

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"DIFERENCIA ENTRE EL NIVEL DE AUTOEFICACIA DE ADOLESCENTES QUE REALIZAN
ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y LOS QUE SE DEDICAN ÚNICAMENTE A
ESTUDIAR."**

TESIS DE GRADO

MARIA GABRIELA MICHEO DIAZ
CARNET 10621-10

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, JULIO DE 2015
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"DIFERENCIA ENTRE EL NIVEL DE AUTOEFICACIA DE ADOLESCENTES QUE REALIZAN
ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y LOS QUE SE DEDICAN ÚNICAMENTE A
ESTUDIAR."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
MARIA GABRIELA MICHEO DIAZ

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, JULIO DE 2015
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. MERCEDES PATRICIA AVILA OCHOA DE ARAUZ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. ROSEMARY ROESCH ANGUIANO

Guatemala, 10 de Junio de 2015

Señores
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Ciudad

Respetables Señores:

Tengo el agrado de dirigirme a Ustedes para someter a su consideración la tesis de la alumna **María Gabriela Micheo Díaz**, Carné No. 1062110, Titulada "Diferencia entre el nivel de autoeficacia de adolescentes que realizan actividades extracurriculares y los que se dedican únicamente a estudiar" previo a optar el grado académico de Licenciatura en Psicología Clínica.

Asimismo, por haber tenido la oportunidad de dar seguimiento a la investigación y revisar el informe final, me permito manifestarles que la misma reúne las condiciones exigidas por la Universidad Rafael Landívar y la Facultad de Humanidades para trabajos de esta naturaleza, por lo que me permito someterla a su consideración para que se proceda con la revisión final de la misma.

Atentamente,


Mgtr. Patricia Avila de Arauz
Asesora



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARIA GABRIELA MICHEO DIAZ, Carnet 10621-10 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05306-2015 de fecha 2 de julio de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"DIFERENCIA ENTRE EL NIVEL DE AUTOEFICACIA DE ADOLESCENTES QUE REALIZAN ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y LOS QUE SE DEDICAN ÚNICAMENTE A ESTUDIAR."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 3 días del mes de julio del año 2015.



Irene Ruiz Godoy.

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimiento

A la Lcda. Patricia Arauz, por asesorarme y orientarme en éste proyecto.

A mis padres, por su apoyo incondicional durante los años de carrera.

A Larry Andrade Abularach, por su ayuda para ingresar a la Universidad Rafael Landívar.

A las autoridades de los colegios Bethania y San Sebastián, por abrirme las puertas para realizar la investigación con sus estudiantes.

Índice

Resumen	04
I. Introducción	05
1.1 Autoeficacia	13
1.1.1 Efectos de la autoeficacia	13
1.1.2 Autoeficacia en el Ámbito Académico	14
1.1.3 Factores que influyen en su creación	15
1.2 Actividades extracurriculares	16
1.2.1 Definición	16
1.2.2 Actividades extracurriculares como medio de recreación	16
1.2.3 Características de quienes las realizan	16
1.3 La adolescencia	17
1.3.1 Definición	17
1.3.2 Períodos de adolescencia	17
II. Planteamiento del problema	19
2.1 Objetivos:	20
2.1.1 Objetivo General	20
2.1.2 Objetivos específicos	20
2.2. Hipótesis	20
2.3 Variables	21
2.4.1 Definición Conceptual	21
2.4.2 Definición Operacional	22
2.5 Alcances y Límites	22
2.6 Aportes	23
III. Método	24
3.1 Sujetos	24

3.2 Instrumentos	24
3.3 Procedimiento	25
3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística	26
IV. Presentación y análisis de Resultados	27
4.3 Tabla de Género	27
4.2 Tabla de Edad	28
4.3 Tabla General de datos	28
4.4 Tabla de Correlación	29
4.5 Tabla de autoeficacia y sexo	30
4.6 Gráfica de las diferencias de sexo	31
V. Discusión de Resultados	32
VI. Conclusiones	35
VII. Recomendaciones	36
VIII. Referencias Bibliográficas	37
IX. Anexos	40
1.1 Ficha técnica	40
1.2 Escala de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer	42

Resumen

La presente investigación busca como objetivo general determinar si existe diferencia entre el nivel de autoeficacia en adolescentes de secundaria de los colegios Bethania y San Sebastián que realizan actividades extracurriculares respecto de los que no practican dichas actividades, y se dedican únicamente a estudiar. A su vez, también se propone conocer los niveles de autoeficacia según el género y la edad de los participantes. Y como objetivos específicos conocer los niveles de autoeficacia según el género de los participantes y determinar los niveles de autoeficacia de los jóvenes del Colegio San Sebastián y el Colegio Bethania.

La investigación se realizó con una muestra de 109 sujetos, compuesta por 47 mujeres y 62 hombres, a los que se les aplicó la Escala de autoeficacia de Baessler y Schwancer (1996) con el fin de conocer el nivel de la misma.

Para este estudio se utilizó un enfoque cuantitativo y para la recolección, presentación, descripción, análisis e interpretación de esta investigación se utilizó la Estadística Descriptiva, sobre todo la media, desviación estándar, correlaciones y T de Student, utilizando el programa de Excel y programas estadísticos de internet. Se concluyó que no existe correlación estadísticamente significativa a nivel de 0.05 entre la autoeficacia y las actividades extracurriculares. Así mismo, no existe relación entre las creencias en las propias capacidades con el sexo ni la edad de los sujetos.

Entre los principales resultados se encontró una correlación significativa de 0.223, que demuestra que una persona con mayor grado académico, su nivel de autoeficacia es mayor. En cuanto al grado y actividad extracurricular, se observa una correlación negativa de -0.196, es decir a mayor grado académico menor actividad extracurricular.

La principal conclusión del estudio es que, a pesar de que las actividades extracurriculares presentan múltiples beneficios para la persona que las practique, en el caso del nivel de autoeficacia se demostró que no se ve promovido ni alterado por el hecho de que la persona realice actividades extracurriculares, ya que estas dos variables no tienen relación.

I. Introducción

Existen diversos estudios que demuestran que las actividades extracurriculares tienen efectos positivos en los jóvenes que las realizan. Entre estos se puede mencionar que favorece la responsabilidad y organización, fortalece las habilidades sociales y ayuda a liberar sanamente el estrés. Sin embargo, algunos establecimientos educativos no las promueven porque consideran que pueden ser un distractor para los estudiantes. Al hablar de familia sucede lo mismo, hay padres que consideran que las actividades extracurriculares, en lugar de ayudar a sus hijos, resultan ser distractores para que obtengan mejores calificaciones. Las percepciones iniciales que tiene una persona sobre sí misma, se desarrollan en casa de acuerdo al ambiente que le rodea. Por esta razón es importante que los padres conozcan cuáles de las actividades que realizan sus hijos resultan beneficiosas y cuales dañinas.

Las actividades extracurriculares son aquellas que se realizan fuera del horario y el contenido académico, estas pueden ser actividades artísticas, deportivas religiosas, recreativas, etc. El hecho de realizarlas puede influir en la percepción que tienen las personas de sí mismas, es decir su autoestima, y sobre las creencias en el propio desempeño, a lo que se le conoce como autoeficacia.

La autoeficacia es la consideración de las propias capacidades para realizar una tarea. Existen niveles de la misma así, a mayor autoeficacia más grande es la creencia en el desempeño personal. Esta se ve beneficiada o perjudicada de acuerdo con el estilo de vida del sujeto y la historia personal.

Con base en lo descrito previamente, el objetivo de esta investigación es conocer si existe relación entre el nivel de autoeficacia de adolescentes de secundaria que realizan actividades extracurriculares, con el nivel de los que se dedican únicamente a estudiar. La autoeficacia influye positivamente en el comportamiento humano, por lo tanto se desea conocer si estas actividades que se realizan fuera del horario académico fortalecen las creencias en las propias capacidades de los

adolescentes o por el contrario, la disminuyen. El estudio favorecerá a padres, encargados y establecimientos educativos, mostrando si las actividades extracurriculares que los adolescentes realizan pueden ser beneficiosas para la autoeficacia del joven, ya que de esta manera las autoridades educativas y familias sabrán si deben promoverlas.

Se han llevado a cabo diversidad de investigaciones sobre la autoeficacia, sus beneficios y su influencia en la conducta de la persona. Así mismo, se ha estudiado qué situaciones específicas pueden favorecerla y cuales la disminuyen. A continuación se presentan algunas investigaciones realizadas, para medir la autoeficacia o para proponer programas que la fortalezcan.

Dentro de las investigaciones realizadas en Guatemala figuran las siguientes:

Aroche (2012) planteó el establecimiento del nivel de autoeficacia general de adolescentes estudiantes del nivel de educación básica de la Escuela Integral para Niños y Jóvenes Adolescentes Trabajadores de La Antigua Guatemala. La investigación consistió en la evaluación de estudiantes adolescentes de los tres niveles de secundaria, con rango de edad de 12 a 17 años y de ambos sexos. Para esto se utilizó como instrumento la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer (1996). Este estudio fue de tipo descriptivo y como resultado determinó que la población evaluada presentó un alto grado de autoeficacia, sin diferencia estadísticamente significativa ni influenciada de género o grado cursante. Recomendó la aplicación del programa diseñado y propuesto para mejoramiento de la Autoeficacia con el objeto de reforzar la autoeficacia de los adolescentes del nivel básico, así como la validación del mismo.

Montúfar (2010) también estudió la autoeficacia a través de un programa de logoterapia como una herramienta principal para incrementar la autoeficacia en adolescentes institucionalizados. La investigación fue de tipo experimental y se aplicó a dos grupos conformado en su totalidad por 24 adolescentes a los que se les impartió

12 sesiones de 60 minutos. Como instrumento de medición anterior y posterior al programa, utilizó la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schawrzer (1996) Entre los resultados obtenidos al comparar el grupo control y el experimental, se puede mencionar que ambos respondieron al programa de forma positiva, pues se determinó incremento en la autoeficacia de ambos grupos. Montúfar recomienda la aplicación de talleres y charlas que instruyan y guíen en el fortalecimiento de autoeficacia con la finalidad de fortalecer la confianza personal y hacia los demás.

Por su parte, Díaz (2009) realizó una investigación de tipo descriptiva en la que planteó como objetivo principal el establecimiento de la relación existente entre la autoeficacia y el rendimiento académico de estudiantes trabajadores pertenecientes a un nivel socioeconómico bajo que cursaban sexto grado de primaria en la jornada vespertina. Para llevarla a cabo utilizó una muestra de 26 estudiantes de ambos sexos que asistían a la Escuela Urbana Mixta No.23 España, a los que se les aplicó la escala de autoeficacia académica de Torre Puente (2005), para luego comparar los resultados con las notas obtenidas en 5 asignaturas durante tres unidades de estudio. Concluyó que no existió relación entre la autoeficacia y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Urbana Mixta No.23 España que trabajaban por la mañana y estudian por las tardes. Por último señaló que para el fortalecimiento de la autoeficacia de los estudiantes es necesario que los docentes conozcan y apliquen estrategias adecuadas en materias que tengan mayor relación entre la autoeficacia y el rendimiento académico. El autor recomienda dar a los maestros, padres de familia y alumnos pláticas sobre autoeficacia y como mejorar el rendimiento académico, estimulando especialmente a los estudiantes que trabajan y estudian ya que debido a sus responsabilidades, son los que se trazan mayores metas.

Barrientos (2007) se interesó en conocer si existe correlación entre la autoeficacia académica y la satisfacción familiar en adolescentes de cuarto curso. Para esto realizó una investigación de tipo descriptiva en la que utilizó una población total de 83 alumnos de cuarto curso del colegio Liceo Javier, jornada vespertina; integrada por 26 alumnos de género femenino y 57 alumnos de género masculino. Para medir el

grado de autoeficacia académica percibida se utilizó la Escala de Autoeficacia Académica, adaptación libre de Juan Carlos Torre Punte (2005) de su tesis doctoral en la Universidad Pontificia Comillas, España, la cual consta de 9 ítems. Por otra parte, para medir el grado de satisfacción familiar, se utilizó la Escala de Satisfacción Familiar por Adjetivos, ESFA, elaborada por J. Barraca y L. López Yarto (1995) y validada en 1996 en España. Con estas puntuaciones se realizó la correlación estadística de las dos variables evaluadas, por medio del coeficiente de correlación de Pearson y se realizó la diferencia de medias a través de la T de Student. Pudo concluir que sí existe correlación estadísticamente significativa de 0.05 entre la autoeficacia académica y la satisfacción familiar en adolescentes de cuarto curso del Liceo Javier, jornada vespertina. Barrientos recomienda s recomienda darle ayuda y seguimiento a los alumnos que presentan baja satisfacción familiar, realizando conferencias - talleres para padres e hijos sobre temas actuales que les afectan, de tal forma de favorecer relaciones positivas y la comunicación entre ellos.

Así mismo, en cuanto a estudios nacionales sobre las actividades extracurriculares se puede mencionar la de Díaz, Ramírez, Tello, Valdez y Vallejo (1989) ellos realizaron un estudio descriptivo sobre los intereses por las actividades deportivas, recreativas, culturales y de educación física en adolescentes estudiantes de educación media. Con el objetivo de hacer una comparación de intereses de las actividades extracurriculares en los adolescentes de 13 a 19 años de estudiantes de educación media de establecimientos públicos de la ciudad capital. Se trabajó con un grupo de 1380 personas de cinco establecimientos educativos. El grupo se dividió por edades y sexos para determinar sus intereses. La muestra elegida al azar fue de 859 hombres y 501 mujeres. Luego se escogieron las 10 actividades específicas que más interesasen al adolescente, lo que tuvo como resultado que los adolescentes prefieren más las actividades deportivas y recreativas, sin determinar si estos intereses se refieren a participar o ser espectadores de las mismas. Se concluyó que existe una marcada diferencia en los intereses por las actividades extracurriculares deportivas y de recreación libre en relación a las actividades culturales, de recreación participativa, en los adolescentes de dichos establecimientos. Los autores recomiendan que dentro

do todos los programas académicos tome también en cuenta instalaciones al aire libre en donde la juventud guatemalteca pueda encontrar el medio adecuado para satisfacer sus necesidades de recreación, combinándolas con el deporte recreativo, optimizando con estas prácticas su desenvolvimiento y adaptación social en un ambiente sano y que de preferencia pueda involucrar a la familia

Castillo (2005) realizó un estudio con el propósito de verificar si las Actividades Recreativas mejoran la Actitud del Desempeño Laboral en docentes de un colegio en el Altiplano de Guatemala, se realizó una investigación en la cual se tomó al grupo de 17 sujetos, de los cuales 11 fueron hombres y 7 mujeres incluidos únicamente colaboradores docentes. El estudio fue cuasi experimental, buscando encontrar diferencias entre las valoraciones antes y después a la intervención. Se concluyó que sí hubo diferencia en la Actitud laboral de los educadores, tanto en las evaluaciones del director como en las autoevaluaciones aplicadas antes y después del plan recreativo, principalmente en los indicadores de Relaciones Interpersonales y Responsabilidad, que para efectos del estudio fueron las que se tomaron en cuenta, funcionando el plan de recreación como un incentivo no monetario efectivo. Se recomendó implementar programas de incentivos no monetarios que tengan como base actividades recreativas que enriquezcan las relaciones interpersonales de los equipos de colaboradores.

Dentro de los estudios realizados internacionalmente, puede mencionar los siguientes referidos a autoeficacia:

Cid, Orellana y Barriga (2010) realizaron la validación de la Escala de Autoeficacia General de Baessler, Schwarzer y Jerusalem (1993). El estudio tuvo como objetivo la evaluación de las propiedades psicométricas en la población chilena. Para realizarlo se utilizó una muestra de 360 sujetos chilenos comprendidos en la edad de 15 a 65 años de ambos sexos de nacionalidad y se les aplicó una entrevista personalizada evaluando su autoeficacia general, autoestima y percepción del estado de salud. El estudio analizó la confiabilidad y validez del instrumento, evaluando la confiabilidad a través de la consistencia interna haciendo uso del coeficiente Alfa de

Cronbach en el que se obtuvo 0.7 y 0.9; La validación de constructo y criterios se realizó por expertaje y prueba piloto, obteniendo como resultado un 84% de variabilidad en puntuaciones, lo que representó un 16% de fluctuaciones al azar permitiendo aseverar que la estructura de la escala es unidimensional, homogénea y positivamente relacionada con las construcciones examinadas, concluyendo que la escala general de autoeficacia es una medida válida y fiable para la evaluación de autoeficacia en la población chilena. Recomiendan la aplicación de esta escala para medir los niveles de autoeficacia.

Hernández (2005) realizó estudios para comparar la relación existente entre la retroalimentación de calificaciones con los niveles de autoeficacia general y académica. Para esto, tomó una muestra de 121 alumnos de educación media superior de Nuevo León, México y utilizó un diseño correlacional de tipo transaccional. En esta investigación se descubrió que existe una correlación positiva entre la retroalimentación de calificaciones y la variable autoeficacia general y académica. En los resultados de correlación se encontró que la autoeficacia general no se modifica por la retroalimentación de calificaciones, mientras que la autoeficacia académica se ve modificada en función de la retroalimentación de calificaciones. Por tanto el autor recomendó brindar siempre una retroalimentación positiva a los alumnos sobre las calificaciones obtenidas. Por lo tanto el autor recomienda a los maestros y padres de familia brindar una retroalimentación positiva a los alumnos sobre las calificaciones obtenidas.

Por su parte, Carrasco y Del Barrio (2002) realizaron una investigación con el fin de evaluar la percepción de eficacia en el niño en distintos ámbitos de su vida, como el académico, el social, el lúdico y el autocontrol. Para esto utilizaron una muestra de 543 sujetos entre 8 y 15 años de edad, a la cual le aplicaron la escala de autoeficacia para niños de Bandura, el inventario de depresión CDI y la escala AFV agresividad física y verbal de Caprara y Astorelly (1993) Dentro la primera fase del proceso se llevó a cabo la traducción de la escala de Bandura al español, luego se procedió a comprobar las dificultades de los vocablos y la adecuación de la formulación de cada ítem, aplicándolo

a un grupo piloto de 10 niños. Los resultados mostraron que una alta percepción de eficacia se relaciona con puntuaciones bajas en depresión y agresión, también se encontró que aquellos quienes creen que no pueden controlar las demandas escolares, y, establecer y mantener relaciones interpersonales con sus iguales; sufren frecuentes síntomas depresivos, además, los niños menores mostraron niveles más altos de autoeficacia tanto académica, social como de control que los de mayor edad.

También Barbera (2002) publicó en la revista electrónica de motivación y emoción de la Universidad de Valencia, España, el artículo Modelos explicativos en Psicología de la Motivación, en el que se encuentra la propuesta de Bandura sobre las motivaciones humanas. La clasificación propuesta por Bandura distingue entre las expectativas de eficacia y de resultado. Las primeras se refieren a la percepción de auto capacidad para poder realizar una conducta. Mientras que las expectativas de resultado, hacen referencia a la convicción de que una determinada acción producirá un determinado resultado, éstas intervienen como actividades mediadoras entre la acción y el resultado esperado. Y las teorías de activación, consideran al ser humano como un agente causal de sus propias acciones, aquí la motivación se interpreta como una actividad que, a menudo se manifiesta de forma espontánea, sin producirse una mera reacción ante la situación estimular específica. Por esta razón, la conducta motivada recibe el nombre de propositiva, pues se encuentra impulsada por planes, metas y objetivos.

Pérez y Delgado (2006) desarrollaron un inventario de autoeficacia para el estudio (IDAPE) al mismo tiempo de realizar la validación inicial y evaluaron las propiedades psicométricas del inventario. El IDAPE fue diseñado para medir las estrategias autorregulatorias del aprendizaje, por lo cual su estructura corresponde a un auto informe, compuesta por 8 cuestionamientos y 10 respuestas tipo likert en escala de 1 a 10. La muestra que utilizaron estuvo integrada por 264 adolescentes de ambos sexos cursantes del último ciclo de educación básica, con edades de 12 a 15 años, todos estudiantes de cuatro colegios públicos y privados de Córdoba, Argentina. Esta fue seccionada en dos partes para la realización del análisis factorial que reflejó

0.47 y 0.67 y el análisis confirmatorio indicó un ajuste óptimo de datos de 0.94; la consistencia alfa interna fue de 0.76 considerando el número reducido de los ítems. Entre las recomendaciones se encuentran los estudios adicionales para una validación más exhaustiva respecto a su utilidad predictiva y control de efecto de variables presentes en la determinación del rendimiento académico.

En cuanto a las actividades extracurriculares se puede mencionar el estudio de Zena Y Frank (2008) que realizaron con el objetivo de examinar las diferencias por sexo de la participación en actividades y la percepción de las oportunidades de vida en 1.385 adolescentes de Trinidad y Tobago. Los adolescentes eran muy activos, participando en promedio en tres actividades. La investigación fue de tipo cuantitativa y se utilizó como instrumento una escala de participación en las actividades extracurriculares. Se concluyó que los hombres participan más deportes y grupos organizados, mientras las mujeres practican con mayor frecuencia actividades artísticas y religiosas. La participación en actividades artísticas y deportivas predijo una percepción positiva sobre las oportunidades de vida, aun después de controlar los logros académicos. Las actividades artísticas fueron especialmente beneficiosas para predecir las actitudes de los hombres respecto del futuro. Por lo tanto, los autores recomendaron la implementación de actividades fuera del horario académico en las escuelas de Trinidad y Tobago, tanto para hombres como para mujeres, con el fin de generar una mayor percepción positiva del futuro.

Con estos estudios se demostró que poseer un alto nivel de autoeficacia es beneficioso para la persona ya que le permite mejorar su desempeño en distintas labores. A la vez, se estableció la importancia de la implementación de programas que la promuevan ya que estos han dejado resultados satisfactorios en quienes se les han aplicado. También se logró establecer que existe una relación e influencia fuerte entre la autoeficacia y el rendimiento académico.

Para conocer, clarificar, comprender y dar sentido a los temas de estudio, se exponen y explican a continuación los conceptos que se toman en cuenta en la

investigación:

1.1 Autoeficacia

Bandura (1999) define la autoeficacia como los juicios personales sobre las capacidades para realizar diversas actividades, a diferencia de la autoestima que es sobre características físicas y aptitudes psicológicas que se tiene. Indica que las creencias de eficacia tienen una poderosa influencia sobre el modo de pensar, sentir y actuar de las personas. Menciona que el estilo de vida puede favorecer o afectar la salud física o emocional, dañando la autoeficacia o favoreciéndola. El mismo autor en el año 1997, señala que los individuos interpretan y evalúan sus propias experiencias modificando sus creencias y la manera de percibir el medio ambiente. En esta obra demuestra que la autoeficacia tiene influencia a nivel cognitivo, afectivo y motivacional. Por lo tanto se puede decir que cuando ésta es saludable se anticipan los buenos resultados, se generan pensamientos positivos y se reduce la ansiedad y el estrés.

Torre (2007) demuestra como las personas que creen en su aprendizaje, su capacidad de comprensión y que consideran que pueden realizar correctamente sus tareas son más capaces que otras de alcanzar los objetivos que persiguen. La autoeficacia no solo se ve afectada por la capacidad percibida del sujeto, sino también por las distintas respuestas sociales, la voluntad, las experiencias vividas y el nivel de esfuerzo que la persona utilice.

1.1.1 Efectos de la autoeficacia

Ray (2001) describe algunos de los efectos que tiene la autoeficacia en las personas:

- ❖ Quienes tienen autoeficacia alta muestran mayor esfuerzo y persistencia en el desempeño de sus tareas. De igual manera realizan sus labores con un mejor estado de ánimo y menos ansiedad y depresión.

- ❖ El nivel de autoeficacia influye en los retos que elige el sujeto. A niveles mayores se eligen metas más desafiantes que aquellos con una autoeficacia baja.
- ❖ Brinda mayor capacidad para afrontar el estrés y las decepciones.
- ❖ Presentan mayores logros de ejecución, que son los éxitos o fracasos que el individuo ha tenido en experiencias de dominio personal.
- ❖ A mayor autoeficacia mejor razonamiento para cambiar las expectativas de los resultados en creencias positivas.

A su vez, Salanova (2004) propone que existe una intrínseca relación entre la autoeficacia y las expectativas que se tiene sobre los resultados. Estas se refieren a las anticipaciones cognitivas de las consecuencias que tendrá una determinada conducta. Es decir, la creencia del sujeto sobre los resultados de un acto y estas se verán afectadas en relación a cuan eficaz se considere.

1.1.2 Autoeficacia en el ámbito académico

La autoeficacia está relacionada con el rendimiento académico, como lo menciona Bandura (1999) que plantea que las creencias de eficacia afectan el nivel de esfuerzo, la persistencia y la elección de actividades. Del mismo modo demuestra como las personas que presenten mayor creencia en sus capacidades son más propensas a cumplir las tareas educativas, a persistir ante las dificultades, a trabajar con más intensidad y también a participar en un número más grande de actividades.

Por su parte Torre (2007) explica como la autoeficacia contribuye a la toma de decisiones que permitirá el logro del rendimiento académico esperado, debido a que una percepción adecuada de la propia capacidad determina parcialmente la conducta, el pensamiento y las emociones. El autor explica

cómo la autoeficacia está presente en cada acción que realiza el ser humano, pues siempre existe detrás una creencia sobre las propias capacidades que lo mueve a actuar.

Para Salanova (2004) son importantes las experiencias de éxito y las expectativas de resultado que se tengan, para la formación de la autoeficacia, ya que estas la generan. Por esta razón es importante promover las acciones encaminadas al éxito en lo académico pues los logros ayudaran a formar nuevas metas y objetivos para el estudiante.

1.1.3 Factores que influyen en la creación de la autoeficacia

Según Bandura (1999), las creencias de las personas sobre la capacidad propia pueden tener su origen de las siguientes formas:

- ❖ Por medio de experiencias de dominio: se refiere a las pruebas que enfrenta un individuo para lograr el éxito en un deber, estas pueden ser positivas o negativas que fortalecen o debilitan la autoeficacia.
- ❖ Las experiencias vicarias: que son presentadas por modelos sociales, es decir por medio de la observación de personas con características similares que alcanzan sus metas por medio de perseverancia, voluntad y esfuerzo.
- ❖ Persuasión verbal: Hace referencia a las situaciones en las que se intenta convencer a alguien sobre sus capacidades sobre una tarea. El autor comenta que es más fácil influir de manera negativa en las creencias de una persona que hacerlo de manera positiva.
- ❖ Estado emocional: el estado de ánimo tiene poderosa influencia en la autoeficacia.
- ❖ Condiciones físicas: La salud corporal también puede modificar las emociones y los procesos cognitivos que están directamente relacionados con el desarrollo de la autoeficacia.

1.2 Actividades extracurriculares

1.2.1 Definición

Stainback (1999) definen las actividades extracurriculares como aquellas en las que participan los alumnos, tanto en horario escolar como en postescolar, pero que no se encuentran dentro del currículo académico. Estas se orientan hacia diferentes objetivos como pueden ser: El académico, deportivo, servicio comunitario, ocio o diversión.

1.2.2 Actividades extracurriculares como medio de recreación

Kraus (1971) Menciona que las actividades extracurriculares implican recreación, estas pueden ser físicas, mentales y sociales. Pueden incluir prácticas como: deportes, juegos, artesanías, música, drama, viajes, otros pasatiempos y actividades sociales. Puede que estas se practiquen durante un único episodio o durante toda la vida.

Para que estas actividades sean recreativas, la selección de la misma debe ser motivada de manera interna por el deseo de lograr una satisfacción personal, es decir debe ser completamente voluntaria. La razón por la que estas pueden ser beneficiosas no depende puramente de la acción que se realiza sino de la forma en que la persona se siente al respecto. Los estudios evidencian que las mismas tienen resultados positivos, aun cuando no existe otra razón más que el disfrute personal para practicarlas, pueden brindar crecimiento intelectual, físico y social.

1.2.3 Características de quienes realizan actividades extracurriculares:

De acuerdo a Dabbah (2007) los adolescentes que practican actividades extracurriculares tienen las siguientes características:

- ❖ Son más comprometidos en sus labores que otros que no las realizan.

- ❖ Tienen claro el valor del trabajo en equipo.

- ❖ Son más responsables.
- ❖ Desarrollan habilidades de liderazgo.
- ❖ Son mejores administrando su tiempo.

Por su parte Stainback (1999) Mencionan que las actividades extracurriculares ayudan al adolescente a desarrollarse en habilidades sociales en un contexto de cooperación y amistad. Por otro lado, también aprenden valores de ciudadanía y estimulan el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la observación.

1.3 La adolescencia

1.3.1 Definición

Zapata (2001) la define como un periodo de cambios físicos, cognoscitivos u sociales que influyen en el desarrollo de la personalidad que se tendrá en la adultez. El autor hace especial énfasis en el fuerte impacto que tiene el aspecto social durante esta etapa, pues comenta que ya no reciben trato de niños pero aún no se les puede dar las libertades de un adulto y esto puede ser contrastante para ellos.

1.3.2 Períodos de adolescencia

Por su parte Moreno (2007) la define como un período que ocurre entre la infancia y la edad adulta de los 11 y 12 años a los 18 y 20 años aproximadamente. La adolescencia puede ser:

- ❖ Temprana (11 a los 14 años)
- ❖ Media (15 a 18 años)
- ❖ Tardía (a partir de los 18 años)

Se habla con frecuencia que la adolescencia se marca por los numerosos cambios físicos, sin embargo que son psicológicos y sociales, tienen igual o más importancia.

Diferentes autores se han interesado por la autoeficacia, todos han concluido que tienen una fuerte influencia en el desempeño personal. Podría definirse brevemente como la percepción individual sobre las propias capacidades y habilidades al momento de realizar una actividad.

II. Planteamiento del problema

La autoeficacia es uno de los principales determinantes de la conducta humana. Esta puede verse afectada comúnmente por las experiencias atravesadas y los diferentes estilos de vida. Los estudios demuestran que una persona con niveles bajos de autoeficacia, no tendrá el mismo éxito en realizar una tarea que otra persona con niveles mayores.

Pajares (2001) menciona la influencia de la autoeficacia sobre la conducta de la persona y demuestra cómo los jóvenes realizan las tareas para las que se sienten aptos e intentan evitar aquellas en las que consideran no estar preparados. De igual manera Bandura (1999) menciona que al momento de realizar una actividad, las creencias de autoeficacia determinarán el desempeño que tendrá el individuo de manera equitativa a la que influirán los conocimientos y habilidades personales.

La adolescencia es una etapa de crecimiento y de aprendizaje, donde comienza una búsqueda de identidad y de intereses. Muchos jóvenes se sienten incapaces de hacer una determinada tarea de manera satisfactoria y al tener este concepto de sí mismos generalmente fallan en sus acciones, por lo tanto para poder tener éxito la persona necesita confiar en sus propias capacidades. Se considera importante luchar por tener un concepto positivo sobre el desempeño personal.

Se considera que debe existir seguridad y confianza en la relación entre padres e hijos, de esta manera se le permitirá al niño crecer en un ambiente saludable que le ayudará a desarrollar una autoeficacia y una autoestima elevadas. Los padres juegan un papel fundamental en la vida de sus hijos, son los encargados de brindar las primeras herramientas necesarias al niño para enfrentar al mundo y una de las herramientas más beneficiosas es la autoeficacia.

Por lo mencionado anteriormente, en la presente investigación se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe diferencia entre el nivel de autoeficacia de

los adolescentes que realizan actividades extracurriculares y el nivel de autoeficacia de los que se dedican únicamente a estudiar?

2.1 Objetivos:

2.1.1 Objetivo general: Determinar si existe diferencia entre el nivel de autoeficacia en adolescentes de secundaria de los colegios Bethania y San Sebastián que realizan actividades extracurriculares respecto de los que no realizan dichas actividades.

2.1.2 Objetivos específicos

2.1.2.1 Conocer los niveles de autoeficacia según el género de los participantes.

2.1.2.3 Determinar los niveles de autoeficacia de los jóvenes del Colegio San Sebastián y el Colegio Bethania.

2.2. Hipótesis

H1: Existe diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en el nivel de autoeficacia entre los estudiantes que realizan actividades extracurriculares y los que no.

H0: No existe diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en los niveles de autoeficacia entre los estudiantes que realizan actividades extracurriculares y los que no.

2.3 Variables

2.3.1 Autoeficacia

2.3.2 Actividades extracurriculares

2.4 Definición de variables

2.4.1 Definición conceptual

Autoeficacia: De acuerdo a Torre (2007), la autoeficacia consiste en un juicio emitido por la persona sobre la capacidad que posee para alcanzar una meta. Son todas las creencias que el individuo tiene sobre su capacidad de realizar determinada tarea y el resultado que obtendrá.

Salanova (2004) explica que consiste en creer en el propio aprendizaje, capacidad de comprensión y habilidades necesarias para realizar una tarea correctamente. Así mismo explica la fuerte relación entre la creencia del sujeto y los resultados obtenidos, sugiriendo que el éxito de determinado acto dependerá de cuan eficaz se considere la persona que lo realiza. Por su parte, Según Bandura (1999) la define como el conjunto de procesos cognitivos que influyen en el desempeño una acción.

Actividades Extracurriculares: Kraus (1971) las describe como aquellas que se realizan fuera del horario académico que implican recreación, estas pueden ser físicas, mentales y sociales. Pueden incluir prácticas como: deportes, juegos, artesanías, música, drama, viajes, otros pasatiempos y actividades sociales. Puede que estas se practiquen durante un único episodio o durante toda la vida.

Por otra parte, Stainback (1999) menciona que estas se pueden realizar, ya sea dentro o fuera del horario educativo, sin embargo necesariamente se encuentran fuera del currículo académico. Explica que una de las características de dichas actividades es que están orientadas a cumplir diferentes objetivos: El académico, deportivo, comunitario, espiritual, ocio o diversión.

2.4.2 Definición operacional

Autoeficacia: En la presente investigación se entendió por autoeficacia a la percepción que tienen los adolescentes sobre su capacidad para realizar una tarea, se utilizará la Escala de autoeficacia de Baessler y Schwancer (1996) con el fin de conocer el nivel de la misma, en los estudiantes de secundaria de los colegios Bethania y San Sebastián que realizan actividades extracurriculares en relación con los que no. A puntuaciones más altas, mayor será el nivel de autoeficacia.

Actividades Extracurriculares: Para efectos de este estudio, las actividades extracurriculares son todas aquellas actividades que se realicen fuera del horario y del contenido académico, pero que tengan un fin recreativo. Por ejemplo: deportes y arte. Para esto se preguntó a los jóvenes si las realizan o no, y en caso de que sí, qué actividad practican.

2.5 Alcances y límites

La presente investigación se realizó con estudiantes del colegio San Sebastián y del colegio Bethania y buscó determinar si el nivel de autoeficacia se relaciona con el hecho de realizar actividades extracurriculares. Incluyó adolescentes de 13 a 16 años, que actualmente cursan grados de primero a tercero básico. Se aplicó la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer (1996) que evalúa el

sentimiento estable de competencia personal para manejar de forma eficaz una gran variedad de situaciones estresantes. Los resultados pueden ser válidos únicamente para otros sujetos con características similares.

2.6 Aportes

El aporte más significativo del presente estudio será que las autoridades y maestros de dichos establecimientos obtendrán conocimiento sobre el fortalecimiento que brindan las actividades extracurriculares, lo que les permitirá promoverlas. De igual forma, los profesionales de psicología y los padres de familia se beneficiarán, ya que permitirá recomendar estas actividades, siempre y cuando se demuestre que estas actividades extracurriculares fortalecen la percepción de las propias capacidades de los adolescentes.

Además, con la presente investigación se buscará despertar el interés en implementar programas y actividades que fortalezcan la autoeficacia, así como crear conciencia de la importancia que tiene para el desarrollo emocional y académico de los estudiantes.

A su vez, contribuirá a incrementar la literatura sobre el concepto de autoeficacia y los beneficios que brindan las actividades extracurriculares en Guatemala.

III. Método

3.1 Sujetos

El tipo de muestra utilizado en este estudio de investigación fue el muestreo no probabilístico. Por conveniencia, se realizó con una muestra de 109 adolescentes de ambos sexos comprendidos entre las edades de 13 a 16 años, que actualmente cursan secundaria en los colegios San Sebastián y Bethania. El nivel socioeconómico de la mayoría de la población es de nivel medio.

Taba. Datos generales de los sujetos:

Hombres	Mujeres	Rango de edad	Grado Escolar	Nivel socioeconómico
47	62	De 13 a 16 años.	De 1ro a 3ro básico.	Medio

3.2 Instrumento

Para realizar la evaluación se utilizó La Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer (1996) citado por Aroche (2012), dicha escala evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar de forma eficaz una gran variedad de situaciones estresantes. Esta escala consta de 10 ítems con escalas de tipo Likert de 4 puntos. Cuenta con cuatro opciones de respuesta: incorrecto, apenas cierto, más bien cierto y cierto.

La regla de la puntuación asigna un valor de 1 punto a la respuesta de “incorrecto”, un valor de 2 puntos a la respuesta de “apenas cierto”, un valor de 3 puntos a la respuesta “más bien cierto” y por último un valor de 4

puntos a la respuesta de “cierto”. La puntuación más alta es 40 y la más baja 10, siendo 40 el nivel más alto de autoeficacia. En el 2003, Hernández, Fernández y Baptista comprobaron la validez de dicha escala.

Para medir si los estudiantes realizan actividades extracurriculares se agregó al principio de la escala unas casillas para responder las siguientes preguntas: “¿Realizas alguna actividad extracurricular?” y “Si tu respuesta fue sí responde, ¿Cuál realizas?”.

3.3 Procedimiento

- Se identificó el problema
- Se pidió autorización a ambos directores de ambos colegios y se coordinó la fecha y horario con ambos colegios para realizar el estudio.
- Se utilizó el instrumento de: La Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer (1996), para medir el nivel de autoeficacia.
- Se aplicó el instrumento a los sujetos en la fecha y hora establecida.
- Se procedió a tabular los resultados.
- Se compararon los resultados de los estudiantes que realizan actividades extracurriculares y los que no.
- Se analizó si existe diferencia estadísticamente significativa entre estos resultados.
- Se obtuvo conclusiones que respondieron la pregunta de investigación.
- Se procedió a dar recomendaciones y resultados a las dos instituciones implicadas.
- Se redactó el informe final.

3.4 Diseño y metodología estadística

La investigación se realizó dentro de un enfoque cuantitativo, como señala Hernandez et al (2006) “El enfoque cuantitativo es el que utiliza la recolección de datos por medio de una medición numérica. Para esto es necesario que los elementos de investigación sean posibles de definir, limitar y enmarcar en algún modelo numérico. Sus resultados son descriptivos y pueden ser generalizados. Sus métodos son: Experimentos, escalas y encuestas”.

Para la recolección, presentación, descripción, análisis e interpretación de esta investigación se utilizó la estadística descriptiva, sobre todo medias , desviaciones típicas o estándar y análisis de correlacion, y la T de Student utilizando el programa de Excel y programas de estadística de internet

IV. Presentación y Análisis de Resultados

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe diferencia entre el nivel de autoeficacia en adolescentes de secundaria de los colegios Bethania y San Sebastián que realizan actividades extracurriculares respecto de los que no realizan dichas actividades.

Para realizar éste estudio se aplicó la escala de Autoeficacia General de Bassler y Schwazer, esta se basa en el concepto de expectativa de autoeficacia definida por Albert Bandura, que hace referencia al sentimiento de confianza en las capacidades propias para manejar los estresores. Para medir si los estudiantes realizaban actividades extracurriculares se agregó al principio de la escala unas casillas para responder las siguientes preguntas: “¿Realizas alguna actividad extracurricular?” y “Si tu respuesta fue sí responde”, ¿Cuál?”.

Los resultados fueron agrupados y tabulados, los estadísticos utilizados, fueron, la media, desviación estándar, Coeficiente de Correlación de Pearson y Prueba t de student, para ser presentados, en tablas y posteriormente en forma gráfica, para lo anterior se utilizó el programa Microsoft Office Excel 2007 y programas de internet.

A continuación se detalla la población de acuerdo al sexo y si realizan actividades extracurriculares.

Tabla 4.1. Genero

	F (0)	M (1)	total
n	47	62	109
p	43%	57%	100%

Se puede observar que el porcentajes de hombres fue superior que al de mujeres.

Tabla 4.2. Edad

Edad	
M	13.85
α	0.970

La edad promedio es de los estudiantes es de 14 años, que es la edad esperada de los cursantes de los grados de secundaria.

Tabla 4.3. General de datos

	F (0)	M (1)	Total	Realizan actividades	Autoeficacia	Autoeficacia
n	47	62	109	77	109	109
M	13.89	13.82	13.85	0.70	30.59	30.84
α	1.08	0.87	0.87	0.48	4.44	3.49

Se puede observar que de los 109 encuestados 77 de ellos hacen algún tipo de actividad extracurricular, los 31 restantes se dedican únicamente a estudiar. Se evidencia que la media de la autoeficacia es muy similar entre hombres y mujeres, aunque la desviación estándar es mayor entre las mujeres. La media de edad de edad en los hombres fue de 13.82 con una desviación estándar de 0.87. Respecto a las mujeres la media de edad fue de 13.89 con una desviación estándar de 0.87. Muy similar también.

Tabla 4.4. Tabla de Correlación

	<i>Sexo</i>	<i>Edad</i>	<i>Grado</i>	<i>Actividad Extracurricular</i>	<i>Auto-eficacia</i>
<i>Sexo</i>	1				
<i>Edad</i>	-0.036	1			
<i>Grado</i>	0.046	0.690	1		
<i>Actividad Extracurricular</i>	0.008	0.194	0.223	1	
<i>Auto-eficacia</i>	0.102	-0.056	-0.196	0.012	1

Se busca en internet en la página :

http://department.obg.cuhk.edu.hk/researchsupport/Minimum_correlation.asp

Y da estos resultados:

Minimum r significant at $p=0.05$ is 0.1882

Minimum r significant at $p=0.01$ is 0.2458

Minimum r significant at $p=0.001$ is 0.3109

Se pudo concluir, con un nivel de confianza del 0.05, que existe una correlación significativa de 0.223 entre el grado y la autoeficacia, es decir a mayor grado mayor es la auto eficacia. En cuanto al grado y actividad extracurricular, se observa una correlación negativa de -0.196, es decir a mayor grado menor actividad extracurricular.

Así mismo se puede observar que existe una correlación positiva de 0.69 entre la edad y el grado que cursan los estudiantes, y una correlación de 0.194 entre edad y actividad extracurricular; concluyendo que, en éste estudio, la percepción sobre las propias capacidades personales ante diferentes situaciones estresantes, se encuentra relacionada con la edad de los sujetos y el grado que actualmente cursan.

Sin embargo, no existe correlación entre el nivel de autoeficacia y el sexo de los sujetos. Así mismo, no existe entre la autoeficacia y las actividades extracurriculares con una correlación de 0.012. Lo que evidenció que las actividades extracurriculares no benefician ni perjudican la autoeficacia en los adolescentes, es decir, dichas

actividades no se encuentran relacionadas con la percepción de las propias capacidades.

Por tanto, se responde la pregunta de investigación: ¿Existe diferencia entre el nivel de autoeficacia de los adolescentes que realizan actividades extracurriculares y el nivel de autoeficacia de los que se dedican únicamente a estudiar? Se confirma la hipótesis nula: “No hay diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en los niveles de autoeficacia entre los estudiantes que realizan actividades extracurriculares y los que no”.

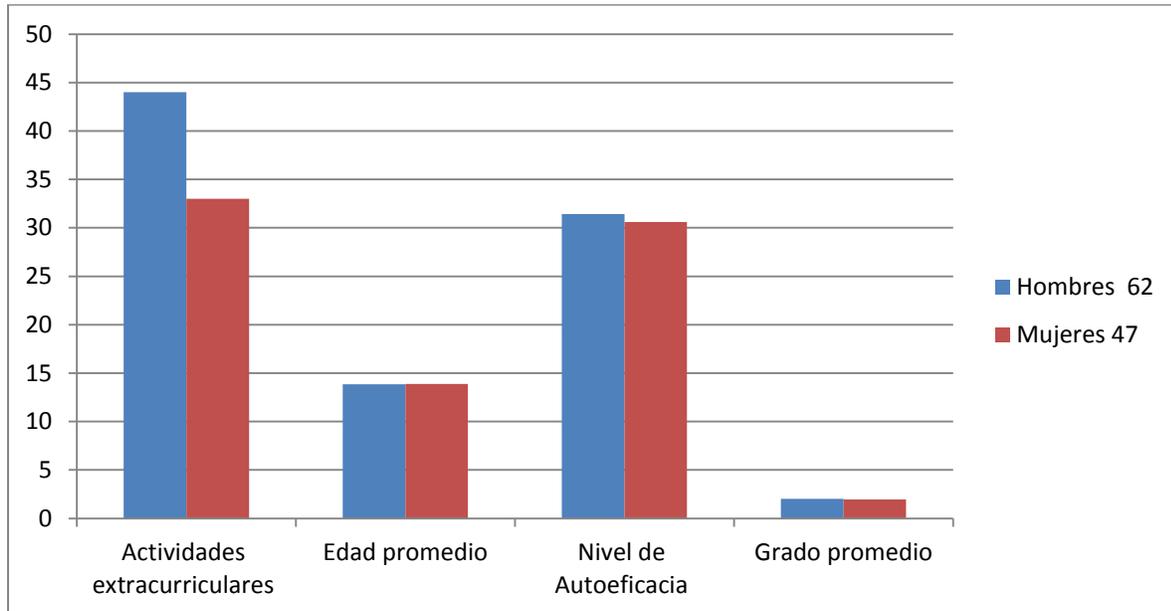
Tabla 4.5 Datos de la autoeficacia y el sexo

Variable	mujeres	hombres	M-M	t(p)	Tamaño efecto
Autoeficacia	M=30.59 $\alpha=4.44$	M=30.84 $\alpha=3.49$	0.25	t = 0.12 p= 0.90	d= 0.062

Se busca en internet en la página de <http://www.graphpad.com/&prev=search> Y se observa que la diferencia entre medias entre hombre y mujeres respecto a la autoeficacia es mínima.

A continuación se presenta un gráfico en el que se pueden comparar los diferentes resultados entre los sexos.

4.6 Gráfica de diferencias entre ambos sexos.



La muestra estuvo compuesta en su mayoría por hombres. Se puede observar que los varones practican más actividades extracurriculares que las mujeres, así mismo presentaron mayor nivel de autoeficacia, aunque esta diferencia no fue estadísticamente significativa. Ambos sexos tuvieron tenían la misma edad y cursaban los mismos grados.

V. Discusión de Resultados

El objetivo de la presente investigación fue dar a conocer si existe relación entre el nivel de autoeficacia y las actividades extracurriculares en los adolescentes estudiantes de los colegios Bethania y San Sebastián. Para fines de estudio se definió el término autoeficacia como lo hizo Bandura (1994) para referirse a las creencias en las propias capacidades que se posee una persona para organizar y ejecutar el curso de acciones a fin de enfrentar diversas situaciones que se presentan en el diario vivir.

Es decir, es la propia evaluación que las personas realizan sobre lo que consideran ser capaces de realizar. Para medirla se aplicó la escala de Autoeficacia General de Baessler y Schawrzner (1996), compuesta por 10 preguntas que miden el nivel de autoeficacia, siendo 10 la puntuación mínima y 40 la máxima. Esta fue dirigida a 109 sujetos de ambos sexos compuestos entre las edades de 13 a 17 años que cursaban los grados de primero a tercero básico.

Tras la aplicación de la prueba, y luego de un análisis de los resultados, se llegó a observar que no existe relación entre el nivel de autoeficacia de los adolescentes y las actividades extracurriculares, lo que indica que las actividades que se realizan fuera del horario académico no benefician ni perjudican la autoeficacia en los jóvenes, es decir, no se encuentran relacionadas con la percepción de las propias capacidades. A su vez, también se descartó la correlación entre la autoeficacia, la edad y el sexo de los estudiantes, todo esto con un nivel de confianza estadística de 0.05.

Por el contrario se pudo concluir que la autoeficacia y las actividades extracurriculares presentan correlación con el grado de los sujetos. Evidenciando que a mayor grado mayor es el nivel de autoeficacia, mientras que a mayor grado menos sujetos realizan actividades extracurriculares. Este resultado se relaciona a que lo menciona Torres (2007), quien menciona que la percepción de las propias habilidades se transforma en una capacidad generativa ya que, determinando parcialmente la conducta, los patrones de pensamiento y las reacciones emocionales, influirán en los

pensamientos que las personas tienen en tareas específicas, por lo tanto la autoeficacia se va desarrollando con la edad.

Los estudiantes presentaron un nivel de autoestima alto, ya que la media fue de 30.84 cuando el puntaje más alto de obtener en la prueba es de 40. Lo que implica que los estudiantes presentaran más altas aspiraciones como indica Bandura (1999) cuando afirma que la confianza de los estudiantes en su propia capacidad a fin de dominar las actividades que le son asignadas afectará sus aspiraciones, su nivel de interés en los logros intelectuales, académicos y sobre su buena preparación en la vida profesional.

Los estudiantes de sexo masculino practican con más frecuencia actividades extracurriculares que las mujeres. Así mismo los hombres presentaron un nivel de autoeficacia levemente mayor al de las mujeres, con una diferencia de 0.25, esta no es estadísticamente significativa. Lo que concuerda con Arroche (2012) quien logró concluir que el nivel de autoeficacia de los estudiantes de nivel básico no es influenciado por el género, demostrándolo con un sustento estadísticamente significativo permitiendo determinar con un nivel de confianza de 0.05, que las variables de género y autoeficacia no están asociadas y por lo tanto son independientes.

Una de las limitaciones encontradas es que la muestra de hombres y mujeres no fue igual, ya que el 57% de la población fue masculina y esto puede afectar los resultados favoreciendo a uno de los sexos. Sin embargo, existen estudios con muestras idénticas de hombres y mujeres, tal es el caso de Rodríguez (2010), quien realizó una investigación con el objetivo de determinar la diferencia entre auto-eficacia académica en niñas y niños de un establecimiento educativo público. Los resultados concluyen que no existe una correlación significativa entre niñas y niños, a nivel de auto-eficacia y género.

Si bien, en éste estudio se demostró que las actividades extracurriculares no benefician el nivel de autoeficacia en los adolescentes, otros autores como Barrientos (2007), Hernández (2005) y Barbera (2002), mencionan otras alternativas efectivas para promoverla. Estas personas, en sus diferentes estudios, demuestran la importancia de implementar métodos, programas y talleres educativos que fomenten el fortalecimiento de la autoeficacia, pues a medida que se logra un fortalecimiento en la percepción de las propias capacidades se generan múltiples beneficios, ya que a mayor confianza personal se obtienen mejores resultados en la ejecución de diversas actividades. Por lo tanto, al implementar estos programas, se obtendrán personas más competentes.

VI. Conclusiones

Luego de finalizar el presente estudio y de acuerdo a los resultados observados, se concluye lo siguiente:

1. Los adolescentes estudiantes de los colegios Bethania y San Sebastián presentan un alto grado de autoeficacia representado por una media de 30.84 sobre 40 puntos en la escala de Autoeficacia General de Baessler y Schawrzer (1996)
2. Respecto a las creencias sobre sus propias capacidades, se concluye que no tienen relación alguna con la práctica de actividades extracurriculares. Por lo que se acepta la hipótesis nula que dice: No existe diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en los niveles de autoeficacia entre los estudiantes que realizan actividades extracurriculares y los que no.
3. La autoeficacia de los jóvenes cursantes de secundaria en los colegios Bethania y San Sebastián, no se encuentra influenciada por la variable de edad lo que se sustentó con un nivel estadístico de confianza de 0.05.
4. Los adolescentes que fueron sujeto de la presente investigación, evidencian que su nivel de autoeficacia no se encuentra correlacionado por la variable de género lo que se sustentó con un nivel estadístico de confianza del 0.05.
5. La autoeficacia de los jóvenes, de los colegios Bethania y San Sebastián, se ve afectada por el grado académico cursante, a mayor grado más autoeficacia.
6. Se concluyó que las actividades extracurriculares se encuentran relacionadas con el grado académico, debido a que a mayor es el grado que los estudiantes cursan, realizan menos actividades fuera del horario académico.

VII. Recomendaciones

Con base a los resultados anteriores se recomienda lo siguiente:

1. Informar a los estudiantes de la Universidad Rafael Landívar sobre el concepto de la autoeficacia, que es poco conocido actualmente, explicando en qué consiste y sus beneficios, a manera de que más personas conozcan su importancia y busquen promoverla.
2. Analizar las variables de autoeficacia y actividades extracurriculares de los estudiantes de años superiores a fin de verificar si las percepciones de su capacidad son superiores a las de los estudiantes de grados menores.
3. Informar a las autoridades educativas de los colegios San Sebastián y Bethania, los resultados para que ellos capaciten y motiven a sus docentes a desarrollar prácticas que refuercen la autoeficacia de sus alumnos.
4. Involucrar a padres de familia o tutores, de los estudiantes de los colegios San Sebastián y Bethania en talleres de autoeficacia con el objeto de hacerlos partícipes en el desarrollo emocional y psicológico de sus hijos.
5. Se recomienda que otros estudiantes de la Universidad Rafael Landívar realicen un trabajo de investigación con las mismas variables, autoeficacia y actividades extracurriculares, pero con una muestra más numerosa. De ésta manera se obtendrán resultados de mayor confiabilidad.

VIII. Referencias bibliográficas

- Achaerandio, L. (2000). *Iniciación a la Práctica de la investigación* (6ª. ed.). Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Aroche, A. (2012). *Autoeficacia en adolescentes de la Escuela Integrada para niños y jóvenes adolescentes trabajadores de La Antigua Guatemala Sacatepéquez NUFED No. 39*. Tesis inédita: Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Guatemala.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy in Changing Societies (Auto-Eficacia en las sociedades en cambio)*. Estados Unidos de América: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1999). *Auto-eficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. (1ª.Ed.). España: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Barbera, E. (2002). *Modelos explicativos en Psicología de la Motivación*. Artículo de Revista Electrónica de Motivación y Emoción, volumen 5, número 10, Universidad de Valencia: España.
- Barrientos, E. (2007). *Correlación Entre Autoeficacia Académica y Satisfacción en adolescentes*, Tesis inédita: Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Guatemala.
- Canto, J. (1998). *Autoeficacia y Educación: Revista Educación y ciencia, Yucatán, México, Universidad Autónoma de Yucatán*. Vol. 2, No. 4, pp. 45-53.
- Cid O. y Orrellana, A. (2010). *Validación de la escala de autoeficacia general en Chile, Rev. méd. Chile v.138 n.5 Santiago* [Revista Electrónica] Disponible en:

- Cifuentes, T. (2005). *Cómo las actividades recreativas mejoran la actitud en el desempeño laboral de docentes de un colegio privado del altiplano de Guatemala*. Tesis: Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Guatemala.
- Dabbah, M. (2007). *Ayude a sus hijos a triunfar en la escuela secundaria y llegar a la universidad: Guía para Padres Latinos*, Estados Unidos: Sourcebooks Inc, sphinx.
- Díaz, K. (2009). *Relación entre autoeficacia académica y rendimiento académico en estudiantes de sexto primaria de la "Escuela Oficial Urbana Mixta No.23 España."*. Tesis inédita: Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Guatemala
- García, G (2012). *Implementación de talleres sobre actividades recreativas para el desarrollo de la socialización en los de niños de 4 años; dirigido a las hermanas cuidadoras del Hogar Madre Anna Vitiello del Municipio de Sumpango, Sacatepéquez*. Tesis: Universidad Rafael Landívar, Antigua Guatemala.
- Hernández, M. (2005). *Relación de Retroalimentación Académica con los Niveles de Autoeficacia General y Académica*. Tesis inédita: Universidad de Nuevo León, México.
- Kraus, R. (1971). *Recreation and leisure in modern society*. Estados Unidos, New York: Appleton-Century- Crofts.
- Montúfar, C. y Fresly, E. (2010). *Logoterapia para incrementar la autoeficacia en adolescentes institucionalizados*, Tesis inédita: Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Guatemala.

Página oficial de la Universidad de Hong Kong.

Recuperado de:

http://department.obg.cuhk.edu.hk/researchsupport/Minimum_correlation.asp

Pérez, E. y Delgado, M. (2006). *Inventario de autoeficacia para el estudio: Desarrollo y validación inicial*. Aval.Psicol v.5 n.2 Porto Alegre dez. [Revista Electrónica]

Recuperado de:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167704712006000200003&lng=pt&nrm=iso

Ramírez, A., Tello, R., Valdez, E., Vallejo, A. y Díaz, L. (1989). *Intereses por las actividades deportivas, recreativas, culturales y de educación física en adolescentes estudiantes de educación media*. Tesis inédita: Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Guatemala.

Ray, C. (2001). *Diferencias individuales en el aprendizaje*. España: Narcea Ediciones.

Rodríguez, A. (2010). *"Diferencia de auto-eficacia académica en niñas y niños de un establecimiento educativo público y de uno privado"*. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Salanova, M. (2004). *Nuevos horizontes en la investigación de Autoeficacia*. Castelló de la Plana: Publications de la Universidad Jauve: (S.I).

Stainback, S. y Stainback, W. (1999). *Aulas inclusivas: un nuevo modo de enfocar y vivir el currículo*. (4ª.Ed.). Madrid, España: Narcea Ediciones

Torre, J. (2007). *Una triple alianza para un aprendizaje universitario de calidad*. (1ª.ed.) España: Universidad Pontificia Comillas.

IX. Anexos

1.1 Ficha técnica

Nombre	Escala de Autoeficacia General.
Autor	Baessler y Schwarzer (1996)
Objetivo	Conocer la creencia estable de competencia personal para manejar de forma eficaz una gran variedad de situaciones estresantes.
¿Qué mide?	Evalúa el nivel de: -Autoeficacia general. -Competencia percibida. -Locus de control. -Afrontamiento: En la tarea y en la emoción.
Puntuación	El cuestionario consta de 10 ítems con las siguientes escalas de tipo Likert 1= Incorrecto 2= Apenas Cierto 3= Mas bien Cierto 4= Cierto
Confiabilidad	Sus propiedades psicométricas han sido ampliamente establecidas tanto en población no española como española. Se calcularon las puntuaciones típicas correspondientes a las puntuaciones directas de la escala, para aportar datos normativos de la población española con una muestra

	conformada por 259 sujetos. El estudio de las características psicométricas para población española de la Escala de Autoeficacia General, mostró que dicha escala es muy adecuada. La fiabilidad de la escala muestra una consistencia alta interna obtenida (0.87) así como la correlación entre dos mitades (0.88). También se obtuvieron altas correlaciones entre cada ítem y el total de la prueba. La Escala muestra una capacidad predictiva considerable, por lo que puede ser aplicada a estudios sobre rendimiento, autoeficacia, salud y distintas emociones. (Baessler y Schwarzer, 1996).
Tiempo de resolución	El Cuestionario tiene un tiempo de resolución de 10 a 15 minutos.
Forma de aplicación	Individual o grupal.

1.2 Escala de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer

Edad: _____ Grado: _____

Colegio: _____ Realiza alguna actividad extracurricular: _____

¿Cuál? O ¿Cuáles? _____

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de oraciones en donde debe marcar con una X en el número que contenga la respuesta que más se asemeje a su persona. Los enunciados se representan de la siguiente manera:

1= Incorrecto	2= Apenas Cierto	3= Más bien Cierto	4= Cierto
---------------	------------------	--------------------	-----------

1. Puedo encontrar la forma de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.

1	2	3	4
---	---	---	---

2. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.

1	2	3	4
---	---	---	---

3. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.

1	2	3	4
---	---	---	---

4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.

1	2	3	4
---	---	---	---

5. Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.

1	2	3	4
---	---	---	---

6. Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.

1	2	3	4
---	---	---	---

7. Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.

1	2	3	4
---	---	---	---

8. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.

1	2	3	4
---	---	---	---

9. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.

1	2	3	4
---	---	---	---

10. Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.

1	2	3	4
---	---	---	---