

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

ESCUELA DE POST GRADO



=====

**“INFLUENCIA DE LA AUTOEFICACIA ACADÉMICA Y LA
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA SOBRE EL CANSANCIO
EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ALAS
PERUANAS, LIMA, 2015”**

=====

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADEMICO DE MAGISTER EN
PSICOLOGÍA**

MENCION: INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA E INVESTIGACIÓN

PRESENTADO POR:

Br. Andrés Martín Gutiérrez Torres

HUÁNUCO – PERÚ

2015

DEDICATORIA

Dedicado a Teresa, por su compañía, paciencia e
incomparable ternura y amor

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento muy especial:

A mi madre Dora y mi padre Gerardo, personas de verdad.

A mi profesor de educación primaria, Alejandro Fernández, por ser brillante modelo docente, carrera donde lo seguí...

Al Dr. Pedro Villavicencio, por su disposición e importante asesoría.

RESUMEN

Objetivo: determinar cuánta es la influencia de la autoeficacia académica y la procrastinación académica sobre el cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

Metodología: se usó un diseño observacional, transversal, retrospectivo y correlacional-causal. La muestra no probabilística fue de 332 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima, quienes fueron evaluados con tres instrumentos: Escala de Autoeficacia para Situaciones Académicas, Escala de Procrastinación Académica y Escala de Cansancio Emocional, los cuales fueron validados por jueces y que obtuvieron una confiabilidad con el Alfa de Cronbach de 0.902, 0.797 y 0.864, respectivamente.

Resultado: la autoeficacia académica y la procrastinación académica influyen en conjunto y significativamente en 17.2% (R^2) sobre el cansancio emocional de los estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas

Conclusión: la autoeficacia académica y la procrastinación académica, son variables predictoras del cansancio emocional en estudiantes universitarios.

Palabras Clave: autoeficacia académica, procrastinación académica, cansancio emocional

SUMMARY

Objective: to determine how much is the influence of academic self-efficacy and academic procrastination on the emotional exhaustion of students from the Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

Methodology: used an observational, transversal, retrospective correlational causal desing. The non-probabilistic sample of 332 psychology students of a private university in Lima, who were evaluated with three instruments: Self-efficacy Scale Situations Academic, Scale Procrastination Academic and Scale of Emotional Exhaustion, which were validated by judges and earning reliability with Cronbach's alpha of 0.902, 0.797 and 0.864, respectively.

Result: the academic self-efficacy and academic procrastination and significantly influence overall 17.2% (R^2) on the emotional exhaustion of Psychology students from Alas Peruanas University

Conclusion: academic self-efficacy and academic procrastination, they are predictors of emotional exhaustion in college students.

Keywords: academic self-efficacy, academic procrastination, emotional exhaustion.

INTRODUCCIÓN

En nuestro país, la educación superior es tan importante como los otros niveles educativos básicos, ya que de la formación de los profesionales dependerá la estructura y el desarrollo social. En diferentes Facultades hay estudiantes que ingresan con el fin de satisfacer sus metas, aspiraciones, desarrollo personal y desarrollo familiar.

Si bien todos los universitarios son capaces de enfrentar con éxito la carrera universitaria, algunos piensan más que sí pueden lograr metas, mientras otros, no. Planteado así, la creencia de poder lograr metas se denomina autoeficacia. La autoeficacia académica está presente en los estudiantes universitarios, y es un indicador de éxito. Como es usual, no todos se creen autoeficaces y algunos tendrán bajas notas, se preocupan, se ponen tristes, se angustian o se ponen ansiosos. Este grupo de estudiantes pueden desencadenar un Burnout académico o estrés en la vida académica, lo que causa fracaso e interrupción de sus estudios. El Burnout tiene tres etapas, la primera o cansancio emocional, es la sensación de agotamiento físico, emocional y mental, de no poder dar más de sí a los demás, trayendo complicaciones en el área académica. La segunda es la despersonalización, donde se cambia la actitud hacia otras personas, siendo insensible. La tercera es la falta de realización personal, con baja moral, evitación de las relaciones interpersonales y pobre autoestima. En este sentido si se previene o se soluciona la primera etapa, no llegarán al estrés o Burnout. Visto así la vida académica, es probable que uno de los factores que origina problemas de salud mental y problemas académicos es el cansancio emocional, el cual es investigado en el presente estudio.

Otra característica del estudiante es que siempre se ve sometido a tareas, horarios que cumplir y una serie de responsabilidades que le convierten la vida

universitaria en un reto. La mayoría lo enfrenta, mientras otros no lo hacen. Hay quienes postergan actividades, por ejemplo dejando para otro día la tarea que pueden hacer hoy. Esta demora o postergación se denomina procrastinación, el cual es un comportamiento que según las investigaciones nacionales e internacionales, está presente en algunos jóvenes. Así, los que no entregan sus tareas en la fecha oportuna, están cada vez más cerca del momento de cumplir lo estipulado, y comienzan a ponerse ansiosos, llegando a tener cansancio emocional.

De acuerdo a lo planteado, presento un tema correspondiente a la investigación en el área de educación superior, dando importancia a tres variables que están presentes en algunos jóvenes: autoeficacia académica, procrastinación académica y cansancio emocional, los cuales se ha investigado en una muestra de universitarios de una institución privada de Lima. Con la experiencia de investigadores nacionales, quienes inician los estudios con rigor científico, se propone un problema que no ha sido ahondado en su debida magnitud, quizás porque las variables eran nuevas en nuestro medio.

Si bien es importante conocer dichas variables en los universitarios en general, opté por estudiantes de Psicología, porque ellos serán los líderes de la salud mental en un futuro cercano, y es necesario saber cómo se encuentran actualmente para si fuera necesario, intervenir en su mejora, lo que repercutiría en una mejor formación universitaria. Al identificar problemas tipo baja autoeficacia, elevada procrastinación y presencia de cansancio emocional, se procederá a replicar las investigaciones en diferentes Facultades y universidades, para conocer la realidad de la salud mental de la población joven, la cual será la base del país. Investigar las variables citadas, permitirá abrir un área de

investigación que esté orientada primero a la propuesta de instrumentos científicos confiables y válidos, para luego intervenir y mejorar.

Sobre la descripción de los capítulos, la presente tesis se divide en cinco capítulos.

El primer capítulo trata del problema de investigación, donde se describe y formula el problema general: ¿cuánta es la influencia de la autoeficacia académica y la procrastinación académica sobre el cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015?. Luego se planteó como objetivo general el determinar cuánta es la influencia de la autoeficacia académica y la procrastinación académica sobre el cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015. Como hipótesis general se plantea que la autoeficacia académica y la procrastinación académica influyen significativamente sobre el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015. Luego se describen las variables y su operacionalización, seguido de la justificación, viabilidad y limitaciones.

El segundo capítulo o marco teórico, presenta los antecedentes, bases teóricas, definiciones conceptuales y marco epistémico.

El tercer capítulo o marco metodológico presenta el tipo de investigación observacional, transversal, retrospectivo y correlacional-causal o explicativo. Con una muestra de 332 estudiantes de ambos sexos, obtenida de la Facultad de Psicología de la Universidad Alas Peruanas. Se usó tres instrumentos validados por jueces y con un alfa de Cronbach confiable. Los datos fueron analizados por el programa SPSS versión 21.

El cuarto capítulo presenta los resultados descriptivos e inferenciales en tablas, para luego hacer la contrastación y prueba de hipótesis.

En el capítulo cinco o discusión de resultados, se hace el contraste de resultados inferenciales con la base teórica, brindándose el aporte científico de la investigación. Finalmente se propone la conclusión principal, que afirma que la autoeficacia académica y la procrastinación académica influyen significativamente sobre el cansancio emocional de los estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas. Luego de las conclusiones se presentan las recomendaciones.

Por lo expuesto, esta investigación es novedosa por las variables a estudiar. Se abarca un tema que se debe ampliar usando otras variables ligadas a éstas, nuevas muestras y en diferentes instituciones, con el fin de conocer aspectos psicológicos de nuestros estudiantes, los cuales son poco investigados hasta hoy. Conocida la realidad, se podrá intervenir para la mejora académica personal de nuestros jóvenes y por ende de nuestra sociedad.

INDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
SUMMARY.....	v
INTRODUCCIÓN	vi
INDICE.....	x
ÍNDICE DE TABLAS	xii
INDICE	DE
FIGURAS.....	xiii

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	18
1.3 OBJETIVOS.....	19
1.4 HIPÓTESIS.....	19
1.5 VARIABLES	20
1.6 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	24
1.7 VIABILIDAD	25
1.8 LIMITACIONES.....	26

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.-ANTECEDENTES	27
2.2.- BASES TEÓRICAS	33
2.2.1.-AUTOEFICACIA:.....	33

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1.-TIPO DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO:.....	63
---	----

3.2.-ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN	63
3.3.-POBLACIÓN Y MUESTRA.....	64
3.5.-DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS:.....	69
3.6.-TÉCNICAS DE RECOJO, PROCEDIMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS	73

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1.-RESULTADOS DESCRIPTIVOS:	77
4.1.1.-CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA MUESTRA:	77
4.2.- RESULTADOS INFERENCIALES.....	80
4.3.-CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS	85

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1.-CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS INFERENCIALES CON LA BASE TEÓRICA	90
5.1.1 Correlación entre las variables:.....	90
5.1.2 Análisis de las variables predictoras	93
5.1.3.- Análisis comparativo de las variables, según género	94
5.1.4 Efecto de las variables independientes sobre la dependiente:	96
5.2.- Aporte científico de la investigación	97
CONCLUSIONES	99
SUGERENCIAS	100
BIBLIOGRAFÍA	102
ANEXO.....	108

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1: Operacionalización de variables.....	22
Tabla N°2: N° total de estudiantes según el año.....	63
Tabla N°3: N° total de estudiantes para la muestra, según el año de estudio.....	64
Tabla N°4: Promedio de edad de los estudiantes de Psicología.....	76
Tabla N°5: Género de los estudiantes de Psicología.....	76
Tabla N°6: Situación laboral de los estudiantes de Psicología.....	77
Tabla N°7: Ciclo de estudios de los estudiantes de Psicología.....	77
Tabla N°8: Estado civil de los estudiantes de Psicología.....	78
Tabla N°9: Correlación de las variables.....	79
Tabla N°10: Análisis de variables predictoras.....	81
Tabla N°11: Análisis comparativo de las variables, según género.....	82
Tabla N°12: Análisis de varianza (ANOVA ^a).....	83

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°1: Género de los estudiantes de Psicología.....	77
Figura N°2: Estado civil de los estudiantes de Psicología.....	78
Figura N°3: Correlación de las variables autoeficacia académica y cansancio emocional.....	80
Figura N°4: Correlación de las variables procrastinación académica y cansancio emocional.....	80

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La sociedad peruana tiene entre sus principales miembros a los jóvenes, muchos de los cuales se están forjando como futuros profesionales, y se encuentran en plenas actividades universitarias en instituciones de educación superior estatal y privada.

En dichas instituciones, y en la Universidad Alas Peruanas en particular, es característica de ellos, haberse trazado metas, dentro de las cuales estaba el ingresar a la universidad. Una vez admitido, el joven acepta voluntariamente ser sometido a diferentes actividades académicas, como rendir exámenes para acreditar que conocen una asignatura, mientras con el paso de los años, cumplen tareas y horarios. Estas actividades le permiten, después de cinco años en promedio, estar aptos para recibir un título profesional y ser miembros útiles a su sociedad.

En este contexto, los jóvenes universitarios se desempeñan mientras van configurando y pensando que sí pueden cumplir los objetivos trazados. Dentro de la variedad de ideas que llegan a la mente de ellos, una es el creerse capaz de cumplir a cabalidad su responsabilidad académica; es decir, se catalogan de autoeficaces académicamente. Piensan así por sus características personales, mientras cumplen lo recomendado por sus docentes, como por ejemplo estudiar, practicar lo aprendido, hacer informes, ingresar en horarios establecidos, entre otras. En otros términos,

la autoeficacia puede ser estudiada de manera específica para la vida universitaria, según aporta Domínguez a nivel nacional (1).

La autoeficacia académica está formada por un grupo de ideas o juicios que algunos estudiantes del nivel educativo superior lo poseen, permitiéndoles tener éxito. Mientras, otro grupo de estudiantes no se creerán capaces de ser eficaces por diversos motivos, como tener inteligencia normal baja, ambiente familiar inadecuado, emociones inadecuadas, entre otros, que limiten llevar a cabo en la práctica, lo que piensan. Este grupo de jóvenes universitarios, no se creerán autoeficaces y a veces no intentarán satisfacer la demanda académica de la universidad, sucumben en el intento si se atreven, se estresarán académicamente, se cansan emocionalmente y se frustran en la universidad, pudiendo incluso enfermarse. En nuestro país, esta característica de los estudiantes ha sido investigado por Domínguez et al (2), evidenciando que niveles bajos de autoeficacia, produce cansancio emocional. Cabe mencionar que dicho cansancio es el inicio o la primera fase de un Síndrome de Burnout específico para la vida académica.

Acerca del estrés o Síndrome de Burnout, esta alteración puede tener tres dimensiones, según Morán (3): el cansancio emocional, la despersonalización y la falta de realización personal. El cansancio emocional se caracteriza por el agotamiento físico, emocional y mental; y es este componente, según González, Landero y Tapia (4), el que más se aprecia en los universitarios. Si bien existen diferencias entre países, en México, Ramos, Manga y Morán (2005), citado por González, Landero y Tapia (4) mencionan que el cansancio emocional es producto de la sobrecarga académica universitaria, lo que significa que están entrando a

un estrés académico pero que aún no hacen el trastorno de estrés. El estrés es el agotamiento físico y mental que una persona puede tener en la actividad diaria ocupacional o laboral. Se puede hablar de estrés en la universidad ya que los jóvenes en un contexto diferente al laboral, son sometidos a diferentes tareas o demandas diarias. En el Perú, el cansancio emocional ha sido investigado por Domínguez (5) empezando con el análisis científico del instrumento que valora el cansancio emocional. Acerca del cansancio emocional, existen reportes mexicanos de que aumenta cuando se relaciona con expectativas de éxito (6); es decir, a mayor autoeficacia académica, mayor cansancio emocional. Esta apreciación es diferente a lo propuesto por Domínguez (1), quien en Lima, demostró que a menor autoeficacia, aparece el cansancio emocional. Estos resultados diferentes ameritan continuar con las investigaciones.

Como se aprecia en los párrafos anteriores y hasta este punto, algunos estudiantes pueden tener creencias o ideas de ser autoeficaces académicamente, y mientras realizan sus actividades académicas, pueden tener éxito académico, pero existen otros estudiantes que al no pensar en ser eficaz, tienen frustraciones y fracasos académicos, los cuales alteran y cansan emocionalmente. Este modo de pensar en los estudiantes universitarios y su repercusión emocional, motiva el presente estudio, tal como se recomienda en investigaciones internacionales, propuestas por Salanova, Bresó y Schaufeli (7), las cuales dejan abierta la posibilidad de más investigaciones del tema.

Por otra parte, un comportamiento problemático es el de procrastinación; es decir, no hacer las tareas en el momento oportuno y dejarlo para otra oportunidad. Los jóvenes catalogados como normales,

cumplen en el plano social universitario, hacen sus tareas académicas personales y grupales, asumen responsabilidades de grupo, como ser líder o miembro activo, entre otras. Las tareas académicas son variadas, diarias, y van desde hacerlas hasta entregarlas en el debido momento. Los jóvenes que logran sus metas, usualmente no postergan sus actividades diarias. Muchos logran tener éxito académico debido a que planean su futuro haciendo en el momento oportuno sus actividades universitarias; es decir, no son procrastinadores. Con esta apreciación, no se descarta que existen postergadores o procrastinadores que sí tienen éxito universitario, lo cual amerita un estudio aparte, para identificar los factores que influyen en el buen rendimiento académico. Volviendo a los estudiantes que postergan, ellos practican la procrastinación académica. Alguien que postergue la tarea puede tener dos consecuencias psicológicas, acorde al tipo pasivo o activo de procrastinador que pueda ser, según afirma Chun y Choi (8). El primer tipo puede estar tranquilo porque no hace nada académico y no tiene por qué preocuparse o ponerse ansioso, hasta que llega el momento de la presentación del trabajo y no le incomoda las consecuencias como nota desaprobativa o llamada de atención por el incumplimiento, le basta con su inteligencia a veces, para con otras actividades como el examen, aprobar la asignatura. Este tipo de procrastinador no será motivo de este estudio. El segundo tipo, al postergar, inevitablemente llegará un momento en que tiene que presentar el trabajo, y mientras más se acerque el día, se preocupará o se pondrá ansioso, pudiendo cansarse emocionalmente. Los procrastinadores que se preocupan pueden asustarse por las consecuencias de su acto, se afligen e incluso, pueden cansarse

emocionalmente. Esta característica de los procrastinadores existe, y se considerará en el presente estudio.

Según lo expuesto, el problema se centra en las variables psicológicas que manifiestan un comportamiento de jóvenes universitarios: autoeficacia académica, procrastinación académica y cansancio emocional. En base a lo planteado, se hace esta investigación en nuestro medio, para conocer la influencia de la autoeficacia académica y la procrastinación académica, en el cansancio emocional. Cansancio emocional que es una situación delicada en los jóvenes, que los conllevarían al fracaso en la universidad, y a su vez, podría ser el punto de entrada a un estrés grave, que siendo psicopatológico, repercutiría de manera negativa en el estudiante, su familia, la institución universitaria y el país.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1.-Problema general

¿Cuánta es la influencia de la autoeficacia académica y la procrastinación académica sobre el cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015?

1.2.2.-Problemas específicos

1. ¿Existe relación significativa entre la autoeficacia académica y el cansancio emocional de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015?
2. ¿Existe relación significativa entre la procrastinación académica y el cansancio emocional de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015?

3. ¿Existe diferencia según el género, en la autoeficacia académica, la procrastinación académica y el cansancio emocional, de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1.-Objetivo General

Determinar cuánta es la influencia de la autoeficacia académica y la procrastinación académica sobre el cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

1.3.2.-Objetivos Específicos

1. Determinar si existe relación significativa entre la autoeficacia académica y el cansancio emocional en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015
2. Determinar si existe relación significativa entre la procrastinación académica y el cansancio emocional en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.
3. Identificar si existen diferencias según el género, en la autoeficacia académica, la procrastinación académica y el cansancio emocional, de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

1.4 HIPÓTESIS

1.4.1.-Hipótesis general:

H₀: La autoeficacia académica y la procrastinación académica no influyen significativamente sobre el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

H₁: La autoeficacia académica y la procrastinación académica influyen significativamente sobre el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

1.4.2.-Hipótesis específicas:

- H₁₀:** La autoeficacia académica no influye sobre el cansancio emocional en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.
- H₁:** La autoeficacia académica influye negativamente sobre el cansancio emocional en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.
- H₂₀:** La procrastinación académica no influye sobre el cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.
- H₂:** La procrastinación académica influye positivamente sobre el cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.
- H₃₀:** No existen diferencias según el género, acerca de la autoeficacia académica, la procrastinación académica y el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.
- H₃:** Sí existen diferencias según el género, acerca de la autoeficacia académica, la procrastinación académica y el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

1.5 VARIABLES**1.5.1.-Variables independientes:**

1.5.1.1.-Autoeficacia académica:

Definición conceptual: Hace referencia a un conjunto de juicios de cada individuo sobre las capacidades propias para organizar y ejecutar acciones requeridas en el manejo y afronte de situaciones relacionadas con ámbitos académicos.

Definición operacional: puntuación obtenida en la escala de autoeficacia académica.

1.5.1.2.-Procrastinación académica:

Definición conceptual: Es la acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa frente a una tarea académica. Dichas tareas y encargos académicos pueden ser postergados, lo que dificulta su cumplimiento inmediato y da lugar a problemas, tanto personales como académicos.

Definición operacional: puntuación obtenida en la escala de procrastinación académica.

1.5.2.-Variable dependiente:**1.5.2.1.- Cansancio emocional:**

Definición conceptual: Sensaciones de sobreesfuerzo físico y hastío emocional, con pérdida de motivación, inadecuación y fracaso, distanciamiento emocional y cognitivo respecto a su propio trabajo, afectando negativamente las expectativas de éxito y la madurez emocional de los estudiantes universitarios

Definición operacional: puntuación obtenida en la escala de cansancio emocional.

Tabla N°1: Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	ITEMS	INSTRUMENTOS Tipo Likert	TIPO DE VARIABLES
<p>1.- Variable Independiente</p> <p>Autoeficacia académica</p> <p>Concepto: Hace referencia a un conjunto de juicios de cada individuo sobre las capacidades propias para organizar y ejecutar acciones requeridas en el manejo y afronte de situaciones relacionadas con ámbitos académicos</p>	<p>Unidimensional (cognitivo)</p> <p>Indicador: Ideas (pensamientos que orientan nuestros actos)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Me considero lo suficientemente capacitado para enfrentarme con éxito a cualquier tarea académica 2. Pienso que tengo capacidad para comprender bien y con rapidez una materia 3. Me siento con confianza para abordar situaciones que ponen a prueba mi capacidad académica 4. Tengo la convicción de que puedo obtener buenos resultados en los exámenes 5. No me importa que los profesores sean exigentes y duros, pues confío en mi propia capacidad académica 6. Creo que soy una persona capacitada y competente en mi vida académica 7. Si me lo propongo, creo que tengo la suficiente capacidad para obtener un buen record académico 8. Pienso que puedo pasar los cursos con bastante facilidad, e incluso, sacar buenas notas 	<p>Escala de Autoeficacia Específica para situaciones académicas</p>	<p>Tipo: numérica, Naturaleza: cuantitativa Escala: de intervalo discreto</p>

		9. Creo que estoy preparado/a y capacitado/a para conseguir muchos éxitos académicos		
<p>2.- Variable Independiente</p> <p>Procrastinación académica</p> <p>Concepto: es la acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa frente a una tarea académica. Dichas tareas y encargos académicos pueden ser postergados, lo que dificulta su cumplimiento inmediato y da lugar a problemas, tanto personales como académicos.</p>	<p>Primera dimensión: postergación</p> <p>Indicador: posponer actos</p>	<p>1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.</p> <p>8. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.</p> <p>9. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.</p>	Escala de Procrastinación Académica	<p>Tipo: numérica, Naturaleza: cuantitativa Escala: de intervalo discreto</p>
	<p>Segunda dimensión: autorregulación</p> <p>Indicador: actos para mejorarse</p>	<p>2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.</p> <p>5. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.</p> <p>6. Asisto regularmente a clase.</p> <p>7. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.</p> <p>10. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.</p> <p>11. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.</p> <p>12. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.</p> <p>13. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.</p> <p>14. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.</p>		

<p>3.-Variable Dependiente</p> <p>Cansancio emocional</p> <p>Concepto: Sensaciones de sobreesfuerzo físico y hastío emocional, con pérdida de motivación, inadecuación y fracaso, distanciamiento emocional y cognitivo respecto a su propio trabajo, afectando negativamente las expectativas de éxito y la madurez emocional de los estudiantes universitarios.</p>	<p>Unidimensional (comportamiento)</p> <p>Indicador: Comportamiento (expresión de actos que realiza la persona)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los exámenes me producen una tensión excesiva. 2. Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo. 3. Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente. 4. Hay días que no duermo bien a causa del estudio. 5. Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico. 6. Hay días que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme. 7. Me siento emocionalmente agotado por mis estudios. 8. Me siento cansado al final de la jornada de estudio. 9. Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés. 10. Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios. 	<p>Escala de Cansancio Emocional</p>	<p>Tipo: numérica, Naturaleza: cuantitativa Escala: de intervalo discreto</p>
--	--	---	--------------------------------------	--

1.6 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La presente investigación es un aporte para conocer aspectos mentales comportamentales de jóvenes estudiantes de la universidad privada, el cual alberga a muchos jóvenes a nivel nacional, siendo una población susceptible de ser estudiada y luego de identificar sus problemas, ser apoyada mediante programas de intervención, ya que en el futuro serán los profesionales que dirigirán el país.

Esta investigación se justifica realizarla porque son escasos o nulos los estudios en el Perú, en el área de psicología y la educación superior, que describan la autoeficacia académica, la procrastinación académica y el cansancio emocional de los estudiantes universitarios; ni tampoco describen la relación entre estas variables.

Es conveniente el presente estudio porque los jóvenes de diferentes niveles educativos, y en particular los de la universidad, pueden estar inmersos en problemas originados por la baja autoeficacia académica y elevada procrastinación, llegando a tener en consecuencia, cansancio emocional. Siendo así, se conocería la realidad de un grupo de personas que numerosa, no es estudiada a cabalidad. El valor práctico de esta investigación se basa en que hay escasa información en el país, acerca del comportamiento de los jóvenes universitarios, así como de sus dificultades o problemas psicológicos relacionados al estudio, en el interior del claustro.

Concluido el estudio, se presentará a la comunidad científica, el aporte teórico sobre la influencia de la autoeficacia y procrastinación sobre el cansancio emocional. Asimismo es importante porque se estará aportando en el plano metodológico y práctico, con instrumentos científicos validados en nuestro medio, que obtengan información de un grupo de peruanos que requieran intervención o ayuda profesional, con el fin de que logren sus metas y sean mejores ciudadanos y profesionales.

1.7 VIABILIDAD

Esta investigación es viable porque hay recursos humanos y financieros para ejecutarla. Se cuenta con personal capacitado para la ejecución de las actividades propias del estudio y en el tiempo de doce meses.

También es viable porque demostrará una relación que siendo conocida, permitirá hacer más investigaciones posteriores, para luego, acorde a lo encontrado, lograr intervenciones que mejoren dichas variables y la relación entre ellas.

1.8 LIMITACIONES

La presente investigación tiene un alcance en el tiempo de 12 meses, iniciándose en el mes de enero 2015 y finalizando en el mes de diciembre 2015. Se basó solo en datos provenientes de estudiantes universitarios de una universidad particular, encontrándose las siguientes limitaciones:

Se restringió a estudiantes universitarios matriculados en el segundo semestre del año 2015, de la Escuela Académico Profesional de Psicología. Los estudiantes que conformaron la muestra perteneció a un año de estudios es particular, desde el primer al quinto año de estudios. Una limitación fue que hubo estudiantes que llevaban cursos en diferentes años de estudios, y no en un solo año, no obteniéndose el número de ellos en la Dirección Administrativa de la Escuela Académico Profesional de Psicología. El problema radicó en que algunos alumnos estaban dispersos entre todos los años académicos, llevando cursos en una u otra promoción de ingresantes. Esta situación de estar disperso en la carrera, pudo originar que se alteraran emocionalmente, pero no se consideró ya que no fue objetivo de la investigación actual.

Otra limitación encontrada fue que mientras se encuestaba, se apreciaron pocos varones matriculados y encuestados, lo que pudo limitar el cumplimiento del tercer objetivo, que era determinar diferencias de las variables según el género. Esto se absolvió, al aumentar el tamaño de la muestra de 279 a 332.

Cabe citar que otros factores no se investigaron, porque no se consideraron como objetivos, por ejemplo la falta de dinero para sus pensiones, el

trabajar y estudiar en la universidad a la vez, entre otros. Estos factores pudieron favorecer que muestren cansancio emocional, y no necesariamente sea el resultado de la baja autoeficacia académica y elevada procrastinación académica.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.-ANTECEDENTES

2.1.1.-Investigaciones Internacionales:

Acerca de **la ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes universitarios**, Furlan, Guerrero y Gallart (9) estudiaron en el año 2014, en Argentina, las comorbilidades de 219 estudiantes, seleccionados no probabilísticamente, 60% mujeres y 40% hombres, de la Universidad de Córdoba. A través de un análisis multivariado de varianza con grupos donde se evaluaban las variables, obtuvo por resultado principal que los que tienen elevada procrastinación y ansiedad, aumentan la probabilidad de tener síntomas mentales.

Acerca de la **relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología**, Pardo, Perilla y Salinas (10), el año 2014, realizaron un estudio transeccional de tipo descriptivo correlacional, en Colombia. La muestra probabilística comprendió a 100 jóvenes con una edad media de 21.6 años, concluyéndose en que la ansiedad-rasgo es un predictor para la presentación de procrastinación académica.

Sobre **la autoeficacia percibida en conductas académicas en universitarios**, Ornelas (11) refiere que el objetivo de su investigación

consistió en caracterizar a los estudiantes que optan por la licenciatura en educación física en cuanto a la eficacia percibida en su desempeño académico, al comparar su perfil con el de los alumnos que eligen otra carrera. El principal resultado es que la autoeficacia percibida por los alumnos de educación física es similar al de otras carreras.

Sobre el cansancio emocional, la investigación denominada “**Estudio preliminar de las propiedades psicométricas de la Escala de desgaste Emocional**”, realizado por Fontana (12) el año 2011, propone como objetivo el analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Desgaste Emocional (ECE) en una población de 161 estudiantes universitarios de Psicología la Universidad Adventista del Plata en Argentina. Los resultados obtenidos en la ECE fueron la verificación de la estructura unifactorial mediante el análisis factorial y un alto nivel de confiabilidad (α de Cronbach = 0,87).

Sobre el cansancio emocional, la autoeficacia académica y el género, Castro, David y Ortiz (13) realizaron una investigación en México “**Síndrome de Burnout en estudiantes de pregrado de la Universidad de Nariño**”, el cual fue un estudio descriptivo de diseño transversal con el objetivo de identificar las características sociodemográficas, académicas relacionadas a las manifestaciones psicológicas del Síndrome de Burnout en los estudiantes de pregrado de la Universidad de Nariño. El estudio concluye que el Síndrome de Burnout en estudiantes universitarios permite realizar una detección de los niveles sintomáticos y se constituyen en un indicador de posibles dificultades futuras en el ámbito educativo y profesional.

Acerca de procrastinación y género, hay una investigación de Clariana et al (14), quienes realizaron un estudio denominado “**La influencia del género**

en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica". Analizan la relación entre la procrastinación académica y la inteligencia emocional, así como la influencia del género y la edad en estas variables. La muestra estaba formada por 212 estudiantes de Psicología de la Universitat Autònoma de Barcelona y de la Universitat de les Illes Balears en España. Los resultados muestran que la procrastinación mantiene una correlación significativa negativa con la inteligencia intrapersonal, el coeficiente emocional y el estado de ánimo. Además, las mujeres puntúan significativamente más alto que los hombres en la inteligencia intrapersonal e interpersonal, mientras que los hombres alcanzan puntuaciones superiores en el manejo del estrés y la adaptabilidad. No hay diferencia entre género con la variable procrastinación.

En el tema de autoeficacia, hay una investigación denominada "**Creencias de autoeficacia de estudiantes universitarios: un estudio empírico sobre la especificidad del constructo**", fue ejecutado el año 2010 por Blanco (15) quien evaluó en el ámbito educativo dos proposiciones derivadas de la Teoría Cognitiva Social: a) las creencias de autoeficacia son específicas de un ámbito de funcionamiento dado y, b) dado un ámbito específico, el constructo autoeficacia puede ser distinguido de otros constructos autorreferentes. Se usó técnicas de análisis factorial, arrojando los resultados siguientes: las autoeficacias estadística, general y académica son constructos distintos pero relacionados entre sí. Las creencias sobre la autoeficacia estadística es un constructo distinguible de las demás.

Sobre la percepción de salud, cansancio emocional y síntomas psicosomáticos en estudiantes universitarios, González, Landero y Tapia (4) quienes el año 2007 plantean el objetivo de confirmar la relación entre

cansancio emocional y síntomas psicosomáticos, así como explorar la relación de ambas variables con percepción de salud. Se detectó una diferencia significativa en los síntomas psicosomáticos al comparar ambas muestras. No hay diferencias entre el cansancio emocional de ambas muestras.

Acerca del **cansancio emocional en servicios humanos** de España, Morán (3) propone que 105 trabajadores de centros de atención a personas con discapacidad grave, con un promedio de edad de 37 años, fueron investigados al completar una serie de cuestionarios para medir el cansancio emocional, como dimensión del Burnout en servicios humanos, los modos de afrontamiento, el sentimiento de acoso psicológico, y los cinco grandes factores de la personalidad. El análisis de regresión mostró que el neuroticismo y la introversión (extraversión en negativo) predicen el cansancio emocional (Burnout) de los trabajadores, con la contribución añadida del sentimiento de acoso psicológico y del escape (modo de afrontamiento). También refiere que hay asociación entre factores de personalidad, estrés y afrontamiento.

Sobre **la autoeficacia en niños y adolescentes**, Carrasco y del Barrio (16) investigaron en España el año 2002, a 543 sujetos, concluyéndose que en los varones aparece un descenso significativo de la autoeficacia académica, social y global. Y entre las mujeres un descenso en la autoeficacia autorregulatoria y global.

2.1.2.-Investigaciones nacionales:

Acerca de **la procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios**, realizado en Perú, por Giannoni (17), quien el año 2015 estudia a 118 adultos jóvenes de ambos sexos.

Concluye que hay relación significativa y positiva entre procrastinación crónica y la ansiedad rasgo, más que con la ansiedad estado; mientras ser hombre trabajador procrastinador repercute en la manifestación de ansiedad rasgo. En el caso de mujeres, las que no trabajan son las más ansiosas.

Sobre **la autoeficacia para situaciones académicas en estudiantes universitarios peruanos: un enfoque de ecuaciones estructurales**, del año 2014 en Perú, Domínguez (1) plantea como objetivo analizar la estructura factorial unidimensional de la Escala de Autosuficiencia Percibida Específica de Situaciones Académicas, desde un enfoque de ecuaciones estructurales. El análisis factorial confirmatorio revela que los datos se ajustan a la estructura unifactorial. Acerca de la confiabilidad, el coeficiente Alfa de Cronbach es mayor a 0.80, con ausencia de sesgo al compararse los coeficientes alfa. Se concluye que la Escala tiene propiedades psicométricas adecuadas.

Otra investigación denominada **“Escala de Cansancio emocional: estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada”**, realizada por Domínguez (18) en Perú, plantea el objetivo de analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Cansancio Emocional, con un diseño ex post facto de tipo retrospectivo e instrumental. Se evaluó a una muestra intencional de 448 estudiantes de Psicología de una universidad privada. Entre los resultados, describe la relación estadísticamente significativa y negativa entre la autoeficacia y el cansancio emocional. Acerca de la confiabilidad del instrumento, el coeficiente alfa de Cronbach fue de 0.90. Como principal resultado el análisis factorial confirma la estructura unidimensional y se encontraron índices Dm elevados, dando cuenta de validez de constructo.

Un estudio de la procrastinación entre los estudiantes de Psicología de una universidad privada en Lima, el año 2012, realizado por Vargas (19), plantea un trabajo descriptivo comparativo para determinar si existen diferencias en la procrastinación entre los estudiantes de Psicología. Los análisis estadísticos con un 95% de confianza revelaron que existen diferencias significativas de procrastinación entre estudiantes de una universidad y que al mismo tiempo, ésta se mantiene en el transcurso de la vida universitaria.

Acerca de la procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior, el año 2011, Chan (20) realizó en Perú, una investigación que tuvo la finalidad de presentar cómo la procrastinación o el posponer actividades académicas durante la formación del estudiante de educación superior, se relaciona con su rendimiento académico. Acerca de los resultados se destaca que a través del análisis de ítems, se ha podido establecer un perfil de características-situación de procrastinación de los participantes que indica que muchos de ellos presentan dificultades en su rendimiento académico: dejando sus tareas y estudio para el último momento, posponiendo la revisión de sus lecturas para otro momento, y, por otro lado, si no entienden los trabajos o clases no asisten a asesorías, faltan a clases, no presentan sus trabajos en las fechas indicadas, postergan trabajos y lecturas que les desagradan, no presentan motivaciones ni hábitos de estudio y cada vez que realizan alguna tarea la entregan sin la revisión previa.

Sobre autoeficacia, la investigación de **Hábitos de estudio y la autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico**, realizada por Terry (21) el año 2008 en Lima, describe como objetivo

determinar la relación entre hábitos de estudio y la autoeficacia percibida según la condición académica. Como resultado se encontró que para la autoeficacia percibida, no se relacionan con la condición académica de los estudiantes. Se encontró una relación significativa entre la autoeficacia percibida y los hábitos de estudio en la correlación de Pearson. Asimismo, se encontró mayor autoeficacia en los varones comparados con las mujeres.

2.2.- BASES TEÓRICAS

2.2.1.-Autoeficacia:

La palabra auto hace alusión a lo “propio” o “por uno mismo”. Mientras que “eficacia” es entendida como la capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera (22). Otros autores relacionan el propio acto en el contexto humano de ser eficaz, como lo hace Salanova et al (23), quienes mencionan que el ser eficaz se demuestra si se cumple tres condiciones: primero, que se produzca el cambio deseado; segundo, que este cambio sea duradero o permanezca en el tiempo, y tercero, que se pueda generalizar a otras situaciones semejantes.

Estas últimas autoras también refieren que la definición más aceptada de autoeficacia hace notar la importancia de la relación existente entre eficacia percibida y la conducta futura. Existe una relación positiva entre autoeficacia y desempeño; es decir, elevados niveles de autoeficacia se relacionan con el éxito, los buenos resultados y la proposición de altas metas y valiosos objetivos. Citan a Bandura, quien en el año 2001 señala que la distinción entre expectativas de eficacia personal y expectativas de resultados está en que la expectativa de eficacia, es la convicción o probabilidad subjetiva de que no puede realizar con éxito la conducta requerida; la expectativa de resultado es la estimación de que una conducta dada le conducirá a ciertos

resultados. Un resultado es la consecuencia de un acto, no el acto en sí mismo. Propone también que los objetivos pueden guiar y motivar la conducta, pero el establecimiento de los mismos está influenciado por la autoestimación de las capacidades personales. De este modo, a más altas percepciones de autoeficacia serán más altas las metas autoasignadas y mayor el compromiso y la implicación en ellas. La autoeficacia tiene un carácter específico o dominio específico, entendiéndose a la autoeficacia académica a la referida a ejecuciones académicas.

A través del tiempo han aparecido discusiones en torno a cómo influyen realmente las creencias y sentimientos que tienen las personas acerca de sus propias concepciones, capacidades, habilidades y destrezas, sobre las acciones y prácticas concretas que las personas desarrollan en lo cotidiano. Así, finalizando la década de los setenta, se propone la teoría de la autoeficacia gracias a Bandura, según propone Velásquez (24), describiendo que las intervenciones que modifican el ambiente son eficaces para modificar la conducta, mientras es imprescindible la intervención cognitiva del sujeto. Se identifica la autoeficacia como un estado psicológico en el cual la persona evalúa su capacidad y habilidad de ejecutar determinada tarea, actividad, conducta, entre otros, en una situación específica con un nivel de dificultad previsto. Refiere el autor que a diario estamos enfrentados a dos situaciones que se complementan: autoeficacia y eficacia. La autoeficacia se refiere al proceso metacognitivo acerca de nuestras capacidades y posibilidades de acción, basados en las creencias y sentimientos provocados internamente en torno a posibilidades de actuación externa. Mientras, la eficacia se refiere a la acción real que estamos capacitados y provistos de realizar; es decir, puedo

pensar que sí lo puedo hacer y lo hago por ser capaz. En tanto a veces pienso que sí puedo pero no soy capaz en la realidad.

Por otra parte, un aspecto importante del comportamiento humano es el afirmar que las personas crean y desarrollan autopercepciones acerca de su capacidad, mismas que se convierten en medios para lograr sus metas y controlar su medio ambiente.

El enfoque teórico, según Barraza (25) alrededor de este constructo ha sido formulado, esencialmente por Bandura y su núcleo teórico básico, constituido por los siguientes supuestos:

- a. Las expectativas de eficacia personal determinan el esfuerzo que las personas emplean para realizar una tarea específica así como su grado de perseverancia cuando se enfrentan a situaciones difíciles. Conforme las personas realizan sus actividades, las expectativas de autoeficacia influyen con respecto a la cantidad de esfuerzo que desarrollan, así como a la cantidad de tiempo que invierten en dichos esfuerzos, frente a la adversidad.
- b. La autopercepción de la eficacia personal determina, en cierto modo, los patrones de pensamiento, las acciones y las reacciones emocionales del ser humano. Antes de que una persona comience una actividad, por lo general invierte tiempo pensando en la forma en que la realizará. Las personas con un alto nivel de expectativas de autoeficacia enfrentan las demandas y desafíos con optimismo e interés, mientras que aquellas personas que presentan un bajo nivel de expectativas de autoeficacia reaccionan a las demandas y desafíos con pesimismo, ansiedad y depresión.
- c. Las personas que gozan de un alto nivel de autoeficacia son más eficaces y consiguen más éxitos que aquellas otras con expectativas bajas de eficacia personal. En los diferentes niveles educativos, este supuesto se vería

reflejado al observar que los alumnos con un alto nivel de expectativas de autoeficacia generan un alto rendimiento escolar, y en contraparte, los alumnos con un bajo nivel de expectativas de autoeficacia generan un bajo rendimiento escolar.

d. La percepción de la eficacia personal para afrontar las múltiples demandas de la vida cotidiana puede influir en el bienestar psicológico, al desempeño y al rumbo que toma la vida de las personas. Cuando en el ámbito educativo, el alumno posee un alto nivel de expectativas de autoeficacia para afrontar las demandas académicas que le genera la escuela, éste responderá más eficazmente a dichas demandas y por consecuencia su desempeño y su bienestar serán más altos.

e. Las creencias de eficacia personal juegan un papel decisivo en la vida de las personas porque son mediadoras del impacto de las condiciones ambientales sobre la conducta y en el establecimiento de dichas condiciones ambientales. Las condiciones organizacionales en las que se desenvuelve toda persona suelen presentarse, algunas veces, como un conjunto de demandas irracionales y altamente estresantes, en estos casos, las personas con un alto nivel de expectativas de autoeficacia puede afrontar más exitosamente estas condiciones, por lo que dichas expectativas median el impacto del medio ambiente en la conducta del individuo, pero a su vez, este tipo de expectativas genera una conducta que de una u otra manera también afecta al ambiente.

Acerca de la autoeficacia, Medrano (26) se sustenta también en Bandura, refiriendo que la autoeficacia percibida hace referencia a las creencias de las personas acerca de sus propias capacidades para el logro de determinados resultados. Uno no puede hacer todas las cosas bien, eso requeriría poseer

dominio de cada aspecto de la vida. Las personas difieren en las áreas de vida en las cuales desarrollan su sentido de eficacia y en los niveles para los cuales desarrollan el mismo en determinadas actividades.

Por consiguiente, el sistema de creencias de eficacia no es un rasgo global, sino un grupo de autocreencias, ligadas a ámbitos de funcionamiento diferenciado. Añade el autor que aunque las creencias de eficacia son multifacéticas, la teoría social cognitiva identifica algunas condiciones bajo las cuales hay cierta covariación entre dominios diferentes de funcionamiento. Cuando diferentes esferas de actividad están relacionadas con subdestrezas semejantes, existe alguna relación interdominio en la eficacia percibida. El rendimiento destacado es parcialmente orientado por destrezas autorregulatorias de orden más elevado. Las estrategias genéricas de autorregulación desarrolladas en un área específica de actividad pueden ser utilizadas en otros dominios, lo que provoca covariación de la eficacia percibida entre ellas.

2.2.1.1.-Autoeficacia y género:

Sobre la diferencia ente mujeres y hombres al manejar la variable autoeficacia, Salanova et al (23) mencionan que el constructo autoeficacia fue valorado según el género. En el contexto educativo, varios trabajos han mostrado diferencias notables entre chicos y chicas, acerca de su autoeficacia académica. Las autoras citan el estudio de Bong (1999), quien concluye que los estudiantes demostraron una autoeficacia más alta en distintas cuestiones académicas que sus compañeras. Mencionan que los resultados de una investigación hecha por Clement (1987) muestran que las estudiantes poseen una menor autoeficacia que sus compañeros para todas las ocupaciones consideradas tradicionalmente masculina. Por su parte, los chicos se sienten

eficaces en la mayoría de ocupaciones consideradas tradicionalmente femeninas.

Sobre el tema de autoeficacia y el nexo con otras variables, Olaz (27) lo relaciona con el género pero le añade el concepto de vocación. Así, describe un estudio con mujeres y hombres, preguntándoles si se consideraban capaces de cumplir con los requisitos educativos y laborales de cada una de las ocupaciones. Los participantes debían responder sí o no a cada título ocupacional, lo cual representaba su nivel de autoeficacia. La fortaleza de las creencias de autoeficacia fue evaluada pidiéndoles a los participantes que estimen su confianza para completar los requisitos de cada ocupación a la cual hubiesen respondido inicialmente con un sí. Los resultados no demostraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en el nivel total de autoeficacia para los requisitos de las 20 ocupaciones. Sin embargo, se encontraron significativas y consistentes diferencias de género cuando se separaron los puntajes medios de las ocupaciones tradicionales de las no tradicionales. Específicamente, pudo observarse que las mujeres poseían percepciones mucho más bajas para aquellas ocupaciones tradicionalmente masculinas que para aquellas tradicionalmente femeninas, a diferencia de los hombres que demostraron una notable consistencia en sus estimaciones de autoeficacia.

2.2.1.2.-Autoeficacia como creencia:

Existen propuestas sobre que las ideas influyen en el comportamiento, tal como la presentada por Fernández-Abascal, Jiménez y Martín (28), quienes refieren que la creencia sobre la propia capacidad tiene que ver con la sensación subjetiva del grado de éxito que se puede tener al realizar un comportamiento para alcanzar un determinado objetivo. Acerca de las

creencias en la propia eficacia, ellas proceden del autoconcepto, enfatizándose lo cognitivo y centrado en referencias personales situadas en la idea de uno mismo sobre lo afectivo. En los interiores de los conceptos relacionados con la propia identidad personal, podemos diferenciar términos pero todas se relacionan entre sí. Así se ha visto que las personas con una sensación de competencia más baja, suelen digerir peor los fracasos, caen más rápidamente en un sentimiento de desesperanza, preocupaciones, no saben qué hacer y consecuentemente ponen más en riesgo su autoestima.

2.2.1.3.-Autoeficacia académica:

Hay una real apreciación de que la palabra eficacia se relaciona con otras variables, lo cual fue descrito por Bandura (29) como sigue en los siguientes párrafos. Un proceso que puede generar covariación entre dominios es el que se relaciona con las creencias en la propia eficacia para el aprendizaje. Una fuerte seguridad en la propia habilidad para dominar nuevas actividades puede operar de manera generalizada ante diferentes tipos de desafíos. Otro proceso correlativo es el de co-desarrollo. Aun cuando diferentes dominios de actividad no estén subregulados por subdestrezas comunes, puede ocurrir alguna generalización de la eficacia percibida si el desarrollo de competencias está socialmente estructurado para que destrezas que operan en diferentes dominios sean adquiridas en conjunto. Por ejemplo los estudiantes tienen una tendencia a desarrollar una eficacia percibida igualmente elevada en diferentes materias de estudio; pero por el contrario, eficacia percibida similarmente baja en escuelas ineficientes, las cuales no provocan aprendizajes académico considerable en ningún tema.

La autoeficacia percibida debe también ser diferenciada de otros constructos, añade Bandura, tales como autoestima, locus de control y

expectativas de resultados. La eficacia percibida es un juicio de capacidad; la autoestima es un juicio de autovaloración. Estos son dos fenómenos totalmente diferentes. El locus de control no se relaciona con la capacidad percibida, sino con creencias acerca de las contingencias de resultados, ya sea que los resultados estén determinados por nuestras propias acciones o por fuerzas que operan fuera de nuestro control. Otra diferencia importante es con la expectativa de resultados. La autoeficacia percibida es un juicio de capacidad para ejecutar determinados tipos de rendimientos mientras que la expectativa de resultados es un juicio acerca de las consecuencias probables que tales rendimientos producirán. Las expectativas de resultados se manifiestan de tres formas diferentes: resultados materiales, sociales y autoevaluativos.

La autoeficacia percibida desempeña un papel fundamental en el funcionamiento humano puesto que afecta el comportamiento no sólo de manera directa, sino también impacta en otros determinantes claves tales como metas y aspiraciones, expectativas de resultados, tendencias afectivas y percepción de los impedimentos y oportunidades que se presentan en el medio social, afirma Bandura . Las creencias de eficacia influyen en los pensamientos de las personas, tanto auto estimulantes como autodesvalorizantes, optimismo o pesimismo; en los cursos de acción que ellas eligen para perseguir ; los desafíos y metas que ellas se plantean para sí mismas y su compromiso con los mismos; la cantidad de esfuerzo que invierten en determinados emprendimientos; los resultados que esperan alcanzar por sus esfuerzos; la magnitud de su perseverancia frente a los obstáculos; su resistencia a la adversidad; el nivel de estrés y depresión que

experimentan cuando se enfrentan con demandas exigentes del ambiente y los logros que alcanzan.

Bandura también aporta que la autoeficacia tiene dimensiones. Las creencias de eficacia difieren en generalidad, fortaleza y nivel. Las personas pueden juzgarse eficaces en un amplio rango de dominios de actividades o únicamente en algunos dominios de funcionamiento. La generalización puede variar entre los distintos tipos de actividades, las modalidades mediante las cuales se expresan las capacidades (conductuales, cognitivas o afectivas), las variaciones situacionales y los tipos de individuos hacia los cuales se dirige el comportamiento. Las evaluaciones vinculadas a dominios de actividades, contextos situacionales y aspectos sociales manifiestan el patrón y grado de generalidad de las creencias de las personas en su eficacia. Dentro de la red de creencias de eficacia, algunas son de mayor importancia que las otras. Las autocreencias más fundamentales son aquellas a partir de las cuales las personas estructuran sus vidas.

Adicionalmente, finaliza Bandura diciendo que las creencias de eficacia varían en fortaleza. Las creencias de eficacia débiles son fácilmente refutadas por experiencias desagradables, mientras que las personas con creencias más firmes en sus capacidades perseverarán en sus esfuerzos frente a innumerables dificultades y obstáculos, y no serán fácilmente disuadidas por la adversidad. La fortaleza de la eficacia percibida no se relaciona no se relaciona, necesariamente, de manera lineal con la conducta elegida. Un cierto umbral de autoconfianza es necesario para intentar un curso de acción, aunque la autoeficacia muy fuerte resultará en el mismo intento. Cuando más poderoso sea el sentido de eficacia personal, no obstante, mayores serán la

perseverancia y las probabilidades de desempeñar exitosamente la actividad elegida.

Por otra parte, si bien los conceptos planteados arriba, se pueden entender para diferentes áreas de la vida, como la social familiar, la académica, entre otras, como el área básica de educación, también se puede aplicar para el nivel educativo superior, como lo plantea García-Fernández et al en el año 2010, quien es citado por Domínguez (1), quien refiere que recogiendo los aportes iniciales en cuanto a los aspectos conceptuales de la autoeficacia, la autoeficacia para conductas académicas quedaría específicamente definida como el conjunto de juicios de cada individuo sobre sus propias capacidades para organizar y ejecutar acciones requeridas en el manejo y afrontamiento de situaciones relacionadas con ámbitos académicos. Según los hallazgos en diversos contextos, se trata de la variable de mayor poder predictivo en el éxito académico de los estudiantes.

Aportan a estos conceptos, Carrasco y del Barrio (16) quienes afirman que la eficacia percibida actúa como un elemento clave en la competencia humana y determina, en gran medida, la elección de actividades, la motivación, el esfuerzo y la persistencia en las mismas ante las dificultades, así como los patrones de pensamiento y las respuestas emocionales asociadas. Los sujetos con un alto sentido de autoeficacia aumentarán su funcionamiento sociocognitivo en muchos dominios y afrontarán las tareas difíciles percibiéndolas como cambiables, más que como amenazantes. Además, se implicarán en actividades con un alto interés y compromiso invirtiendo un gran esfuerzo en lo que hacen y aumentando su esfuerzo ante las dificultades y contratiempos.

2.2.2.-Procrastinación:

Entre las variadas propuestas teóricas sobre este tema, Stell (30) menciona que la palabra 'procrastinación' viene del latín pro, que significa 'delante de, en forma de', y crastinus, que significa 'del día de mañana'. El significado de procrastinación abarca muchísimo más que su definición literal. La prudencia, la paciencia y el dar prioridad hace que la persona deje algo para más adelante, pero no significa lo mismo que procrastinación. Desde que apareció por primera vez en idioma inglés en el siglo XVI, la palabra procrastinación, no se ha referido simplemente a posponer algo, sino a posponerlo irracionalmente; es decir, a cuando posponemos tareas de forma voluntaria pese a que creemos que esa dilación nos perjudicará. Cuando procrastinamos, sabemos que estamos actuando en contra de lo que nos conviene. En esta situación irracional, tiene que terminar todo lo antes posible y abordar tareas que no servirán para nada. Donde quiera que se procrastine, cuanto más se haga, mayor será el costo, ya que lo que se hace es improductivo y redundará en mayores complicaciones para la vida.

Este comportamiento o acción de procrastinar, es definido como diferir o aplazar (22). Es una manifestación humana que puede presentarse como resultado de varias funciones mentales como propone Angarita (31). Este autor remarca que el que procrastina ve en su conducta una forma de evitar aquello que le causa molestia, aquello en lo que no se siente capaz de lograr una "buena ejecución" o aquello en lo que simplemente no cree que le sea significativo o importante. Pareciera que esas ideas y creencias están vinculadas con ciertas inhabilidades personales y de algunos miembros de la red de apoyo inmediato de quien procrastina, no solo para tomar decisiones. Este comportamiento también está vinculado a solucionar problemas, afrontar el estrés generado por las tareas, organizar ambientes y recursos favorables

para el logro de las mismas e incluso para comunicar las necesidades y las dificultades en el curso de los eventos. El procrastinador parece no enfocarse de la mejor manera en segmentos importantes de esas tareas, se centra en el corto plazo y tiende a no esperar mejores pero más distantes recompensas, finalmente presenta cierta vulnerabilidad biológica a mantener un estado de tensión vinculado con alguna impulsividad, que con su conducta busca de alguna forma evitar o minimizar.

Por otro lado, la procrastinación se puede manifestar en diferentes personas y en variadas actividades o profesiones, como por ejemplo en el ámbito laboral, el ámbito político, el ámbito bancario y el ámbito educativo (32). Asimismo, la procrastinación lejos de ser un problema que se circunscribe al ámbito académico, muestra claras y sistemáticas evidencias en ámbitos muy distintos como el laboral, en el cuidado de la salud, en la atención de la familia o pareja, en el desarrollo y capacitación profesional e incluso en el uso del tiempo libre (31).

Por su parte, Chun y Choi (8) proponen que hay dos tipos básicos de procrastinadores, los postergadores pasivos y los postergadores activos. Los pasivos son procrastinadores típicos como usualmente se entienden; es decir, aquellos que aplazan sus compromisos y tienen en general un patrón de desajuste en su funcionamiento, con deterioro cognitivo, alteración emocional y alteraciones en su comportamiento, como sensación de fracaso y atormentados por sus problemáticos logros en la vida. Mientras, los procrastinadores activos son los que aun procrastinando en el mismo nivel o intensidad que los primeros, prefieren trabajar bajo presión y toman decisiones deliberadas para posponer las cosas. Lo cual al parecer soportaría inferencias como que el tipo de procrastinación activa estaría mejor vinculada

con mejores resultados en la ejecución, de comportamiento hasta deseable por sus éxitos a pesar de su dilación, comparados con los individuos usualmente procrastinadores; es decir, aquellos procrastinadores pasivos.

Desde un enfoque psicológico, la procrastinación es un patrón de comportamiento caracterizado por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido. Se ha encontrado que evidenciar comportamientos relacionados con la procrastinación está relacionado con: una baja autoestima, déficit en autoconfianza, déficit de auto-control, depresión, comportamientos de desorganización y en algunos casos perfeccionismo, impulsividad disfuncional y ansiedad, según proponen Quant y Sánchez. (32)

2.2.2.1.-Procrastinación Académica:

La palabra académica es un adjetivo que significa perteneciente o relativo a centros oficiales, especialmente a los superiores (22).

Las autoras Quant y Sánchez (32) también refieren que en el contexto académico, se conceptúa la procrastinación como el la postergación de tareas del medio escolar, sean estas académicas o administrativas; asimismo, se ha encontrado que la procrastinación académica puede estar relacionada con la presencia de comportamientos de aplazamiento en otras áreas.

Por su parte, otros autores (33) conceptúan la procrastinación como el hecho de posponer la culminación de una tarea que usualmente resulta en un estado de insatisfacción o malestar subjetivo. Algunos autores sugieren que la procrastinación es una conducta frecuente entre estudiantes y está asociada a diversos rasgos de personalidad. Así, Balkis y Duru (2009), citados por Pardo, Perillas y Salinas (10), mencionan que la procrastinación

es un comportamiento común que se presenta en gran medida en la vida universitaria, este puede afectar a la persona en sus relaciones sociales debido a los pensamientos de desamparo e ineficacia, pues no le permiten la consecución y el desarrollo de la actividad académica. Posibles factores que preceden a este comportamiento son el sentimiento de baja responsabilidad o poca concentración, ansiedad y miedo a no tener éxito por las percepciones negativas y factores de la personalidad que influyen en la dilación académica.

Como se puede apreciar, la procrastinación se relaciona como una variable psicológica o un comportamiento que influye en el resto de actividades de la persona, que si es universitaria, tendrá consecuencias generalmente negativas. Acerca de lo mencionado, Chan (20) menciona que ser estudiante hoy, conlleva una serie de retos que debe enfrentar el joven que inicia o finaliza los estudios superiores en nuestro medio, y que claro está se presentan igualmente, a lo largo de toda su formación profesional asociados a circunstancias de índole familiar, social, económica, entre otras, sin dejar de lado los retos personales que engloban un conjunto de aspectos emocionales que en la mayoría de los casos no son resueltos y que por ende inciden sobre todo en el rendimiento académico, base de la formación del futuro profesional. Uno de los desafíos que afrontan los estudiantes se relaciona a la procrastinación académica, término cuyo origen procede del latín *procrastinare* que textualmente significa “dejar para mañana”.

Añade el autor que si bien es cierto que podemos estudiar la procrastinación desde diversas escuelas psicológicas, es pertinente tener en cuenta que ella posee una serie de características que tiene como base la responsabilidad, y hasta qué punto esto se inicia en aquellas pautas de crianza o educación por las que los jóvenes se sienten más atraídos por

actividades más placenteras como el juego, la diversión u otras que los puedan llevar a algún tipo de adicción sea tecnológica o personal. Por otro lado en los jóvenes la procrastinación afecta la toma de decisiones, ya sea para decidir si continuar con los estudios realizados o satisfacer los requerimientos que su entorno le exija, aun cuando su prestigio o dignidad se vea afectada por el murmullo o rumores acerca de su forma de ser. Con base en los estudios realizados se han planteado tipologías de este perfil de personas, sin embargo todos ellos se refieren a dos estilos propiamente dichos: procrastinadores ocasionales y procrastinadores cotidianos, estos últimos son los que presentan problemas personales y de relación social. Si el niño o el joven se inician en la procrastinación, ello no solamente influirá en su entorno, en lo que le es específico, sino también en el hecho de generalizar “el dejar para mañana” otras actividades ya no solo académicas sino familiares, sociales, laborales, entre otras. De igual manera ello los llevaría a pensar que lo que hacen es lo correcto, y su frecuencia los puede incitar a buscar nuevos placeres reñidos por la sociedad o contrarios al bienestar psicológico, en una etapa - la de ser estudiante- que abarca una serie de cambios tanto en los aspectos biológicos como psicológicos, funciones naturales propias del desarrollo humano. El hecho de ser “mayores de edad”, de vivir la libertad de acción, es decir, los muchos cambios y experiencias nuevas que los jóvenes experimentan, les son más atractivos que aquellas otras (experiencias) que por el momento no les brindan satisfacciones sino más bien tensiones o preocupaciones, las cuales pueden ser manejadas a través de la disculpa, engaños u otro tipo de explicaciones para justificar el hecho de no cumplir lo solicitado.

Acerca de las características de la persona procrastinadora el autor anterior añade que ellos, quienes tienen el hábito de posponer, son las personas con creencias irracionales, perfeccionismo, miedo al fracaso, ansiedad, rabia, impaciencia, necesidad de sentirse querido, sentirse saturado, resistencia al cambio, racionalización, impulsividad y mecanismos de huida.

Por su parte, Wambach, Hansen y Brothen (2001), citados por Quant y Sánchez (32), acerca del ámbito académico, plantean que algunos procrastinadores experimentan niveles de estrés significativos cuando se enfrentan a situaciones en las cuales el plazo para la entrega de las tareas está próximo a vencerse; de igual forma manifiestan miedo al fracaso, síntomas de ansiedad que pueden ser significativos porque interfieren con su ejecución, y sentimientos de desesperanza debido a la evaluación negativa que hacen de su desempeño para el cumplimiento de la tarea.

Según lo planteado en los párrafos anteriores, si bien existe una procrastinación como conducta dilatoria en diferentes personas y en diferentes ocupaciones humanas, la de tipo académica presenta características que probablemente desencadenarán alteraciones psicológicas. Estas manifestaciones psíquicas dispondrán una base o convertirán al sujeto, proclive a alteraciones de tipo emocional o de estrés, pudiendo tener cansancio emocional, como inicio de un estrés académico.

2.2.3.-Cansancio:

Según la Real Academia Española (22) es la falta de fuerzas que resulta de haberse fatigado, expresándose hastío o disgusto, tedio o fastidio.

2.2.3.1.-Emocion:

Antes de describir el cansancio emocional en las personas, definiremos la emoción. Para Damasio (34), cuando se habla de las emociones propiamente

dichas, como el miedo, la ira, la tristeza o el disgusto, se habla de muchos otros componentes constitutivos que intervienen de manera independiente en la regulación de la vida. Las emociones son programas complejos de acciones, en amplia medida automáticos, confeccionados por la evolución. Las acciones se complementan con un programa cognitivo que incluye ideas y acciones, desde las expresiones faciales y las posturas, hasta los cambios en las vísceras y el medio interno. En sí, las emociones son percepciones que se acompañan de ideas y modos de pensamiento. Las emociones funcionan haciendo que el lóbulo frontal o la amígdala se active, así como las glándulas endocrinas. La tristeza por ejemplo enlentece el pensamiento, mientras que la alegría puede acelerar el pensamiento y reducir la atención que se presta a acontecimientos. Estas respuestas constituyen el estado emocional que se despliega en el tiempo de manera rápida y luego decae, hasta que nuevos estímulos desencadenen otra reacción emocional. Por su parte,

Acerca de la emoción en los adolescentes y jóvenes, Beltrán et al (35) manifiestan que los cambios evolutivos de la emoción se observan más en la infancia, mientras que en la adolescencia ya se encuentra consolidadas. En esta última etapa, tienen mayor conciencia de sus estados afectivos, pueden comprenderlos y explicarlos. Gracias a su pensamiento hipotético pueden considerar múltiples factores para comprender las emociones de los demás, tomando en cuenta la situación, la historia, la personalidad del otro logrando valorar sus emociones apropiadamente y expresar su empatía. Sin embargo a pesar de este progreso el adolescente es inestable y vulnerable, sus estados de ánimo cambian con mucha rapidez e intensidad, debido al proceso evolutivo que pasa, debe asumir su nueva imagen corporal, desarrollar su

identidad, regular su sexualidad, aprender a usar sus capacidades cognitivas, afrontar la presión del medio, rupturas, entre otras.

2.2.3.2.-Síndrome De Burnout:

Existe variedad de conceptos que tratan de delimitar el Síndrome de Burnout, como el propuesto por Maslach y Jackson (36), quienes afirman que el personal profesional que trabaja en interacción con otras personas, lo hace trabajando un número considerable de horas, pudiendo estresarse crónicamente, agotarse y tener un Burnout; es decir, un síndrome de agotamiento y cinismo. En dicho estado, la característica básica es el incremento de sentimientos de agotamiento emocional, y secundariamente, maltrato a las personas que se atiende, así como autoevaluarse negativamente. Para las autoras, este síndrome es concebido en tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal.

Sobre las tres dimensiones propuestas por las autoras anteriores, Hernández y Olmedo (37) refieren que cada una de ellas se caracteriza por lo siguiente:

- a) El cansancio emocional, definido como desgaste, pérdida de energía, agotamiento y fatiga, que puede manifestarse física o psíquicamente o bien como una combinación de ambos aspectos. Es la sensación de estar sobrepasado y “seco” emocionalmente a causa del contacto directo con otras personas.
- b) La despersonalización, que pone de manifiesto un cambio negativo en las actitudes y respuestas hacia otras personas, pudiendo llegar a ser insensible e incluso cruel, especialmente con los beneficiarios de los servicios o

cuidados del individuo, acompañado de un incremento en la irritabilidad y una pérdida de la motivación hacia el trabajo.

c) La pérdida de logro o realización personal, donde se implica una disminución en la propia sensación de competencia y desempeño exitoso del trabajo que se realiza con otras personas, surgiendo una serie de respuestas negativas hacia uno mismo y hacia el propio trabajo, como baja moral, evitación de las relaciones interpersonales- profesionales, incapacidad para soportar la presión, baja productividad y una pobre autoestima.

2.2.3.3.-Cansancio Emocional:

Por otra parte, las emociones forman parte de la psicología humana en situaciones de normalidad como en anormalidad. Existen cuadros clínicos como los problemas de ansiedad o estrés que entre los diversos síntomas, hay alteración de las emociones. Así, en casos de problemas laborales o insatisfacción laboral, algunas personas se enferman y llegan a hacer un estrés o síndrome de Burnout. Muchos autores mencionan que este síndrome puede presentarse en etapas, tal como lo menciona Lozano (38), al citar a Maslach y Jackson, quienes en 1981 refirieron que el Burnout es un síndrome tridimensional caracterizado por el agotamiento o cansancio emocional, que es un grupo de sensaciones de sobre esfuerzo físico y hastío emocional que se produce como consecuencia de las continuas interacciones que los trabajadores deben mantener entre ellos y para con los usuarios de sus servicios. Segundo, la despersonalización y tercero, la baja realización personal, descrito ya, párrafos arriba.

Por su parte, Morán (3) añade que podemos considerar el Burnout como una patología que aparece en los trabajadores, sobre todo en los profesionales de servicios humanos, y que procede de las relaciones

interpersonales deterioradas que se establecen en el lugar de trabajo. De las tres dimensiones del síndrome de Burnout, el cansancio emocional es dimensión central. La dimensión del cansancio representa la respuesta básica al estrés. El cansancio emocional se caracteriza por la sensación de agotamiento físico, emocional y mental, de no poder dar más de sí a los demás; la despersonalización, que es segundo componente del Burnout, se muestra en la respuesta insolente, fría y en ocasiones abusiva hacia las personas a las que se da servicio. La falta de realización personal, como tercer componente del Burnout, es el sentimiento de no ser competente y de que no se tiene éxito en la tarea profesional que se realiza.

También añade el autor que el cansancio emocional se define como un estado de cansancio crónico, físico, emocional y mental, causado por desarrollar un trabajo en situaciones de mucha implicación emocional con las personas necesitadas de atención. Se considera que el entorno laboral y las condiciones del trabajo son los únicos factores que intervienen en la etiología del síndrome, aunque otras variables pueden afectar de manera diferente al desarrollo de los síntomas; esas otras son variables de personalidad, o los estilos de afrontamiento. Se plantea que una relación de ayuda no equilibrada, cuando los individuos perciben que las relaciones no son equitativas se sienten angustiados, y esto consume los recursos emocionales del profesional. Los psicólogos especialistas concluyen que el cansancio emocional hace referencia a la disminución y pérdida de recursos emocionales, al sentimiento de estar emocionalmente agotado y exhausto debido al trabajo que se realiza, junto a la sensación de que no se tiene nada que ofrecer psicológicamente a los demás. (39)

2.2.3.4.-Estrés y emoción:

Acerca del estrés y su relación con la emoción, éstas son dos variables a considerarse unidas, según aporta Lázarus (40), al mencionar que existe interdependencia de ellas, ya que tienen más convergencias que divergencias en el modo en que estos estados mentales se activan, se manejan y el modo en que afectan el bienestar psicológico, al funcionamiento y a la salud física de la persona.

Según Lumsden (1981), quien es citado por Lázarus, la palabra estrés se usó por primera vez en un sentido no técnico en el siglo XIV para referirnos a las dificultades, luchas, adversidad o aflicción. El autor también cita a Hans Selye, quien en 1974 sugiere que existen dos tipos de estrés: distrés (dolor, angustia) y eutrés. El primero es un tipo destructivo, ilustrado por la ira y la agresión, y se dice que es perjudicial para la salud. El eutrés es el tipo cognitivo, ilustrado por emociones asociadas con la preocupación empática por los demás y con los esfuerzos positivos que beneficiarán a la comunidad, y se dice que es compatible o que protege la salud del individuo.

En el mismo sentido, el autor propone la existencia de tres tipos de estrés psicológico: daño/pérdida, amenaza y desafío. El daño/pérdida se vincula con el perjuicio o pérdida que ya se ha producido. La amenaza se relaciona con daño o pérdida que no se ha producido aun, pero que es posible o probable en un futuro cercano. El desafío consiste en la sensibilidad de que, aunque las dificultades se interponen en el camino del logro, pueden ser superadas con entusiasmo, persistencia y confianza en uno mismo. Cada uno de ellos se maneja de forma diferente y tiene unos resultados psicofisiológicos y de ejecución diferentes. Sobre la emoción, cada una de ellas nos dice algo diferente sobre el modo en que una persona ha valorado lo que sucede en una transacción adaptativa y el modo en que lo maneja dicha persona. Por

tanto, cada emoción tiene un escenario o historia diferente sobre una relación continua con el entorno.

Según lo expuesto por el autor, en un ambiente muy particular, como en cualquier otro, el proceso de adaptación de la persona, conlleva a la aparición de emociones. Si es un medio académico por ejemplo, la actividad propia de la vida universitaria, hará que se pueda afectar negativamente las emociones y variar el comportamiento normal para dicho contexto.

2.2.3.5.-Síndrome de Burnout y autoeficacia:

Por otra parte existen reportes que el Síndrome de Burnout está relacionado con la autoeficacia en jóvenes universitarios. Salanova, Bresó y Schaufeli (7) muestran que el mayor éxito académico pasa primero por una mayor autoeficacia. Del mismo modo, la presencia de creencias de ineficacia se retro alimenta y predice posteriormente el Síndrome de Burnout, como propone Bresó y Salanova (41). Sin embargo, las relaciones entre el Burnout y autoeficacia no han sido del todo esclarecidas y, aun en la actualidad, son objeto de controversia, aclaran las autoras. Esto quiere decir, que si bien la autoeficacia puede favorecer el éxito académico, no se descarta lo contrario, siendo aún motivo de investigaciones, la verdadera o más frecuente relación entre la autoeficacia y la fase del Burnout, denominado cansancio emocional.

2.3.-DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1.-Autoeficacia:

Es un aspecto importante de la conducta humana en donde las personas crean y desarrollan sus autopercepciones acerca de su capacidad, mismas que se convierten en los medios por los cuales siguen sus metas, y controlan lo que ellos son capaces de hacer para controlar, a su vez, su propio ambiente, según Bandura (1977) y citado por Canto (42).

2.3.2.-Académico:

Del latín academicus, significa propio o relativo a las academias, centros oficiales de enseñanza, especialmente los superiores (22).

2.3.3.-Autoeficacia Académica:

Hace referencia a un conjunto de juicios de cada individuo sobre las capacidades propias para organizar y ejecutar acciones requeridas en el manejo y afronte de situaciones relacionadas con ámbitos académicos (1). Es una variable psicológica determinante del logro académico, siendo la capacidad percibida para hacer frente a situaciones específicas, involucrando las creencias sobre las propias capacidades para organizar y ejecutar acciones y lograr determinados resultados. (43)

2.3.4.-Procrastinación:

Es un comportamiento donde se trata de evitar una situación o tarea, en lugar de hacer un esfuerzo activo para afrontarla. Esto es la dilación o procrastinación, donde se considera una demora voluntaria en el curso de una acción, aunque las consecuencias puedan ser negativas para la misma persona, según Wanbach, Hansen y Brothen (2001), citados por Sánchez (44)

2.3.5.-Procrastinación Académica:

Es la acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa frente a una tarea académica. Dichas tareas y encargos académicos pueden ser postergados, lo que dificulta su cumplimiento inmediato y da lugar a problemas, tanto personales como académicos. En esta situación, el estudiante despliega comportamientos para aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser cumplidas en un momento establecido, ya sea por influencia familiar temprana

de tipo disfuncional y que haya afectado su autoestima y tolerancia a la frustración (45).

2.3.6.-Cansancio:

Término que refiere a la ausencia de fuerza provocada por encontrarse fatigado luego de haber realizado alguna actividad. En este sentido, el cansancio se considera como normal y desaparece luego de haber tomado un descanso. El cansancio puede producir una falta de energía física e intelectual, puede ser producido también como consecuencia de vivir una experiencia emocional tensa o tener problemas sociales sentimentales. (46)

2.3.7.-Emoción:

Es un fenómeno de corta duración, relacionado con sentimientos, estimulación, intención y expresión, que nos ayuda a adaptarnos a las oportunidades y retos que enfrentamos durante los sucesos significativos de la vida. Es el constructo psicológico que une y coordina estos cuatro aspectos de la experiencia dentro de un patrón organizado: sentimiento, estimulación corporal, intención y lo social expresivo. (47)

2.3.8.-Cansancio Emocional:

Es la sensación de sobreesfuerzo físico y hastío emocional que se produce como consecuencia de las continuas interacciones que las personas deben mantener entre ellos y para con los usuarios de los servicios (38). Esta situación origina pérdida de motivación, inadecuación y fracaso, distanciamiento emocional y cognitivo respecto a su propio trabajo, afectando negativamente las expectativas de éxito y la madurez emocional de los estudiantes universitarios (5). El cansancio emocional hace referencia a la disminución y pérdida de recursos emocionales, al sentimiento de estar

emocionalmente agotado y exhausto debido al trabajo que se realiza, junto a la sensación de que no se tiene nada que ofrecer psicológicamente a los demás. (39)

2.3.9.-Estudiante Universitario:

El estudiante universitario de pregrado es aquel que habiendo concluido los estudios de educación secundaria, ha aprobado el proceso de admisión a la universidad, ha alcanzado vacante y se encuentra matriculado en ella (48). Es una persona que elige un campo de estudio y una universidad, convirtiéndose en una parte importante que ayuda a configurar el sistema de educación superior. Reunidos forman desde grupos sociales y deportivos, hasta organizaciones políticas, los cuales ejercen influencia sobre la universidad y la sociedad, desempeñándose en un sistema de libertad académica y de autonomía (49).

2.3.10.-Universidad:

Es una institución que funciona en varios contextos, enraizada en su propia cultura, influenciada por su realidad nacional y a su vez, forma parte de un sistema internacional de conocimientos. Produce y difunde conocimiento en su propia nación e interactúa con instituciones del exterior. (49)

2.3.11.-Hábitos De Estudio:

Para Vinent, quien es citado por Cruz, es la continua repetición de un acto que hace posible lograr resultados positivos en el aprendizaje y donde intervienen factores como el interés y la motivación interna del estudiante que aprende. Constituyen la disposición adquirida por el ejercicio constante de los individuos para aplicar acciones que le permiten leer, tomar apuntes, concentrarse, distribuir el tiempo y trabajar de manera efectiva. (50)

2.4.-BASES EPISTÉMICAS:

2.4.1.-Epistemología:

Cuando se está ocupado en un problema de investigación normal, el científico debe contar con una teoría establecida que sienta las reglas de juego. El objeto del científico es resolver un problema y para eso requiere de una teoría establecida (51). En el momento en que las personas aplican a una rama de la ciencia, deben de poseer una serie de conocimientos que les permita realizar su propio marco de referencia en el que funcionaran metodológicamente (52)

En la racionalidad moderna, que abarca el racionalismo y el empirismo, el conocimiento científico tiene requisitos: primero, como el explicar el origen y la fuente de sus contenidos; es decir, muestra la fuente de donde se obtiene la información empírico subjetiva. Segundo, aspira al conocimiento universal, porque el conocimiento no es un simple registro de verdades aisladas. Esto conduce a la contradicción, ya que por un lado se pretende la observación, inducción y llegar a la certidumbre (empirismo), mientras por el otro, se aspira a conocer las reglas primordiales que gobiernan la realidad (apriorismo). Esto fue la base de la epistemología de la modernidad, donde los datos presentan una estructura común que siempre es posible descubrirla (53)

2.4.2.-El Paradigma Del Positivismo:

Responde a una pregunta epistemológica ¿cuál es la naturaleza de aquello que será conocido?. El paradigma denominado positivismo busca los hallazgos verdaderos mediante la verificación de hipótesis y métodos cuantitativos (54), lo cual se aplica en la presente investigación.

2.4.3.-Tendencias De La Psicología:

Para Medina (55), en la actualidad existen dos tendencias principales en la psicología. La primera, sincrónica, la cual acepta sin dificultades que la psicología es una ciencia, explicando los procesos en este campo por medio de concepciones psicológicas. La segunda es la diacrónica, que consiste en la investigación de la constitución y desarrollo de la psicología como disciplina científica. Refiere el autor que a fines del siglo XVI se constituyeron las ciencias sociales y se desarrolló en los dos siglos siguientes. Así aparece la psicología como ciencia incipiente e independiente. En el siglo XVII la filosofía empieza a fundamentar la naciente ciencia psicológica mediante el racionalismo y empirismo, con el fin de buscar el conocimiento verdadero. La ciencia humana y moderna tuvo su base en el mecanicismo, con Galileo en el siglo XVII, así como con el aporte de Kepler y Copérnico. En el siglo XIX se van sistematizando las ciencias humanas, a raíz de la razón y la experiencia.

Descartes, ya en el siglo XVII, menciona que las ideas pueden ser innatas, adventicias y ficticias; mencionando que la idea es una facultad psicológica y permite al hombre alcanzar la verdad. Propone un dualismo con lo ontológico trascendente y el naturalismo material; es decir, el racionalismo cartesiano. El filósofo inglés Locke, por dicho siglo, emprende el entendimiento humano, mediante la observación y la experiencia innata, surgiendo el empirismo.

El positivismo lógico es una corriente empirista, que permite que las observaciones se registren y se acepte las proposiciones de la ciencia. Surge en este positivismo, el operacionalismo para definir términos, afirma Medina (55), destacando que el ser humano como producto social, aparece como concepto, permitiendo que el psicólogo conozca cómo el hombre se relaciona pensando, hablando y actuando. Añade el autor que en la construcción del objeto y psicológico, aparece tres fenómenos con sus leyes y formas

cualitativas distintas: fenómenos de la naturaleza inorgánica, fenómenos orgánicos y fenómenos sociales.

2.4.4.-Autoeficacia:

Por otra parte, Caballero et al (56) describen en su marco referencial que la autoeficacia está sustentada en la teoría social cognitiva, del cual Bandura propone que tiene una estructura causal multifacética, donde las creencias operan junto a las metas y expectativas de resultado. Por otra parte, Olaz (57) menciona que la teoría social cognitiva abandona el modelo de causalidad lineal, aceptada por diferentes posturas teóricas, en nombre de un modelo de determinismo recíproco, el cual permite el estudio del ser humano en toda su complejidad, tomando en cuenta los múltiples factores que operan como determinantes. De esta forma, la teoría social cognitiva se opone al determinismo ambiental unidireccional en el cual se estudia cómo la conducta es regulada por los estímulos externos actuales y por la estimulación ambiental del pasado; es decir, el entorno aparece como una fuerza autónoma que determina, organiza y controla la conducta de forma automática. Así planteado, la autoeficacia será una conducta resultante de varios factores internos pero principalmente externos del momento y del pasado.

2.4.5.-Procrastinación:

Para Romo (58), este comportamiento se puede estudiar basado en el positivismo conductista. Los fracasos del mentalismo de lo teórico, hizo ir a los psicólogos a buscar lo objetivo inductivista; es decir, la escuela conductista. Adoptan este modelo de ciencia para hacer ciencia sobre hechos

fenoménicos, objetivos y observable, verificable, rechazando los datos de la experiencia interna y por tanto del método introspectivo.

La autora refiere también que el positivismo de Mach en 1905, equipara la psicología a la física: la vida física y mental se explican a partir de los mismos hechos; por tanto, para analizar el pensamiento no hace falta ir más allá del dato empírico. A partir del conductismo, tan solo la observación sistemática intersubjetiva tendrá valor epistemológico. Este método requiere modificar drásticamente el objeto: ya no es la mente, sino la conducta, la conducta observable, entendida como actividad muscular como reacción a algo. La consecuencia es obvia: una visión mecanicista del sujeto psicológico, en la que no existen causas finales en la conducta y se niega la noción de propositividad. Añade que Clark Hull, en 1943 le da el lenguaje teórico de enunciados formales. La conducta es entendida en términos molares, como actos globales dirigidos a una meta y susceptibles de predicción. Remarca la autora que el cognitivismo surge en los años 1950, marcada por una condición de interdisciplinariedad, con lingüistas, filósofos, antropólogos, neurólogos; entre otros, quienes realizan ciencia cognitiva. De esta interdisciplinariedad se produce un progreso teórico frente al conductismo, apareciendo conceptos como niveles de procesamiento y procesamiento de información. En la complejidad de la observación del comportamiento, la procrastinación se entiende como lo observable y obvio para los fines de su conceptualización e investigación.

2.4.6.-Cansancio Emocional:

El cansancio emocional es una de las fases del síndrome de Burnout propuesto por Maslach y Jackson (36), junto a la despersonalización y baja realización personal. Estas tres fases son de concepto multifacético, ya que

los tres componentes del síndrome son considerados conceptualmente distintos. Se enmarcan estas fases en la perspectiva psicosocial, que no aparece como respuesta a un estrés determinado, sino que emerge en una secuencia de tiempo, como un proceso continuo, afirman Caballero, Hederich y Palacio (56), además de Hernández y Olmedo (37). Por otro lado, Pestana (59) sobre la perspectiva psicosocial del cansancio emocional, éste tiene un pluralismo teórico y metodológico requerido para un estudio adecuado del comportamiento, considerando que cada marco paradigmático (en este caso, de la psicología social) explica una parte de la dinámica de las relaciones interpersonales, por lo cual debe estar atento a qué planteamientos son congruentes con aquello que se quiere conocer en la persona, con el comportamiento observable resultante de las relaciones con el medio y con las demás personas. Así se remarca que al interactuar con el mundo, cabe la probabilidad de que surja el cansancio emocional, el cual deberá ser aliviado por las demás personas mediante una adecuación de comportamientos y fortalecimiento del sujeto.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1.-TIPO DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO:

Es observacional, transversal, retrospectivo y correlacional-causal o explicativo.

Es cuantitativo porque se recolectará datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y análisis estadístico (60).

Es observacional porque se observará y registrará los acontecimientos sin intervenir en el curso natural de éstos (61) .

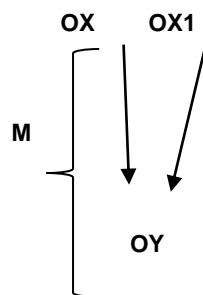
Es transversal porque se recolectarán los datos en un solo momento, en un tiempo único, teniendo como propósito describir variables y analizar su interrelación en un momento dado.

Es retrospectivo porque se obtendrá datos que han sido expresados por los estudiantes desde hace doce meses hasta el momento de la investigación.

Es correlacional-causal (explicativo) porque describirá la relación de dos o más variables en un momento determinado y en función de la relación causa-efecto (60), (62).

3.2.-ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Se recolectará la información en el mes de noviembre 2015. El esquema del estudio será:



Dónde:

M = Unidades de análisis o muestra de estudio.

Ox = Variable autoeficacia académica

Ox1 = Variable procrastinación académica

Oy =Variable de cansancio emocional

r = Coeficiente de correlación.

3.3.-POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1.-Población

La población objeto de estudio fue conformado por 1028 estudiantes* de Psicología de la Universidad Alas Peruanas de Lima, distribuidos en los siguientes años de estudio:

Tabla N°2: N° total de estudiantes según el año

Año	1°	2°	3°	4°	5°	Total
N° de estudiantes	235	263	200	180	150	1028

*Fuente:

Dirección

Académica de

la Escuela de Psicología de la Universidad Alas Peruanas.

3.3.2.-Muestra

Se utilizó el muestreo no probabilístico, donde la elección de los elementos depende del criterio del investigador (60).

La Unidad de Análisis es el estudiante de Psicología de la Universidad Alas Peruanas.

La determinación del tamaño de muestra en la población, se obtuvo con la fórmula para poblaciones finitas, obteniéndose el valor de 279. Según los años de estudio, el número de estudiantes que participaron del estudio fueron:

Tabla N°3: N° total de estudiantes para la muestra, según el año de estudio

Año	1°	2°	3°	4°	5°	Total
N° de estudiantes	65	70	55	47	42	279

Desarrollando la investigación, se apreció que la mayoría de estudiantes eran de género femenino, lo cual sería un riesgo de que no existan en la muestra, un adecuado número de hombres para la investigación. Se decidió aumentar en 53 el número de la muestra original, para cumplir el tercer objetivo de la investigación, donde se planteó buscar diferencias de las variables según el género del estudiante. Con el aumento de la muestra, se aseguró la presencia de más hombres y el cumplimiento del tercer objetivo específico.

Este proceder del investigador, se sustenta en que al aumentar el tamaño de la muestra permite aumentar el poder de las pruebas estadísticas; es decir, disminuir las probabilidades de error y de sesgo de muestreo (63), pudiéndose estimar conservadoramente y sin normas estadísticas, muestras más grandes para asegurar el cumplimiento de objetivos planteados (64)

Tamaño final de la muestra: 332

Los criterios de inclusión fueron:

- Ser estudiante de Psicología de la Universidad Alas Peruanas de Lima.
- Ser estudiante matriculado en todos los cursos de su plan de estudio y año.
- No ser repitente de año

Los criterios de exclusión fueron:

- Estudiar en dos universidades a la vez

3.4.-INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos que se emplean en la presente investigación son tres: Escala de autoeficacia específica para situaciones académicas, Escala de procrastinación académica y la Escala de cansancio emocional.

Las escalas son instrumentos que hacen posible la medición de características o de opiniones en un estudio (65)

Todo instrumento debe tener confiabilidad y validez. La confiabilidad se refiere a la consistencia de las puntuaciones obtenidas por las mismas personas, cuando se examina en distintas ocasiones con los mismos cuestionarios. La validez se refiere a que mide aquello para lo cual está destinado (66)

Los tres instrumentos presentan validez y confiabilidad, en muestras de estudiantes universitarios de Lima, realizados por el Mg. Sergio Domínguez Lara, en los años 2013 y 2014. En la presente investigación la muestra fue similar a las usadas por Domínguez; es decir, estudiantes jóvenes, hombres y mujeres que estudian Psicología y distribuidos en los cinco años de estudio en una universidad privada.

La selección de los tres instrumentos se debió a que cumplen con los requisitos de validez y confiabilidad en estudios anteriores. Por tanto, al no ser instrumentos nuevos, no se hace necesario realizar un estudio piloto para determinar validez y confiabilidad, tal como afirma Vara (67)

Como el anterior autor también afirma, el usar instrumentos con valores de validez y fiabilidad en estudios previos, no los exime de análisis, pues para la presente investigación, se determinó la validez de contenido y la confiabilidad con el Alfa de Cronbach.

3.4.1.-La Validez De Contenido:

Fue determinado por cinco jueces expertos, magísteres en Psicología Clínica y Psicología Educativa: Mg. Manuel Hernández Lozano, Mg. Carmen Ávila Galarza, Mg. Nancy Cuenca Robles, Mg. Marco Mori Doria y Mg. Jéssica Calisaya Vera.

Acerca del instrumento "Autoeficacia percibida específica de situaciones académicas", la puntuación promedio parcial del informe de los 5 magísteres fue 100, 77.5, 77, 68 y 53. Con un promedio global de 75,1 para este instrumento, lo que lo cataloga de "muy bueno". El juez que catalogó 68 puntúa de regular en el rubro "está expresado en conductas observables" y el rubro del instrumento de Opinión de Jueces, que dice "adecuado para valorar la cultura organizacional". Su apreciación es cierta ya que el investigador no observó las conductas, sólo obtuvo el dato retrospectivo del propio estudiante. Recomienda al término observable se le añada auto observable para que los ítems del instrumento de autoeficacia, sean más acorde a la realidad. Acerca de la cultura organizacional, lo asume como que el instrumento puede ser usado en Psicología Organizacional, lo cual no se relaciona con el tema de estudio. Estos aspectos de la opinión de jueces se limitan a que el instrumento de opinión de jueces no es exclusivo para un área o especialidad, es usado para todas las Facultades y el Posgrado de la Universidad. Por otra parte, y sobre el instrumento usado por el investigador, opinó el juez que en general no se modifique y que es útil para el área clínica y educativa. Con lo citado, el juez opina también que el instrumento es muy bueno y aplicable. Por otro lado, el juez que opinó de regular en el rubro de coherencia, sugiere que se aclare las dimensiones del instrumento. El investigador no considerará esta sugerencia ya que el instrumento ha sido validado en muestras similares de Lima y tiene un análisis estadístico con propiedades psicométricas adecuadas y es catalogada de unidimensional cognitivo. La palabra "siento" del ítem 3 del

instrumento, hace mención a un estado emocional que acontece simultáneamente a la idea o cognición. Si bien no debió usarse la palabra, se considerará su aplicación ya que no le quita al instrumento su validez y confiabilidad.

Acerca del instrumento "Procrastinación académica", la puntuación promedio parcial del informe de los 5 magísteres fue 100, 71, 77, 77 y 57.5. Con un promedio global de 76,5 para este instrumento, lo que lo cataloga de "muy bueno". El juez que catalogó 57.5 puntúa de regular en el rubro "coherencia". Recomienda delimitar las dimensiones y revisar los ítems 12 y 16. Acerca de la coherencia y dimensiones, se acepta la sugerencia y se divide el instrumento en dos dimensiones o factores, bajo la licencia del Mg. Domínguez, quien es el investigador original que validó el instrumento en Lima. Propuesto así, se considerará para la presente investigación, dos factores o dimensiones dentro de la procrastinación: la postergación y la autorregulación. Para los fines del estudio, sólo se usará las preguntas 1, 8 y 9 de la escala. Propuesto así, la otra recomendación del juez, que es revisar los ítems 12 y 16, queda por defecto, solucionado. Sobre el instrumento usado por el investigador, opinó el juez que en general que es bueno y aplicable. Acerca de la opinión de todos los jueces, concluyen que el instrumento de procrastinación es muy bueno y aplicable.

Acerca del instrumento "Cansancio emocional", la puntuación promedio parcial del informe de los 5 magísteres fue 100, 61, 77, 55 y 65.5. Con un promedio global de 71.7 para este instrumento, lo que lo cataloga de "muy bueno". El juez que catalogó 61 puntúa de regular en el rubro "conducta observable". Recomienda que las palabras usadas como "desbordado" no es observable. Su apreciación es cierta ya que el investigador no observó las conductas, sólo obtuvo el dato retrospectivo del propio estudiante. El investigador no considerará esta sugerencia ya que el instrumento ha sido validado en

muestras similares de Lima y tiene un análisis estadístico con propiedades psicométricas adecuadas. La palabra “desbordado” del ítem 10 del instrumento, hace mención a un estado que sólo el estudiante lo experimenta o siente, más por el tipo de instrumento, es perfectamente propuesto. Lo que no encaja es en el instrumento del juez, el cual asume que todo tipo de cualidad a obtener del sujeto de investigación, tenga que ser observable por el investigador, cuando en un reporte simple o con el actual instrumento de cansancio emocional, el estudiante nos lo informa. Y esto es perfectamente admisible. Si bien la palabra desbordado no debió usarse según la recomendación del juez, se considerará su aplicación ya que no le quita al instrumento su validez y confiabilidad. Acerca de la opinión de todos los jueces, concluyen que el instrumento de procrastinación es muy bueno y aplicable.

Del mismo modo, sobre los tres instrumentos usados por el investigador, opinaron todos los jueces, que son buenos y aplicables, determinándose la validez por criterio.

3.4.2.-La Confiabilidad:

Por consistencia interna fue determinada con el Alfa de Cronbach. Los tres instrumentos fueron confiables. Se coloca el valor al final de cada instrumento descrito a continuación:

3.5.-DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS:

Instrumento N° 01:

Escala de autoeficacia percibida específica de situaciones académicas

Es un instrumento en idioma castellano de administración individual autoaplicado o colectivo para personas de 18 a 40 años de edad, que mide la autoeficacia académica de los estudiantes universitarios.

La Escala original fue denominada Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas, siendo creada y estudiada por el Psicólogo David Palenzuela en 1983, con muestras de estudiantes universitarios (68)

Es validado el año 2014, en Lima, por el Mg. Sergio Domínguez (1) en una población de universitarios. Se realiza en cinco minutos. Puede ser usado por psicólogos, educadores y profesionales de la salud mental. Presenta en muestras de Lima, en relación a su confiabilidad, una consistencia interna de 0.89 en el Alfa de Cronbach.

Estructurado con 9 ítems para valorar los comportamientos de autoeficacia de manera unidimensional en el área académica. Los criterios para su calificación son los siguientes en tipo Likert: N=Nunca, AV=Algunas veces, B=Bastantes veces y S=Siempre.

Cada ítem tiene una puntuación del 1 al 4, con una valoración de global de 9 a 36. Sobre la significancia, valoración o corrección de la escala, a medida que avanza la puntuación, mayor es la autoeficacia académica.

Su confiabilidad en el presente estudio, representado por el Alfa de Cronbach es 0.902

Instrumento N° 02:

Escala de procrastinación académica

Es un instrumento autoaplicado o colectivo en idioma castellano, que mide la procrastinación académica en estudiantes universitarios de 16 a 40 años de edad.

La escala original fue propuesta en 1998 por Busko, denominándose Scale General Procrastination. Fue adaptada y validada en Lima, para estudiantes de educación secundaria, el año 2010, por Oscar Álvarez Blas, quien concluye que debe de haber dos escalas: Escala de Procrastinación General y Escala de Procrastinación Académica (69).

Esta última escala fue adaptada y validada en Lima el año 2014 por Domínguez, Villegas y Centeno (45), en una población de universitarios. Presentó una confiabilidad representada por el Alfa de Cronbach en 0.816.

Puede ser usado por psicólogos, educadores y profesionales de la salud mental, con una duración de 5 minutos.

Está estructurado con 12 ítems para valorar los comportamientos de procrastinación en el área académica. Esta escala tiene dos sub escalas o dos dimensiones: autorregulación y postergación. La autorregulación comprende a los ítems 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13 y 14. La postergación comprende a los ítems 1, 8 y 9.

Los comportamientos se valorarán con los siguientes criterios en escala tipo Likert: N=Nunca, CN=Casi Nunca, AV=A veces, CS=Casi siempre y S=Siempre.

Sobre la corrección de la escala, es de manera invertida a medida que avanza la puntuación para la autorregulación; es decir, a mayor puntaje, menor autorregulación. Mientras en la escala no invertida, a mayor puntuación de los ítems 1, 8 y 9, mayor postergación.

Cada ítem tiene una puntuación del 1 al 5, con una valoración global de 12 a 60 en escala total con las dos dimensiones. En la de autorregulación los valores de la sub escala es de 11 a 55. La puntuación para la sub escala de postergación es de 3 a 15.

Debido a los objetivos del presente estudio, que es determinar si hay relación significativa entre la procrastinación académica y el cansancio emocional; así como determinar cuánta es la influencia de la procrastinación académica sobre el cansancio emocional, se consideró usar la sub escala de postergación.

La confiabilidad en el presente estudio, de la sub escala de postergación, es representado por el Alfa de Cronbach en 0.797

Instrumento N° 03:

Escala de cansancio emocional

Es un instrumento en idioma castellano autoaplicado de manera individual o grupal, que mide el cansancio emocional en estudiantes universitarios de 18 a 40 años de edad

El instrumento original se llamó Maslach Burnout Inventory – MBI y fue propuesto por Maslach en 1997, refiere Domínguez (18). Fue traducido al castellano por Gil Monte el año 2002 (70). Añade Domínguez que como no podía ser aplicado a muestras universitarias, aparece la Escala de Cansancio Emocional para universitarios, propuesto por Ramos, Manga y Morán el año 2005.

Esta última escala, fue adaptada por el Mg. Sergio Domínguez (5) el año 2013. Su confiabilidad fue determinada en muestras universitarias de Lima, con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.87.

Estructurado con 10 ítems para valorar los comportamientos de cansancio emocional de forma unidimensional en el área académica.

Cada ítem tiene un puntaje del 1 al 5, mientras que las puntuaciones serán del 10 al 50. Estos comportamientos se valorarán con los siguientes criterios en escala tipo Likert: RV=Raras veces PV=Pocas veces AV=Algunas veces CF=Con frecuencia S=Siempre. Sobre la significancia, a más puntuación mayor cansancio emocional.

Su confiabilidad en el presente estudio, es representado por el Alfa de Cronbach en 0.864

3.6.-TÉCNICAS DE RECOJO, PROCEDIMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS

3.6.1.-Técnica

Se usó la técnica de la encuesta en la recolección de datos. La encuesta, según Cabanillas (71), es una técnica usada en ciencias sociales para obtener información de sujetos al responder por escrito a ítems relacionados a una variable.

Se procedió con el permiso documentado de la Dirección de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Alas Peruanas en Lima.

Se realizó en un solo momento después de una de sus sesiones de clase en el segundo semestre 2015, previo consentimiento informado de los estudiantes de Psicología, que cumplieron criterios de inclusión.

Se explicó las instrucciones y se resolvieron dudas, previa a la aplicación de la encuesta.

3.6.2.-Procedimientos Y Presentación De Datos

Se utilizó tres instrumentos para proceder a recolectar los datos. Ellos son: la Escala de autoeficacia específica para situaciones académicas, la Escala de procrastinación académica y la Escala de cansancio emocional. Las escalas que fueron llenadas de manera incompleta participaron en el estudio.

Los datos se presentan en tablas y gráficos elaborados en el programa IBM SPSS 21.0 versión en español.

3.6.3.-Análisis E Interpretación De Datos

Para el análisis de datos se usó el programa estadístico informático IBM SPSS 21.0 versión en español.

Se presentó el nivel de significancia o nivel de la probabilidad de equivocarse, fijado antes de probar las hipótesis. Se representa como nivel alfa (α) (60) y los resultados con significancia se informan de manera universal en valores p ; es decir, un valor decimal de 0 a 1. El resultado en investigaciones psicológicas se expresa significativo en el 5%, y quiere decir, “la diferencia fue significativa”; o se expresa significativo en el 1%, “la diferencia fue muy significativa”. Se plantea $p \leq 0.01$ (1%) como preferido porque da mayor confianza que el convencional $p \leq 0.05$ (5%). Se cataloga como nivel estándar de significancia a un $p \leq 0.05$ y si al analizar los resultados me arrojan un p igual o menor a 0.05, entonces se rechaza la hipótesis nula y acepto la hipótesis alterna (63).

Se correlacionó variables; es decir, cuando dos fenómenos crecen o decrecen de forma simultánea y proporcional, se dice que los fenómenos están positivamente correlacionados. Si uno crece en la misma proporción que el otro decrece, los dos fenómenos están negativamente correlacionados. El grado de correlación se calcula aplicando un coeficiente de correlación a los datos de ambos fenómenos. Una correlación positiva perfecta tiene un coeficiente +1, y para una correlación negativa perfecta es -1. La ausencia de correlación da como coeficiente 0 (72).

La r de Pearson, como procedimiento estadístico para correlacionar variables, también fue usado. Dicho estadístico refleja el grado de relación lineal que existe entre dos variables, teniendo valores que van entre -1 a +1. Una correlación de +1 significa una relación directa positiva. Una correlación de -1 significa una relación inversa negativa. Mientras, una correlación de 0 es la no existencia de relación (73).

Se usó el coeficiente de determinación R^2 , el cual mide la proporción de variabilidad total de la variable dependiente. Es usual usar esta medida en tanto por ciento, multiplicándola por cien (74). El R^2 determina qué tanto de la varianza de las puntuaciones Y se relaciona con los cambios en las puntuaciones X. Además, nos permite comparar la importancia de las variables X. Puede decirse que una variable que explique el 40% de la varianza de la puntuación Y es más importante que una variable que sólo explique el 10% (75). Este coeficiente de determinación, permite una correlación parcial y es definida como la varianza explicada de la dependiente por todas las independientes. Fluctúa entre 0 y 100% (76).

El método de análisis multivariado fue empleado, al analizar la relación entre diversas variables independientes y al menos una dependiente (76).

Se usó la regresión múltiple como método estadístico multivariado. Evalúa el efecto de dos o más variables independientes sobre una variable dependiente (60).

El análisis factorial de varianza (ANOVA) también fue usado, que es una prueba estadística para evaluar el efecto de dos o más variables independientes (factores) sobre una variable dependiente (criterio). Purifica la relación entre las independientes categóricas y la dependiente, mediante el control del efecto de las independientes no categóricas (76).

Se usó el análisis de varianza unidireccional, para analizar si dos o más grupos difieren significativamente entre sí, en cuanto a sus medias y varianzas. La hipótesis de investigación propone que los grupos difieren significativamente entre sí; y la hipótesis nula propone que los grupos no difieren significativamente. Como interpretación, el análisis de varianza unidireccional produce un valor F (60).

Fue empleado el coeficiente beta, que predice qué tan fuerte es la correlación entre una variable independiente con la dependiente; es decir, determina cuál es el factor de predicción (variable de predicción) más poderoso con el criterio (variable de criterio) (63). Indica el peso, fuerza o influencia que tiene cada variable independiente sobre la dependiente, al controlar la varianza de todas las demás independientes. Los valores beta están estandarizados y se interpretan de similar modo al coeficiente de Pearson, de -1.00 a +1.00 (76).

Se usó la prueba estadística t para evaluar si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias en una variable; es decir, compara las medias entre dos grupos. Se valora en torno a dos hipótesis: la nula y la alterna. La nula propondrá que los dos grupos no difieren y la alterna propondrá que sí difieren significativamente (60).

También se empleó el valor F, que da una significancia estadística. El tamaño de F se usa para evaluar si las diferencias entre grupos son mayores de lo que cabría esperar si sólo operara el azar. Si el estimado entre grupo es mucho mayor que el estimado intragrupo de modo que el valor F obtenido sea un evento raro si sólo opera el azar, los resultados pueden ser atribuibles a la variable independiente. El F va a rechazar la hipótesis de nulidad al comparar dos grupos (75). La razón F compara las variaciones en las puntuaciones debidas a dos diferentes fuentes: variaciones entre los grupos que se comparan y variaciones dentro de los grupos. Si el valor F es significativo implica que los grupos difieren entre sí en sus promedios. Entonces se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula (60)

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1.-	N	Válidos	330	RESULTADOS
		Perdidos	2	
	Media		23.98	DESCRIPTIVOS:

4.1.1.-Características Sociodemográficas De La Muestra:

Tabla N°4: Promedio de edad de los estudiantes de Psicología

Se observa en la tabla N° 4 que el promedio de edad de los estudiantes de Psicología fue 23.98.

Tabla N°5: Género de los estudiantes de Psicología

	Frecuencia	Porcentaje
Varón	71	21.4
Mujer	255	76.8
No respondió	6	1.8
Total	332	100.0

Se aprecia en la tabla que la mayor parte de los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, es de sexo femenino, con el 76.8%, en contraste con el 21.4% de varones.

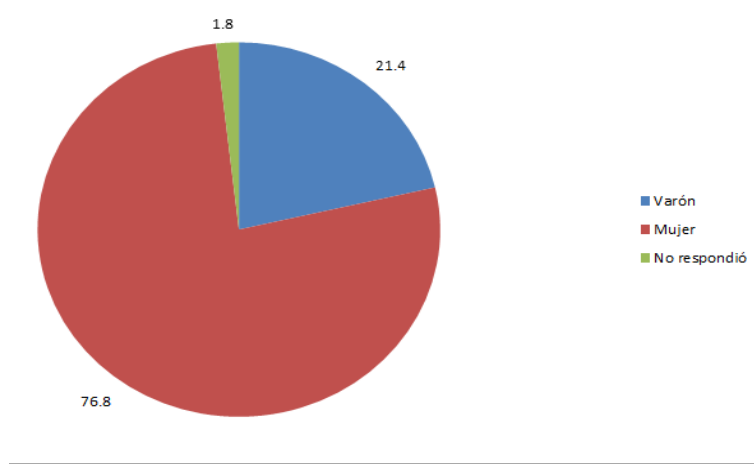


Figura N° 1: Género de los estudiantes de Psicología

Se aprecia en la Figura N°1, acerca del género, que la mayor parte de los estudiantes de Psicología (76.8%) son mujeres, mientras que una menor parte (21.4%), son varones.

Tabla N°6: Situación laboral de los estudiantes de Psicología

Trabaja	Frecuencia	Porcentaje
No	187	56.3
Sí	139	41.9
No respondió	6	1.8
Total	332	100.0

Se observa en la tabla 6 que el 56.3% de estudiantes no trabaja, mientras que el 41.9% restante, sí lo hace.

Tabla N°7: Ciclo de estudios de los estudiantes de Psicología

Ciclo de estudios	Frecuencia	Porcentaje
1	50	15.1
2	1	0.3
3	21	6.3
4	21	6.3
5	7	2.1
6	79	23.8
7	46	13.9

8	52	15.7
9	22	6.6
10	21	6.3
11	1	0.3
No respondió	11	3.3
Total	332	100.0

Se observa en la tabla que la mayoría de estudiantes (23.8%) pertenecen al 6° ciclo de estudios, seguidos por estudiantes del 8° ciclo (15.7%).

Tabla N°8: Estado civil de los estudiantes de Psicología

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	287	86.4
Casado	23	6.9
Conviviente	16	4.8
Divorciado	2	0.6
Viudo	1	0.3
No respondió	3	0.9
Total	332	100.0

Se aprecia que la mayoría de estudiantes de Psicología, son solteros (86.4%), seguidos por los casados (6.9%) y convivientes (4.8%).

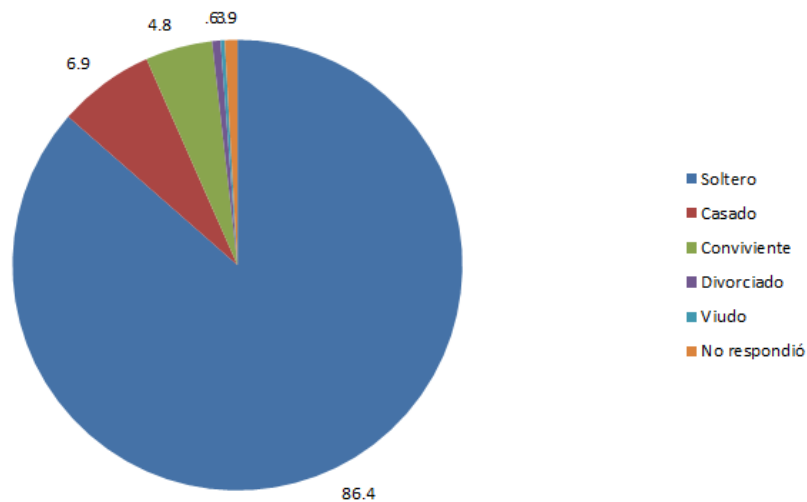


Figura N° 2: Estado civil de los estudiantes de Psicología

Acerca del estado civil de los estudiantes de Psicología, se aprecia en la Figura N° 2 que EL 86.4% de ellos, son solteros, seguidos de un 6.9% de casados. Se observa un 4.8% de convivientes.

4.2.-

	Autoeficacia académica	Procrastinación académica
Cansancio emocional	-0.348 (p= 0.000)	0.317(p= 0.000)
Autoeficacia académica		-0.253(p= 0.000)

RESULTADOS INFERENCIALES

4.2.1.-Resultados Inferenciales Preliminares De Las Variables:

Tabla N°9: Correlación de las variables

Con el r de Pearson se obtiene la fuerza de asociación entre dos variables, fluctuando su valor entre -1 y +1. Mientras más cerca de +1 es más fuerte la asociación. Si el valor de r es negativo, es una relación inversa. El p determina el nivel de significancia y está predeterminado por el SPSS en que sea menor a 0.01. Se aprecia que el r entre la autoeficacia académica y el cansancio emocional es -0.348, el r entre la procrastinación académica

y el cansancio emocional es de +0.317. En ambas relaciones, la significancia (p) es 0.0000

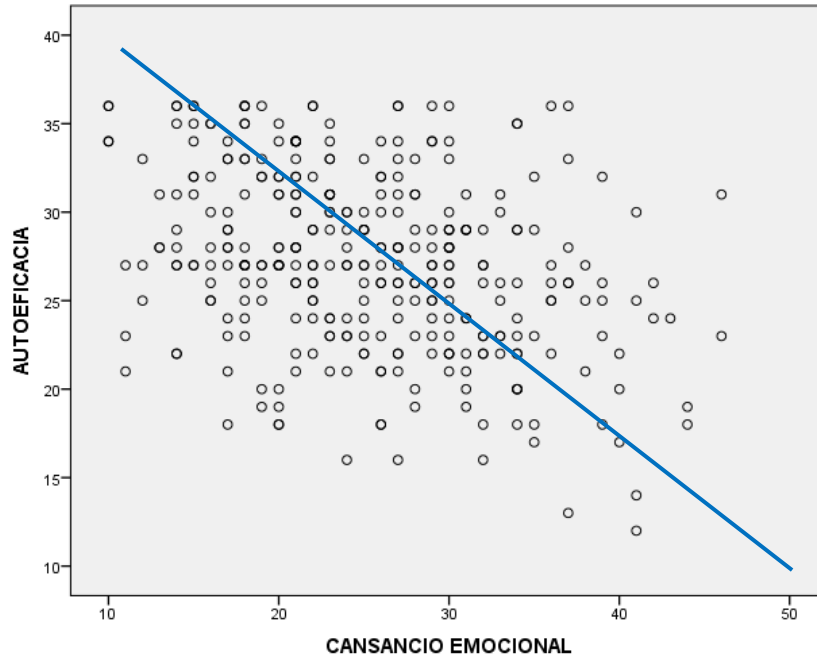


Figura N° 3: Correlación de las variables autoeficacia académica y cansancio emocional.

Se aprecia en la Figura N°3, que se limita una línea oblicua de arriba abajo, significando la relación inversa entre las variables. En la medida que baja la autoeficacia académica, aumenta el cansancio emocional.

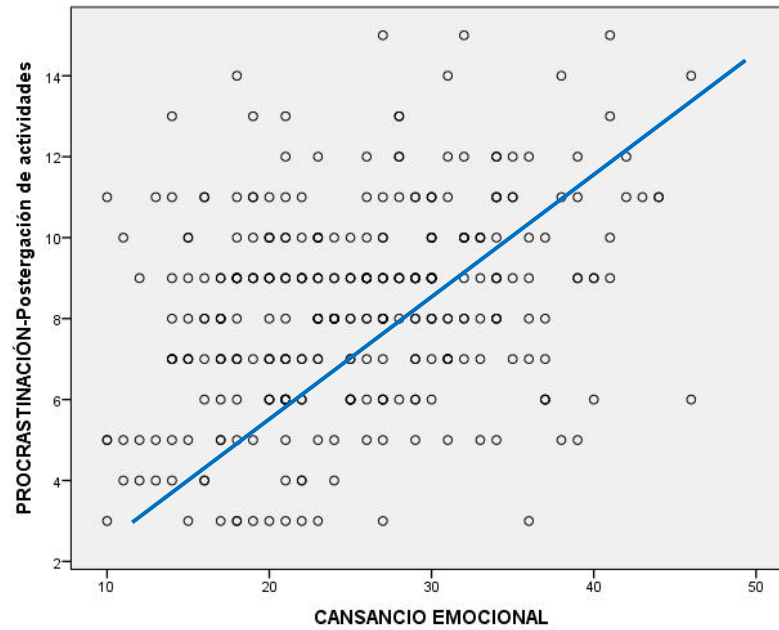


Figura N° 4: Correlación de las variables procrastinación académica y cansancio emocional.

Se observa en la Figura N° 4 que se limita una línea oblicua de abajo hacia arriba., significando la relación directa entre las variables. En la medida que aumenta la procrastinación académica, aumenta el cansancio emocional.

4.2.2.-Resultados Inferenciales Finales De Las Variables:

Objetivos específicos 1 y 2:

Tabla N°10: Análisis de variables predictoras

	β	t	IC 95%
Constante	30.672 (p=0.000)	10.886 (p=0.000)	[25.129, 36.215]
Autoeficacia académica	-0.432 (p=0.000)	-5.526 (p=0.000)	[-0.586, -0.278]
Procrastinación académica	0.771 (p=0.000)	4.735 (p=0.000)	[0.451, 1.092]
R ²	0.172		
F	35.383 (p=0.000)		
Nota: p < 0.01			

En la tabla se aprecia que el p determina el nivel de significancia y está predeterminado por el SPSS en que sea menor a 0.01. El valor beta (β) predice qué tan fuerte es la correlación entre una variable independiente con la dependiente. Indica el peso, fuerza o influencia que tiene cada variable independiente sobre la dependiente. Los valores beta se interpretan entre -1.00 a +1.00. Se aprecia que la autoeficacia académica tiene influencia negativa (-0.432) sobre el cansancio emocional, además de significativa, ya que el p es igual a 0.000. Acerca de la variable procrastinación académica, ella tiene una influencia positiva (0.771) sobre el cansancio emocional, además de significativa con un p de 0.000.

Acerca de la prueba t, se usó para evaluar si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias en una variable; es decir, compara las medias entre dos grupos. Los valores de la tabla 10 reflejan que las dos medias de las variables independientes o predictoras, son estadísticamente significativas, ya que poseen un p igual a 0.000.

4.2.3.-Resultados Inferenciales Según Género:

Objetivo específico 3:

Tabla N°11: Análisis comparativo de las variables, según género.

		n	M	DE	t (324)	p
Cansancio emocional	Varones	71	23.96	7.607	-1.767	0.078
	Mujeres	255	25.77	7.646		
Autoeficacia académica	Varones	71	29.08	4.950	3.589	0.000
	Mujeres	255	26.69	4.967		
Procrastinación académica	Varones	71	8.23	2.636	-0.198	0.844
	Mujeres	255	8.29	2.391		

Con un nivel de significancia predeterminado por SPSS, menor a 0.05, se aprecia en la tabla que la significancia p para la variable procrastinación académica y cansancio emocional es de 0.844 y 0.078, respectivamente, lo que indica que no son significativos al ser mayores a 0.05. En cambio se obtiene en la autoeficacia académica un p de 0.000, lo que resulta ser la única variable que comparada entre grupos de varones y mujeres, es significativa. Si es significativa, al ser el p obtenido de 0.000 menor al p planteado de 0.05, entonces sí hay diferencias entre varones y mujeres. La media (M) de la puntuación en autoeficacia académica fue de 29.08 para los varones, mientras que fue de 26.69 para las mujeres, significando que los hombres superan a las mujeres en la variable de autoeficacia académica.

4.2.4.-Resultados Inferenciales Para El Efecto De Las Variables Independientes Sobre La Dependiente:

Objetivo general:

Tabla N°12: Análisis de varianza (ANOVA^a)

Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	R ² corregida	F	Sig.
Regresión	3414.220	2	1707.110	0.172	35.383	0.000 ^b
Residual	15873.202	329	48.247			
Total	19287.422	331				

a.-Variable dependiente: cansancio emocional

b.-Variable independiente: procrastinación académica y autoeficacia académica

Se usó la regresión múltiple como método estadístico multivariado. Un método de regresión es el análisis factorial de varianza (ANOVA), que sirve para evaluar el efecto de dos o más variables independientes (factores)

sobre una variable dependiente (criterio). El valor F se usa para evaluar si las diferencias entre grupos son mayores de lo que cabría esperar si sólo operara el azar. Así, los resultados pueden ser atribuibles a la variable independiente. Si el valor F es significativo implica que los grupos difieren entre sí en sus promedios, entonces se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula. El SPSS predetermina la significancia en 0.05, y el valor F de las variables autoeficacia académica y procrastinación académica, vistas en conjunto, mediante el modelo de regresión, es 35.383, con una significancia de 0.000, lo que las vuelve significativas en conjunto, afectando el cansancio emocional.

El R^2 es definido como la varianza explicada de la dependiente por todas las independientes. Fluctúa entre 0 y 100%, y mientras que el valor sea más cercano al 100%, explica que las variables independientes influyen en la variable dependiente. El R^2 corregido de las variables independientes es 0.172, por lo cual el valor real sería 0.172 por 100, estimándose que un 17.2% de la variabilidad en los puntajes de la variable dependiente cansancio emocional, es determinado por las variables independientes, autoeficacia académica y procrastinación académica.

4.3.-CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.3.1.-Hipótesis específica 1: la hipótesis nula y alterna fueron:

H₁₀: La autoeficacia académica no influye sobre el cansancio emocional en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

H₁ : La autoeficacia académica influye negativamente sobre el cansancio emocional en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

Con un p o alfa (α) menor de 0.05, se plantea que si beta (β) es igual a cero (0), entonces la influencia de la autoeficacia académica sobre el cansancio emocional no difiere estadísticamente de cero; es decir, no hay influencia significativa de la autoeficacia académica. Si beta es diferente a cero, entonces la autoeficacia influye significativamente sobre el cansancio emocional.

Se registra el valor beta de la autoeficacia académica, como β_a .

$$H_0 : \beta_a = 0$$

$$H_1 : \beta_a \neq 0$$

$$\alpha = 0.05$$

Dado que el valor del t asociado a la variable autoeficacia académica es estadísticamente significativo ($p < 0.01$) porque resulta con un p de 0.000, se concluye, que la influencia de la autoeficacia académica es negativa y significativa al tener un beta negativo y diferente a cero ($\beta_a = -0.432$); es decir, negativa porque mientras la autoeficacia académica aumenta, el cansancio emocional disminuye. Y, según la hipótesis del estudio, mientras la autoeficacia académica disminuye, el cansancio emocional aumenta.

Por los resultados significativos ($p=0.000$) y un beta de -0.432, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: la autoeficacia académica influye negativamente sobre el cansancio emocional.

4.3.2.-Hipótesis específica 2: la hipótesis nula y alterna fueron:

H₂₀: La procrastinación académica no influye sobre el cansancio emocional en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

H₂: La procrastinación académica influye positivamente sobre el cansancio emocional en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

Con un p o alfa (α) menor de 0.05, se plantea que si beta (β) es igual a cero (0), entonces la influencia de la procrastinación académica sobre el cansancio emocional no difiere estadísticamente de cero; es decir, no hay influencia significativa de la procrastinación académica. Si beta es diferente a cero, entonces la procrastinación influye significativamente sobre el cansancio emocional.

Se registra el valor beta de la procrastinación académica, como β_p .

$H_0 : \beta_p = 0$

$H_2 : \beta_p \neq 0$

$\alpha = 0.05$

Dado que el valor del t asociado a la variable procrastinación académica es estadísticamente significativo ($p < 0.01$) porque resulta con un p de 0.000, se concluye, que la influencia de la procrastinación académica es positiva y significativa al tener un beta positivo y diferente a cero ($\beta_a = +0.771$); es decir, positivo porque mientras la procrastinación académica aumenta, el cansancio emocional aumenta.

Por los resultados significativos ($p=0.000$) y un beta de +0.771, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: la procrastinación académica influye positivamente sobre el cansancio emocional.

4.3.3.-Hipótesis específica 3: la hipótesis nula y alterna fueron:

H₃₀: No existen diferencias según el género, acerca de la autoeficacia académica, la procrastinación académica y el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

H₃: Sí existen diferencias según el género, acerca de la autoeficacia académica, la procrastinación académica y el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

Se registra el valor μ como la media poblacional de varones y de mujeres. El de varones con el símbolo μ_v , y de mujeres como μ_m . Con un p o alfa (α) menor de 0.05, se plantea que si $\mu_v = \mu_m$, entonces se acepta la hipótesis nula, de que no existen diferencias según género, en las tres variables. Se plantea que si $\mu_v \neq \mu_m$, entonces se acepta la hipótesis alterna de que sí existen diferencias.

$$H_0 : \mu_v = \mu_m$$

$$H_2 : \mu_v \neq \mu_m$$

$$\alpha = 0.05$$

Comparando varones con mujeres en cada variable, y con un t que compara las medias entre los géneros, se aprecia que la variable autoeficacia académica es estadísticamente significativa al obtener un p de 0.000, que es menor al p establecido en 0.05. Considerando la significancia de t en la variable autoeficacia académica, y comparando las medias de puntuación en la escala de autoeficacia obtenida por varones y mujeres, se aprecia un resultado de 29.08 para varones y 26.69 para mujeres. Esto significa que sólo hay diferencias de μ (μ) en la autoeficacia académica.

En las variables procrastinación académica y cansancio emocional, no hay significancia en t , con un p de 0.078 y 0.844, respectivamente. Lo que hace concluir en que $\mu_v = \mu_m$ en las variables citadas, por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula; es decir, no hay diferencias según el género.

Al resultar t de la autoeficacia académica, significativo, con un p de 0.000, se acepta que las medias de las puntuaciones de la escala de autoeficacia, son válidas y significativas. Por tanto, se concluye que para la autoeficacia académica $\mu_v \neq \mu_m$, por tanto se rechaza la hipótesis nula y se

acepta la alterna, queriendo decir, que sí existen diferencias significativas en la variable autoeficacia académica, presente más en los varones que en las mujeres.

4.3.4.-Hipótesis general: la hipótesis nula y alterna fueron:

H₀: La autoeficacia académica y la procrastinación académica no influyen significativamente sobre el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

H_i: La autoeficacia académica y la procrastinación académica influyen significativamente sobre el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.

Las variables autoeficacia académica y procrastinación académica serán denominadas predictivas, mientras que la variable cansancio emocional será la variable dependiente de ellas. En base a lo planteado, se formula la regla de decisión siguiente:

H₀: Los predictores no son estadísticamente significativos, conjuntamente

H_i: Los predictores son estadísticamente significativos, conjuntamente

$\alpha = 0.05$

Si el valor F es significativo implica que los grupos difieren entre sí en sus promedios, entonces se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula. El SPSS predetermina la significancia en 0.05, y el valor F de las variables autoeficacia académica y procrastinación académica, vistas en conjunto, mediante el modelo de regresión, es 35.383, con una significancia de 0.000 (menor a 0.05), lo que la vuelve significativa, al rechazar la hipótesis nula. Así, en conjunto, las variables predictoras autoeficacia académica y procrastinación académica influyen significativamente sobre el cansancio emocional.

El R^2 es definido como la varianza explicada de la dependiente por todas las independientes. El R^2 corregido de las variables predictivas independientes es 0.172, por lo cual el valor real es 0.172 por 100, estimándose que dichas variables, explican el 17.2% de la variabilidad en los puntajes de la variable dependiente cansancio emocional.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1.-CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS INFERENCIALES CON LA BASE TEÓRICA

5.1.1 Correlación entre las variables:

Se realizó en forma separada la prueba de relación entre la autoeficacia académica con el cansancio emocional; y, la procrastinación académica con el cansancio emocional.

En la tabla 9 se aprecia que el nivel de significancia (p) para las relaciones entre las variables autoeficacia académica y procrastinación académica es de 0.0000, lo que indica que el r de Pearson es considerado como significativo. Los valores de r , como el -0.348 entre la autoeficacia académica y el cansancio emocional, así como el r de +0.317 entre la procrastinación académica y el

cansancio emocional, indican una relación entre las variables independientes (autoeficacia y procrastinación) y la dependiente (cansancio emocional). El r me da la fuerza de asociación entre las variables.

Sabiendo que el r de Pearson se usa para correlacionar variables y dicho estadístico refleja el grado de relación que existe entre dos variables, teniendo valores que van entre -1 a +1. Una correlación de +1 significa una relación directa positiva. Una correlación de -1 significa una relación inversa negativa. Mientras, una correlación de 0 es la no existencia de relación. En la tabla, hay una relación (r de Pearson) de -0.348 entre la autoeficacia académica y el cansancio emocional; es decir, una relación estadísticamente significativa y negativa entre ambas variables. Esto quiere decir que a menos autoeficacia académica, más cansancio emocional. De igual modo, hay una relación de +0.317 entre la procrastinación académica y el cansancio emocional; es decir, una relación estadísticamente significativa y positiva entre ambas variables. Esto quiere decir que a más procrastinación académica, más cansancio emocional.

Se observan correlaciones estadísticamente significativas entre las variables de estudio ($p=0.0000$). Hubo correlación entre la autoeficacia académica y la procrastinación académica, por separado, con el cansancio emocional. Acerca de la relación significativa y negativa entre la autoeficacia académica y el cansancio emocional (r de Pearson de -0.348), estos resultados coinciden con las investigaciones de Bresó y Salanova (41), realizados en universitarios de España, donde con un p de 0.006

obtienen un r de Pearson de -0.226 , encontrándose fuerte relación negativa entre dichas variables. Estos resultados, también coinciden con lo descrito por Domínguez (18) en otra muestra de universitarios en Lima, con un $p < 0.001$, obtiene un r de Pearson de -0.319 , afirmando que la baja autoeficacia favorece la aparición de cansancio emocional. Nótese la relación estadísticamente significativa y negativa entre ambas variables.

Por otra parte, en esta investigación, al relacionar la procrastinación académica con el cansancio emocional, se aprecia un r de Pearson de $+0.317$, lo cual expresa una relación significativamente positiva. Estos resultados coinciden con estudios hechos en estudiantes de Psicología de Bogotá, donde hallaron un r de Pearson de $+0.239$ con un p de 0.024 , como afirma Pardo, Perilla y Salinas (10), demostrando una relación significativamente positiva entre la procrastinación académica y la expresión de ansiedad en los estudiantes. Hay que remarcar que la ansiedad es la primera manifestación (cansancio emocional) del Burnout académico. Cabe destacar y para proponer nuevas investigaciones, que hay una relación que no coincide y fue hecha en Zaragoza, por Clariana et al (14) quienes hallaron un r de Pearson de -0.182 ; con un p de 0.012 , lo cual indica una relación negativa pero significativamente baja, a diferencia de los dos anteriores estudios, que son significativamente altos.

Se puede afirmar luego de quedar demostrado con los resultados expuestos, que sí hay relación entre la autoeficacia académica con el cansancio emocional, así como también hay relación entre la

procrastinación académica y el cansancio emocional. Si existe relación significativa entre ellas, entonces se realizará un análisis de regresión múltiple para encontrar si hay una relación causa efecto.

5.1.2 Análisis de las variables predictoras

Después de haberse encontrado que existe por separado, una relación significativa entre las variables autoeficacia académica y procrastinación académica, con la variable cansancio emocional, se puede iniciar el análisis inferencial predictivo. Se buscó si las variables autoeficacia y procrastinación, pueden predecir cambios en la variable cansancio emocional; es decir, si las variables autoeficacia y procrastinación influyen de manera positiva o negativa sobre el cansancio emocional.

En este análisis es importante el valor beta (β), el cual fluctúa entre -1.00 a +1.00, y predecirá la fuerza de relación que tiene cada variable independiente con la variable dependiente, pero por separado. Se aprecia que la autoeficacia académica influye negativamente (-0.432) sobre el cansancio emocional, además en forma significativa, ya que el p es igual a 0.000. Esto quiere decir que a mayor autoeficacia académica, se expresa menor cansancio emocional; o al revés, a menor autoeficacia académica habrá mayor cansancio emocional. En nuestro estudio, al disminuir la autoeficacia académica, aumentará el cansancio emocional. Estos resultados coinciden con el encontrado por Domínguez et al (2), quienes sin usar el valor beta, afirman que cuando la eficacia académica tiene niveles bajos, aparece la ansiedad y las alteraciones emocionales. Ellos refieren para sus resultados, un $p < 0.001$ y un t de 6.864, que

indica una significancia de un grupo con autoeficacia baja, lo cual es fundamental para la aparición del cansancio emocional.

Acerca de la procrastinación académica, ella tiene un valor beta significativo (p) de 0.000, sabiendo que el p predeterminado es de 0.01. Al ser beta, significativo, con el valor de 0.771 explica que hay una influencia positiva sobre el cansancio emocional; es decir, a mayor procrastinación académica, mayor cansancio emocional. Esta influencia es confirmada por Chun y Choi (8) quienes proponen el año 2004, que los procrastinadores o postergadores de tipo pasivo pueden llegar a tener desajuste en su funcionamiento, deterioro cognitivo y alteración emocional como la sensación de fracaso y angustia; es decir, cansancio emocional como lo propone Morán (3), con malestar tipo sensación de agotamiento físico, emocional y mental.

5.1.3.- Análisis comparativo de las variables, según género

Es importante destacar que evaluando las variables, no se les puede dejar de comparar según el género. La naturaleza humana y su función específica o influenciada según el género dá un campo de investigación amplio. Con una significancia p menor a 0.05, se aprecia en la tabla que la significancia p para la variable procrastinación académica es de 0.844, y para la variable cansancio emocional es de 0.078. Al ser mayores de 0.05, los convierte en resultados no significativos.

Acerca de la procrastinación relacionada al género, los estudios de Clariana et al (14) coinciden con la presente investigación, al no encontrar una relación significativa entre dichas variables, ya que el

alfa arroja un valor de 0.091; es decir, mayor a lo planteado de 0.05, por lo que se acepta la hipótesis nula de que no hay relación. Acerca del cansancio emocional se aprecia que no hay significancia entre los grupos según el género, debido a un p mayor a 0.05, que es 0.844. Este valor demuestra que no hay significancia según el género, tal como lo afirman Castro, David y Ortiz (13), al no encontrar que el cansancio emocional tenga relación con el género, pero que como componente del Burnout académico, dicha variable aparece en el 18.70% de los estudiantes universitarios.

Por otra parte, se obtiene en la autoeficacia académica un p de 0.000, lo que resulta ser la única variable que comparada entre grupos de varones y mujeres, es significativa, entonces sí hay diferencias entre varones y mujeres. La media (M) de la puntuación en autoeficacia académica fue de 29.08 para los varones, mientras que fue de 26.69 para las mujeres, significando que los hombres superan a las mujeres en la variable de autoeficacia académica. Estos datos similares también lo encontró Castro, David y Ortiz (13) en estudiantes de la Universidad de Nariño, en Colombia, afirmando que con un p de 0.048, significativamente compara las medias de hombres (26.19) y mujeres (24.89), y concluye que el género masculino se asocia positivamente a la variable autoeficacia académica. Se concluye que los varones expresan más la variable autoeficacia académica, comparados con las mujeres. Esta conclusión coincide con una revisión teórica de Salanova et al (23), quienes concluyen que los hombres son más autoeficaces académicamente. Si bien la presente investigación se centra en la

variable autoeficacia en el plano académico, no se descarta que en otros campos temáticos también pueda verse tal diferencia, a favor de los hombres, como lo señala Olaz (27) en una muestra de jóvenes varones que presentan en el campo de autoeficacia vocacional, mayor puntuación que las mujeres. Esto da lugar a nuevas investigaciones, donde se añadiría otras variables a relacionar o se especificaría el campo o área donde se considera eficaz tanto hombre y mujer.

5.1.4 Efecto de las variables independientes sobre la dependiente:

Luego de ver en los resultados preliminares que las variables autoeficacia académica y procrastinación académica, tienen relación con la variable dependiente cansancio emocional, se procedió a analizar si las relaciones eran significativas. Siendo significativas, se finaliza la investigación buscando si las variables autoeficacia académica y procrastinación académica influyen de manera conjunta sobre la variable cansancio emocional.

Para dicho análisis se usó la regresión múltiple como método estadístico multivariado. Un método de regresión es el análisis factorial de varianza (ANOVA), que sirve para evaluar el efecto de dos variables independientes (autoeficacia y procrastinación) sobre una variable dependiente (cansancio emocional). El valor F evalúa si las diferencias entregrupos son mayores de lo que cabría esperar si sólo operara el azar. Si el valor F es significativo implica que los grupos difieren entre sí en sus promedios, entonces se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula. Con una significancia en 0.05, el valor F de las variables autoeficacia académica y

procrastinación académica, vistas en conjunto, mediante el modelo de regresión es 35.383, con una significancia de 0.000, lo que las vuelve significativas en conjunto ($p < 0.05$), afectando el cansancio emocional.

El R^2 es definido como la varianza explicada de la dependiente por todas las independientes. Fluctúa entre 0 y 100%, y mientras que el valor sea más cercano al 100%, explica que las independientes influyen en la dependiente. El R^2 estima un 17.2% de la variabilidad en los puntajes de la variable dependiente cansancio emocional, es determinado por las variables independientes, autoeficacia académica y procrastinación académica. Esto quiere decir que las variables autoeficacia académica y procrastinación académica, en forma conjunta, influyen en 17.2% sobre la variable cansancio emocional de los estudiantes de Psicología. Si bien no hay referentes similares en la literatura, con esta información se abre un campo de investigación en la educación superior. Por otra parte, estos datos inferenciales hacen deducir que existe un 82.8% de factores o variables independientes, que no han sido consideradas en esta investigación y que se recomienda se planteen en el futuro porque también influyen significativamente en el cansancio emocional.

5.2.- Aporte científico de la investigación

Con el análisis estadístico principalmente inferencial de las variables, se ha comprobado que las tres se correlacionan. Mientras menor sea la autoeficacia académica, mayor será el cansancio emocional. En la otra relación, mientras mayor sea la procrastinación académica, mayor será el cansancio emocional.

Lo presentado es lógico, ya que, en el primer caso, sobre la autoeficacia académica, mientras los estudiantes no tienen las ideas claras sobre sus aspiraciones o la confianza, ideas de logros, de que van a conquistar sus metas, pueden fracasar y eso les causará angustia, ansiedad, intranquilidad, que repercutirá en su aspecto mental, en primer lugar con un cansancio emocional, para luego, si persiste la baja de autoeficacia o la creencia de que sí puede, llegará a un estrés o Burnout de la vida universitaria.

En el segundo caso, mientras se deje de hacer las labores académicas y se posterga para otro día, los estudiantes quedarán sometidos a la presión personal, familiar y docente, cada vez más cercana, de que tiene que entregar la tarea, lo que motiva necesariamente estrés, angustia, preocupación, los cuales inician como cansancio emocional en el estudiante.

El principal aporte de esta investigación se centra en el plano teórico y práctico. En lo teórico, se está evidenciando que tres manifestaciones mentales de jóvenes universitarios de Lima, como es la autoeficacia académica, la procrastinación académica y el cansancio emocional, están presentes en ellos y pocos los conocen, como para que se plantee programas de salud mental, programas de intervención psicoeducativa en el nivel superior de estudios, con el fin de minimizar la procrastinación, aumentar la autoeficacia y minimizar la probabilidad de tener cansancio emocional. En el plano práctico, se deja abierta la posibilidad de que los instrumentos ya validados en otras universidades del país, sean usados para que la investigación continúe, incluso con otras variables, para identificar mejor los problemas psicológicos comportamentales de nuestros estudiantes universitarios.

CONCLUSIONES

1. La autoeficacia académica y la procrastinación académica influyen significativamente y producen en forma conjunta el 17.2% (R^2) de la variabilidad en los puntajes del cansancio emocional en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas.
2. La autoeficacia académica influye negativa (r de Pearson = -0.348) y significativamente ($p=0.000$) en el cansancio emocional de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas; es decir, si la autoeficacia académica disminuye, el cansancio emocional aumenta.
3. La procrastinación académica influye positiva (r de Pearson = +0.317) y significativamente ($p=0.000$) en el cansancio emocional de los estudiantes

de Psicología de la Universidad Alas Peruanas; es decir, a mayor procrastinación académica, mayor cansancio emocional.

4. No existen diferencias significativas según el género, en procrastinación académica y cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas. Sí hay diferencia significativa ($p=0.000$) según el género en la autoeficacia académica. Los varones tienen puntos significativamente más altos en la Escala de Autoeficacia, con una media (M) de 29.08, sobre las mujeres que tienen 26.69.

SUGERENCIAS

1. Establecer una línea de base, que permita identificar otras variables que puedan relacionarse con las estudiadas, con el fin de que se siga investigando el tema y se pueda identificar en qué otros aspectos hay que prevenir e intervenir, simultáneamente a la mejora de la autoeficacia, disminución de la procrastinación y del cansancio emocional.
2. Formar estudiantes líderes en salud mental que juntos con los docentes responsables de un preventorio de salud mental, tengan por finalidad, detectar e intervenir a los estudiantes con baja autoeficacia y presencia de cansancio emocional.

3. Los psicólogos educativos de la institución universitaria, elaborarán un plan de intervención y con instrumentos validados, para ayudar y mejorar a los estudiantes con procrastinación académica, así como a los que ya tienen el cansancio emocional.
4. Realizar un programa de evaluación e intervención psicopedagógica con las estudiantes mujeres, para detectar primero, los motivos o factores por los cuales, expresan menos autoeficacia académica; y posteriormente intervenir en la disminución de dichos factores.

BIBLIOGRAFÍA

1. Dominguez Lara SA. Autoeficacia para situaciones académicas en estudiantes universitarios peruanos: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psicología*. 2014; 4(4): p. 45-53.
2. Domínguez Lara SA, Villegas García G, Cabezas Cambillo M, Aravena Marcelino S, De la Cruz Valles M. Autoeficacia académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada. *Revista de Psicología-Universidad Católica San Pablo*. 2013; 3(3): p. 13-23.
3. Morán Astorga C. El cansancio emocional en servicios humanos: Asociación con acoso psicológico, personalidad y afrontamiento. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. 2006; 26(2): p. 227-239.
4. Gonzáles Ramírez MT, Landero Hernández RyTVA. Percepción de salud, cansancio emocional y síntomas psicosomáticos en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*. 2007; 13(1): p. 67-76.
5. Dominguez Lara S. Análisis psicométrico de la escala de cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. 2013 Diciembre; 7(1): p. 45-54.
6. Gonzáles Ramíres Mt, Landero Hernández R. Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra de México. *Anales de Psicología*. 2007 diciembre; 23(2): p. 253-257.
7. Salanova M, Bresó E, Schaufeli WB. Hacia un modelo espiral de las creencias de eficacia en el estudio del Burnout y del Engagement. *Ansiedad y Estrés*. 2005; 11(2-3): p. 215-231.
8. Chun Chu H, Choi N. Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social*

- Psychology. 2005 January;; p. 245–264.
9. Furlan L, Ferrero M, Gallart G. Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*. 2014 Diciembre; 6(3): p. 31-39.
 10. Pardo Bolívar D, Perilla Ballesteros L, Salinas Ramírez C. Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*. 2014 Enero-Junio; 14(1): p. 31-44.
 11. Ornelas Contreras M, Blanco Vega H, Peinado Pérez J. Autoeficacia percibida en conductas académicas en universitarios. Un estudio respecto de alumnos de educación física. *54*. 2012; 17(54): p. 779-791.
 12. Fontana SA. Estudio preliminar de las propiedades psicométricas de la escala de Desgaste Emocional para estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*. 2011; 3(2): p. 44-48.
 13. Castro Bastidas CdR, David Ceballos OO, Ortiz Delgado L. Síndrome de Burnout en estudiantes de pregrado de la Universidad de Nariño. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 2011; 14(4): p. 223-246.
 14. Clariana M, Cladellas R, Badía MdM, Gotzens C. La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista Electrónica de Formación Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 2011; 14(3): p. 87-96.
 15. Blanco Blanco A. *Revista electrónica sobre investigación y evaluación educativa*. [Online].; 2010 [citado el 12 de julio 2015]. Hallado en: http://www.uv.es/RELIEVE/v16n1/RELIEVEv16n1_2.htm
 16. Carrasco Ortiz MA, del Barrio Gándara MV. Evaluación de la autoeficacia en niños y adolescentes. *Psicothema*. 2002; 14(2): p. 323-332.

17. Giannoni Chavez-Ferrer E. Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios. 2015. Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología con mención en Psicología Clínica.
18. Domínguez Lara SA. Escala de cansancio emocional: estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada. *Avances en Psicología*. 2014 Enero-julio; 22(1): p. 89-97.
19. Vargas Zavaleta L. Procrastinación entre los estudiantes de psicología de una universidad privada en Lima. Tesis. Lima: Universidad César Vallejo; 2012.
20. Chan Bazalar LA. Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temas psicológicos*. 2011; 7(1).
21. Terry Torres LE. Hábitos de estudio y la autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Educacional. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima; 2008.
22. Real Academia Española. [Online]. [citado el 10 de octubre 2015]. Hallado en: <http://www.rae.es/>
23. Salanova M, Grau R, Martínez I, Cifre E, Llorens S, García-Renedo M. Nuevos horizontes en la investigación sobre la autoeficacia España: Castelló de la Plana; 2004.
24. Velásquez Fernández A. Revisión histórico-conceptual del concepto de autoeficacia. *Revista Pequén*. 2012; 2(1): p. 148-160.
25. Barraza Macías A. Validación del inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes. *Revista de Investigación Educativa* 10. 2010 Enero-junio;; p. 1-30.
26. Medrano, Leonardo. Evaluación psicológica y educativa: investigación y nuevos

- desarrollos. 1ºed. Córdoba: Brujas; 2014.
27. Olaz F. Autoeficacia, diferencias de género y comportamiento vocacional. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. 2001; 6(13).
 28. Fernández-Abascal E, Jimenez Sanchez M, Martín Díaz M. Emoción y motivación, la adaptación humana. 1ºed. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces; 2003.
 29. Bandura A. Guía para la construcción de escalas de autoeficacia. 2001 Marzo. Universidad Nacional de Córdoba.
 30. Stell P. Procrastinación. 1ºed. España: Grijalbo; 2011.
 31. Angarita Becerra LD. Aproximación a un concepto actualizado de procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: ciencia y tecnología*. 2012 diciembre; 5(2): p. 85-94.
 32. Quant D, Sánchez A. Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Vanguardia psicológica*. 2012 abril-setiembre; 3(1).
 33. Galarregui M, Arana F, Partarrieu A. Procrastinación académica y su relación con el perfeccionismo. 2011. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
 34. Damasio A. Y el cerebro creo al hombre. 1ºed. Ferrán M, editor. Barcelona: Destino; 2010.
 35. Beltrán Rodríguez J, Calderón Rojas V, Rosillo Zapata Y, Solari Canaval J. *Psicología del proceso motivacional y la emoción*. 1ºed. Trujillo: César Vallejo; 2007.
 36. Maslach C, Jackson S. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981; 2: p. 99-113.
 37. Hernández Zamora L, Olmedo Castejón E. Un estudio correlacional acerca del síndrome del "estar quemado" (burnout) y su relación con la personalidad. Apuntes

- de psicología. 2004; 22(1): p. 121-136.
38. Lozano L, Cañadas G, Martín M, Pedrosa I, Cañadas G, Suárez J, et al. Descripción de los niveles de Burnout en diferentes colectivos profesionales. *Aula Abierta*. 2007; 36(1,2): p. 79-88.
 39. Psicología on line. [Online]. [cited 12 de setiembre 2015]. Hallado en: http://www.psicologia-online.com/ebooks/riesgos/capitulo4_3.shtml
 40. Lázarus R. Estrés y emoción, manejo e implicaciones en nuestra salud. 1ºed. Bilbao: Desclée de Brouwer; 2000.
 41. Bresó E, Salanova M. Efectos significativos del uso de las creencias de ineficacia como componente del Burnout académico en estudiantes universitarios. *Universitat Jaumet*; 2005.
 42. Canto y Rodríguez JE. Autoeficacia y educación. *Educación y ciencia*. 1998 Julio-diciembre; 2(4): p. 45-53.
 43. Contreras F, Espinosa J, Esguerra G, Haikal A, Polanía A, Rodríguez A. Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas*. 2005; 1(2): p. 183-194.
 44. Sánchez Hernández AM. Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*. 2010 Agosto; 5(2): p. 87-94.
 45. Dominguez Lara S, Villegas García G, Centeno Leyva S. Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT*. 2014; 20(2): p. 13-24.
 46. Sobre conceptos. [Online]. [citado el 30 de agosto 2015]. Hallado en: <http://sobreconceptos.com/cansancio>
 47. Reeve J. Motivación y emoción. 5º ed. México: McGraw Hill; 2010.
 48. Peruano E. *Diario Oficial El Peruano*. [Online]. [citado el 14 de octubre del 2015].

Hallado en: <http://www.elperuano.com.pe/edicion/edicion-20140709-594.aspx>

49. Altbach P. Educación Superior Comparada. El conocimiento, la universidad y el desarrollo. 1°ed. Buenos Aires: Universidad de Palermo; 2009.
50. Cruz Núñez F. Hábitos de estudio, actitudes y autoestima relacionados con rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Cuadernos de educación y desarrollo. 2011 Enero; 3(23).
51. Mazzi Huaycucho V. Epistemología: selección de lecturas. 1° ed. Perú: San Marcos; 2006.
52. Sobalvarro Guzmán CCdR. La toma de decisión y la procrastinación. Informe final de investigación para optar el título de psicóloga. Universidad de San Carlos de Guatemala-Escuela de Ciencias Psicológicas; 2008.
53. Samaja J. Epistemología y metodología: elementos para una teoría de la investigación científica. 3° ed. Buenos Aires: Eudeba; 2007.
54. Pineda E, de Alvarado EL. Metodología de la investigación. 3°ed. Washington: Organización Panamericana de la Salud; 2008.
55. Medina Liberty A. Psicología y epistemología: hacia una psicología abierta. 1° ed. México: Trillas; 1989.
56. Caballero Domínguez CC, Hederich C, Palacio Sañudo JE. El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. Revista Latinoamericana de Psicología. 2010; 42(1): p. 131-146.
57. Olaz F. La teoría social cognitiva de la autoeficacia. Contribuciones a la explicación del comportamiento vocacional. Tesis para obtener la licenciatura en Psicología. Argentina: Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba; 2001.
58. Romo Santos M. Epistemología y psicología Madrid: Pirámide; 2008.
59. Pestana JV. Fractalidad y comportamiento psicosocial: análisis de relaciones

- posibles. Caracas; 1999.
60. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio MdP. Metodología de la Investigación. 6th ed. Mexico: McGraw-Hill; 2014.
 61. Manterola Carlos OT. Estudios observacionales. Los diseños utilizados con mayor frecuencia en investigación clínica. *Int. J. Morphol.* 2014; 32(2): p. 634-645.
 62. Ato M, López JJ, Benavente A. Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología.* 2013 octubre; 9(3): p. 1038-1059.
 63. Coolican H. Métodos de investigación y estadística en Psicología. 3° ed. Ramos Tejada M, editor. México: El Manual Moderno; 2005.
 64. Manzano Arrondo V. El tamaño de la muestra. [Online]. [citado el 5 de diciembre 2015]. Hallado en: <http://asignatura.us.es/dadpsico/apuntes/TamMuestra.pdf>
 65. Tafur Portilla R. La tesis universitaria Lima: Mantaro; 1995.
 66. Bernal Torres CA. Metodología de la investigación, administración, economía, humanidades y ciencias sociales. 3° ed. Colombia: Pearson Educación; 2010.
 67. Vara Horna AA. ¿Cómo evaluar la rigurosidad científica de las tesis doctorales? 1° ed. Lima: Fondo Editorial de la Universidad San Martín de Porres; 2010.
 68. Palenzuela D. Construcción y validación de una escala de autoeficacia percibida específica de situaciones académicas. *Análisis y Modificación de Conducta.* 1983; 9(21): p. 185-219.
 69. Álvarez Blas ÓR. Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona.* 2010 enero-diciembre;(13): p. 159-177.
 70. Quiroga F, Brunet M, Mandolesi M, Cattaneo MR. Burnout y malestar en trabajadores de enfermería. *Apuntes comparativos. Acta.* Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires; 2009.

71. Cabanillas Alvarado G. Cómo hacer la tesis en Educación y ciencias afines. 1° ed. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013.
72. Ascary Aguillón Á. Aplicación de diseños experimentales en psicología. 1° ed. México: Trillas; 2006.
73. Departamento de Psicología de la Universidad de Oviedo. Correlación de Pearson. [Online]. [citado el 2 de diciembre 2015]. Hallado en: http://web.archive.org/web/20140302100003/http://www.psico.uniovi.es/dpto_psicologia/metodos/tutor.6/fcope.html
74. Vilar J. Estadística 2. [Online]. [Citado el 1 de diciembre 2015]. Hallado en: <http://dm.udc.es/asignaturas/estadistica2/>
75. Wood G. Fundamentos de la investigación psicológica México: Trillas; 1984.
76. Hernández Sampieri R, Méndez Valencia S, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación - Online - Learning Center. [Online].; 2014 [Citado el 2 de diciembre del 2015]. Hallado en: http://novella.mhhe.com/sites/dl/free/000001251x/1016239/08_Hernandez.pdf

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TÍTULO: "Influencia de la autoeficacia académica y la procrastinación académica sobre el cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015"

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	ITEMS	INSTRUMENTOS	METODOLOGÍA
GENERAL: ¿Cuánta es la influencia de la autoeficacia académica y la procrastinación académica sobre el cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015?	GENERAL: Determinar cuánta es la influencia de la autoeficacia académica y la procrastinación académica sobre el cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.	GENERAL: H_o: La autoeficacia académica y la procrastinación académica no influyen significativamente sobre el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015. H_i: La autoeficacia académica y la procrastinación académica influyen significativamente sobre el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.	INDEPENDIENTE: Autoeficacia académica	Unidimensional (cognitivo) Indicador: Ideas (pensamientos que orientan nuestros actos)	9 ítems de la Escala de Autoeficacia Académica	Escala de Autoeficacia Académica	*Población: 1028 estudiantes universitarios *Muestra: 332 estudiantes, seleccionadas según criterios de inclusión *Tipo de investigación: Es observacional, transversal, retrospectivo y correlacional-causal o explicativo. TÉCNICAS A UTILIZAR La técnica de la observación y el
			INDEPENDIENTE: Procrastinación académica	Bidimensional: Primera dimensión: postergación Indicador: posponer actos Segunda dimensión: autorregulación	1.- Postergación: ítems 1, 8 y 9. 2.- Autorregulación: ítems 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13,y 14.	Escala de Procrastinación Académica	

				Indicador: actos para mejorarse			método de entrevista son los procedimientos que se realizarán en la recolección de datos. Estos se solicitarán en un solo momento de clases
ESPECÍFICOS: 1.-¿Existe relación significativa entre la autoeficacia académica y el cansancio emocional de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima,	ESPECÍFICOS: 1.-Determinar si existe relación significativa entre la autoeficacia académica y el cansancio emocional en estudiantes de la Universidad Alas	ESPECÍFICAS : H1_o: La autoeficacia académica no influye sobre el cansancio emocional en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.	DEPENDIENTE: Cansancio emocional Unidimensional (comportamiento) Indicador: Comportamiento (expresión de actos que realiza	Unidimensional (comportamental)	10 indicadores o ítems de la Escala de Cansancio Emocional	Escala de Cansancio Emocional	Procedimientos y presentación de datos: Se utilizará tres instrumentos para proceder a recolectar los datos. Ellos son: la escala de autoeficacia académica, la

<p>2015?</p> <p>2.-¿Existe relación significativa entre la procrastinación académica y el cansancio emocional de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015?</p> <p>3.-¿Existe diferencia según el género la autoeficacia académica, la procrastinación académica y el cansancio emocional, de los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015?</p>	<p>Peruanas, Lima, 2015</p> <p>2.-Determinar si existe relación significativa entre la procrastinación académica y el cansancio emocional en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.</p> <p>3.-Identificar si existen diferencias según el género, sobre la autoeficacia académica, la procrastinación académica y el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.</p>	<p>H₁: La autoeficacia académica influye negativamente sobre el cansancio emocional en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.</p> <p>H_{2₀}: La procrastinación académica no influye sobre el cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.</p> <p>H₂: La procrastinación académica influye positivamente sobre cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.</p>	<p>la persona)</p>				<p>escala de procrastinación académica y la escala de cansancio emocional</p> <p>Análisis e interpretación de datos: Se usará el paquete estadístico SPSS.20 v. español. Se procederá a la aplicación de técnicas para correlacionar variables tipo análisis de covarianza y también se procederá a valorarlas en regresión múltiple.</p>
--	---	---	--------------------	--	--	--	--

		<p>H3₀ No existen diferencias según el género, acerca de la autoeficacia académica, la procrastinación académica y el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015.</p> <p>H3 Sí existen diferencias según el género, acerca de la autoeficacia académica, la procrastinación académica y el cansancio emocional, en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo N° 2: Instrumentos

Escala de autoeficacia para situaciones académicas

Esta hoja tiene dos partes, la primera es acerca de datos generales; la segunda es sobre autoeficacia. Le agradezco sus respuestas.

DATOS GENERALES

Edad	Género	Trabaja	Ciclo de estudio	Estado civil
	Hombre () Mujer ()	Sí () No ()		Soltero(a) () Casado(a) () Conviviente () Divorciado () Viudo(a) ()

A continuación encontrarás una serie de enunciados que hacen referencia a tu modo de pensar. Lee cada frase y contesta marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca AV= Algunas veces B = Bastantes veces S = Siempre

	N	AV	B	S
1. Me considero lo suficientemente capacitado para enfrentarme con éxito a cualquier tarea académica				
2. Pienso que tengo capacidad para comprender bien y con rapidez una materia				
3. Me siento con confianza para abordar situaciones que ponen a prueba mi capacidad académica				
4. Tengo la convicción de que puedo obtener buenos resultados en los exámenes				
5. No me importa que los profesores sean exigentes y duros, pues confío en mi propia capacidad académica				
6. Creo que soy una persona capacitada y competente en mi vida académica				
7. Si me lo propongo, creo que tengo la suficiente capacidad para obtener un buen record académico				
8. Pienso que puedo pasar los cursos con bastante facilidad, e incluso, sacar buenas notas				
9. Creo que estoy preparado/a y capacitado/a para conseguir muchos éxitos académicos				

Anexo N° 3: Instrumentos**Escala de procrastinación académica**

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N= Nunca CN= Casi Nunca AV= A veces CS= Casi siempre S = Siempre

	N	CN	AV	CS	S
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
5. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
6. Asisto regularmente a clase.					
7. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
10. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
11. Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido.					
12. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Anexo N° 4: Instrumentos

Escala de cansancio emocional

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de pensar, sentir y actuar respecto a tus estudios. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

RV=Raras veces PV=Pocas veces AV=Algunas veces CF=Con frecuencia
S=Siempre

	RV	PV	AV	CF	S
1. Los exámenes me producen una tensión excesiva.					
2. Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.					
3. Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.					
4. Hay días que no duermo bien a causa del estudio.					
5. Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico.					
6. Hay días que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.					
7. Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.					
8. Me siento cansado al final de la jornada de estudio.					
9. Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.					
10. Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.					

