attitudes and negative attitudes towards extracurricular activities demonstrated by education students. Regarding the methodology used, it can be said that the research was framed within a quantitative approach, cross-sectional in nature, achieving a descriptive level under a non-experimental design. The population consisted of 119 students from the 4th year of the Education Sciences (45) and Basic School Education (74) programs, and the sample obtained was 80 students, selected through random sampling. For data collection, a digital questionnaire created in Google Forms was used, employing a survey technique with closed questions and a Likert scale. The results of the study revealed that positive attitudes predominate among students, highlighting the value of these activities for personal development, teamwork, and the acquisition of relevant skills for their future profession. However, negative attitudes also emerged, such as the perception that these activities represent a waste of time or lack clear benefits. This analysis provides valuable information about students' perceptions of extracurricular activities and their impact on teacher training. By better understanding these attitudes, strategies can be developed to encourage greater student participation, thereby optimizing the curriculum and improving the preparation of future educators to face the challenges of the contemporary educational field.

Key words: *extracurricular activities, positive attitudes, negative attitudes, university students, teacher training*

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la educación enfrenta el desafío de formar individuos integralmente capacitados, capaces de adaptarse a un mundo en constante cambio y de enfrentar los retos de una sociedad cada vez más compleja. Las actividades extracurriculares se han reconocido como herramientas valiosas en este proceso, ya que proporcionan experiencias que van más allá del currículo formal, fomentando habilidades y competencias que son esenciales para el desarrollo personal y profesional de los estudiantes. Estas actividades incluyen, entre otras, seminarios, conferencias, prácticas profesionales, voluntariado, proyectos

comunitarios, clubes estudiantiles y actividades culturales o deportivas. Al ofrecer un espacio donde los estudiantes pueden aplicar lo aprendido en el aula y explorar sus intereses, las actividades extracurriculares contribuyen significativamente al desarrollo integral de los futuros educadores.

En el contexto de las carreras de Ciencias de la Educación y Educación Escolar Básica, la participación en actividades extracurriculares es particularmente relevante. Estas carreras no solo requieren un sólido conocimiento teórico, sino también la capacidad de interactuar eficazmente con estudiantes, colegas y la comunidad en general. Las

experiencias extracurriculares pueden proporcionar a los futuros educadores las herramientas necesarias para desarrollar competencias interpersonales, liderazgo y creatividad, que son esenciales en el ámbito educativo. Sin embargo, a pesar de la importancia de estas actividades, las actitudes de los estudiantes hacia ellas pueden ser diversas y complejas.

Las actitudes hacia las actividades extracurriculares pueden estar influenciadas por una variedad de factores, incluyendo la percepción de su relevancia para el aprendizaje, la disponibilidad de tiempo, el apoyo familiar y las experiencias previas con este tipo de actividades. Por lo tanto, es fundamental investigar y comprender estas actitudes para fomentar una mayor participación y aprovechar al máximo los beneficios de las actividades extracurriculares.

Este estudio se centró en determinar las actitudes de los estudiantes de 4º año de las carreras de Ciencias de la Educación y Educación Escolar Básica, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Concepción, año 2024. Los objetivos específicos que condujeron la investigación fueron; identificar las actitudes positivas y reconocer las actitudes negativas que predominan entre los estudiantes maestros respecto a las actividades extracurriculares. Al hacerlo, se buscó obtener información valiosa que pueda ayudar a mejorar la integración de estas actividades al currículo de las mencionadas carreras y promover una mayor participación estudiantil. Así, el presente estudio no solo contribuirá al entendimiento de las dinámicas que influyen en la formación de los futuros educadores, sino que también ofrecerá recomendaciones para optimizar la experiencia educativa en la universidad,

asegurando que los estudiantes estén mejor preparados para asumir los desafíos de la enseñanza en el siglo XXI.

Actitudes. Las actitudes se definen como predisposiciones o comportamientos aprendidos que influyen en la forma en que una persona percibe, evalúa y reacciona ante personas, objetos, eventos o situaciones. Estas pueden ser positivas, negativas o neutras, y se basan en experiencias previas, creencias, valores y emociones. Las actitudes se manifiestan a través de pensamientos, sentimientos y comportamientos, y pueden variar en intensidad y dirección. Estas pueden influir en nuestro comportamiento y decisiones, y están compuestas de tres componentes: Cognitivo, creencias y pensamientos sobre el objeto de la actitud; afectivo, sentimientos y emociones hacia el objeto; conductual, comportamientos que resultan de la actitud. Petty y Cacioppo (1986), desarrollaron la teoría de la elaboración de la probabilidad, que explica cómo las actitudes pueden cambiar dependiendo del nivel de atención y elaboración cognitiva. Bandura (1977), en su teoría del aprendizaje social destaca la influencia de la observación en la formación de actitudes, enfatizando la importancia de los modelos a seguir. Kahneman (2011), en su trabajo en la psicología del juicio y la toma de decisiones proporciona una visión sobre cómo las actitudes afectan nuestras elecciones.

Las actitudes son componentes esenciales del comportamiento humano, influyendo en cómo las personas perciben y responden a su entorno. A través de un enfoque multidimensional que incluye aspectos cognitivos, afectivos y conductuales, podemos entender mejor cómo se forman y cambian las actitudes a lo largo del tiempo. La investigación de

autores ha aportado significativamente a nuestro conocimiento sobre la dinámica de las actitudes y su impacto en la toma de decisiones. En diversos campos como la educación, la psicología social y el marketing, comprender las actitudes es crucial para diseñar estrategias efectivas que fomenten un cambio positivo y una mejor interacción social. En resumen, las actitudes no solo reflejan nuestras creencias y emociones, sino que también desempeñan un papel fundamental en la conformación de nuestra conducta en la vida cotidiana.

Actitudes positivas. Las actitudes positivas son un factor determinante en la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas. Diversos estudios sugieren que cultivar una mentalidad optimista no solo mejora la salud mental, sino que también influye en el rendimiento y la satisfacción personal. Según Seligman (2002), la psicología positiva se centra en el estudio de las fortalezas humanas y en cómo estas pueden ser potenciadas para mejorar la vida de las personas

-Desarrollo personal: Las actividades extracurriculares permiten a los estudiantes desarrollar habilidades personales y sociales. González y Portoles (2014) destacan que estas actividades proporcionan un espacio donde los jóvenes pueden conocerse a sí mismos y a los demás, fomentando el autoconocimiento y la autoestima.

-Trabajo en equipo: Participar en deportes o clubes facilita el desarrollo de habilidades colaborativas. Pérez Serrano (2008), subraya que el trabajo en equipo es una de las competencias más importantes que se adquiere en el contexto de actividades extracurriculares, al promover la cooperación y la resolución conjunta de problemas.

-Responsabilidad: Al comprometerse con actividades extracurriculares, los estudiantes adquieren un sentido de responsabilidad, al tener que equilibrar su tiempo entre las tareas académicas y sus otras actividades. Villarroel y Herrera (2010) afirman que la participación constante exige responsabilidad y constancia, lo que es beneficioso para su desarrollo personal y académico.

-Liderazgo: Jiménez y Román (2016) señalan que muchas actividades extracurriculares, como el voluntariado o la participación en grupos estudiantiles, fomentan habilidades de liderazgo, al ofrecer oportunidades para coordinar y dirigir equipos, lo que fortalece la autoconfianza.

-Creatividad: Las actividades artísticas o culturales, como el teatro o la música, son espacios donde los estudiantes pueden desarrollar su creatividad. Ruiz Hernández (2015) afirma que estas actividades promueven la innovación y la capacidad de pensar "fuera de la caja", mejorando las habilidades cognitivas.

-Disciplina: Según Olivares (2011), los estudiantes que participan regularmente en actividades extracurriculares, como deportes o música, aprenden disciplina, ya que estas actividades requieren dedicación y práctica constante.

-Enfrentar desafíos: La participación en competencias o eventos extracurriculares reta a los estudiantes a superar obstáculos. García Pérez (2017) resalta que esto les enseña a gestionar el fracaso y a perseverar, lo cual es valioso para su crecimiento personal.

-Respeto a la diversidad: Participar en actividades extracurriculares expone a los estudiantes a personas con diferentes antecedentes y perspectivas, lo que fomenta

el respeto y la tolerancia. Delgado-Gaitán (2009) señala que las actividades extracurriculares son espacios de inclusión y diversidad.

-Motivación: Las actividades extracurriculares pueden aumentar la motivación de los estudiantes para comprometerse con sus estudios, ya que desarrollan un sentido de pertenencia y satisfacción. Caballero et al. (2013) mencionan que estas actividades permiten a los estudiantes encontrar un propósito más allá de lo académico.

-Comunicación: Fernández-Berrocal y Extremera (2016) destacan que la participación en actividades extracurriculares mejora las habilidades de comunicación, ya que los estudiantes deben interactuar, trabajar en equipo y expresar sus ideas de manera efectiva.

Actitudes negativas. Para Hofmann et al. (2010), las actitudes negativas son disposiciones que conducen a evaluaciones desfavorables de personas, situaciones o eventos, afectando tanto la salud mental como el bienestar social. En la era actual, donde las interacciones sociales son cada vez más complejas, comprender el impacto de estas actitudes es crucial.

-Pérdida de tiempo: Algunos estudiantes perciben las actividades extracurriculares como una distracción de las tareas académicas, sintiendo que no aportan beneficios claros. Rodríguez y Márquez (2011) mencionan que, para algunos, estas actividades son vistas como una pérdida de tiempo si no ven un valor inmediato.

-Resta tiempo al estudio: Uno de los principales argumentos en contra de las actividades extracurriculares es que quitan tiempo que podría dedicarse a estudiar. Gutiérrez (2014) señala que los estudiantes a menudo priorizan sus estudios y ven estas

actividades como un obstáculo para lograr un buen desempeño académico.

-No posee beneficios: Para algunos estudiantes, las actividades extracurriculares no tienen un impacto positivo directo en sus objetivos personales o académicos. Sánchez-Sosa y Valderrama (2012) mencionan que algunos estudiantes no ven una conexión clara entre estas actividades y su futuro académico o profesional.

-Para poco serios: Existe la percepción en ciertos entornos de que las actividades extracurriculares, especialmente las recreativas, no son "serias" ni relevantes para el desarrollo académico. Domínguez y López (2010) argumentan que esta percepción está influida por contextos en los que las actividades extracurriculares no están bien integradas en el sistema educativo.

-No son divertidas: Algunos estudiantes no encuentran interés en las actividades ofrecidas, lo que genera una actitud negativa. Fernández (2015) indica que la falta de interés en las actividades propuestas puede llevar a la desmotivación.

-Es estresante: En ocasiones, las actividades extracurriculares pueden agregar estrés a los estudiantes, especialmente si están sobrecargados con responsabilidades académicas. Ramos (2013) advierte que la participación en múltiples actividades extracurriculares puede generar ansiedad y estrés.

-Competencia excesiva: Las actividades que implican competencia pueden generar una presión innecesaria para algunos estudiantes. Martínez (2014) sugiere que la naturaleza competitiva de algunos deportes o eventos extracurriculares puede generar sentimientos de frustración en aquellos que no logran destacar.

-Falta de apoyo de los padres: Algunos estudiantes no cuentan con el apoyo necesario de sus familias para participar en actividades extracurriculares, lo que puede generar una actitud negativa hacia ellas. González y García (2012) explican que la falta de interés o apoyo de los padres afecta la percepción y participación de los jóvenes.

-Sentirse intimidados: Los estudiantes que no tienen habilidades destacadas en determinadas áreas pueden sentirse intimidados o inseguros al participar en actividades competitivas. Díaz (2016) menciona que el temor al juicio de sus compañeros o a fallar puede desmotivar a algunos estudiantes.

-Costos asociados: La participación en ciertas actividades extracurriculares puede ser costosa, lo que limita el acceso para algunos estudiantes. Molina y Pérez (2017) subrayan que los costos económicos relacionados con deportes, instrumentos musicales o uniformes pueden ser una barrera significativa para las familias.

METODOLOGÍA

La investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño no experimental y de tipo transversal con un alcance descriptivo. La población de estudio estuvo compuesta por 119 estudiantes del 4º año de las carreras de Ciencias de la Educación (46 estudiantes) y Educación Escolar Básica (80 estudiantes) de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Concepción. La muestra calculada por fórmula corresponde a 80 estudiantes del 4º año de las carreras mencionadas. Se empleó un muestreo probabilístico, aleatorio simple al azar.

Carreras FHyCE	Cantidad de estudiantes 4º año	Población de estudiantes 4º año	Porcentaje	Muestra de estudiantes 4º año	M
Ciencias de la Educación	45	/119x100	80	30	3
Educación Escolar Básica	74	/119x100	80	0	5
Total	19	%	67	0	8

Tabla 1. Especificaciones de población y muestra

Para el cálculo de la muestra se procedió a utilizar la fórmula estadística para poblaciones finitas (119), con un nivel de confianza del 95% y margen de error 5%, con probabilidad de desconocimiento del 20% y probabilidad de conocimiento del 80%. Con un coeficiente de confiabilidad de 1,96, resultó 80 estudiantes.

La recolección de datos se realizó mediante una encuesta, a través de un instrumento cuestionario digital administrado mediante Google Form, que incluyó preguntas cerradas y utilizó una escala tipo Likert para medir las actitudes positivas y negativas hacia las actividades extracurriculares de los estudiantes de las carreras de educación. La validación del instrumento con la colaboración de 3 profesionales bajo la técnica de juicio de expertos y la confiabilidad de Crombach superior a 0,8 en la prueba piloto. Para la interpretación y análisis de los datos se recurrieron a programas de Excel para la elaboración de tablas de frecuencias y gráficos estadísticos.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de este estudio sobre las actitudes hacia las actividades extracurriculares de los estudiantes de 4º año de las carreras de

Ciencias de la Educación y Educación Escolar Básica se estructuran en torno a las actitudes positivas y negativas identificadas a través de la encuesta administrada.

Figura 1. Actitudes Positivas hacia las Actividades Extracurriculares I

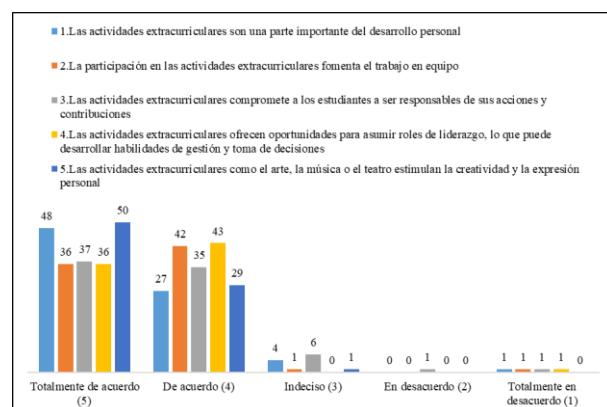
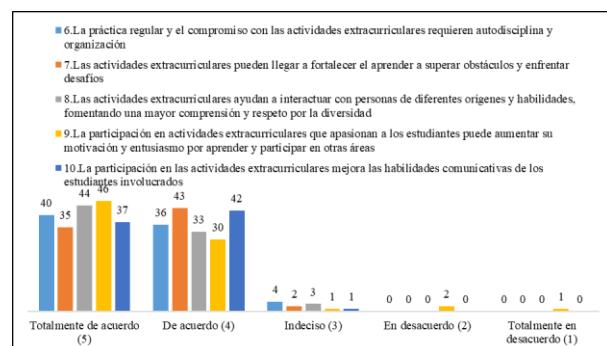


Figura 2. Actitudes Positivas hacia las Actividades Extracurriculares II



Los estudiantes de Ciencias de la Educación y Educación Escolar Básica muestran actitudes muy positivas hacia las actividades extracurriculares, destacando su importancia para el desarrollo personal, el fomento del trabajo en equipo, la responsabilidad y el liderazgo. Además, valoran cómo estas actividades estimulan la creatividad, mejoran las habilidades comunicativas, y fomentan la autodisciplina, la superación de obstáculos y la interacción con la diversidad, aumentando su motivación y entusiasmo por aprender.

Figura 3. Actitudes Negativas hacia las Actividades Extracurriculares

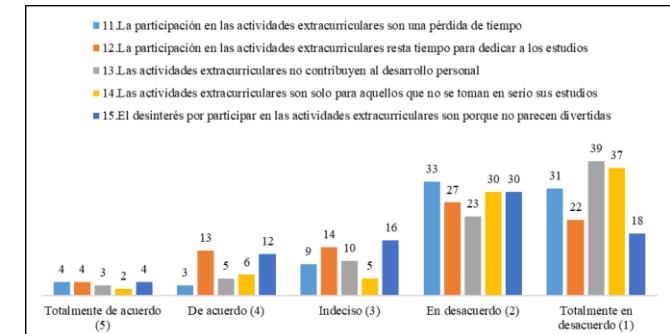
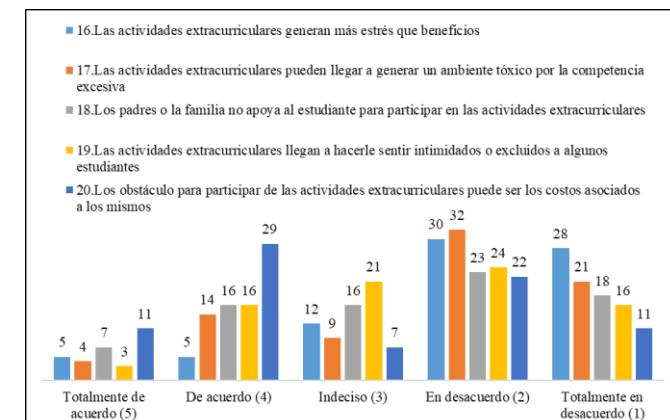


Figura 4. Actitudes Negativas hacia las Actividades Extracurriculares



La mayoría de los estudiantes no tiene una actitud negativa hacia las actividades extracurriculares, ya que no las consideran una pérdida de tiempo ni una distracción de los estudios. Además, valoran que contribuyen al desarrollo personal. Sin embargo, algunos mencionan obstáculos como los costos asociados y el desinterés por no considerarlas divertidas, además de preocupaciones sobre el apoyo familiar y la competencia excesiva.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la encuesta revelan un panorama dual en cuanto a las actitudes de los estudiantes hacia las actividades extracurriculares. Por un lado, la predominancia de actitudes positivas sugiere que los estudiantes reconocen y valoran la relevancia de estas experiencias en su formación integral. Este hallazgo está en consonancia con la literatura existente, que sostiene que las

actividades extracurriculares contribuyen al desarrollo personal y social de los jóvenes (Barber et al., 2001; Caballero et al., 2013). Los indicadores de desarrollo personal, motivación y trabajo en equipo son particularmente significativos, ya que reflejan un entendimiento de que estas actividades no solo complementan la educación formal, sino que también fomentan competencias esenciales que son necesarias en el ámbito educativo y laboral.

Sin embargo, la presencia de actitudes negativas, como la percepción de que las actividades extracurriculares pueden ser una pérdida de tiempo y que restan tiempo al estudio, señala un desafío importante. Estos sentimientos pueden ser consecuencia de la presión académica que enfrentan los estudiantes, quienes a menudo priorizan su rendimiento académico sobre su participación en actividades complementarias. Gutiérrez (2014) enfatiza que esta percepción es común entre los estudiantes que sienten que el tiempo dedicado a actividades extracurriculares podría ser mejor empleado en el estudio. Esta tensión entre el compromiso académico y la participación en actividades extracurriculares puede llevar a una disminución en la motivación general de los estudiantes, afectando así su bienestar emocional y académico.

Además, es importante considerar el contexto en el que se llevan a cabo estas actividades. La falta de apoyo familiar y el temor a sentirse intimidados en entornos competitivos pueden influir negativamente en la disposición de los estudiantes a participar. Esto está respaldado por estudios que muestran que el entorno social y familiar juega un papel crucial en la percepción y participación de los jóvenes en actividades extracurriculares (González & García, 2012).

En términos de implicaciones prácticas, los resultados sugieren la necesidad de implementar estrategias para fomentar una mayor participación en actividades extracurriculares. Esto podría incluir la sensibilización sobre los beneficios de estas experiencias, así como la promoción de un ambiente inclusivo que minimice la competencia excesiva y el estrés. También sería beneficioso que las instituciones educativas integren estas actividades de manera más efectiva en su currículo, destacando su relevancia y valor para el desarrollo académico y personal.

Aunque los estudiantes de Ciencias de la Educación y Educación Escolar Básica muestran actitudes mayoritariamente positivas hacia las actividades extracurriculares, es fundamental abordar las actitudes negativas que persisten. Crear un entorno que apoye y valore la participación en estas actividades no solo puede mejorar la experiencia educativa de los estudiantes, sino también contribuir a su desarrollo integral como futuros educadores.

Los resultados de la encuesta indican que, en general, los estudiantes de 4º año de las carreras de Ciencias de la Educación y Educación Escolar Básica mantienen actitudes predominantemente positivas hacia las actividades extracurriculares. Los indicadores más destacados incluyen el desarrollo personal, la motivación, el trabajo en equipo y la comunicación, lo que sugiere que estos estudiantes valoran la importancia de estas experiencias en su formación integral. Sin embargo, también se evidenciaron actitudes negativas, principalmente relacionadas con la percepción de que las actividades extracurriculares pueden ser una pérdida de tiempo y que restan tiempo al estudio, lo

que refleja la presión académica que enfrentan.

Estos hallazgos subrayan la necesidad de promover una integración más efectiva de las actividades extracurriculares en el ámbito académico, enfatizando sus beneficios para el desarrollo personal y profesional de los futuros educadores. Fomentar una cultura que reconozca el valor de estas actividades podría ayudar a mitigar las actitudes negativas y mejorar la participación de los estudiantes en estas experiencias enriquecedoras. Así, se recomienda una mayor comunicación y sensibilización sobre los beneficios de las actividades extracurriculares, así como el apoyo institucional y familiar para motivar a los estudiantes a involucrarse en ellas..

Conflictos de interés: El autor declara no tener conflicto de interés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ajzen, I. (1991). La teoría del comportamiento planeado. *Comportamiento organizacional y procesos de decisión humana*, 50(2), 179-211.
- Bandura, A. (1977). Teoría del aprendizaje social. Prentice-Hall.
- Barbero, B. L., Eccles, J.S.; & Stone, M. R. (2001). ¿Qué sucedió con el deportista, el cerebro y la princesa? Caminos de adultos jóvenes vinculados a la participación en actividades adolescentes y la identidad social. *Revista de investigación sobre adolescentes*, 16(5), 429-455.
- Caballero, C., Abello, R., & Palacio, J. (2013). La relación entre las actividades extracurriculares y la motivación académica en adolescentes. *Revista de Psicología*, 25(1), 54-66.
- Delgado-Gaitán, C. (2009). Diversidad cultural y actividades extracurriculares: Un enfoque inclusivo. *Revista Iberoamericana de Educación*, 49(1), 15-30.
- Díaz, A. (2016). La intimidación en actividades extracurriculares: Efectos en la participación estudiantil. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(2), 124-132.
- Domínguez, P., & López, M. (2010). Percepciones negativas hacia las actividades extracurriculares en contextos académicos competitivos. *Cuadernos de Pedagogía*, 19(1), 32-40.
- Fernández, M. (2015). Las actividades extracurriculares no son para todos: Un análisis de la falta de interés estudiantil. *Educación y Sociedad*, 23(2), 91-103.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). Habilidades emocionales y comunicación en actividades extracurriculares. *Psicotema*, 28(4), 389-395.
- Festinger, L. (1957). Una teoría de la disonancia cognitiva. Prensa de la Universidad de Stanford.
- García Pérez, M. (2017). Desarrollo de habilidades para enfrentar desafíos a través de actividades extracurriculares. *Revista de Psicología Educativa*, 9(2), 64-72.
- González, P., & García, M. (2012). El papel del apoyo familiar en la participación en actividades extracurriculares. *Revista de Psicología Social*, 27(3), 83-94.
- González, R., & Portoles, A. (2014). Desarrollo personal a través de

- actividades extracurriculares en jóvenes universitarios. *Revista de Educación Superior*, 43(2), 105-120.
- Gutiérrez, D. (2014). Actividades extracurriculares y el rendimiento académico: ¿Aliadas o enemigas? *Revista de Estudios Educativos*, 35(2), 98-115.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A.T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). La eficacia de la terapia cognitivo-conductual: Una revisión de los metaanálisis. *Investigación y terapia cognitiva*, 36(5), 427-440.
- Jiménez, F., & Román, M. (2016). El liderazgo juvenil en actividades extracurriculares: Un enfoque práctico. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(3), 185-198.
- Kahneman, D. (2011). Pensar, rápido y despacio. Farrar, Straus y Giroux.
- Martínez, J. (2014). La competencia en actividades extracurriculares: Impacto en la autoestima y el bienestar. *Revista de Psicología Aplicada*, 12(4), 204-220.
- Molina, F., & Pérez, R. (2017). El costo económico de las actividades extracurriculares: Un análisis desde la perspectiva familiar. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 8(4), 55-68.
- Olivares, C. (2011). Disciplina y constancia en actividades extracurriculares deportivas: Un análisis longitudinal. *Revista de Educación Física*, 45(1), 75-89.
- Pérez Serrano, G. (2008). El trabajo en equipo como herramienta educativa en actividades extracurriculares. *Revista de Educación y Pedagogía*, 20(3), 45-60.
- Petty, R. E. & Cacioppo, J. T. (1986). Comunicación y persuasión: Rutas centrales y periféricas para el cambio de actitud. Springer-Verlag.
- Seligman, eurodiputado (2002). La auténtica felicidad: Utilizando la nueva psicología positiva para realizar tu potencial y alcanzar una satisfacción duradera.