

"AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y PROCRASTINACIÓN EN EL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA UNHEVAL - HUANUCO - 2012"

"COPING WITH STRESS AND PROCRASTINATION ON TEACHERS AND ADMINISTRATIVE HUANUCO – UNHEVAL - 2012"

Jesús Calle Ilizarbe, Reynaldo Ostos Miraval, Abner Fonseca Livias, Maura Ríos Rojas

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la existencia de la procrastinación que significa el aplazamiento del cumplimiento de la tarea solo por el gusto de dejarla para el final, en el personal docente y administrativo de la UNHEVAL y asimismo establecer la relación que presenta esta variable en función de los estilos de afrontamiento del estrés: enfocado en el problema, enfocado en la emoción y en función a otros estilos como son la negación, conductas inadecuadas y distracción. Para tal efecto, se evaluó a 98 docentes y 73 trabajadores administrativos, varones y mujeres, a través de la Escala de procrastinación general elaborada por Busko, y adaptada por Alvarez, y del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del estrés (COPE), elaborado por Carver y colaboradores. La investigación es de tipo descriptivo-comparativo y presentó los siguientes resultados: El personal de género femenino obtuvo en procrastinación una media de 27,17 y el personal masculino una media ligeramente superior (28,98) cifras que corresponde al rango medio de procrastinación. Se encontraron diferencias significativas en procrastinación respecto al género y la edad, encontrando en el personal procrastinación más elevada en las edades comprendidas entre 41 y 50 años. También se encontraron diferencias estadísticamente significativas de procrastinación según estilos de afrontamiento del estrés, enfocado en el problema y según otros estilos de afrontamiento, que puede explicarse en términos de que los integrantes de la muestra tienden a procrastinar cuando tratan de enfrentar el problema que genera estrés y cuando utilizan otros estilos de afrontamiento como son la negación, conductas inadecuadas y distracción.

Palabra Clave: Procrastinación, modos de afrontamiento de estrés

ABSTRACT

The present study aimed to determine the existence of procrastination that means postponing the fulfillment of the task just for the fun of it in the end in the faculty and staff of the UNHEVAL and also establish the relationship presented is variable depending of stress coping styles: problem-focused, emotion-focused and according to other styles such as denial, distraction and inappropriate behavior, was evaluated for the effect to 98 teachers and 73 administrative workers, men and women through the General procrastination Scale developed by Busko, and adapted by Alvarez and Coping Modes Questionnaire stress (COPE), developed by Carver et al. The research is descriptive, comparative and showed the following results: The female staff obtained an average of 27.17 procrastination and male staff just over half (28.98) corresponding to figures midrange procrastination. Significant differences in procrastination regarding gender and age, finding staff procrastination highest at ages between 41 and 50 years. Also found statistically significant differences in procrastination as stress coping styles focused on the problem and as other coping styles, which can be explained in terms of the members of the sample tend to procrastinate when they try to tackle the problem that creates stress and when using other styles of coping such as denial, distraction and inappropriate behavior

Keyword: Procrastination, stress coping modes

INTRODUCCIÓN

Espinoza (2005) plantea que la universidad tiene dos objetivos ejes fundamentales en los cuales es necesario focalizar esfuerzos corporativos; por un lado, la investigación científica productora de ciencia, tecnología e innovación y por otro lado la calidad académica en la formación de profesionales.

En función de estos dos objetivos subyacen otros que son: proyección social, transmisión de la cultura nacional y universal, afirmación de valores, vinculación con la sociedad etc. Al respecto, el Dr. Cuadros (2006) señala "que la competitividad es una de las exigencias fundamentales del mundo globalizado de hoy y plantea que el desafío actual es el de la calidad académica: Ser atractiva para los postulantes, ofrecer un desarrollo educativo de buen nivel a los estudiantes, mantener permanentemente actualizados los conocimientos, analizar y responder a las expectativas y requerimientos del mercado laboral y de la sociedad facilitando la incorporación de los egresados. Aportar a las instituciones, organismos del estado profesionales con el saber-saber, saber-hacer y los valores éticos y morales que fundamentan el ejercicio confiable y responsable de la profesión", (pag.3).

Continuando su enfoque, agrega que la gobernabilidad y estabilidad institucionales como cimientos de la institución se tiene que considerar la voluntad de cambio y la sensibilidad de sus protagonistas. Si bien es cierto que solo se considera a las autoridades, docentes y alumnos, consideramos que también se requiere la participación del estamento administrativo para lograr los fines de la universidad, teniendo en cuenta que se requiere asumir compromisos en la educación, en lo organizacional, en la conducta, ética, valores y responsabilidad. Es precisamente sobre esta reflexión que se quiere formular la premisa que todo cambio genera estrés, especialmente cuando el ser docente o trabajador administrativo significa involucrarse en todos los desafíos de lograr

el propósito de la calidad y posteriormente la acreditación. Posiblemente los docentes y administrativos afronten con estilos diferentes el reto del cambio y mantenerse actualizados en esta sociedad de cambios sociales y tecnológicos vertiginosos.

En lo que concierne a la conducta, se requiere como ya se señaló cultivar los valores éticos y morales, dentro de ellos la responsabilidad. Los docentes y el personal administrativo requieren mantener la información y el cumplimiento de sus responsabilidades con pertinencia y oportunidad, anticipándose.

Desde la perspectiva de la psicología y las neurociencias, lo acotado se fundamenta en lo siguiente: Por la memoria que poseemos "nunca dejamos de aprender y memorizar algo nuevo todos los días de nuestra vida como tampoco dejamos de recordar cualquier cosa de nuestro pasado. Esto significa que, como personas nuestra actividad es un continuo de memorizar y recordar. Pero todo esto implica también que siempre estamos anticipando, lo que sucederá o vamos a hacer en el momento siguiente, el día, el mes o el años siguiente. Esta capacidad de anticipación es inherente a nuestra propia vida". (Ortíz, 2008, pag. 116), Todos los seres humanos podemos imaginar, pensar y actuar acerca del futuro porque tenemos conciencia y tenemos conciencia porque nos hemos formado dentro de una sociedad de la cual hemos incorporado la información social que la organiza.

La procrastinación sería un defecto del carácter, y es la conducta de dejar para después las actividades por el gusto de dejarlo dejarlas para el final. Al parecer esta conducta es más frecuente de lo que parece, pues a diario se ve en los diversos grupos etáreos que posponen para último momento las responsabilidades, posiblemente por cuestiones afectivas y conativas. Esta conducta junto al afrontamiento al estrés es un problema recurrente en las sociedades modernas (Ferrari, 2005), esto se ve en un estudio reciente en donde el 20 %

de los adolescentes y jóvenes admiten posponer las cosas cuando se enfrentan con tareas de rutina, como el trabajo, cursos extracurriculares, y además expresan un nivel alto.

Por otro lado, las consecuencias de la procrastinación no quedan solo en el plano de postergar las tareas para después; ocurre que al desarrollar las tareas e inclusive al pensar en que se debe cumplir la tarea, la persona experimenta estrés por la recarga que significa por un lado cumplir la tarea y por otro lado que el tiempo apremia para su cumplimiento en desmedro de otras actividades pendientes. La palabra estrés y las experiencias que representa no pueden verse ni como buenas o malas en sí mismas. Pero al juzgarla hay que tener en cuenta el contexto en el que ocurre. En este trabajo es necesario analizarlo en las condiciones bajo las cuales los individuos enfrentan exigencias que pueden sobrecargar sus capacidades de afrontamiento.

El estrés, según Belloch, Sandín y Ramos (2008) se da cuando el organismo reacciona de forma extraordinaria realizando un esfuerzo para contrarrestar un desequilibrio originado por una agente externo o interno. La respuesta al estrés es extraordinaria, implica esfuerzo y produce una sensación subjetiva de tensión, lo que a su vez implica un cambio en los estados emocionales.

El afrontamiento o coping se ha entendido como una reducción o supresión del estado de estrés, es decir, como un resultado. Sin embargo en un sentido lato el afrontamiento son los esfuerzos tanto cognitivos como conductuales que hace el individuo para enfrentar el estrés. En otras palabras los esfuerzos que hacen los individuos para manejar las demandas externas e internas. En esta perspectiva, las demandas externas se dan en los hechos de que vivimos en una época de cambios sociales y la necesidad de involucrarse en los cambios institucionales, todo es ciertamente rápido y pasa a través de los sentidos de una manera imperceptible.

Es por eso la necesidad de analizar todos los aspectos que los docentes y trabajadores administrativos de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán van a afrontar en las diversas dimensiones de su funcionamiento. Dentro de este conjunto de variables se han seleccionado los estilos de afrontamiento y la procrastinación como dos conductas que realizan frente a los estímulos externos en su cotidianidad. Por lo expuesto, formulamos las siguientes interrogantes:

- ¿Cuál es el nivel de procrastinación en el personal docente y administrativo de la UNHEVAL?
- ¿Existen diferencias significativas en procrastinación en el personal docente y administrativo de la UNHEVAL en función al género, cargo y edad?
- ¿Existen diferencias significativas entre procrastinación y los diversos modos de afrontamiento del estrés en el personal docente y administrativo de la UNHEVAL?

MATERIALES Y MÉTODOS

El objetivo del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) es conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes.

Con este propósito, Carver y colaboradores en 1989 han construido un cuestionario de 52 ítems, que comprenden 13 modos de responder al estrés (Afrontamiento activo, planificación, supresión de otras actividades, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social instrumental, búsqueda de apoyo social emocional, reinterpretación positivo y desarrollo personal, aceptación, religión, focalización, negación, renuncia al afrontamiento y evasión mental); los ítems alternativos de cada modo vienen a indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia el sujeto, cuando se encuentra en tal situación. Este instrumento trata de determinar cuáles son las alternativas que más usa.

La escala de procrastinación general fue

desarrollada por Busko (1998) adaptada a nuestro medio por Álvarez (2010) para estudiar las causas y consecuencias del perfeccionismo y de la procrastinación. Busko reportó que evaluó la confiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach de 0.82. Por su parte, Álvarez encontró un Alfa de Cronbach de 0.87.

RESULTADOS

Tabla N° 1

Tabla de Contingencia de frecuencia según edad, cargo y sexo.

Tabla de contingencia edad * cargo * sexo					
Recuento					
Sexo		Edad	Cargo		Total
			Administrativo	Doc.	
F	Edad	20 - 30	7	5	12
		31 - 40	8	14	22
		41 - 50	9	5	14
		51 - 60	10	5	15
	Total	34	29	63	
M	Edad	20 - 30	5	8	13
		31 - 40	10	12	22
		41 - 50	12	22	34
		51 - 60	11	19	30
	61-70	1	8	9	
Total			39	69	108
TOTAL			73	98	171

Se observa que fueron un total de 171 evaluados, siendo 73 personal administrativo y 98 docentes; También se observa que hay más varones (108) que mujeres (63). La clasificación según las edades evidencia una mayor frecuencia, es decir, mayor población, en las edades de 31 a 40 años (22) en las mujeres y de 41 a 50 años (34) en los hombres. Siendo las edades de 20 a 30 años y de 61 a 70 años las que tienen menos frecuencia.

Tabla N.º 2

Descripción estadística de procrastinación según sexo.

Estadísticos de grupo				
	Sexo	N	Media	Desviación típ.
Procrastinación	F	63	27,17	8,522
	M	108	28,98	8,610
Total		171		

Se observa que fueron evaluados 171 sujetos, de los cuales fueron 63 (36.84 %) de sexo femenino y 108 (63.16 %) de sexo masculino. La media es similar en ambos casos, pues hay una leve diferencia siendo 27.17 para las mujeres y 28.98 para los

hombres. Sin embargo, ambas se ubican en un nivel medio de procrastinación, lo que implicaría que los dos grupos tienden a aplazar la realización de tareas, aunque no se precisa las razones. En la descripción de la desviación estándar hay una homogeneidad de distribución, es decir, la dispersión es similar en ambas poblaciones, en la distancia con respecto a la media, siendo 8,522 en las mujeres y 8.610 en los varones.

Tabla N.º 3

Descripción estadística de Procrastinación según Edad.

Procrastinación			
Rango de Edad	N	Media	Desviación típica
20 - 30	25	27,80	7,708
31 - 40	44	26,30	8,757
41 - 50	48	30,21	8,839
51 - 60	45	28,42	8,737
61-70	9	29,00	7,483
Total	171	28,32	8,597

Se observa en la tabla la descripción estadística con respecto a frecuencia de sujetos, medias y desviación estándar. Con respecto a frecuencias, se observa que hay más sujetos en el rango de 41 a 50 años (48 evaluados), la menor cantidad de sujetos están en el rango de edad de 61 a 70 años (9 evaluados). Con respecto a la media observamos la tendencia de procrastinación en el rango de edad de 41 a 50 años (30,21), seguido del rango de edad de 61 a 70 años (29), la menor tendencia de procrastinación se presentan en el rango de edad de 31 a 40 años. Esto podría explicarse en el sentido de que entre 41 y 50 años probablemente se buscan los logros y las personas se dedican a distintas actividades. Con respecto a la desviación estándar, la mayor dispersión y distribución de datos se presenta en el rango de edad de 41 a 50 años (8,839), seguido del rango de edad de 31 a 40 años (8,757) y de 51 a 60 años (8, 737). Con un 95 % de nivel de confianza y un 5 % de margen de error ($\alpha = 0.05$). Se evidencia una F de Fisher hallada de 3,234; con 4 grados de libertad en el numerador (inter –grupos) y 166 grados de libertad en el denominador (intragrupos) y un p – valor de 0.028.

Tabla N.º 4

Descripción estadística de procrastinación según el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema.

Descriptivos			
Procrastinación			
	N	Media	Desviación típica
Alto	17	31.76	8.976
Normal Alto	87	27.57	8.320
Normal Bajo	40	28.48	8.665
Bajo	27	28.30	9.080
Total	171	28.32	8.597

En la tabla observamos la descripción estadística de procrastinación según enfrentamiento al problema de los evaluados; en la categoría normal alto se evidencian más sujetos (87 sujetos) y la menor cantidad de sujetos se encuentran en la categoría de alto (17 sujetos). Con respecto a la tendencia de procrastinación de medias según las categorías preestablecidas de enfrentamiento al problema, hay más procrastinación en la categoría alto, y la menor tendencia de procrastinación se encuentran en la categoría bajo. La desviación estándar más elevada se encuentra en la categoría bajo, siendo la categoría más distribuida, y la categoría con menor distribución esta está en normal alto.

Con un 95 % de nivel de confianza y un 5 % de margen de error ($\alpha = 0.05$) Se evidencia una F de Fisher hallada de 3.135; con 3 grados de libertad en el numerador (intergrupos) y 167 grados de libertad en el denominador (intragrupos) y un p – valor de 0.337.

Tabla N.º 5

Descripción estadística de Procrastinación según el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.

Descriptivos			
Procrastinación			
	N	Media	Desviación típica
Alto	33	29.58	9.270
Normal Alto	55	27.95	8.937
Normal Bajo	61	27.84	7.853
Bajo	22	28.68	9.063
Total	171	28.32	8.597

En la tabla, observamos la descripción estadística en frecuencias, medias y

desviación estándar; con respecto a frecuencias hay más sujetos en la categoría normal bajo (61 evaluados), mientras que hay menos frecuencia en la categoría de bajo (22 evaluados). En referencia a la media de procrastinación, la mayor tendencia se ubica en las categorías de alto (29,58) y bajo (28,68).

Con un 95 % de nivel de confianza y un 5 % de margen de error ($\alpha = 0.05$) Se evidencia una F de Fisher hallada de 0.343; con 3 grados de libertad en el numerador (intergrupos) y 167 grados de libertad en el denominador (intragrupos) y un p – valor de 0.794.

Tabla N.º 6

Descripción estadística de procrastinación según otros estilos.

Descriptivos			
Procrastinación			
	N	Media	Desviación típica
Alto	30	32.97	9.960
Normal Alto	68	28.51	8.861
Normal Bajo	45	26.38	7.478
Bajo	28	25.96	6.058
Total	171	28.32	8.597

Según la tabla, la mayor cantidad de evaluados se ubican en la categoría normal alto (68), y la menor cantidad de evaluados se ubican en la categoría bajo. Con respecto a la tendencia de procrastinación, se evidencia una mayor media en la categoría alto (32,97) en otros estilos; y la menor tendencia de procrastinación se manifiesta en la categoría bajo (25,96) en otros estilos. Con respecto a la desviación estándar la categoría alta es la más distribuida (9,96). Y la más homogénea es la categoría baja (6,05).

Con un 95 % de nivel de confianza y un 5 % de margen de error ($\alpha = 0.05$) Se evidencia una F de Fisher hallada de 4.685; con 3 grados de libertad en el numerador (intergrupos) y 167 grados de libertad en el denominador (intragrupos) y un p – valor de 0.004.

DISCUSION

Los resultados obtenidos en las encuestas a 171 evaluados, siendo 98 docentes y 73 trabajadores administrativos de la UNHEVAL, nos muestran un mayor número de mujeres de edades comprendidas entre 31 y 40 años

y en varones de edades de 41 a 50 años siendo la mayoría de ellos docentes.

Las medias obtenidas son 27.17 en las mujeres y 29.98 en varones. Y aunque es ligeramente mayor en el grupo de varones, estos resultados coinciden con los hallazgos obtenidos por Ozer, Demir & Ferrari (2009), en una población turca de estudiantes. Ellos encontraron que los varones son los que presentan más demoras académicas que las mujeres por asunción de riesgos y rebeldía en el control. Estas medias sugieren que los dos grupos se ubican en el rango medio de procrastinación, lo que implica que tienen tendencia a aplazar las tareas que tienen que resolver oportunamente.

Si bien es cierto que no existen antecedentes de investigaciones en poblaciones similares, Ferrari y Díaz (1997) señalan que una de las razones por las cuales se procrastina es por un problema de autoestima. En tanto que para Ortiz (2006), se presentaría como un defecto de carácter que se manifiesta no solamente como un problema ético ya que significa no cumplir una responsabilidad cuando se debe cumplirla, sino que también se encontrarían alterados los componentes conativos volitivos de la personalidad. La falla se encontraría en la actuación personal, básicamente en la conducta de anticipación, que permite planificar tiempos para lograr objetivos entre otros fines.

Al tener en cuenta la edad de los integrantes de la muestra, se encontraron diferencias significativas en procrastinación en el personal docente y administrativo, siendo el pico de edad entre 41 y 50 años. Este resultado implicaría que el personal tiende a aplazar el cumplimiento de tareas, pero experimentarían malestar psicológico no sólo al aplazar la tarea sino cuando ya es inevitable el cumplimiento.

Un antecedente relacionado con la investigación de estilos de afrontamiento lo presenta Figueroa, et al. (2005) quienes

identificaron diferencias entre las estrategias de afrontamiento entre adolescentes según el bienestar psicológico y la procedencia de colegios públicos o privados.

Cuando se analiza la variable procrastinación, según el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema se encuentra que sí existen diferencias estadísticamente significativas, encontrándose que la procrastinación se presenta en las personas que utilizan este estilo, especialmente en quienes tienen puntajes altos.

Este resultado indicaría que quienes se enfocan en el problema de estrés tienden a postergar la realización de tareas. Probablemente se encuentren estresados por el mismo hecho de procrastinar. Como señala Akinsola (2007) la procrastinación tiene componentes cognitivos, conductuales y emocionales. Desde esta perspectiva, puede solaparse con reacciones del estrés especialmente cuando se enfoca en el problema o en la emoción.

Al analizar la procrastinación según el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción no se encontraron diferencias significativas en el personal docente y administrativo de la UNHEVAL. Sin embargo, se ha encontrado que quienes tienen tendencia a la procrastinación tienen puntajes altos o bajos en el estilo, lo que nos indicaría que la procrastinación se da por igual independientemente de cómo se manejan las emociones en situaciones de estrés.

Llama la atención que quienes tienen puntajes bajos en procrastinación tienen puntajes medios en este estilo. Posiblemente un manejo emocional adecuado para manejar el estrés derive en una planificación adecuada del tiempo para el cumplimiento de las tareas.

En lo que respecta a la procrastinación y otros estilos de afrontamiento del estrés sí existen

diferencias estadísticamente significativas. Cabe señalar que estilos como la negación, las conductas inadecuadas y la distracción se pueden relacionar con el aplazamiento de la tarea. Como refieren Belloch, Sandín y Ramos (2008) la principal respuesta psicológica al estrés es de tipo emocional y puede ser expresada en emociones negativas.

Carver (1989) considera que la respuesta a una situación estresante depende de experiencias anteriores y puede variar. El coping significa enfrentar la situación y dominarla. Así, la respuesta puede ser directa o una respuesta paliativa.

AGRADECIMIENTOS

Al personal docente y administrativo de la UNHEVAL y a los estudiantes del segundo y tercer año de la Facultad de Psicología por su colaboración en las encuestas para el desarrollo de esta investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Akinsola, M. (2007) Correlats of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate. *Eurasi Journal of Mathematics, Science & Tecnology. Education*
2. Alvarez, O. (2011) Procrastinación general y academica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista Persona. Universidad de Lima.*
3. Belloch, A, Sandín B., y Ramos F. (2008) *Manual De psicopatología. Vol. II. Ed. Mc Graw Hill. España.*
4. Carver, et al. (1989). Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE). *EEUU.*
5. Cuadros, V. (2006) Estado actual de la calidad de la educación en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. *Ed. Universitaria. UNHEVAL. Huánuco*
6. Espinoza, N. (2005) Vigencia de las Universidades Públicas del Perú. *Ed. KONYGRAF & CÍA. S.A.C. Lima. Perú.*
7. Ferrari, J. y Díaz-Morales, J. (2007), *Percepciones de Autoconcepto y Autopresentación por Procrastinadores. El Diario español de Psicología 2007, volumen 10, No 1, 91-96*
8. Figueroa, M.; Contini. N.; Lacunza, L; Levín, M. y Estévez, A. (2005), *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán. Revista psicológica anales de psicología 2005, vol. 21, N° 1 G'union), 66-72.*
9. Ortiz, P. (2006) *Educación y Formación de la Personalidad. Ed. Fondo editorial de la UCH. Lima. Perú.*
10. Ozer, B., Demir, A., & Ferrari, J., (2009). *Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. The Journal of Social Psychology, 149(2), 241 -57.*

CORREO ELECTRONICO

Psic. Jesús Calle Ilizarbe (Coordinador):
jesscalle@yahoo.es