



Autónoma

Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

ESTRÉS ACADÉMICO Y MANEJO DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

RONALD JOSUE POMA CORO

ASESORA

MG. ELIZABETH MAYORGA FALCÓN

LINEA DE INVESTIGACIÓN

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD
EDUCATIVA: DIFICULTADES DE APRENDIZAJE, DESÓRDENES DE
DÉFICIT DE ATENCIÓN, RETARDO EN EL DESARROLLO Y BAJO
RENDIMIENTO ACADÉMICO

LIMA, PERÚ, DICIEMBRE DE 2019

DEDICATORIA

A mis padres Modesto Poma, Meri Coro y hermanos quienes me brindaron todo el apoyo necesario para culminar mis estudios universitarios.

AGRADECIMIENTOS

A las autoridades de la universidad autónoma del Perú por brindar la estructura necesaria, así como una plana docente competente a cargo de nuestra formación dentro de la psicología como ciencia y profesión.

A mis compañeros del aula con los cuales compartí más de 5 años y medio de nuestra vida.

A los estudiantes de psicología, contabilidad y administración de empresas quienes gentilmente me brindaron un espacio de su tiempo, sin ustedes no hubiese sido posible esta investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
RESUMO	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática	15
1.2. Justificación e importancia de la investigación	17
1.3. Objetivos de la investigación general y específica	18
1.4. Limitaciones de la investigación	19
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios	21
2.2. Bases teóricas científicas	25
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación	52
3.2. Población y muestra	52
3.3. Hipótesis de la investigación	54
3.4. Variable	54
3.5. Métodos e instrumentos de investigación	55
3.6. Procedimiento de análisis estadístico de datos	64

CAPÍTULO IV. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos	67
4.2. Contrastación de hipótesis	77

CAPÍTULO V. DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones	80
5.2. Conclusiones	82
5.3. Recomendaciones	83

REFERENCIAS

ANEXOS

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de la muestra	53
Tabla 2	Operacionalización de las variables	55
Tabla 3	Kmo y prueba de Bartlett para evaluar la pertinencia del modelo factorial de la variable estrés académico	57
Tabla 4	Solución factorial y varianza total aplicada de la variable estrés académico	57
Tabla 5	Validez de constructo del inventario SISCO de estrés académico	58
Tabla 6	Confiabilidad del estrés académico	59
Tabla 7	Baremos del inventario SISCO de estrés académico	59
Tabla 8	Kmo y prueba de Bartlett para evaluar la pertinencia del modelo factorial de la variable manejo de tiempo	60
Tabla 9	Solución factorial y varianza total explicado de manejo del tiempo	61
Tabla 10	Validez de constructo de la escala manejo de tiempo	62
Tabla 11	Confiabilidad de la escala manejo de tiempo	63
Tabla 12	Baremos de la escala de manejo de tiempo	64
Tabla 13	Niveles de respuesta psicológica	67
Tabla 14	Niveles de respuesta corporales	67
Tabla 15	Niveles de la dimensión afrontamiento del estrés	68
Tabla 16	Niveles de la dimensión causantes del estrés	68
Tabla 17	Nivel del estrés académico (general)	69
Tabla 18	Prueba de normalidad del estrés académico y sus dimensiones	69
Tabla 19	Comparación del estrés académico y sus dimensiones en función del sexo	70
Tabla 20	Comparación del estrés académico y sus dimensiones en función al ciclo académico	71
Tabla 21	Comparación del estrés académico y sus dimensiones en función a la carrera	72
Tabla 22	Niveles de la dimensión establecimiento de objetivos y prioridades	72
Tabla 23	Niveles de la dimensión preferencia por la organización	73
Tabla 24	Niveles de la dimensión herramientas de gestión	73

Tabla 25	Niveles de la dimensión percepción de control	74
Tabla 26	Niveles de manejo de tiempo (general)	74
Tabla 27	Prueba de normalidad del manejo de tiempo	75
Tabla 28	Comparación del manejo del tiempo y sus dimensiones en función del sexo	75
Tabla 29	Comparación del manejo del tiempo y sus dimensiones en función del ciclo	76
Tabla 30	Comparación del manejo del tiempo y sus dimensiones en función de la carrera	77
Tabla 31	Análisis de la relación del estrés académico y el manejo del tiempo	77
Tabla 32	Análisis de la relación de las dimensiones del estrés académico y las dimensiones del manejo del tiempo	78

ESTRÉS ACADÉMICO Y MANEJO DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

RONALD JOSUE POMA CORO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

Se determinó relación estadísticamente significativa entre estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima sur, empleando una metodología de alcance cuantitativo con un diseño no experimental y de corte descriptivo, comparativo y correlacional, utilizando una muestra conformada por 381 estudiantes universitarios de las carreras de psicología, contabilidad y administración, a quienes se les aplicó el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza y la Escala de manejo de tiempo (TMBQ, García-Ros y Pérez-González). Se encontró que para el estrés académico el 26.8% fue bajo, el 20.5% tendencia bajo, el 17.8% moderado, el 21.0% tendencia alto y el 13.9% alto. Se halló que para el manejo del tiempo general el 18.9% fue bajo, el 20.7% tendencia bajo, el 26.0% moderado, el 21.5% tendencia alto y el 12.9% alto. Finalmente, se encontró una relación inversa estadísticamente significativa entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los universitarios, lo que significaría que a mayor presencia de estrés académico sientan ellos, menor es el manejo de tiempo en los universitarios.

Palabras clave: estrés académico, manejo del tiempo, universitarios.

ESTRÉS ACADÉMICO Y MANEJO DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

RONALD JOSUE POMA CORO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

A statistically significant relationship between academic stress and time management was determined in university students of a private university in Lima Sur, using a quantitative scope methodology with a non-experimental design and descriptive, comparative and correlational cut, using a sample made up of 381 students university students of psychology, accounting and administration careers, to whom the SISCO Inventory of Barraza academic stress and the Time Management Scale (TMBQ, García-Ros and Pérez-González) were applied. It was found that for academic stress 26.8% was low, 20.5% low trend, 17.8% moderate, 21.0% high trend and 13.9% high. It was found that for general time management 18.9% was low, 20.7% low trend, 26.0% moderate, 21.5% high trend and 12.9% high. Finally, a statistically significant inverse relationship was found between academic stress and time management in university students, which would mean that the greater the presence of academic stress they feel, the lower the time management in university students.

Keywords: academic stress, time management, university students.

ESTRÉS ACADÉMICO Y MANEJO DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

RONALD JOSUE POMA CORO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

Determinou-se uma relação estatisticamente significativa entre estresse acadêmico e gestão do tempo em estudantes universitários de uma universidade privada de Lima Sur, utilizando uma metodologia de escopo quantitativo, com desenho não experimental e corte descritivo, comparativo e correlacional, utilizando uma amostra composta por 381 alunos estudantes universitários de carreiras em psicologia, contabilidade e administração, aos quais foram aplicados o Inventário SISCO de estresse acadêmico de Barraza e a Escala de gerenciamento de tempo (TMBQ, García-Ros e Pérez-González). Verificou-se que, para o estresse acadêmico, 26,8% era baixo, 20,5%, tendência baixa, 17,8% moderado, 21,0%, tendência alta e 13,9%, alta. Verificou-se que, para a gestão do tempo geral, 18,9% eram baixos, 20,7%, baixa tendência, 26,0% moderados, 21,5% altos e 12,9% altos. Finalmente, foi encontrada uma relação inversa estatisticamente significativa entre o estresse acadêmico e a gestão do tempo em estudantes universitários, o que significaria que quanto maior a presença de estresse acadêmico que eles sentem, menor a gestão do tempo em estudantes universitários.

Palavras-chave: estresse acadêmico, gestão do tempo, estudantes universitários

INTRODUCCIÓN

El análisis del estrés académico en los universitarios representa una situación que vuelve a llamar la atención pues se entiende que la cantidad de universitarios que padece este tipo de experiencias continúa manteniéndose, sobre todo en etapa de exámenes o en el desarrollo de otro tipo de situaciones, quienes se encontrarían padeciendo de estas dificultades y agarrándole aversión a los estudios. La experiencia de estrés académico no es agradable pues se da cuando los estudiantes observan que sus recursos personales son sobrepasados por las demandas que le rinda el ambiente, de esta forma se ven conjuntamente sobrepasados por las múltiples exigencias que la situación en la cual se encuentran, viéndose a sí mismos como personas perjudicadas bajo todas estas nuevas situaciones ante las cuales se aproximan cada vez más, son ellos quienes estarían padeciendo las dificultades que logran percibir conforme van avanzando de un año para otro los estudiantes universitarios se encontrarían viviendo sus propias experiencias de manera activa, sintiendo que han de sobrepasar todas las expectativas en forma de nuevos retos personales, engañándose y creyendo que a última hora van a poder terminar con todas sus tareas pendientes, pero ello no siempre se lograría realizar, sobre todo en esos casos donde la dificultad de las tareas es superior a su percepción sobre sus recursos personales.

Por ello es que se realizó el análisis para establecer la relación que estaría presentando con el manejo del tiempo, pues se observaría que algunos estudiantes universitarios emplean una inadecuada gestión de su tiempo, se ven absorbidos por estas situaciones y de esa forma comprometidos en la experiencia negativa de tener que presentar un trabajo a última hora y con deficiencias, todo ello porque carece del control sobre sus acciones, sus impulsos lo llevaría a distraerse con otras actividades, las cuales no serían productivas en ese momento y estarían resultando una traba en su desarrollo personal, consiguiendo de esa forma afectar todos sus planes, así mismo, facilita que tenga una visión negativa sobre sí mismo y comience a desmotivarse sobre su futuro académico. La presencia del manejo del tiempo constituye una de las principales estrategias para que los estudiantes alcancen tener un mejor desempeño académico, ya que estarían contando con el tiempo apropiado para poder destinar al desarrollo de ciertas actividades, es de esta forma en la cual

ellos se encontrarían evidenciando la forma como tienen que mantener el orden en todas sus tareas académicas, destinando tiempo que valla acorde con el grado de dificultad que tendría dentro del desarrollo de sus actividades académicas, es entonces para estos individuos que ellos se encuentran manejando sus propias metas personales y las mismas son empleadas de forma apropiada para conseguir espacios de relajó, donde la creatividad puede tomar su espacio; es de esta forma como el manejo del tiempo se posiciona como uno de los elementos importantes en el desarrollo de los adolescentes, siendo estos los que van a involucrarse en tales actividades para poder alcanzar una meta, en este caso se trataría de una académica, pero en caso contrario al no presentar niveles altos en su manejo del tiempo, se trataría de un individuo en el cual estaría expuesto a mayor estado de ánimo negativo, donde inclusive podría llegar a considerar dejar sus estudios universitarios.

En el capítulo uno, se expresa todo lo concerniente con el problema de la investigación, donde se presenta la realidad problemática, seguida por la justificación e importancia de la investigación, de igual forma se estaría indicando los objetivos que persigue el estudio, tanto de forma general como específicos, dentro de los cuales aparecerían las limitaciones de la investigación las cuales señalan los inconvenientes presentados en su desarrollo.

En el capítulo dos, se presenta el marco teórico, donde se mencionan los antecedentes de estudio, haciéndose énfasis de la presencia internacional y nacional; así mismo, se continua con el desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado, siendo en el presente caso el estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes universitarios; finalmente, la presencia de la definición conceptual de la terminología empleada.

En el capítulo tres, se presenta el marco metodológico, donde se señala el tipo y diseño utilizados en el informe para el desarrollo de la investigación, así mismo, se realizan las especificaciones de la población y muestra, teniendo en consideración las principales hipótesis del estudio, tanto de forma general como específica, así mismo, las variables obtenidas en la investigación, señalando los métodos y técnicas para la medición; así como, la descripción general de los análisis estadísticos y su interpretación de los datos.

En el capítulo cuatro, se presenta el análisis e interpretación de resultados, donde estarían describiendo los principales resultados obtenidos de la investigación, consiguiendo en ello la descripción de la primera variable (estrés académico) y la segunda (manejo del tiempo); así mismo, se realizan los análisis inferenciales donde se presentan los resultados de la tabla de comparación y el análisis de correlación.

En el capítulo cinco, se presentan las discusiones de la investigación donde se analizan los resultados y se contrastan con la información previamente recolectada, así mismo, se prosigue con las principales conclusiones del estudio, finalizando con las recomendaciones obtenidas a partir de ello para los futuros investigadores.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

El proceso de aprendizaje que llevan los jóvenes en la universidad involucra la consolidación de sus competencias para ser efectivos en el área donde deseen desempeñarse en el futuro, pues como individuos sociales, resulta necesario la instrucción superior para lograr responder a las demandas actuales, ello involucra cuidar algunos elementos como pueden ser una interacción saludable entre compañeros, hábitos de estudio apropiados para la situación, estabilidad emocional, bienestar psicológico (Álvarez-Silva, Gallegos-Luna y Herrera-López, 2018); sin embargo, esta última variable puede verse afectada en varios universitarios, pues no han adquirido varias de las habilidades necesarias para un estilo de vida universitario que sea positivo. Los problemas emocionales como la dependencia emocional o la procrastinación académica contribuyen a un mayor estrés académico; es decir, se perciben los estímulos académicos como muy demandantes y se optan por estrategias de afrontamiento desadaptativas, manteniendo el periodo de angustia o presentando dificultades en el alcance de sus metas. El estrés académico es uno de los problemas iniciales que sufren una considerable cantidad de estudiantes, pues al pasar por una serie de experiencias desafortunadas, han llegado a la conclusión de que no tienen los recursos necesarios para responder a las demandas académicas del docente, por ello circunstancias como las evaluaciones representan una amenaza (Toribio-Ferrer y Franco-Bácnas, 2016).

La etapa universitaria representa uno de los momentos de mayor plenitud para los estudiantes, pues consiguen desarrollar su potencialidad en base a sus intereses; es decir, en relación con la carrera que tanto desean; sin embargo, ello no siempre resultaría positivo, en ocasiones la presión a la que son sometidos generan graves alteraciones tanto físicas como psicológicas, las cuales pueden desencadenar en el desarrollo de problemas depresivos, ansiosos, e inclusive extrapolarlo al ámbito relacional con el incremento de la dependencia a la pareja. Se ha registrado estudiantes con graves episodios de depresión, encontrando algunos que lograron terminar con su vida en la etapa universitaria (Denis-Rodríguez, Barradas, Delgadillo y Denis, 2017).

El estrés académico representa uno de las constantes experiencias negativas por las que tiene que transitar todo estudiante, ya sea porque las demandas académicas que impone el docente son muy elevadas o que el propio estudiante ha desarrollado un concepto de sí mismo negativo y con baja autoeficacia, la experiencia de estrés académico termina apareciendo constantemente; a ello habría que aumentar que unos experimentan mayor presencia de estrés en comparación de otros, los cuales emplearían adecuados estrategias de afrontamiento, consiguiendo así solucionar el problema al cual se enfrentaban (Moran, 2019). Este no solo se trataría de un típico fenómeno psicológico para restablecer el equilibrio sistémico del estudiante, pues se trataría de un desequilibrio sistémico que en sus más altos niveles de intensidad genera disminución de su propia funcionalidad personal y facilita el surgimiento de alteraciones orgánicas (Yataco, 2019), inclusive se ha observado que los estudiantes con mayor presencia de estrés académico terminarían padeciendo disminución en su motivación académica (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).

Siendo la etapa universitaria, una de las más importante en el desarrollo de los individuos, el estrés académico puede tornar esta fase como una muy desagradable e inclusive aversiva, llegando a odiar actividades beneficiosas como la lectura, exposiciones o la adquisición de conocimientos por la asociación que ha existido entre la materia que se le enseña y acciones correctivas punitivas. Estas experiencias negativas que ocurren en contextos académicos descenden la motivación por el aprendizaje, incrementando la probabilidad de deserción académica. La menor motivación en la adquisición de conocimientos académicos que son influenciados por un marcado estrés académico pueden formar factores de riesgo en el uso de conductas sexuales de riesgo y conductas de consumo de sustancias. Ciertas características en los estudiantes pueden volver tan negativa la experiencia, que aparecen trastornos de ansiedad, el cual tras continuar con constantes frustraciones termine facilitando el desarrollo de un trastorno depresivo, motivo por el cual el análisis del estrés académico es uno de los puntos más importantes en la prevención e intervención de estudiantes en fase de riesgo (Lemos, Henao-Pérez y López-Medina, 2018).

Resulta necesario el desarrollo de habilidades de regulación del tiempo, pues es necesario jerarquizar y cumplir con cierto orden para conseguir responder a las

demandas académicas, siendo el incremento del nivel de rigurosidad académica, en la medida que se avanza, se necesita emplear un mayor tiempo para abarcar todas las nuevas responsabilidades; sin embargo, las habilidades de autorregulación en muchas ocasiones no son trabajadas, se posterga el inicio de las actividades, se emplean varias horas en actividades sin importancia o no se tiene un horario flexible que identifique las principales metas a alcanzar, todo ello traería como consecuencia sufrir de episodios de estrés al acercarse la fecha de entrega de los trabajos (Sandoval y Torres, 2018). No se cuenta con fuerte evidencia la relación entre el estrés académico y el manejo de tiempo, por lo que se hace patente la necesidad para fundamentar la aplicación de programas psicológicos que pretenda reducir el estrés en los estudiantes a través de técnicas de organización del tiempo; por ello, se consideró relevante plantear en la presente investigación la siguiente pregunta de investigación.

¿Cuál es la relación que existe entre estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima sur?

1.2. Justificación de la investigación

La investigación cuenta con pertinencia en cuando a su relevancia social, pues a partir de los resultados encontrados se pueden proponer programas psicológicos que busquen reducir la presencia de estrés académico, el cual muchas veces se da por una mala gestión del tiempo, facilitando a su vez que los estudiantes universitarios puedan desarrollar otros problemas psicológicos.

En cuanto al impacto que la población tendrá, es que esta se vería beneficiada en primer lugar porque se contaría con mayor información para poder tomar decisiones de prevención e intervención sobre el estrés académico que tengan. En segundo lugar, con la identificación de los casos más resaltantes, se pueden priorizar en la intervención personalizada.

La presente investigación tendrá pertinencia en cuanto al aporte metodológico, pues en primer lugar se revisará las propiedades psicométricas de confiabilidad por método de consistencia interna; así mismo, la validez de constructo en dicha muestra, con lo cual se contaría con mayores datos para posteriores estudios psicométricos.

La investigación contó con pertinencia en cuando al aporte teórico, pues se da evidencia empírica a la correlación entre estrés académico y gestión del tiempo, donde dicha información posibilita la formulación de posibles hipótesis entre la linealidad o influencia entre ambas variables la cual puede ser analizada en posteriores investigaciones.

Finalmente, la investigación presentó pertinencia en cuanto a la utilidad práctica, pues a partir de los resultados propuestos se tiene que se pueden desarrollar programas psicológicos para reducir el nivel de estrés académico; así como incrementar las habilidades de gestión de tiempo en los propios universitarios analizados.

1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos

1.3.1. Objetivo general

Determinar si existe relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar los niveles del estrés académico y sus dimensiones en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.
2. Identificar los niveles del manejo del tiempo y sus dimensiones en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.
3. Precisar si existen diferencias al comparar el estrés académico y sus dimensiones en los alumnos universitarios de una universidad privada de Lima Sur en función del sexo, edad y ciclo de estudio.

4. Precisar si existen diferencias al comparar el manejo del tiempo y sus dimensiones en los alumnos universitarios de una universidad privada de Lima Sur en función del sexo, edad y ciclo de estudio.
5. Establecer si existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones del manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.

1.4. Limitaciones de la investigación

La principal limitación de esta investigación es que existen escasos antecedentes nacionales respecto a uno de las variables (manejo de tiempo), puesto que no se han encontrado muchos estudios relacionados a este tema en el Perú. Así como también pocas investigaciones relacionadas con ambas variables por lo cual se procederá a utilizar el uso de antecedentes indirectos.

Finalmente es importante notar que la muestra utilizada para esta investigación es solo para estudiantes universitarios de un distrito de Lima-Sur, estas son características propias que se diferencian en gran medida de otros. Por esta razón sería interesante replicar este estudio en colegios, institutos y universidades de diversos distritos de la capital ya que como sabemos si existen diferentes características sociodemográficas y socioeconómicas totalmente distintas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudios

2.1.1. Antecedentes internacionales

Valerio y Serna (2018) analizaron la relación entre el bienestar psicológico y las redes sociales en los estudiantes universitarios en México. Su método fue cuantitativo de corte transversal y con un alcance correlacional. Su muestra estuvo compuesta por 200 jóvenes estudiantes de la Universidad Privada del Norte en México, siendo el 56.0% femenino y el 44.0% masculino, con edades comprendidas entre los 17 a 25 años de edad. Aplicó la Escala de bienestar psicológico EBP de Sánchez-Cánovas (2013) y una Escala de intensidad de Uso de Redes Sociales IURS. Hallaron que la medida del bienestar psicológico fue *M. 70.82 (D.S.20.65)* mientras al uso de las redes sociales el 77.5% la emplea todos los días, y el 27.0% usa el internet una hora al día. Hallaron que existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el uso de las redes sociales. Concluyeron que los usos de las redes sociales se relacionan de forma estadísticamente significativo con el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios en México.

Aponte, Ávila, Bermeo y Blanco (2017) realizaron una investigación para identificar si existían diferencias estadísticamente significativas del estrés académico en estudiantes universitarios con alto y bajo rendimiento académico en Bogotá, Colombia. Emplearon el método descriptivo – comparativo de corte transversal. Su muestra estuvo compuesta por 142 estudiantes universitarios de la facultad de medicina en Bogotá (Colombia). Hallaron que, el estrés académico en universitarios, el 15.0% fue bajo, el 55.0% fue moderado y el 35.0% fue alto, así mismo, el 92.25% señalan que las evaluaciones del docente, la sobrecarga de trabajos y el tiempo limitados son los estímulos que más estrés generan. Hallaron que no hubo diferencias estadísticamente significativas ($H_{141} 2.987; p 0.224$) al comparar el estrés académico en estudiantes con alto y bajo rendimiento académico. Concluyeron que los estudiantes con bajo nivel de rendimiento académico no necesariamente se diferencian significativamente con los estudiantes con alto rendimiento al comparar el estrés académico en los estudiantes universitarios en Bogotá.

Castillo, Chacón y Díaz-Véliz (2016) realizaron una investigación en donde analizaron la relación entre la ansiedad y las fuentes de estrés académico en estudiante en carreras de salud en Santiago de Chile. El método fue cuantitativo descriptivo – comparativo de corte transversal. La muestra estuvo formada por 154 universitarios que estudian en una universidad de Chile, en donde 78 fueron de la carrera de enfermería y 76 de la carrera de tecnología médica. Aplicaron el inventario de ansiedad estado – Rasgo Idare de Spielberger y el Inventario de estrés académico IEA. Hallaron que, la ansiedad estado en los estudiantes de la carrera de enfermería, el 32.1% fue bajo, el 47.4% fue moderado y el 20.5% fue alto; mientras que, en la carrera de tecnología médica, el 56.6% fue bajo, el 34.2% fue moderado y el 9.2% fue alto; mientras que la ansiedad rasgo en los estudiantes de enfermería, el 69.2% fue bajo, el 25.6% fue moderado y el 5.1% fue alto; en la carrera de tecnólogo médico, el 77.6% fue bajo, el 18.4% fue moderado y en 3.9% fue alto. Encontraron diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad estado en función a la carrera; sin embargo, en la ansiedad rasgo no hallaron diferencias estadísticamente significativas. Concluyeron que la carrera de enfermería representa un factor estresante que incrementa la ansiedad rasgo en los estudiantes universitarios.

Caldera y Plascencia (2015) analizaron en qué medida se manifiesta los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios, Y compararon entre carreras universitarias en México. El método fue de enfoque cuantitativo con un nivel descriptivo – comparativo y un diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 141 estudiantes universitarios de las carreras de psicológica, medicina, derecho y negocios internacionales, con edades comprendidas entre los 18 a 22 años de edad en México. Aplicaron el Inventario Sisco de estrés académico de Barraza (2006) y una ficha sociodemográfica. Hallaron que, el estrés académico en universitarios, el 44.68% fue bajo, el 48.94% fue moderado y el 6.38% fue alto, mientras que al compararla en función a la carrera no encontraron diferencias estadísticamente significativas $H(140)1.120; p .772$ al comparar el estrés académico en estudiantes de psicológica, medicina, derecho y negocios internacionales. Concluyeron que no existen diferencias estadísticamente significativas en función al género y edad.

Mazo, Londoño y Gutiérrez (2014) analizaron los niveles del estrés académico que presentaron los estudiantes universitarios en Medellín (Colombia). El método fue de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal con nivel descriptivo comparativo. La muestra estuvo conformada por 604 estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, en donde el 18.9%, estudiaba ciencias sociales; el 18.4%, arquitectura y diseño; el 10.3%, ciencias de la salud; el 10.3%, ciencias estratégicas; el 21.5%, ingenierías; el 8.3%, filosofía y teología; el 9.6%, derecho y ciencias políticas y el 2.8%, estudiaba ciencias de la educación. Aplicaron el Inventario de percepción del estrés académico Invea de Mazo, Gutiérrez y Londoño (2009) y una ficha sociodemográfica en donde se recopilaron datos para la comparación. Encontraron que la media para la dimensión susceptibilidad al estrés fue *M.72.55*, en la dimensión contexto académico la media fue *M. 69.47* y a nivel general la media fue *M. 142.30*; además, en cuanto al género hallaron diferencias estadísticamente significativas, también en función a la edad y ciclo de estudio. Concluyeron que el nivel más predominante del estrés académico fue moderado en los estudiantes universitarios de Medellín.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Yataco (2019) desarrolló una investigación en el fin de establecer la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur, para lo cual utilizaría una metodología de tipo correlacional con un diseño no experimental y de corte transversal. Para la muestra contó con 496 estudiantes universitarios que se encontraban cursando la carrera de ingeniería de sistemas, con edades comprendidas entre los 16 a 29 años. Aplicó la escala de bienestar psicológico Sánchez-Cánovas y el Inventario Sisco de estrés académico de Barraza. En cuanto a sus resultados no hallaron relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en los estudiantes universitarios.

Monroy (2017) analizó el estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima en Perú. La muestra estuvo conformada por 186 alumnos de la facultad de Ciencias e

Ingeniería de los cuales 132 fueron varones y 54 mujeres. Las edades oscilaban entre los 18 y 25 años. Utilizó el Inventario del estrés académico y la Escala de time management behavior scale. Los resultados mostraron un puntaje promedio de estrés académico de 1.95 (D. E=.51) de igual manera, califican la intensidad de este estrés obteniendo una media de 2.53 (DE= .92) y por último en la variable, manejo de tiempo, observo que la dimensión preferencias por la desorganización posee una media mayor que el resto (M=3.11, DE=0.55), establecimiento de objetivos prioridades en segundo lugar (M=3.08, DE=0.58), y herramientas para la gestión del tiempo la de menor valoración. (M= 2.46, DE= .67)

Rosales (2016) analizó la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudios en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada Lima Sur en Perú. La muestra estaba conformada 337 estudiantes, cuyas edades fluctuaban entre los 16 y 31 años. Las pruebas utilizadas fueron el inventario de Sisco de estrés académico y el inventario de hábitos de estudio CAMS - 85. Mostraron que el 80.5% presenta un nivel promedio de estrés académico y el 78.9% un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio.

Rosa-Rojas, et al. (2015) analizaron en qué medida se relacionaron los estilos de afrontamiento con el estrés académico en los estudiantes de tres escuelas universitarias en Lima – Perú. El método fue de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal: correlacional. La muestra fue de 643 estudiantes universitarios en donde el 67.5% fue femenino y el 32.5% fue masculino, pertenecientes a las escuelas de medicina, derecho y psicología. Aplicaron la escala de afrontamiento al estrés CAE y el Inventario Sisco de estrés académico. Halló que el estrés académico, presenta relación estadísticamente significativa con los estilos de afrontamiento: Auto focalización negativa (ρ 0.31; p 0.001), y expresión emocional abierta (ρ 0.29; p 0.001); sin embargo, no encontró relación estadísticamente significativa con los estilos: focalizado en la solución del problema (ρ 0.007; p 0.92), revaluación positiva (ρ -0.05; p 0.52), evitación (ρ 0.12; p 0.10), búsqueda de apoyo social (ρ 0.14; p 0.04) y

relación ($\rho 0,17$; $p 0.02$). Concluyó que el estrés académico no se relaciona con todos los estilos de afrontamiento en los estudiantes de tres escuelas de una universidad de Lima.

Bonilla, Delgado y León (2014) identificaron el nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de la universidad católica santo toribio de mogrovejo de Chiclayo, en Perú; en una muestra de 198 estudiantes de la escuela de Odontología. Utilizaron el cuestionario de evaluación de estrés dental y del medio ambiente (DES30). Los resultados muestran que el 23,2% presenta nivel de estrés bajo, el 53% nivel de estrés moderado y el 23.7% nivel de estrés alto.

2.2. Bases teóricas científicas

2.2.1. Estrés académico

Conceptos del estrés académico

El estrés suele ser entendido como un evento negativo que se experimenta cuando un sujeto se encuentra frente a una situación que exige ciertas demandas en las respuestas; es decir, no se trata de un evento típico sino uno que demandará más de la concentración empleada habitualmente, para ello estos individuos emplean sus estrategias de afrontamiento en el intento por recobrar dicho equilibrio interno, al cual estaban acostumbrados. De esta forma la concepción general del estrés en el ámbito académico es una vista como negativa y esencialmente perjudicial; sin embargo, ello no se reflejaría dentro de la literatura científica, donde sería vista al estrés psicológico como un elemento que permite generar cambios a nivel fisiológico con el objetivo de solucionar el problema, de esta forma los latidos cardiacos se incrementan para bombear mayor sangre a las extremidades y tener más fuerza en el escape.

El estrés académico se daría en contextos donde se imparte conocimiento, es decir, se refiere a las respuestas somáticas y conductuales de afrontamiento específicas a situaciones donde las demandas son las tareas o evaluaciones realizadas. De esta forma el estrés académico es el intento por generar cambios o ajustes en el organismo para responder de forma más eficiente ante las

demandas académicas impuestas por el docente; por ello se pueden distinguir dos fases del estrés académico en este tipo de situaciones: en primer lugar, se encontrarían aquellas circunstancias donde los individuos se ven envueltos en eventos considerados como muy demandantes; es decir, en esta fase los estudiantes valoran el estímulo como muy demandante, por lo que cuestionan si realmente cuentan con los recursos suficientes para hacerle frente. En la segunda fase se daría la elección de las medidas de afrontamiento para responder ante la demanda; es decir, el sujeto selecciona si realizara un afrontamiento centrado en el afrontamiento, en demandar ayuda a los demás u optar por evitar los eventos, obteniendo cada uno de ellos un desenlace distinto. Cabe mencionar que la acumulación de experiencias negativas en relación con los eventos negativos puede llevar al individuo a tener una predisposición negativa ante sucesos académicos, pues consideraría a situaciones realmente exigentes como inalcanzables (Pereyra, 2010; Soares, Almeida y Guisandez, 2011).

Por su parte, Yataco (2019) refiere que el estrés académico es esencialmente un desequilibrio sistémico el cual puede perjudicar en cierta medida el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, quienes se encontrarían atravesando por situaciones altamente angustiantes; sin embargo, ello no partiría desde un punto de vista objetivo, pues son los mismos universitarios, quienes por su historia y experiencias vividas en el ámbito académico, se ponen en el supuesto de que fracasan en su intento por alcanzar el éxito, lo cual hará que se auto sabotee y este ciclo continúe repitiéndose. El estrés académico en sus más altos niveles genera consecuencias negativas, pues se emplean estilos de afrontamiento disfuncionales, los cuales no solo empeorarían la oportunidad para solucionar el problema, sino que, arrastrarían otros problemas como la alteración del patrón alimenticio o la reducción de las horas de sueño. Finalmente, hace reflexión sobre tres fases que tienen los estudiantes universitarios al experimentar estrés académico: el primero es la valoración abrumadora que se hace del estímulo académico; en una segunda fase se da la experimentación de respuestas somáticas, cognitivas y afectivas; finalmente, en la tercera fase, se da la elección de la estrategia para intentar retomar el equilibrio somático.

Montero (2009) entiende que el estrés es esencialmente entendido como algo mal que le sucede a las personas, ya sea en el ámbito laboral o académico cuando se sobrecargan de actividades que ellos mismos consideran que no podrán cumplir; sin embargo, aclara que previamente se había hecho referencia al eutres y distres como dos sub clasificaciones del estrés, pues entiende que en el ámbito laboral cuando los trabajadores experimentan estrés en cantidades moderadas, obtienen mayores posibilidades para desempeñarse al límite de su desempeño; por ello dicha variable no dese ser tomada como un elemento negativo del todo, pues el verdadero análisis del estrés estaría en la capacidad de cada individuo para hacer frente a las situaciones demandantes. Es decir, el estrés ha de ser entendido como un fenómeno psicológico que puede contribuir en la resolución de una tarea demandante o en problema cuando se prolonga, generando alteraciones fisiológicas.

Una de las razones por las que se considera el estrés como algo negativo, es que los sujetos que experimentan en la actualidad altos niveles de estrés, por lo general vienen de una historia de eventos negativos donde han sufrido mucha angustia, motivo por el cual conciben cualquier pequeño estímulo académico como demandante y suficiente para entrar en angustia. Los sujetos que han afrontado bien previamente, en la actualidad sentirán mayor confianza y por lo tanto menos estrés (Franco, 2015; Frydenberg, 1997).

Franco (2015) denominó estrés académico al proceso derivado de la interacción entre un entorno educativo formal y los individuos que en el mismo desarrollan su actividad, principalmente docentes y discentes, que es valorado como amenazante o desafiante y que, según sean las percepciones subjetivas, los recursos de que dispongan y de cómo afronten los estresores, puede provocar que la persona vea alterado su estado de bienestar y de salud general.

El estrés académico también ha sido entendido como el estado de cambio que se produce en el momento o proceso de enseñanza aprendizaje, ya que el alumnado debe en ocasiones prepararse para manejar nuevos retos. Estos cambios no son más que el empleo de ciertos mecanismos internos por parte del estudiante que se mueven en conjunto con las demandas académicas que va colocando la institución. El estrés puede llegar a ser mayor en la medida que las experiencias previas llevadas a cabo en las instituciones educativas han tenido

un desenlace negativo, al punto de ver los estímulos académicos como algo extremadamente demandante. El objetivo o finalidad del estrés académico es preparar al organismo del estudiante para que él pueda afrontar las situaciones académicas de forma flexible, sintiéndose competente; es decir, recibiendo, procesando e intercambiando información y funciones académicas sin generar en su interior alteraciones patológicas; es por ello que, el estrés académico sería parte del proceso educativo; sin embargo, el punto es que cuando las instituciones no tienen estrategias adecuadas para guiar o entregar de forma jerarquizada al estudiante, este puede entrar en una fase desadaptativa, donde las entradas de información a través del sistema dinámico juegue en realidad un papel de influencia negativa sobre su organismo, llevándolo a padecer otra serie de problemas emocionales, físicos y cognitivos (Román y Hernández, 2011).

El estrés académico vendrá a ser una fase requerida por todo ser vivo, donde a través de los sentidos, se logra captar estímulos medianamente exigentes, para lo cual el estado de tranquilidad del organismo debe levemente alterarse y entrar en estado de alerta, generando cambios bioquímicos y fisiológicos que faciliten una respuesta más acelerada; sin embargo, en ocasiones las condiciones de la personalidad del estudiante influyen a que opte por estilos de afrontamiento disfuncionales, estos últimos son sujetos con mayor tendencia a la inestabilidad emocional, pues no logran entrar en contacto frecuente con fuentes de gratificación, sienten que no son lo suficientemente competentes como para manejar situaciones adversas y experimentan frustración con su propio desempeño con frecuencia (Moran, 2019).

Barraza (2006) definió el estrés académico como un proceso sistémico, principalmente adaptativo y psicológico, originado por unas demandas escolares que son percibidas por el estudiante como estresoras (input) y que son capaces de provocar la aparición de un conjunto de síntomas que informan de un desequilibrio sistémico que obliga al alumno a activar respuestas de afrontamiento (output) para recuperar su equilibrio.

Para Franco (2015) las demandas que captan los estimulante en torno a los estímulos académicos justificarían una respuesta de alerta en su organismo, ya que identifican que determinada actividad universitaria tendrá una mayor exigencia sobre su concentración, memoria y capacidad de respuesta en

comparación a otras actividades mucho más amenas, en este sentido, el estrés es un fenómeno sistémico de carácter adaptativo donde el sujeto lo único que intenta realizar es volver a obtener su estado de equilibrio sistémico; sin embargo, todo dependería del estilo de afrontamiento que emplea para llevarlo a cabo, en caso de no poder tranquilizarse y planificar sus acciones o solicitar ayuda externa, es probable que opte por un estilo no afrontativo – evitativo, lo cual a corto plazo puede darle la sensación de que ha evitado el problema; sin embargo, a largo plazo se encontraría padeciendo las consecuencias de sus actos, pues en este punto surgen las consecuencias negativas tan vinculadas con el estrés.

Los estudiantes ante las exigencias de los docentes y sistema educativo en general, deben de realizar ajustes internos para adaptarse a tales situaciones, de esta forma el estrés académico no sería más que la forma en la cual pueden llegar a dicha adaptación. Cuando tienen mayor confianza en sus habilidades y capacidad de respuesta, el estrés suele ser positivo, los niveles emocionales y fisiológicos no tienen grandes cambios, por lo que no pierde su equilibrio, teniendo una repercusión positiva sobre el rendimiento académico que obtenga; sin embargo, cuando el estudiante se encuentra convencido de que no posee las habilidades necesarias para enfrentarse a la situación, aparece el sentimiento de inseguridad y la percepción de estar abrumado por la tarea, ello influiría sobre su conducta al punto de procrastinar la tarea, ampliando su estado de ansiedad y teniendo una repercusión negativa sobre su rendimiento académico (Rosales, 2016).

Fases de respuesta en el estrés

El organismo en el proceso adaptativo que va teniendo al entrar en contacto con un nuevo ambiente o ante situaciones que resulten de cierta forma inesperadas para él, activa una serie de mecanismos para habilitar los recursos personales que necesitaría en ese tipo de situaciones, logrando de esa forma conseguir alistarse en la forma como estaría manejando su propia vida. Los estilos de afrontamiento son características agrupadas que suelen manifestarse de forma relativamente estable para un sujeto, es decir la forma como responde cuando en un primer momento ha logrado identificar a un estímulo como altamente amenazante, al mismo tiempo que ha logrado verse a sí mismo como

alguien que se encontraba padeciendo de dificultades en torno a la forma como maneja sus propias situaciones personales.

Se puede distinguir en los organismos que, como una medida de supervivencia, al valorar un estímulo o situación como amenazante o altamente demandante, el organismo liberaría respuestas de tensión y alerta, intentando reestablecer su propio equilibrio a través de las estrategias de afrontamiento que termine empleando. La fase del estrés sería una forma de descomponer este fenómeno en las sucesivas secuencias de respuesta que se van dando, aunque ello no ha logrado ser demostrado a cabalidad, siendo una alternativa o hipótesis aun por contrastar. Partiendo de los reflejos condicionados y del constructivismo e puede comprender que la forma como las personas se encontrarían realizando sus actividades en si se debería a la forma como logran valorar ciertos estímulos, interpretándolos como favorables o altamente amenazantes, siendo estos últimos la razón por la cual llegarían a experimentar tal nivel de aversión hacia una tarea y terminen aplazándola.

Selye (1935, citado por Oblitas, 2004) describe el estrés a través de 3 fases:

Reacción de alarma: El individuo ante un hecho que le cause estrés se manifestara de diversas maneras como por ejemplo puede estar muy irritable, dificultad para concentrarse y para conciliar el sueño entre otras. Si este hecho es superado se terminará el síndrome general de adaptación de lo contrario si esto no resulta así el individuo tendrá que pasar a la próxima fase.

Fase de resistencia: El cuerpo deberá seguir manteniendo la hiperactividad con el propósito de poder dominar el hecho que se presente, teniendo así un buen resultado y ante ello se podría dar fin al síndrome general de adaptación de lo contrario se pasa a la próxima fase.

Fase de agotamiento: El cuerpo pierde la suficiencia necesaria para seguir en activación y comienza a decaer por debajo del nivel que debería estar normalmente debido a que le falta la disposición necesaria para manejar adecuadamente una situación. Si este hecho se mantiene podría traer graves consecuencias.

Asimismo, esta teoría ha sido cuestionada ya que no se establece un requisito para que un estímulo pueda ser considerado estresor muy aparte de los efectos que puedan causar en donde la respuesta de estrés es inespecífica ya sea producida por estresores diferentes como: Agentes físicos, agentes psicológicos y agentes psicosociales.

Síntomas del estrés

Santos (1993, citado por Velásquez, 2010) refiere que el estrés genera los siguientes síntomas:

- Sociales: el estrés suele generar disminución en el nivel de rendimiento académico y laboral.
- Fisiológico: el estrés genera enfermedades, alteraciones del sistema endocrino, alteraciones del sistema nervioso vegetativo, modificaciones del ritmo y frecuencia cardio-respiratorias, modificaciones de la tensión arterial, las tasas de azúcar y grasas de la sangre, aumento del colesterol, insuficiencia coronaria, modifican las funciones hormonales y alteran los ciclos menstruales.
- Psicológico: angustias, ansiedad, irritabilidad, depresión y estados de ánimo negativos.

La adquisición de un estrés negativo vinculado a las actividades académicas se da en torno a la forma como los individuos estarían viendo que sus destrezas personales son rebasadas por las demandas de la situación de tal forma que la presencia de síntomas estrés y la sensación de encontrarse abrumado genera un desgaste en el propio estudiante, quien se terminaría viendo perjudicado y no tendrías como realizar sus actividades de forma plena, como se sabe se necesita cierto nivel de calma para poder planificar sus acciones, sin embargo, cuando los adolescentes se ven abrumados por las exigencias académicas que les dan ello posibilitaría que se muestren enfrentados a un tipo de evento del cual no creen que puedan salir. Dicha sensación impediría que pueda planificar y organizar su tiempo, de esta forma el fracaso universitario se vuelve mucho más próximo.

El estrés académico es para un conjunto de actividades mal ejecutadas a partir de la selección incorrecta de afrontamiento.

2.2.2. Manejo del tiempo

Conceptos del manejo del tiempo

El manejo del tiempo es un esfuerzo cognitivo que se realiza para planificar la conducta según espacios temporales, ello sirve en la medida que la persona en cuestión desee acceder hacia una determinada meta, exigiendo también intervalos de tiempo para desarrollar la actividad y realizar pequeños descansos para no sobrecargarse, de tal forma que logra analizar su actividad con tiempo de sobre; en el extremo opuesto, cuando los individuos presentan un déficit en el manejo del tiempo, tienen muchas complicaciones para intentar dividir su tiempo en intervalos adaptativos, pues ellos optan por fantasear en que finalizaran dichas actividades con poco tiempo para presentarlas.

El manejo del tiempo es la expresión conductual de una serie de procesos internos vinculados con la autorregulación para que el sujeto tenga mayores probabilidades de alcanzar sus metas, los individuos pueden apuntar hacia perseguir sus objetivos en la medida de que empleen tiempo en realizarlas. Esta expresión conductual también sería parte de los hábitos y planificación incentivados por los padres de familia, quienes usarían pequeñas situaciones para enseñar a sus hijos la importancia de gestionar el tiempo; así como, las consecuencias negativas que tendrían en caso de ignorarlas. Las probabilidades de alcanzar sus metas disminuyen en la medida que sobreestima la dificultad de la actividad y sub estima su capacidad para resolverla, pues entra en un periodo de reflexión y evitación hasta obtener una epifanía donde alcance la inspiración suficiente para finalizarla en un plazo muy breve de tiempo (Kearns y Gardiner, 2007).

El manejo del tiempo incluye dentro de su complejidad el constante interés por mejorar su rendimiento, de esta forma los estudiantes suelen ingresar en páginas web o buscar información en libros para obtener mayor guía sobre las formas de gestionar el tiempo y la efectividad que estarían teniendo. El manejo del tiempo estaría fuertemente ligado al componente de autorregulación el cual se encontraría en déficit en los sujetos con alta procrastinación académica, pues de esta forma se aseguran de que tan efectiva resultaría su jerarquización de actividades; así como el tiempo que se le asigna a cada una de ellas,

posibilitando obtener un mayor rendimiento académico a largo plazo, también, es un fenómeno psicológico dinámico, pues puede variar en función a las experiencias significativas que valla llevando; sin embargo, a medida que se va incrementando su edad, la solidez de la forma como gestiona el tiempo ira incrementando, haciendo que el cambio será más difícil (Macan, 1994).

El manejo del tiempo es un proceso continuo que depende de dos factores, los recursos que ha desarrollado el individuo para administrar intervalos de tiempo a actividades de forma amigable y la dificultad objetiva de la actividad. De esta forma la exposición a ciertas actividades puede resultar muy estresante por el alto grado de complejidad que exigen y los cortos lapsos de tiempo que se le dan al empleado para resolverla, lo cual puede incrementar su sensación de inseguridad al intentar resolverlas; por ello, mostrarían menor interés. Hay que tener cuidado en el tiempo que se entrega para resolver una actividad compleja, pues cuando la actividad es prácticamente imposible, se estaría deteriorando la autoeficacia del propio trabajador.

Huie, Winsler y Kitsantas (2012) afirman que los sujetos que saben gestionar el tiempo de forma adecuada han pasado por situaciones de responsabilidad en su infancia, por ello han comprendido la importancia de la anticipación y planificación para obtener buenos resultados, por su parte, realizar actividades placenteras no sería una prioridad, motivo por el cual podrían controlarse y no caer en elementos distractores que terminen sabotando toda su planificación. Otra de las estrategias utilizadas por los sujetos que manejar su tiempo es el control de estímulos, de esta forma se aseguran de que no habrá elementos muy distractores a su alrededor, teniendo todas las posibilidades de dar el 100% de su concentración en ejecutar la actividad. Pues son conscientes de que, al manejar dos actividades al mismo tiempo, estarían reduciendo a la mitad su competitividad y cabe la posibilidad de realizarlas mal. La conciencia de responsabilidad a su vez funcionaria como un motivante constante a ser perseverante, pues no desea que el trabajo realizado sea entregado con retraso y ello genere en los demás una imagen negativa sobre su persona.

El manejo del tiempo es la ejecución de un proceso cognitivo de planificación donde el estudiante ha identificado la dificultad que presenta la tarea asignada, de esta forma determina cuanto es el tiempo aproximado que le

llevará resolverla; así mismo, el tiempo con el cual cuenta disponible, siendo la suma de estos elementos la planificación de los espacios temporales para dedicarse a dicha actividad. Es decir, antes de iniciar con la ejecución de una actividad, los estudiantes se tienen que formar una idea de lo complejo que puede resultar su tarea, de lo contrario el tiempo asignado para esa actividad puede no ser el ideal, teniendo que realizar actividades maratónicas un día antes para cumplir con la entrega final del trabajo. Por el contrario, cuando la asignación de tiempo es adecuada, puede cumplir con cualquier plazo de tiempo, siendo etiquetado por los demás como alguien responsable y eficiente (Harvey Drew y Smith, 2006).

Para Rodríguez, Fita y Torrado (2004) el manejo del tiempo es el producto de las estrategias cognitivas que emplean los estudiantes universitarios, pues a nivel cognitivo han tenido una notable variedad en comparación a la presentada en la educación secundaria. Al tomar conciencia de sus propias acciones, ellos logran considerar que las actividades necesarias para poner obtener sus metas académicas, así como, una mejor adaptación al ambiente universitario estaría en la ejecución de pequeñas pautas que les permitan manejar mejor su tiempo, caso contrario estarían presentando problemas mayores al sentirse incompetentes y presionados por las notas que asignen sus docentes. Estos autores también argumentaron que algunas carreras resultan mucho más exigentes con los estudiantes, requiriendo de ellos más allá del esfuerzo conseguido, colocándolos en una posición de estrés a la cual debe de enfrentarse si quieren continuar en dicha carrera. Finalmente, para estos autores el manejo o gestión del tiempo puede mejorarse en los universitarios a través de la enseñanza de estrategias meta cognitivas donde se empleen ejercicios como los horarios y las listas de chequeo.

Del punto anterior habría que considerar los aportes teóricos sobre personalidad y estilos de afrontamiento donde se ha señalado que a medida que los estudiantes obtienen una mayor edad, resulta más complicado realizar cambios en sus patrones de conducta, pues los hábitos habrían pasado a formar rasgos de la personalidad; sin embargo, ello no descarta a la idea de que se puede incrementar el nivel de gestión del tiempo en universitarios con un marcado déficit en dicha área.

García y Santizo (2010) mencionaron que el manejo del tiempo debe ser entendido como una suma de actos consecutivos los cuales estarían en función al alcance de metas previamente marcadas. De esta forma los sujetos son más eficientes en alcances de sus logros cuando tienen claro que es lo que desean; en este sentido, quienes presenten mayor inseguridad estarían padeciendo por la divagación y la falta de una certera toma de decisión sobre la actividad a realizar. Concepto que de cierta medida fue complementado por lo expresado por García-Ros, Pérez-González, Talaya y Martínez (2008) quienes enfatizaron que el manejo del tiempo no es solo seleccionar las metas que se desean alcanzar; ya que, los estudiantes deben realizar un proceso de constante monitoreo personal para identificar cual es el tiempo con el que disponen y que tan eficientes son para manejar ese tipo de actividades. En definitiva, el manejo del tiempo correcto se da de forma vinculada con la autorregulación, pues el monitoreo que realiza sobre sí mismo le daría la certeza de su progreso, comprendiendo mejor como manejarlo.

Características de los universitarios que gestionan su tiempo

El interés en el estudio de las habilidades meta cognitivas que muestran los universitarios es un área de investigación que paulatinamente a comenzado a ganar mayor importancia, pues se han ido evidenciando fenómenos alarmantes e n esta población como es la presencia de suicidios o enfermedades derivadas del alto estrés y presión que tienen los estudiantes sobre si mismos; sin embargo, este fenómeno se podría estar dado en función a la carrera y creencias que manejen los docentes, las cuales influirán en su método para calificar; de esta forma, donde emplean métodos más castrenses, disciplinados y con el uso de verbalizaciones degradantes para hacer sentir mal a los estudiantes que alcanzaron el resultado deseado, sería lo que este influyendo en la mayor presencia de ansiedad de ellos; sin embargo, aún bajo estas condiciones hay estudiantes que logran sobrepasarlas y superar de forma progresiva los obstáculos que los mismos docentes van poniendo.

En otras universidades se podría encontrar lo mencionado por Huie, Winsler y Kitsantas (2012) quienes mencionaron un fenómeno particular en ciertos estudiantes universitarios el cual constituía en pasar los primeros ciclos académicos con una fuerte motivación por mejorar su gestión del tiempo; sin

embargo, a medida que los ciclos iban transcurriendo, dicha motivación y autorregulación también actuaban de forma directamente proporcional. Ello se debería a que en dichas universidades el clima apreciado por los estudiantes es de mayor comprensión y flexibilidad, teniendo la oportunidad de acercarse a los conocimientos de una forma mucho más apreciable, haciéndolo propio y pudiendo permanecer largas jornadas disfrutando de su carrera. En base a lo mencionado previamente, se puede decir que, en la consecuencia final, la cual es el rendimiento que muestre el estudiante, no solo influye su capacidad para gestionar el tiempo, ya que también entrarían a tallar otros elementos como lo serían el grado de dificultad que impongan los docentes y sus habilidades de apunte de notas (hábitos de estudio). De esta forma, se suele encontrar que aquellos estudiantes con una mejor gestión del tiempo han adquirido la habilidad para tomar apuntes claves en las situaciones de enseñanza, pues logran anotar echas y instrucciones de los trabajos a presentar, consiguiendo no solo seguir al pie de la letra las indicaciones del docente, sino tener una frente donde recordar todos sus deberes.

Otra de las características presentadas por los estudiantes con alto nivel en su gestión o manejo del tiempo es la habilidad resiliente que presentan, pues como se mencionó, en ocasiones los docentes pueden desear que el alumno obtenga bajas calificaciones, como una medida para valorar el conocimiento adquirido; sin embargo, aquellos individuos con menor capacidad resiliente optarían por frustrarse y renunciar a sus estrategias de afrontamiento a las demandas académicas (gestión del tiempo), pues considerarían que es un intento inútil; por el contrario, aquellos estudiantes con mayor resiliencia se encontrarían en una situación muy complicada, pero su optimismo haría que continúen perseverantes en el empleo de sus estrategias y gestión de tiempo, consiguiendo paulatinamente mejores resultados, lo que motiva su accionar. Este fenómeno se podría apreciar en las instituciones más exigentes, donde el nivel de exigencia sea demasiado elevado, lo cual pone en riesgo la motivación de aquellos universitarios no resilientes; sin embargo, en instituciones más flexibles, el nivel de resiliencia no tendría un efecto modulador sobre la gestión de tiempo.

Por su parte Harvey, Drew y Smith (2006) mencionaron que los estudiantes con mayor gestión del tiempo se caracterizan por sentirse altamente satisfechos con su rendimiento personal al lograr alcanzar sus metas académicas, de esta forma ellos se encontrarían constantemente motivados a mejorar sus estrategias para gestionar su tiempo y acceder a nuevos estándares de calidad. Por el contrario, quienes no se interesen por mejorar su propia gestión del tiempo, no estarían teniendo una sensación de gratificación al lograr realizar una actividad académica a tiempo, por lo cual su motivación para rendir de forma apropiada resulta notablemente disminuida. Otra de las características que mencionaron fueron las expectativas positivas, las cuales pueden entenderse como los pensamientos optimistas que desarrollan los alumnos al enfrentarse a una situación complicada, la cual tendría un final favorable para ellos, mientras que los estudiantes con menor gestión del tiempo considerarían el desenlace como algo desalentador.

De esta forma, se puede sintetizar que la gestión del tiempo merece mayores investigaciones dentro del ámbito nacional; así mismo, que los sujetos que han desarrollado un adecuado manejo del tiempo se caracterizan por su alta resiliencia, creencias flexibles, autorregulación, expectativas positivas y satisfacción en sus tareas.

Rendimiento académico y gestión del tiempo

Los estudiantes que cuentan con familias funcionales suelen tener un mayor monitoreo en su aprendizaje, motivo por el cual pueden adquirir a temprana edad los patrones indicados por sus docentes para acceder a nuevas fuentes de conocimiento, no volviendo todo teórico sino también práctico y simbólico; sin embargo las exigencias de los primeros años de escuela son distintos a los presentados en la etapa universitaria, donde la limitación del tiempo sumado a la mayor complejidad de las tareas asignadas pueden ocasionar una sensación de frustración y disminución de la motivación académica. Las estrategias de aprendizaje y los hábitos de estudio son empleados a menudo para facilitar la adquisición de nuevos conocimientos, los cuales logran incrementarse en la medida de que se utilicen otros elementos para volver el conocimiento mucho más compatible con los aprendizajes previos; sin embargo, estas actividades requieren de un determinado tiempo para

realizarlas de forma apropiada, por ello, en este punto la etapa universitaria se vuelve complicada en comparación con los primeros años de escolarización, donde los estudiantes contaban con mucho mayor tiempo (Barrera, Donolo y Rinaudo, 2008).

Para aprender un determinado conocimiento o realizar una tarea de forma apropiada es necesario contar con el tiempo necesario; sin embargo, las carreras universitarias entran en un contexto donde los mismos estudiantes deben de recurrir a trabajos para poder costearlos, reduciendo drásticamente el tiempo de ejecución. Ante tal cantidad de presión, es necesario contar con habilidades de gestión del tiempo, pues de lo contrario el tiempo será percibido como insuficiente y el rendimiento académico manifestara notas descalificatorias que complicarían más su situación en dicha casa de estudios (Barrera, Donolo y Rinaudo, 2008). En la medida de que los estudiantes hallan desarrollado mayor gestión del tiempo, presentaran una mayor motivación por adquirir hábitos de estudio, los cuales harían más eficiente el proceso de aprendizaje en situaciones de corto tiempo, siendo algo característico en algunas carreras profesionales, donde inclusive se ha observado intento de ideación suicida ante la sensación de falta de tiempo e impotencia interna por resolverlo. Para Peña (2009) los estudiantes que presenten en mayor medida autonomía, no dependerán de la motivación colectiva u otros elementos de interés para dedicar sus recursos personales en el alcance de un rendimiento académico deseado; así mismo, Soares, Almeida y Guisandes (2011) mencionarían que el rendimiento académico necesita del compromiso de los propios estudiantes para gestionar su tiempo y dedicar una cantidad significativa a la ejecución de sus tareas.

Déficit del manejo del tiempo y sus consecuencias

La gestión del tiempo representa una de las habilidades importantes para mantener un buen estado de salud mental, el mismo permite a los individuos regular la exposición a situaciones ansiógenas, ya que pueden realizar sus actividades más demandantes con anticipación y sentirse mucho más seguros en el momento en el que realizan sus actividades académicas; además, habría una especie de asociación positiva entre la evaluación en situaciones académicas y las respuestas del estrés del universitario, es decir, quienes gestionan mejor su tiempo, sufren en menor medida los problemas relacionados

a la exposición de situaciones altamente estresantes. A diferencia de los estudiantes que no han manejado estos eventos de forma adecuada (Monzón, 2007; Muñoz, 2003; Núñez, 2008).

La gestión de tiempo está relacionada con otras habilidades meta cognitivas, como vendrían a ser el establecimiento de horarios y la perseverancia para seguirlos y cumplirlos, pues el cambio de hábito de desorganizado a organizado estaría costando mucho esfuerzo (Rosales, 2016). El establecimiento de metas a seguir es uno de los puntos más importantes dentro de la vida de los estudiantes, los cuales arrastrarían el hábito de improvisar y aplazar las responsabilidades desde la escuela, ya que las repercusiones no eran muchas, pues la misma complejidad de las tareas no lo ameritaba; sin embargo, en la época universitaria, las tareas se mostraban mucho más difícil e incluso algunas demandaban habilidades de investigación y búsqueda de información tanto en fuentes virtuales como físicas, lo que necesitaría de incluso horas, razón por la cual puede llevar al estudiante a padecer grandes problemas (Sariisik, Guclu, y Ergun, 2010). La responsabilidad de la gestión del tiempo corre por parte de los docentes, sin embargo, su tarea se ve imposibilitada por los otros problemas los cuales sin corresponderles son asumidos por ellos, tales como la dificultad para concentrarse o los problemas de conducta en sus estudiantes hacen que sea complicado centrarse en herramientas de gestión de tiempo (Soares, Almeida y Guisandez, 2011).

El déficit de la gestión del tiempo estaría guiado por una vida sin reglas ni normas mínimas en el hogar, los padres han pecado de ausentes o negligentes, aun que en otras ocasiones es el factor sobreprotección que le daría la impresión a los hijos de que todos sus problemas son solucionados de forma fácil, aunque sería los padres quienes se encontrarían constantemente apoyándolo en sus actividades académicas y consiguiendo un mayor potencial por parte de ellos, aunque en realidad se estaría incentivando un mal hábito en los niños y adolescentes, el cual tras múltiples repeticiones termina teniendo refuerzo diferencial por el moldeamiento contingente del ambiente, formándose inclusive un rasgo de personalidad (Veiga y Melim, 2007).

La motivación académica va de la mano con el incremento en habilidades meta cognitivas para mejorar la gestión del tiempo, sobre todo con aquellos

estudiantes que se encontrarían más en una situación de riesgo en cuando a la forma como desean desarrollar una carrera profesional, pues existirían algunas profesiones muy demandantes en cuanto al conocimiento y horarios a manejar, siendo uno de los tantos ejemplos el de los estudiantes de medicina. La motivación académica se encontraría presente en aquellos estudiantes que se interesen en mejorar su proceso de aprendizaje, además, buscan rendir mejor las pruebas de conocimiento y mejorar su rendimiento académico. Tito (2019) mencionó que los estudiantes con una mayor motivación académica buscan incrementar las habilidades de gestión de tiempo, de retención de información y de apuntes durante las clases pueden su conjunto ello formaría los hábitos de estudios muy positivos, ya sea que los posean o no, los estudiantes en el grupo con alta motivación académica se verán en la necesidad de mejorar sus habilidades. En este mismo sentido, los estudiantes que presenten una menor motivación académica no se interesaran por gestionar su tiempo, aun ello no sería la única determinante para no dejar sus habilidades meta cognitivas vinculadas con la gestión del tiempo. La presencia de hábitos suele ser muy marcada cuando en la infancia se ha seguido un patrón de conducta repetidas veces, volviéndose muy difícil de modificar en la adultez (Peña, 2009).

Tras adquirir el hábito del patrón negativo vinculado a la gestión del tiempo, el estudiante tendría un grave problema en la autorregulación del tiempo, consiguiendo que cualquier actividad tenga el potencial de volverse altamente estresante, pues es probable que las termine ejecutando a último momento. De esta forma, la actividad de estudio puede tornarse altamente estresante para los estudiantes, llegando a representar un fastidio para muchos de ellos quienes comenzarían a agarrar aversión hacia las actividades académicas. La motivación académica tendría un impacto también, pues es más factible establecer una relación causal determinante en dirección del déficit de gestión de tiempo hacia la motivación académica, pues al fallar en la organización de sus estudios, estos estudiantes se encontrarían en la posición de enfrentar todas sus dificultades académicas, sintiendo angustia y experimentando desagrado, finalmente pierden la motivación por aprender y se reduce la posibilidad de su potencial académico, razón por la cual la presencia de docentes con estructuras de enseñanza mucho más flexibles permite el surgimiento de la motivación en

aquellos estudiantes con un enorme potencial opacado por su déficit en hábitos de estudio (Kearns y Gardiner, 2007).

La ansiedad es una de las consecuencias más citadas en los universitarios que no han aprendido como manejar sus hábitos de estudio, pues estos estudiantes se encontrarían padeciendo grandes dificultades como consecuencia del mal manejo de su tiempo, volviendo a tareas de moderada complicación, una de dificultades desproporcionadas para el tiempo disponible en el que deben ser resueltas. Las reacciones fisiológicas como el incremento en los latidos cardíacos o la presencia de pensamientos recurrentes sobre las consecuencias negativas de la evaluación psicológica, son el resultado de anteriores experiencias negativas en relación a las resoluciones antiguas de sus tareas (Monzón, 2007).

Rendimiento académico bajo, es una de las consecuencias una debatidas, pues el déficit en la gestión del tiempo tendría repercusiones en la experiencia de la resolución de la tarea, sin embargo, existen ejemplos de estudiantes donde aplazar la tarea hasta el último momento la haría ser vivida como estimulante y una forma de alcanzar niveles altos de estrés que bajo su percepción incrementen su potencial cognitivo, tales universitarios serian denominados como procrastinadores activos. En algunos el rendimiento académico no se vería afectado, ya que también depende de la dificultad de la materia que se esté llevando, cuando las tareas asignadas pueden ser manejadas con poco tiempo, el rendimiento no se vería afectado; sin embargo, en aquellas donde hay una alta demanda de adquisición en sus conocimientos, se necesitaría adquirir la mayor cantidad de conocimientos para poder aprobar las asignaturas (Soares, Almeida y Guisandez, 2011).

Las consecuencias negativas ligadas con la gestión del tiempo estarían en relación principalmente a la experiencia y carga emocional de los estudiantes, pues como fue expuesto muchas veces la flexibilidad del sistema educativo no podría todas las asignaturas con el mismo grado de dificultad, ya que muchas de ellas se encontrarían en situación de un mejor manejo emocional, siendo altamente probables, sin embargo, la experiencia emocional lleva a sentir las conductas de estudio como aspectos desagradables de la vida que deben ser evitados a toda costa, encontrando la explicación del poco interés por mejorar

en sus actividades académicas de muchos universitarios (Muñoz, 2003; Núñez, 2008).

Importancia de la gestión del tiempo

Las actividades que van realizando los sujetos en torno a sus actividades laborales constituye de los más importante que se puede realizar dentro de una organización, siendo estos eventos de vital importancia dentro del manejo de sus funciones desempeñadas tanto dentro del área laboral como en el área académica, necesitando administrar el tiempo para poder ocupar de forma eficiente una forma de estrategias para finalizar una tarea, la cual ira obteniendo consecuencias positivas como negativas dependiendo de la situación la cual se esté enfrentando, por ello estos individuos tratarían de verse mucho más motivados en para realizar tareas donde previamente hayan tenido experiencias favores, lo cual se da como consecuencia de una adecuada gestión y administración del recurso temporal, es decir asignar un tiempo comprensible dependiendo de las dificultades y sus competencias para poder finalizar una tarea de forma competente.

El desarrollo de tareas se vuelve eficiente cuando sea sabido administrar un tiempo acorde a su dificultad, de igual forma habrá mayor probabilidad de que dicho individuos e encuentre grandemente afectado por l manera como vendría realizando sus actividades laborales y se encuentre vivenciando la manera de ejecutar sus tareas dentro de un contexto determinado, siendo sus creencias personales determinantes para la confianza que sentirá en torno de él mismo. El manejo del tiempo consiste en un proceso que empieza por la propia monitorización del comportamiento que realiza, por ello acepta sus limitaciones y todo lo que debe de realizar para conseguir sentirse mucho más aceptado en torno a la forma como resuelve los problemas, de esta forma se acepta y comprende que aquellas tareas que involucran habilidades que él aun no domina requerirán de un tiempo prolongado, el cual también requerirá de esfuerzo mental, dejándolo después de ello gravemente agotado y sin entender de qué forma estaría repercutiendo sobre su propia salud. El manejo alterado del tiempo supone sacrificar el propio bienestar, pues se pasará a experimentar de forma reiterada momentos de sufrimiento emocional y agotamiento relacionado a la forma como se manejan los problemas personales, de esta forma ales sujetos

se encontrarían sufriendo en torno a la forma como estarían sacrificando no solo su propio bienestar, sino el disfrute de las actividades que anteriormente producían en ellos gratificación.

El padecimiento del sufrimiento en mucho universitarios suele estar estrechamente relacionado con una mala gestión del tiempo, pues se la pasarían enfrentando problemas ligados a la forma de enfrentar sus propios deseos, sintiéndose que no lograrían enfrentar sus situaciones personales, sintiendo que de esta forma estar perdiendo parte de su vida en actividades que no les gustan, aunque no sea la actividad en sí, sino el pésimo manejo del tiempo que lleva indudablemente a vivir momentos de gran tensión y asociarlos a las actividades empleadas. Dentro del campo organizacional se realizan capacitaciones para mejorar la gestión del empleo del tiempo en los propios trabajadores, pues se esperaría que ellos logren conseguir, la importancia de desarrollar gestión del tiempo es que les permite a los propios estudiantes y trabajadores aprender a sentirse más competentes con relaciona el tipo de trabajo, a la vez que logran sentirse mucho más habilitados para sentirse aptos en el manejo de sus propias responsabilidades. El manejo del tiempo permite manejarlo de tal forma que se llega a contar con el tiempo suficiente para el desarrollo de una tarea y su posterior conclusión, acumulando de esta forma experiencias gratificantes que llenan su confianza y mejoran el disfrute de esa actividad (Veiga y Melim, 2007).

En ocasiones el manejo del tiempo permite incluir dentro del itinerario de actividades el tiempo empleado con la familia o las actividades denominadas como de ocio, las cuales se encuentran en relación con la presencia de situaciones conflictivas entorno al yo. De no haber desarrollado la competencia de administración del tiempo se tendría un desempeño mucho menor del esperado, lo cual contribuiría al desajuste en el entorno social en el que se encuentra, de esta forma en el caso que se encuentre dentro de un contexto laboral se encontraría padeciendo sufrimiento debido a la mala forma como se estarían manejando estas situaciones. Así mismo, debido a la forma como se logran conseguir los propios objetivos, estas personas estarían desarrollando sus competencias generales al proporcionar un tiempo coherente en el aprendizaje de nuevas habilidades, sin embargo, si el tiempo otorgado también puede significar cuidar sus hábitos de sueño y los que utilizaría en las actividades

de recreación, necesarias en el uso de tales acciones para poder alcanzar un mejor desarrollo emocional (Veiga y Melim, 2007).

Factores que favorecen el manejo del tiempo en universitarios

El manejo del tiempo constituye uno de los elementos principales cuando se trata de la gestión de las actividades que los estudiantes universitarios deben tener, ellos ya se enfrentan a una serie de contingencias las cuales serán altamente demandantes, donde inclusive deberán de trasnocharse para lograr cumplir con ciertas actividades que se le sira solicitando, es por ello que constituye un conjunto de experiencias nuevas que pueden estar en favor del uso de sus experiencias previas combinadas con las estrategias de afrontamiento, a partir de estas dos se conseguiría que los estudiantes distribuyan con pertinencia el tiempo con el que cuentan para el manejo de sus situaciones personales, consiguiendo verse beneficiados al terminar en primer momento las actividades o tareas inmediatas y después ir disminuyendo en el grado de dificultad, pues serian conscientes que la energía y agilidad mental en la medida que se encuentren avanzando iría disminuyendo, por ello conviene terminar con lo más complicado (Allen, 2011).

La gestión del tiempo con el que cuenta le permite desviar unas cuantas horas en actividades de cuidado personal, es decir donde se verá fuertemente recompensada por la satisfacción de cumplir con sus trabajos a tiempo. Este elemento es importante en la etapa universitario pues cuando se consigue obtener un adecuado desempeño, por lo general se entrega mucho esfuerzo cognitivo pero las personas que administran bien su tiempo, pueden dedicar una parte al desarrollo de sus tareas específicas, viéndose atraídos por las situaciones favorables y el sentimiento de realización personal conseguido tras tener un desenlace exitoso. Cuando se obtiene el reconocimiento por parte de los docentes, estos alumnos expresarían una mayor comodidad consigo mismos y este tipo de eventos fortalecería su convicción de ser ordenados en la gestión del tiempo, es decir que una vez se es consciente de las ventajas que le ofrece mantener una vida ordenada, estos individuos estarían frecuentemente manejando sus propios eventos personales con gestión de tiempo, es decir que habrían comprendido que pueden alcanzar una mayor tranquilidad si gestionan con pertinencia todo el tiempo que deben de utilizar para sus distintas

actividades, entonces no se centraría solo en aquellas situaciones académicas, sino que la gestión del tiempo le abriría la posibilidad de verse envuelto en situaciones que puedan ser experimentadas con mayor tranquilidad. Al administrar un tiempo prudencial para la resolución de una tarea, estas personas conseguirían comodidad en su área de trabajo, a la vez que no descenderían en su rendimiento, pues constantemente se verían complacidos con el resultado que consiguen, el cual no se daría si es que no gestionan el tiempo necesario para ello (Allen, 2009).

La familia suele ser de los principales modelos que favorecen la resolución de los conflictos, donde se emplean las estrategias de afrontamiento que incluyen aquellos esfuerzos cognitivos por gestionarlo el tiempo, de esta forma los jóvenes que han sido testigos de cómo sus padres gestionaban el tiempo para sus respectivos trabajos, tendrían esa tendencia a gestionar con pertinencia el tiempo con el que cuenta, es de esa forma que pueden ser conscientes de que actividades tendrán una mayor demanda y por lo tanto tendrían que preocuparse por su desarrollo, viviendo en múltiples ocasiones un mayor grado de tranquilidad en comparación de sus compañeros, tanto de universidad como en el área laboral, pues cuando se otorga un menor tiempo al desarrollo de las tareas, se suele padecer de mayores dificultades, las cuales incrementan en su grado de dificultad si se les agrega la tensión de ese momento, favorecida por la expectativa de reducción del tiempo y la constante idea del fracaso que se tendría si no llega a presentar dicho elemento en la hora pactada. El fortalecimiento de la gestión del tiempo es prácticamente como un rasgo de personalidad, pues al ser la familia la que otorga el modelo de gestión de tiempo le abre la posibilidad a los individuos de que sean ellos los que consiguen solucionar sus problemas empleando esa estrategia, entonces se prolonga en el tiempo yendo desde la niñez hasta la juventud (Covey, 1989).

Incrementar el patrón de gestión del tiempo suele ser de las actividades más complicadas, pues el sujeto ya habría desarrollado muchos hábitos en torno a este patrón, es más habría obtenido ciertas creencias que justifican el aplazar el desarrollo de sus tareas académicas. La manera como los jóvenes gestionan de forma inapropiada su tiempo podría deberse a la creencia de que prefieren la adrenalina sentida cuando se cuenta con poco tiempo, en algunos casos

llegarían a la conclusión de que obtienen mejores ideas cuando cuentan con poco tiempo para la entrega del trabajo, entonces en ellos habría que realizarse todo un trabajo con estos argumentos a nivel cognitivo. La presencia de estos pensamientos estaría dificultando que haya un cambio en el patrón de sus respuestas, sobre todo en lo que se denominaría como los intentos por tener una regulación académica, es decir en todo lo referente con realizar una anticipación en el desarrollo de sus actividades. Hay que mencionarse que la salud psicológica se incrementa en la medida que logren verse mucho más cómodos cuando entregan sus trabajos, es decir sin rasgos de que se hallan trasnochado por realizar intentos maratónicos por terminar el trabajo (Galicia, 2006).

La presencia de procrastinación académica sería lo contrario al desarrollo de sus comportamientos inapropiados desarrollados en torno a la resolución de sus tareas, cuando ellos quieren manejar las actividades de mayor dificultad se dan con la sorpresa que ahora cuentan con menor tiempo, y recién en ese momento se percatan que no cuentan con los elementos necesarios para entregar el trabajo, es decir que no solo resultaba algo complicado sino que debían de emplear un tiempo extra para la búsqueda de ciertos elementos necesarios para su desarrollo, tal como la búsqueda fuentes bibliográficas o la presencia de conocimientos previos para su desarrollo. Algunas tareas requieren de una comprensión previa de un texto y es por ello que estos adolescentes y jóvenes debieron haber destinado un tiempo prudencial al desarrollo de tales actividades (Catanese, 2009).

Como factores que favorecen el desarrollo de una adecuada gestión del tiempo, los jóvenes necesitaron desarrollar un horario y respetarlo, lo que se complica pues al revisarlo se dan cada vez con nuevas sorpresas, ese decir eventos que no habían considerado o situaciones que demandaron más del tiempo que ellos habrían estimado, es por ello que en muchos de los casos terminarían rindiéndose y creyendo que ante estas situaciones lo mejor es intentar resolverlas con lo que tengan. El establecimiento de un horario constituye un proceso complejo y que debe de ser manejado poco a poco, pues habrían un conjunto de factores que podrían llevar al joven universitario a desistir en su intento por obtener mayor organización dentro de su vida, el hecho de conseguir mayor bienestar sería proporcional a verse en constante cuidado de

las actividades que debe de manejar, es decir ser consciente de todas sus tareas pendientes y distribuirlas de forma jerárquica, acostumbrarse a que cada una de ellas necesitara de un tiempo diferente para su resolución y tener planes de emergencia para solucionar aquellos que no pueda manejar en el tiempo establecido. Hay tareas que son urgentes y donde sus resoluciones permitirían a los propios sujetos verse envueltos ante una serie de nuevas situaciones que les proporcionen la confianza necesaria para manejarse de forma apropiada, siendo ellos quienes tengan la percepción de control sobre esta (Rodríguez, 2011).

Para Morieux (2013) un factor que entorpece todo intento de mejorar la administración del tiempo es el denominado resta por demora temporal, es decir se le dio este nombre a aquellas situaciones donde el sujeto terminaba restándole importancia a un evento si es que se entregaba tras pasado un tiempo, es decir que se vería menos perjudicado y lo miraría como algo sin urgencia, concentrándose en aquello que brevemente puede brindarle refuerzo, por ello en lugar de ponerse a solucionar sus problemas, ellos estarían mucho más motivados por manejar sus propias actividades lúdicas, se trataría de esas situaciones donde prefieren ponerse a jugar videojuegos o mirar programas de televisión en lugar de concentrarse en la resolución de sus tareas, ya que les estarían restando importancia por la lejanía temporal en la fecha de entrega y su evento de calificación, lamentablemente a medida que el tiempo se va acortando, comienza ser aún más consciente de lo terrorífico que resultara la entrega de ese trabajo.

La presentación de un trabajo cuando queda poco tiempo en su entrega resulta una situación de mucho temor y que puede llegar a perjudicar la salud del joven, pues al entrar en consciencia de que deberá de realizar un trabajo importante en un poca cantidad de tiempo, comenzaría a recordar las ocasiones anteriores donde paso mala noche a partir de las amanecidas que tuvo que atravesar para terminar una tarea, la cual por motivos de la corta disposición de tiempo que se le administro no cuenta con todos los puntos necesarios para ser calificada como ideal, es por ello que se encontraría sintiendo que el estudiante puede tener el potencial necesario para entregar un trabajo de primera, sin embargo no conseguiría plasmar todo lo que puede debido a la corta disposición

de tiempo que tiene para su entrega, lo que no solo generaría frustración en la nota que obtiene, sino una rabia contra sí mismo al volver a repetir este tipo de problemas sobre su propio comportamiento, ellos se verían envueltos en estas actividades frecuentemente, por lo que tratarían de manejar mejor su gestión del tiempo (Sifuentes-Hinostroza, 2014); sin embargo, como lo señaló Rodríguez (2011) habría distintos elementos que le impedirían favorecer su gestión apropiada del tiempo, de por sí ciertas creencias lo llevarían a creer que la única forma de finalizar las tareas complicadas es al último momento, pues como está apresurado no tendría dudas ni inseguridad, ya que solo se trataría de entregar un trabajo en tiempo record, lo que en sí se trataría de una proeza por todo lo que representa. Para fortalecer una adecuada gestión del tiempo hay que aprender a perdonarse, ser consciente que se cometerán múltiples errores pues lleva muchos años practicando el patrón inadecuado de resolución de tareas académicas, lo que terminaría derivándola en la forma de nuevos sentimientos negativos.

La frustración al intentar tener un adecuado desempeño académico pero verse incomodo con los constantes intentos fallidos que se tendrían al no saber cómo resolver los problemas contribuirían a que los adolescentes y jóvenes sufran en la mejora de su gestión del tiempo, en algunos casos se llegan a rendir y creen que no tienen futuro dentro de alguna actividad académica, pues en otro tipo de situaciones la gestión sería necesaria pero no de la forma como se practica dentro de la universidad, como en actividades de comercio la gestión del tiempo está centrada en la venta y compra de productos, sin embargo las actividades académicas involucrarían las horas revisando y analizando documentos, los cuales deben ser entregados con cierto plazo fijo, en caso no se llegase a dicha meta estos se verían aún más sorprendidos en la forma como manejan sus tareas personales. Conseguir un desempeño apropiado sobre todo en ciertas carreras de mayor exigencia constituye un elemento de constante estrés para los estudiantes, quienes se verían sometidos frente a una gran cantidad de exigencias y demandas por parte de los docentes, las cuales pueden llegar a alterar el hábito de sueño o sus actividades alternativas, viéndose en estos casos con una mayor angustia y cansancio. El desgaste en la etapa universitaria también es un evento alarmante que aparece frecuentemente en

aquellos chicos con una deficiente gestión del tiempo, quienes se muestran irritados, cansados y desmotivados pues realizan intentos por superarse, pero estos son ineficientes y solo consiguen convencerse más que no tienen la habilidad necesaria para sobresalir en estos campos (Marcillo, 2014).

Jerarquizar sus tareas pendientes es uno de los principales factores que pudiesen permitir una mejora significativa en la entrega de tareas, es decir que estas personas vean su comportamiento personal, sean conscientes de sus deficiencias y al mismo tiempo brinden un tiempo objetivo a la resolución de sus tareas. Es subjetivo creer que se puede resolver una tarea difícil en un tiempo breve, sobre todo en el caso de haber fracasado en ello en episodios pasados, además de que cuando se trata de sujetos con mayor habilidad en esa área puede darse el fenómeno de que si logren terminarla a tiempo, pero aun en estas situaciones se estaría empleando una gran cantidad de energía, donde estas personas se sentirían muy cansadas al final, lo que podría derivar en una mayor desmotivación por realizar sus actividades académicas, pues se irían asociando a un esfuerzo tremendo y sobrehumano, por lo que comenzarían a creer que no son los indicados para solucionar este tipo de eventos (Mancini, 2003).

El manejo de sus situaciones individuales los lleva a creer que pueden conseguir sus objetivos académicos a pesar de que no sepan cómo administrar el tiempo en la resolución e sus tareas académicas, lo cual estaría sirviendo como una fachada para disimular el verdadero esfuerzo que aplican en ello, es decir que la inseguridad por aprobar o no los llevaría a travesar varias malas noches, a verse afectados por este tipo de situaciones y estar derivados en el manejo de su angustia constantemente. Puedan incrementar su gestión si comienzan de poco en poco, no considerando todas las tareas pendientes sino solo preocupándose por la entrega de los trabajos en una sola área, ellos les quitaría la tensión por finalizarlas todas y los llevaría a estar más convencidos de todo el potencial con el que cuentan, consiguiendo mayor confianza personal en el desarrollo de sus tareas personas, con lo cual se verían mucho más beneficiados en el alcance de sus tareas académicas, pero sobre todo comenzarían a disfrutarlas, incrementar el autoconcepto académico y sentirse competentes en su desarrollo, con todo esto la etapa universitaria no sería tana

aversiva como en ocasiones se le suele señalar, sino que pasaría a ser denominada como agradable (García, 2009).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

El trabajo que se realizó tuvo un alcance cuantitativo, y corresponde al diseño no experimental de corte transversal: descriptivo, porque su finalidad fue describir los niveles del estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes universitarios; comparativo, ya que se identificó las diferencias estadísticamente significativas de las variables de estudio con las características sociodemográficas; y correlacional, porque se relacionó estrés académico y manejo del tiempo; fue no experimental porque se realizó sin la manipulación deliberada de alguna de las variables, por lo que estas fueron solamente observadas en su ambiente natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Población y muestra

La población se encontró conformada por 2400 estudiantes de cuarto a sexto ciclo en la carrera profesional de psicología, administración de empresas y contabilidad.

La muestra fue obtenida mediante la fórmula para poblaciones finitas al 95% de nivel de confianza y 5% de error muestra, obteniendo la cantidad mínima de 381 estudiantes universitarios de la carrera profesional de psicología, administración de empresas y contabilidad.

Tabla 1

Distribución de la muestra

Variable	Categoría	fi
Sexo	Femenino	262
	Masculino	119
	Total	381
Año de estudio	4	117
	5	129
	6	135
	Total	381
Carrera	Psicología	164
	Contabilidad	94
	Administración de empresas	123
	Total	381

Criterios de inclusión

1. Pertenecer a las carreras de psicología, administración de empresas y contabilidad de la universidad autónoma del Perú
2. Aceptar el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

1. No encontrarse en las carreras de psicología, administración de empresas y contabilidad en la Universidad Autónoma del Perú.
2. Negarse a participar mediante el consentimiento informado.
3. Tener alguna discapacidad o condición que le impida contestar los protocolos.

3.3. Hipótesis de la investigación

Hipótesis general

Existe relación estadísticamente significativa e inversa entre estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.

Hipótesis específicas

Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar el estrés académico y sus dimensiones en los alumnos universitarios de una universidad privada de Lima Sur en función del sexo, edad y ciclo de estudio.

Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar el manejo del tiempo y sus dimensiones en los alumnos universitarios de una universidad privada de Lima Sur en función del sexo, edad y ciclo de estudio.

Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones del manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.

3.4. Variable

Variable de estudio: estrés académico

Barraza (2003) definió al estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, el mismo se compone una etapa en donde percibe eventos académicos como estresantes, identifica las reacciones psicológicas y emocionales en sí mismo, y recurre a sus estrategias de afrontamiento para retomar dicho equilibrio sistémico.

Puntaje obtenido a través de los reactivos del inventario Sisco de estrés académico de Barraza.

Variable de estudio: manejo del tiempo

Definen el manejo del tiempo como un proceso en donde se establecen metas claras, se tiene en cuenta el tiempo disponible y se verifica el uso que se le da al tiempo con relación al estudio. García-Ros, Pérez-González, Talaya y Martínez (2008).

Puntuación obtenida a través de los reactivos de la escala conductual de manejo de tiempo TMBQ de Macan, Shahani, Dipboye y Phillips

Variables sociodemográficas

1. Sexo (masculino y femenino)
2. Edad (18 a mas)
3. Año de estudio (IV ciclo – VI ciclo)
4. Carrera (psicología, administración de empresas y contabilidad)

Tabla 2

Operacionalización de las variables

Variable	Dimensión	Ítem	Escala
Estrés académico	Respuestas psicológicas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	Ordinal
	Respuestas corporales	8, 9, 10, 11, 12, 13	Ordinal
	Afrontamiento al estrés	14, 15, 16, 17, 18, 27, 28	Ordinal
	Causantes de estrés	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	Ordinal
Manejo del tiempo	Establecimiento de Objetivos y Prioridades	1, 5,7,9,13,17,21,24, 27,31	Ordinal
	Preferencia por la organización	2, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 30	Ordinal
	Herramientas de Gestión	3, 6,11, 14, 18, 22, 25, 28, 32	Ordinal
	Percepción de control	4, 10, 15, 19, 29	Ordinal

3.5. Métodos e instrumentos de investigación

Se empleará la técnica según Sánchez y Reyes (2015) la cual es denominada encuesta y se usará dos cuestionarios para recoger la percepción de los participantes de la investigación acerca del estrés académico y manejo del tiempo.

El inventario es auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva, su resolución no implica más de 25 minutos.

Inventario SISCO del estrés académico

Para la medición del estrés académico se empleó el inventario de estrés académico creado por Barraza (2006, México) el cual tiene como principal objetivo reconocer aquellas características de estrés que suelen acompañarse a los estudiantes de educación media superior y de postgrado, dicho instrumento es construido sobre el modelo sistémico cognoscitivo de Barraza el cual cuenta con una duración aproximada de 15 a 20 minutos.

El modelo de preguntas fue diseñado de tres tipos: cerrada simple, cerrada con múltiples respuestas y abiertas con respuesta breve Barraza (2006). Así mismo posee un ítem filtro dicotómico (si-no), para determinar es o no apto para responder el inventario.

Un ítem tiene un escalamiento tipo likert de cinco numéricos (1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permitiendo identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Ocho ítems un escalamiento tipo likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valores como estímulos estresores. 15 ítems que, en un escalamiento tipo likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presenta los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Seis ítems un escalamiento tipo likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Yataco (2018) revisó las propiedades psicométricas en universitarios, donde encontró validez de contenido y confiabilidad por consistencia interna (Alfa>.70)

Prueba piloto del Inventario de estrés académico

Validez de constructo

Tabla 3

Prueba de KMO y Bartlett para evaluar la pertinencia del modelo factorial de la variable estrés académico

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		.878
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	2,270,459
	gl	378
	p	,000

En la tabla 3, se presentan los resultados de la prueba KMO y Bartlett para el Inventario SISCO de estrés académico en un grupo piloto de 100, donde se muestra un KMO=.878, siendo ello un nivel adecuado, y el test de esfericidad de Bartlett $X^2=270.459$ a un nivel significativo ($p<.05$), indica que la muestra es adecuada para efectuar el análisis factorial.

Tabla 4

Solución factorial y varianza total explicada de la variable estrés académico

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	12.250	43.749	43.749	12.250	43.749	43.749
2	3.744	13.373	57.122	3.744	13.373	57.122
3	1.797	6.418	63.539	1.797	6.418	63.539
4	1.236	4.413	67.953	1.236	4.413	67.953

En la tabla 4, se analiza la estructura factorial del inventario Sisco de estrés académico aplicando el análisis factorial de componentes principales. Los resultados muestran una solución factorial que incluye 4 factores claramente definidos, los cuales explican el 79%% de la varianza total de los datos. El primer factor presenta un auto valor igual a 12.250 y explica 43% de la varianza total; mientras que el cuarto factor extraído tiene un auto valor de 1.236, explicando el 67% de la variabilidad total de los datos.

Tabla 5

Validez de constructo de inventario sisco de estrés académico

Ítem	1	2	3	4	h2
Ítem 1	.508				.660
Ítem 2	.698				.764
Ítem 3	.591				.787
Ítem 4	.648				.770
Ítem 5	.720				.709
Ítem 6	.734				.740
Ítem 7	.536				.698
Ítem 8		.754			.675
Ítem 9		.652			.768
Ítem 10		.533			.560
Ítem 11		.740			.577
Ítem 12		.648			.651
Ítem 13		.644			.690
Ítem 14			.626		.732
Ítem 15			.486		.792
Ítem 16			.651		.738
Ítem 17			.730		.759
Ítem 18			.681		.709
Ítem 19				.660	.763
Ítem 20				.707	.817
Ítem 21				.675	.761
Ítem 22				.732	.607
Ítem 23				.667	.716
Ítem 24				.765	.702
Ítem 25				.813	.717
Ítem 26				.618	.733
Ítem 27			.755		.779
Ítem 28			.739		.765

En la tabla 5, se observa que los pesos factoriales son mayores a .20, esto significa que son suficientemente elevados o salientes, lo cual quiere decir que los valores son aceptables; así mismo, se aprecia que ambos factores están formados por los ítems: respuestas psicológicas (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7); respuestas corporales (8, 9, 10, 11, 12, 13); afrontamiento al estrés (14, 15, 16, 17, 18, 27, 28); causantes de estrés (19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26).

Confiabilidad del Inventario de estrés académico

Tabla 6

Confiabilidad del estrés académico

Variable	Alfa de Cronbach	N de elementos
Estrés académico	.954	28

En la tabla 6, los resultados de la confiabilidad mediante la consistencia interna del Inventario de estrés académico en las puntuaciones de un grupo piloto conformado por 100 estudiantes universitarios, donde se observa que la puntuación alfa de cronbach es aceptable, siendo esta de .954.

Tabla 7

Baremos del inventario Sisco de estrés académico

Pc	Respuestas psicológicas	Respuestas corporales	Afrontamiento al estrés	Causantes de estrés	Estrés académico
5	10	8	14	15	53
10	11	9	16	17	61
15	12	10	17	18	64
20	13	11	18	19	67
25	14	12	19	20	69
30	15	13	20	21	71
35	16	13	20	22	73
40	17	14	21	22	75
45	17	14	21	23	77
50	18	15	22	24	79
55	18	16	22	24	81
60	19	17	23	25	82
65	19	17	23	26	84
70	20	18	24	27	85
75	21	19	25	28	87
80	22	20	25	29	91
85	23	21	26	30	96
90	25	22	27	32	100
95	27	25	28	34	106

En la tabla 7, los resultados de los baremos del inventario Sisco de estrés académico para los estudiantes universitarios tanto en sus dimensiones como a nivel general.

Manejo del tiempo (TMBQ)

Para la medición del manejo del tiempo se contó con la escala de manejo del tiempo TMBQ creado por Macan, Shahani, Dipboye y Phillips en el año 1990 el cual se trataría de un instrumento que busca evaluar la presencia de control que se tiene sobre el tiempo, siendo este necesario para el desarrollo de sus tareas académicas.

El time management behavior questionnaire (TMBQ) se compone de 34 reactivos con una escala de respuesta tipo Likert del 1 al 5. Lo integran cuatro dimensiones denominadas: establecimiento de objetivos y prioridades: promedio ponderado de la sumatoria en las puntuaciones de los reactivos 1,5,7,9,13,17,21,24, 27,31. Herramientas de gestión: promedio ponderado de la sumatoria en las puntuaciones de los reactivos 3, 6,11, 14, 18, 22, 24, 25, 28, 32, 33. Preferencia por la organización: promedio ponderado de la sumatoria en las puntuaciones de los reactivos 2, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 30. Percepción de control: promedio ponderado de la sumatoria en las puntuaciones de los reactivos (4, 10, 15, 19, 29).

Prueba piloto de la Escala de manejo de tiempo

Validez de constructo

Tabla 8

Prueba de KMO y Bartlett para evaluar la pertinencia del modelo factorial de la variable manejo del tiempo

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0.868
	Aprox. Chi-cuadrado	2689.361
Prueba de esfericidad de Bartlett	GI	496
	P	0.000

En la tabla 8, se presentan los resultados de la prueba KMO y Bartlett para el escala de manejo de tiempo en un grupo piloto de 100, donde se muestra un KMO=.968, siendo ello un nivel adecuado, y el test de esfericidad de Bartlett $X^2=2689.361$ a un nivel significativo ($p<.05$), indica que la muestra es adecuada para efectuar el análisis factorial.

Tabla 9

Solución factorial y varianza total explicada de manejo del tiempo

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	13.621	42.565	42.565	13.621	42.565	42.565
2	3.603	11.260	53.826	3.603	11.260	53.826
3	2.174	6.793	60.618	2.174	6.793	60.618
4	1.551	4.846	65.464	1.551	4.846	65.464

En la tabla 9, se analiza la estructura factorial de la escala de manejo del tiempo aplicando el análisis factorial de componentes principales. Los resultados muestran una solución factorial que incluye 4 factores claramente definidos, los cuales explican el 65%% de la varianza total de los datos. El primer factor presenta un auto valor igual a 13.621 y explica 42% de la varianza total; mientras que el cuarto factor extraído tiene un auto valor de 1.551, explicando el 65% de la variabilidad total de los datos.

Tabla 10

Validez de constructo de la escala de manejo de tiempo

Ítem	1	2	3	4	h2
Ítem 1	.712				.752
Ítem 2		.410			.719
Ítem 3			.643		.732
Ítem 4				.805	.779
Ítem 5	.634				.729
Ítem 6			.786		.715
Ítem 7	.794				.797
Ítem 8		.731			.779
Ítem 9	.775				.706
Ítem 10				.676	.680
Ítem 11			.705		.726
Ítem 12		.571			.596
Ítem 13	.589				.746
Ítem 14			.441		.658
Ítem 15				.642	.793
Ítem 16		.795			.763
Ítem 17	.525				.650
Ítem 18			.455		.600
Ítem 19				.635	.739
Ítem 20		.554			.783
Ítem 21	.593				.683
Ítem 22					.608
Ítem 23		.772			.680
Ítem 24	.577				.789
Ítem 25			.609		.772
Ítem 26		.719			.721
Ítem 27	.683				.794
Ítem 28			.653		.755
Ítem 29				.549	.787
Ítem 30		.790			.798
Ítem 31	.587				.651
Ítem 32			.677		.794

En la tabla 10, se observa que los pesos factoriales son mayores a .20, esto significa que son suficientemente elevados o salientes, lo cual quiere decir que los valores son aceptables; así mismo, se aprecia que ambos factores están formados por los ítems: establecimiento de objetivos y prioridades (1, 5,7,9,13,17,21,24, 27,31); preferencia por la organización (2, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 30); herramientas de gestión (3, 6,11, 14, 18, 22, 25, 28, 32); percepción de control (4, 10, 15, 19, 29).

Confiabilidad

Tabla 11

Confiabilidad de la escala de manejo del tiempo

Variable	Alfa de Cronbach	N de elementos
Manejo del tiempo	.950	32

En la tabla 11, los resultados de la confiabilidad de la escala de manejo de tiempo mediante índice de consistencia interna de la escala de manejo del tiempo en un grupo piloto conformado por 100 estudiantes universitarios, donde se observa que la puntuación alfa de cronbach es aceptable, siendo esta de .950.

Tabla 12

Baremos de la escala de manejo del tiempo

Nivel	Percentil	Establecimiento de objetivos y prioridades	Preferencia por la organización	Herramientas de gestión	Percepción de control	Total
	5	21	13	17	9	63
	10	23	15	19	11	73
Bajo	15	25	17	20	12	78
	20	26	18	21	13	81
	25	27	20	22	13	83
	30	28	20	23	14	85
	35	28	21	24	14	88
	40	29	22	24	14	91
	45	29	22	25	15	93
Promedio	50	30	23	26	15	95
	55	30	23	27	16	96
	60	31	24	27	16	98
	65	31	25	28	17	99
	70	32	26	29	17	102
	75	33	27	29	18	104
Alto	80	34	28	30	18	108
	85	35	29	31	18	112
	90	37	31	32	19	115
Muy alto	95	39	33	35	21	124

En la tabla 12, se presentan los resultados de los baremos de la escala de manejo del tiempo para los estudiantes universitarios tanto en sus dimensiones como a nivel general.

3.6. Procedimiento de análisis estadístico de datos

Para la recolección de los datos, se procedió a realizar las coordinaciones correspondientes para obtener los permisos y poder acceder a los salones de las carreras profesionales (psicología, administración de empresas y contabilidad). Tras

haber coordinado las fechas, se elaboró la base de datos en el programa estadístico SPSS v 22, donde se realizaron los análisis descriptivos (media, desviación estándar, asimetría, curtosis); así mismo la prueba de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov Smirnov y la prueba de correlación mediante la prueba rho de Spearman.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

4.1.1. Análisis del estrés académico

Tabla 13

Niveles de la dimensión respuestas psicológicas

Nivel	Fi	%
Bajo	102	26.8
Tendencia bajo	78	20.5
Moderado	68	17.8
Tendencia alto	80	21.0
Alto	53	13.9
Total	381	100.0

En la tabla 13, los resultados del análisis de la dimensión respuestas psicológicas del estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Se evidencia que el 26.8% fue bajo, el 20.5% tendencia bajo, el 17.8% moderado, el 21.0% tendencia alto y el 13.9% alto.

Tabla 14

Niveles de la dimensión respuestas corporales

Nivel	Fi	%
Bajo	57	15.0
Tendencia bajo	46	12.1
Moderado	151	39.6
Tendencia alto	83	21.8
Alto	44	11.5
Total	381	100.0

En la tabla 14, los resultados del análisis de la dimensión respuestas corporales del estrés psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Se evidencia que el 15.0% fue bajo, el 12.1% tendencia bajo, el 39.6% moderado, el 21.8% tendencia alto y el 11.5% alto.

Tabla 15

Niveles de la dimensión afrontamiento al estrés

Nivel	Fi	%
Bajo	41	10.8
Tendencia bajo	67	17.6
Moderado	140	36.7
Tendencia alto	86	22.6
Alto	47	12.3
Total	381	100.0

En la tabla 15, los resultados del análisis de la dimensión afrontamiento al estrés en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Se evidencia que el 10.8% fue bajo, el 17.6% tendencia bajo, el 36.7% moderado, el 22.6% tendencia alto y el 12.3% alto.

Tabla 16

Niveles de la dimensión causantes de estrés

Nivel	Fi	%
Bajo	62	16.3
Tendencia bajo	109	28.6
Moderado	94	24.7
Tendencia alto	67	17.6
Alto	49	12.9
Total	381	100.0

En la tabla 16, los resultados del análisis de la dimensión causantes de estrés en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Se evidencia que el 16.3% fue bajo, el 28.6% tendencia bajo, el 24.7% moderado, el 17.6% tendencia alto y el 12.9% alto.

Tabla 17

Niveles del estrés académico (general)

Nivel	Fi	%
Bajo	35	9.2
Tendencia bajo	74	19.4
Moderado	152	39.9
Tendencia alto	70	18.4
Alto	50	13.1
Total	381	100.0

En la tabla 17, los resultados del análisis de la dimensión del estrés psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Se evidencia que el 26.8% fue bajo, el 20.5% tendencia bajo, el 17.8% moderado, el 21.0% tendencia alto y el 13.9% alto.

Tabla 18

Prueba de normalidad del estrés académico y sus dimensiones

Dimensión	Media	Desviación estándar	Kolmogorov Smirnov	P
Respuestas psicológicas	17.85	5.237	.064	,001 ^c
Respuestas corporales	15.57	5.001	.081	,000 ^c
Afrontamiento al estrés	21.69	4.374	.066	,000 ^c
Causantes de estrés	23.83	5.870	.071	,000 ^c
Estrés académico	78.94	15.070	.055	,008 ^c

En la tabla 18, los resultados del análisis de la prueba de normalidad del estrés académico y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, a través de la prueba Kolmogorov Smirnov, se observó que las puntuaciones de la distribución no se dan de forma teóricamente normal, puesto que son esencialmente no normal.

Tabla 19

Comparación del estrés académico y sus dimensiones en función del sexo

Dimensión	Sexo	N	Rango promedio	U	Z	P
Respuestas psicológicas	Femenino	262	191.55	15445.000	-.145	.885
	Masculino	119	189.79			
Respuestas corporales	Femenino	262	194.72	14615.000	-.980	.327
	Masculino	119	182.82			
Afrontamiento al estrés	Femenino	262	199.04	13482.000	-2.121	.034
	Masculino	119	173.29			
Causantes de estrés	Femenino	262	190.61	15488.000	-.102	.919
	Masculino	119	191.85			
Estrés académico	Femenino	262	195.65	14370.500	-1.223	.221
	Masculino	119	180.76			

En la tabla 19, se presenta los resultados del análisis de la prueba de comparación del estrés académico y sus dimensiones en función del sexo en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, se observa que en la dimensión afrontamiento al estrés existió diferencias estadísticamente significativas, pero no se encontró en la dimensión respuestas psicológicas, respuestas corporales y en causantes al estrés. Finalmente, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función del sexo.

Tabla 20

Comparación del estrés académico y sus dimensiones en función al ciclo

Dimensión	Ciclo	N	Rango promedio	H	df	P
Respuestas psicológicas	4	117	192.41	1.502	2	.472
	5	129	198.78			
	6	135	182.35			
Respuestas corporales	4	117	189.24	.762	2	.683
	5	129	197.65			
	6	135	186.18			
Afrontamiento al estrés	4	117	208.87	7.123	2	.028
	5	129	194.34			
	6	135	172.32			
Causantes de estrés	4	117	194.53	.497	2	.780
	5	129	185.50			
	6	135	193.19			
Estrés académico	4	117	197.62	1.556	2	.459
	5	129	194.81			
	6	135	181.63			

En la tabla 20, los resultados del análisis de la prueba de comparación del estrés académico y sus dimensiones en función del ciclo en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, se observa solo en la dimensión afrontamiento al estrés, existe diferencias estadísticamente significativas, pero no se encontró diferencias en la dimensión respuestas psicológicas, respuestas corporales y en causantes a estrés.

Tabla 21

Comparación del estrés académico y sus dimensiones en función de la carrera

Dimensión	Carrera	N	Rango promedio	H	df	P
Respuestas psicológicas	Psicología	164	191.41	.362	2	.834
	Contabilidad	94	185.58			
	Administración	123	194.59			
Respuestas corporales	Psicología	164	192.67	.094	2	.954
	Contabilidad	94	191.14			
	Administración	123	188.66			
Afrontamiento al estrés	Psicología	164	204.60	4.891	2	.087
	Contabilidad	94	174.86			
	Administración	123	185.20			
Causantes de estrés	Psicología	164	180.57	4.097	2	.129
	Contabilidad	94	188.41			
	Administración	123	206.89			
Estrés académico	Psicología	164	191.95	.654	2	.721
	Contabilidad	94	183.48			
	Administración	123	195.48			

En la tabla 21, los resultados del análisis de la prueba de comparación del estrés académico y sus dimensiones en función de la carrera en los participantes de la investigación, se observó que no se encontró en la dimensión respuestas psicológicas, respuestas corporales, afrontamiento al estrés y en causantes a estrés. Finalmente, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función de la carrera.

4.1.2. Análisis de manejo del tiempo

Tabla 22

Niveles de la dimensión establecimiento de objetivos y prioridades

Nivel	Fi	%
Bajo	70	18.4
Tendencia bajo	71	18.6
Moderado	107	28.1
Tendencia alto	78	20.5
Alto	55	14.4
Total	381	100.0

En la tabla 22, los resultados de la dimensión establecimiento de objetivos y prioridades del manejo del tiempo en los estudiantes de una universidad privada de

Lima Sur. Se observa que el 18.4% fue bajo, el 18.6% tendencia bajo, el 28.1% moderado, el 20.5% tendencia alto y el 14.4% alto.

Tabla 23

Niveles de la dimensión preferencia por la organización

Nivel	Fi	%
Bajo	84	22.0
Tendencia bajo	62	16.3
Moderado	116	30.4
Tendencia alto	68	17.8
Alto	51	13.4
Total	381	100.0

En la tabla 23, los resultados del análisis de la dimensión preferencia por la organización del manejo del tiempo en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Se observa que el 22.0% fue bajo, el 16.3% tendencia bajo, el 30.4% moderado, el 17.8% tendencia alto y el 13.4% alto.

Tabla 24

Niveles de la dimensión herramientas de gestión

Nivel	Fi	%
Bajo	58	15.2
Tendencia bajo	70	18.4
Moderado	134	35.2
Tendencia alto	72	18.9
Alto	47	12.3
Total	381	100.0

En la tabla 24, los resultados del análisis de la dimensión herramientas de gestión del manejo del tiempo en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Se observa que el 15.2% fue bajo, el 18.4% tendencia bajo, el 35.2% moderado, el 18.9% tendencia alto y el 12.3% alto.

Tabla 25

Niveles de la dimensión percepción de control

Nivel	Fi	%
Bajo	43	11.3
Tendencia bajo	110	28.9
Moderado	131	34.4
Tendencia alto	41	10.8
Alto	56	14.7
Total	381	100.0

En la tabla 25, los resultados del análisis de la dimensión percepción de control del manejo del tiempo en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Se observa que el 11.3% fue bajo, el 28.9% tendencia bajo, el 34.4% moderado, el 10.8% tendencia alto y el 14.7% alto.

Tabla 26

Niveles del manejo del tiempo (general)

Nivel	Fi	%
Bajo	72	18.9
Tendencia bajo	79	20.7
Moderado	99	26.0
Tendencia alto	82	21.5
Alto	49	12.9
Total	381	100.0

En la tabla 26, los resultados del análisis del tiempo en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Se observa que el 18.9% fue bajo, el 20.7% tendencia bajo, el 26.0% moderado, el 21.5% tendencia alto y el 12.9% alto.

Tabla 27

Prueba de normalidad del manejo del tiempo

Dimensión	Media	Desviación estándar	Kolmogorov Smirnov	P
Establecimiento de Objetivos y Prioridades	30.00	5.345	.077	,000 ^c
Preferencia por la organización	22.96	5.633	.055	,007 ^c
Herramientas de Gestión	25.77	5.378	.071	,000 ^c
Percepción de control	15.29	3.392	.087	,000 ^c
Manejo del tiempo	94.02	17.402	.047	,039 ^c

En la tabla 27, los resultados del análisis de la prueba de normalidad del manejo del tiempo y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur a través de la prueba Kolmogorov Smirnov, se observa que las puntuaciones de la distribución no se dan de forma teóricamente normal, puesto que son esencialmente no normal.

Tabla 28

Comparación del manejo del tiempo y sus dimensiones en función del sexo

Dimensión	Sexo	N	Rango promedio	U	Z	P
Establecimiento de Objetivos y Prioridades	Femenino	262	190.99	15586.500	-.003	.998
	Masculino	119	191.02			
Preferencia por la organización	Femenino	262	199.31	13410.500	-2.190	.028
	Masculino	119	172.69			
Herramientas de Gestión	Femenino	262	197.89	13784.000	-1.816	.069
	Masculino	119	175.83			
Percepción de control	Femenino	262	194.39	14701.000	-.896	.370
	Masculino	119	183.54			
Manejo del tiempo	Femenino	262	197.32	13932.500	-1.663	.096
	Masculino	119	177.08			

En la tabla 28, los resultados del análisis de la prueba de comparación del manejo del tiempo y sus dimensiones en función del sexo, los participantes de la investigación. Se observa que se encontró diferencias estadísticamente significativas

solo en la dimensión preferencia por la organización, sin embargo, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en la dimensión establecimiento de objetivos y prioridades; en herramientas de gestión y en percepción de control. Finalmente, no se encontró diferencias estadísticamente significativas a nivel general del manejo del tiempo en función del sexo.

Tabla 29

Comparación del manejo del tiempo y sus dimensiones en función del ciclo

Dimensión	Ciclo	N	Rango promedio	H	df	P
Establecimiento de Objetivos y Prioridades	4	117	189.18	.324	2	.850
	5	129	188.16			
	6	135	195.29			
Preferencia por la organización	4	117	203.96	4.083	2	.130
	5	129	176.13			
	6	135	193.98			
Herramientas de Gestión	4	117	195.81	1.071	2	.585
	5	129	182.89			
	6	135	194.58			
Percepción de control	4	117	197.35	.717	2	.699
	5	129	185.52			
	6	135	190.73			
Manejo del tiempo	4	117	196.11	1.155	2	.561
	5	129	182.57			
	6	135	194.63			

En la tabla 29, los resultados del análisis de la prueba de comparación del manejo del tiempo y sus dimensiones en función del ciclo en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Se observa que no se encontró diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones. Finalmente, se encontró diferencias estadísticamente significativas a nivel general del manejo del tiempo en función del ciclo.

Tabla 30

Comparación del manejo del tiempo y sus dimensiones en función de la carrera

Dimensión	Carrera	N	Rango promedio	H	df	P
Establecimiento de Objetivos y Prioridades	Psicología	164	197.73	2.147	2	.342
	Contabilidad	94	177.10			
	Administración	123	192.66			
Preferencia por la organización	Psicología	164	203.66	3.939	2	.140
	Contabilidad	94	184.41			
	Administración	123	179.16			
Herramientas de Gestión	Psicología	164	198.00	1.173	2	.556
	Contabilidad	94	186.35			
	Administración	123	185.23			
Percepción de control	Psicología	164	200.12	1.993	2	.369
	Contabilidad	94	184.12			
	Administración	123	184.10			
Manejo del tiempo	Psicología	164	201.68	2.790	2	.248
	Contabilidad	94	180.47			
	Administración	123	184.81			

En la tabla 30, los resultados del análisis de la prueba de comparación del manejo del tiempo y sus dimensiones en función de la carrera en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. No se encontró diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones. Finalmente, se encontró diferencias estadísticamente significativas a nivel general del manejo del tiempo en función de la carrera.

4.2. Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

Existe relación estadísticamente significativa e inversa entre estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima sur.

Tabla 31

Análisis de relación del estrés académico y el manejo del tiempo

Variable	Manejo del tiempo	
	rho	-206
Estrés académico	p	.000
	n	381

En la tabla 31, los resultados del análisis de la relación del estrés académico y el manejo del tiempo a través de la prueba rho de spearman en las puntuaciones de los participantes de la investigación. Se observa que existe una relación estadísticamente significativa y negativa entre el estrés académico y el manejo del tiempo.

Hipótesis específica

Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones del manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima sur.

Tabla 32

Análisis de la relación de las dimensiones del estrés académico y las dimensiones del manejo del tiempo

Dimensión		Establecimiento de objetivos y prioridades	Preferencia por la organización	Herramientas de gestión	Percepción de control
Respuestas psicológicas	rho	-.054	-.039	-.084	-.001
	<i>p</i>	.290	.443	.102	.984
	n	381	381	381	381
Respuestas corporales	rho	-.100	-.143	-.149	-.060
	<i>p</i>	.051	.005	.004	.241
	n	381	381	381	381
Afrontamiento al estrés	rho	-.436	-.303	-.296	-.349
	<i>p</i>	.000	.000	.000	.000
	n	381	381	381	381
Causantes de estrés	rho	-.104	-.077	-.139	-.074
	<i>p</i>	.043	.132	.006	.147
	n	381	381	381	381

En la tabla 32, se presentan los resultados del análisis de la relación de las dimensiones del estrés académico y las dimensiones del manejo del tiempo a través de la prueba rho de spearman, en las puntuaciones de los participantes de la investigación. Se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones del manejo del tiempo.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

La investigación se realiza en el marco de que los estudiantes universitarios se encuentran atravesando una gran cantidad de demandas, pues en muchos de los cursos que se encuentran manejando las tareas que le son asignadas representan un esfuerzo cada vez mayor tanto a nivel cognitivo como conductual, debiendo de emplear adecuadas estrategias para su resolución, ante ello nació el interés por comprender en qué medida se estaba dando el estrés académico en los estudiantes, el cual es entendido por Barraza (2006) como estas respuestas propias del desequilibrio sistémico, pues aparecen cuando un individuo se ve sobrepasado por las exigencias que le demanda el ambiente, en este caso él universitario, pero ello a su vez logró identificar otra situación poco analizada, que es la presencia de gestión del tiempo, lo cual llama la atención pues se considera que los esfuerzos y análisis sobre la gestión del tiempo en los universitarios debería ser mayor, ya que este es una de las principales herramientas que les pueden permitir solucionar sus problemas y contar con el tiempo necesario para dedicarse a actividades de ocio, sin embargo, en múltiples ocasiones no se contaría con ello. Es a partir de esto que se desarrolló la investigación con el objetivo de determinar si existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima sur cuyos resultados han sido analizados para conocer más sobre ello en los universitarios.

Se encontró tras el análisis del objetivo general que los estudiantes que se encontraban mostrando mayor estrés académico, eran quienes presentaban un menor manejo del tiempo, es decir que justamente los estudiantes que no gestionan bien sus actividades, se olvidan de prever las complicaciones que una tarea podría demandarles o terminan viendo abrumados ante la presencia de situaciones complicadas que terminan padeciendo más ante la presencia de estímulos y exigencias académicas, son ellos quienes consideran que la situación actual en la que se encuentran sobrepasa sus recursos personales y que no podrán manejarla de forma competente, como lo mencionaría Yataco (2019) la presencia de estrés académico resulta perjudicial para la experiencia que tienen los universitarios, ya que ellos se estarían viendo afectados constantemente por el manejo de sus tareas dentro del centro de aprendizaje, verían como sus esfuerzos son sobrepasados por las demandas académicas y comienzan a creer que no pertenecen a dicho contexto,

además para Franco (2015) entendería que el estrés académico es el punto subjetivo de cada estudiante donde ellos perciben que en tales situaciones estarían viéndose sobrepasados por las demandas de los docentes, e incluso la entrega de los trabajos estaría resultado algo desafiante y amenazante. De esta forma los estudiantes que no han aprendido como gestionar su tiempo tienen más contacto con estas emociones de amenaza y miedo cada vez que se debe de entregar algún trabajo, para Kearns y Gardiner (2007) el manejo del tiempo es la expresión conductual de una serie de procesos internos vinculados con la autorregulación para que el sujeto tenga mayores probabilidades de alcanzar sus metas, los individuos pueden apuntar hacia perseguir sus objetivos en la medida de que empleen tiempo en realizarlas, por ello es que en la presente investigación al encontrarse una relación estadísticamente significativa y negativa, se tendría en consideración que dichos individuos permanecen padeciendo dificultades porque no saber llevar esos procesos internos para autorregularse, como consecuencia de ello los estudiantes universitarios de las carreras analizadas permanecerían largas jornadas de padecimiento pues deben de terminar un trabajo para su entrega, postergando su horario de sueño.

Por su parte Macan (1994) mencionaría que el desarrollo de la gestión del tiempo permite a los estudiantes conseguir un mejor rendimiento académico, es decir que al contar con un tiempo prudencial para el desarrollo de sus actividades académicas tendrían mucha mayor posibilidad de hacer sus trabajos y revisarlos hasta alcanzar su mayor nivel, lo cual entra en contradicción con aquellos individuos que tienen un manejo del tiempo en niveles bajos, lo que se complementa con los hallazgos en la presente investigación, donde se encontró una relación estadísticamente significativa y negativa con el estrés académico, además, Harvey, Drew y Smith (2006) mencionaban que los universitarios con mayor gestión del tiempo contaban con una mayor satisfacción, pues veían como sus metas académicas eran alcanzadas, a la vez que mantenían su patrón de sueño, es decir que ellos presentarían menor angustia o estrés académico, entonces tiene sentido pensar que la gestión o manejo del tiempo aparece en mayor medida en aquellos universitarios que experimentan un menor estrés académico.

5.2. Conclusiones

En cuanto al objetivo general, se encontró una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los universitarios, lo que significaría que a mayor presencia de estrés psicológico sientan ellos, menor fue el manejo de tiempo que mostraron.

Para el primer objetivo específico de la investigación, se encontró que para el estrés académico el 26.8% fue bajo, el 20.5% tendencia bajo, el 17.8% moderado, el 21.0% tendencia alto y el 13.9% alto.

Para el segundo objetivo específico, se encontró que para el manejo del tiempo general el 18.9% fue bajo, el 20.7% tendencia bajo, el 26.0% moderado, el 21.5% tendencia alto y el 12.9% alto.

Al comparar el estrés académico en función de las variables sociodemográficas, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función del sexo, ciclo de estudio y carrera.

Al comparar el manejo del tiempo en función de las variables sociodemográficas, no se halló diferencias estadísticamente significativas en función del sexo, ciclo de estudio y carrera.

Se encontró que existen relaciones estadísticamente significativas solo en las dimensiones respuestas corporales, afrontamiento al estrés y causantes de estrés con las dimensiones del manejo de tiempo: establecimiento de objetivos y prioridades, preferencia por la organización, herramientas de gestión y percepción de control.

5.3. Recomendaciones

1. Se recomienda el diseño y aplicación de un programa psicológico para mejorar el manejo del tiempo en los estudiantes universitarios de las carreras analizadas, pues se habría encontrado una relación estadísticamente significativa y negativa entre ambas variables, siendo los estudiantes los que presentan una mayor experiencia de estrés, de igual forma no contar con la presencia del manejo del tiempo podría verse derivado en el descenso de su rendimiento académico.
2. Identificar aquellos casos donde la presencia de gestión del tiempo de nivel bajo es marcada, pues en dichos casos se estaría experimentando muchas dificultades en el desarrollo de sus tareas académicas, haciendo que el universitario pase por momentos de mucho estrés, recomendando ante tales situaciones la intervención individualizada para mejorar la jerarquización y desarrollo de sus tareas con anticipación.
3. Establecer talleres para enseñar a los estudiantes universitarios a gestionar de forma más apropiada el tiempo que emplean para resolver sus actividades académicas.
4. Ejecutar estrategias de relajación e identificación de respuestas de estrés negativo en los adolescentes que han presentado una respuesta más negativa entorno a los estímulos académicos que se les presenta.
5. Realiza la replicación de la investigación analizando la correlación de las variables estrés académico y manejo del tiempo en otras muestras para ofrecer mayores evidencias ha el grado de vinculación en existen en dichas variables.

REFERENCIAS

- Álvarez-Silva, L., Gallegos-Luna, R. y Herrera-López, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnológica superior. *Revista de ciencias sociales y humanas*, 28(1), 193 – 208
- Aponte, D; Ávila, M.; Bermeo, N. y Blanco, M. (2017). *Relación entre estrés y promedio académicos en estudiantes de medicina de segundo a quinto semestre en la universidad de ciencias aplicadas y ambientales u.d.c.a en el segundo periodo académico* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/847>
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360), 533 - 556
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*. Recuperado de <http://www.Psicologiacientifica.com/estrés-académico-modelo-conceptual>.
- Barrera, M., Donolo, D. y Rinaudo, M. (2008). Ritmo de estudio y trayectoria universitaria. *Anales de psicología*, 24(1), 9 - 15
- Bonilla, M. Delgado, K. y León, D. (2014). *Nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad de la provincia de Chiclayo, 2014* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12423/309>
- Britton, B., y Tesser, A. (1991). Effects of time management practices of college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405 - 410
- Caldera, J. y Plascencia, J. (2015). Evaluación del estrés académico. Un estudio comparativo entre carreras Universitarias. *Revista Educarnos*, 5(20), 11 - 30
- Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 1(7), 77 - 82
- Caso-Niebla, J. y Hernández-Guzmán, L. (2007). Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 487 - 501

- Castillo, C., Chacón, T. y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Revista Investigación en educación médica*, 5(20), 230 – 237
- Denis-Rodríguez, E., Barradas, M., Delgadillo, R. y Denis, P. (2017). Prevalencia de la ideación suicida en estudiantes de medicina en latinoamerica: un meta análisis. *Revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 8(15), 1 – 32
- Durán-Aponte, E. y Pujol, L. (2012). *Estilos de Aprendizaje, Gestión del tiempo y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. V Congreso Mundial de Estilos de Aprendizaje. Santander, España.
- Elvira-Valdés, M. & Pujol, L. (2012). Autorregulación y rendimiento académico en la transición secundaria–universidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 1(10), 709 - 720
- Franco, V. (2015). *La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios* (Tesis doctoral). Recuperado de <http://hdl.handle.net/2183/15705>
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives*. New York: Routledge.
- García, F. y Muñoz, J. (2004). *El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Recuperado de <http://www.casadellibro.com/libro>
- García, J. & Santizo, J. (2010). Análisis de la relación entre la gestión del tiempo libre, el ocio y los estilos de aprendizaje. *Revista Estilos de Aprendizaje*, 5(5), 2 - 25
- García-Ros, R. & Pérez-González, F. (2012). Spanish versión of the Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ) for university students. *Spanish Journal of Psychology*, 15(2), 1498 -1494
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Talaya, I. & Martínez, E. (2008). Analysis of Time Management Academic New students in the degree of Psychology: Predictive capacity and comparative analysis of two assessment instruments. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 245 - 252

- Harvey, L., Drew, S. y Smith, M. (2006). *The first-year experience: a review of literature for the Higher Education Academy*. United Kingdom: The Higher Education Academy.
- Hernández, Y. (2005). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1 - 14
- Huie, F., Winsler, A. y Kitsantas, A. (2012). Employment and first-year college achievement: the role of self-regulation and motivation. *Journal and Educational and Work*, 1(1), 1 - 26
- Kearns, H. & Gardiner, M. (2007). Is it time well spent? The relationship between time management behaviours, perceived effectiveness and workrelated morale and distress in a university context. *Higher Education Research y Development*, 26 (2), 235 – 247
- Kearns, H. y Gardiner, M. (2007). Is it time well spent? The relationship between time management behaviours, perceived effectiveness and workrelated morale and distress in a university context. *Higher Education Research y Development*, 26 (2), 235 – 247
- Lastenia, L. (2006). Factores asociados en el estrés académico. *Revista Iberoamericana de Psicológica*, 37(210), 1 - 12
- Lemos, M., Henao-Pérez, M. y López-Medina, D. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de medicina: Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *Archivos de medicina*, 14(2), 10 – 18
- Macan, T. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381 - 391
- Macan, T., Shahani, C., Dipboye, R. y Phillips, A. (1990). College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760 - 768
- Marty, M.; Lavin, M.; Figueroa, M.; Larraín, D. y Cruz, C. (2005). Prevalencia de est en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación

con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena Neuro-Psiquiátrica*, 43(1), 25 - 32

Mazo, R., Londoño, K. y Gutiérrez, Y. (2014). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121 – 134

Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://repositorio.unam.mx/contenidos/378574>

Monroy, P. (2017). *Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú*. (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/9938>

Montero, F. (2009). *Estrés laboral y evaluación de riesgos*. Recuperado de http://www.insht.es/inshtweb/contenidos/documentacion/textosonline/rev_insht/2009/54/54_fichas_practicas.pdf.

Monzón, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes de Psicología*, 25(1), 87 - 99

Moran, D. (2019). *Rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de dos instituciones educativas en Villa El Salvador* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.

Muñoz, J. (2003). *Estrés Académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario* (Tesis de pregrado). Universidad Científica del Perú, Lima, Perú.

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171 - 190

Núñez, F. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Psicología y Salud*, 7(3), 739 - 751

Oblitas, L. (2004). Manual de psicología clínica y de la salud hospitalaria. Recuperado de <http://www.psicom.uson.mx/>.

Olivet, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. (Tesis de pregrado). On Youth Development through Sport. The

sport journal. Recuperado de: <http://thesportjournal.org/article/i-think-its-going-to-save-lives-sport-administratorperspectives-on-youth-development-through-sport/>

- Peña, M. (2009). Vida universitaria e imaginarios: posibilidad en definición de políticas sobre educación superior. *Revista latinoamericana en ciencias sociales, niñez y juventud*, 7(1), 235 - 266
- Pereyra, M. (2010). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171 – 190
- Rosa-Rojas, G., Chang-Grozo, S., Delgado-Flores, L., Oliveros-Lijap, L., Murillo-Pérez, D., Ortiz-Lozada, R., Vela-Ulloa, G. y Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Revista Gaceta Médica de México*, 151(1), 443 – 449
- Rodríguez, S., Fita, E. y Torrado, M. (2004). Rendimiento Académico en la Transición Secundaria-Universidad. *Revista de Educación*, 334(1), 391 - 414
- Román, C. y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las Ciencias de la Educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1 - 14
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1 - 8
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Sandoval, D. y Torres, C. (2018). *Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad del desarrollo* (Tesis de maestría). Recuperado <https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/2344/Documento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Sariisik, M., Guclu, H. & Ergun, O. (2010). University student's perceptions and attitudes about time usig, and how to deal with their daily life stress: a investigation from Turkey. Saint Petersburg: 8-10th July
- Schaufeli, W. (2009). Síndrome de Burnout: 35 años de investigación y práctica. *Revista Desarrollo de la carrera internacional*, 14(3), 204 - 220
- Soares, A., Almeida, L. & Guisandez, A. (2011). Ambiente académico y adaptación a la universidad: un estudio con estudiantes de 1º año de la Universidad Do Minho. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2(1), 99 - 121
- Soares, A., Almeida, L. y Guisandez, A. (2011). Ambiente académico y adaptación a la universidad: un estudio con estudiantes de 1º año de la Universidad Do Minho. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2(1), 99 - 121
- Tito, I. (2019). *Hábitos de estudio en adolescentes de tres instituciones educativas de Lima sur con alta y baja motivación académica* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Toribio-Ferrer, C. y Franco-Bácenas, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Revista salud y administración*, 3(7), 11 – 18
- Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(3), 19 – 28
- Veiga, F. & Melim, A. (2007). Questionário de gestão do tempo académico dos alunos do ensino básico e secundário: Adaptação portuguesa do Time Management Questionnaire. *Psicologia, Educação e Cultura*, 11(2), 329 - 354
- Velásquez, H. (2010). *Como afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina del cum-usac, durante el mes de mayo de 2010* (Tesis de pregrado). Universidad de San Carlos, Guatemala, Guatemala.
- Whetten, D. & Cameron, K. (2005). *Desarrollo de Habilidades Directivas*. México, D. F.: Pearson
- Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

TITULO: Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE																							
<p>Formulación del problema</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar si existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar los niveles del estrés académico y sus dimensiones en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Identificar los niveles del manejo del tiempo y sus dimensiones en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Especificar si existen diferencias estadísticamente significativas al comparar el estrés académico y sus dimensiones en los alumnos universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Especificar si existen diferencias estadísticamente significativas al comparar el manejo del tiempo y sus dimensiones en los alumnos universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa e inversa entre estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima sur.</p> <p>Hipótesis específica</p> <p>Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar el estrés académico y sus dimensiones en los alumnos universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar el manejo del tiempo y sus dimensiones en los alumnos universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones del manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Variable</th> <th style="width: 25%;">Dimensión</th> <th style="width: 25%;">Escala</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;">Estrés académico</td> <td style="text-align: center;">Estresores</td> <td rowspan="3" style="text-align: center;">Inventario SISCO de estrés académico</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Síntomas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Estrategias de afrontamiento</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Variable</th> <th style="width: 25%;">Dimensión</th> <th style="width: 25%;">Escala</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Manejo de tiempo</td> <td style="text-align: center;">Unifactorial</td> <td style="text-align: center;">Inventario del manejo del tiempo</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Variable</th> <th style="width: 25%;">Dimensión</th> <th style="width: 25%;">Escala</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4" style="text-align: center;">Socio demográficos</td> <td style="text-align: center;">Sexo</td> <td rowspan="4" style="text-align: center;">Ordinal</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Edad</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Año de estudio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Carrera</td> </tr> </tbody> </table>	Variable	Dimensión	Escala	Estrés académico	Estresores	Inventario SISCO de estrés académico	Síntomas	Estrategias de afrontamiento	Variable	Dimensión	Escala	Manejo de tiempo	Unifactorial	Inventario del manejo del tiempo	Variable	Dimensión	Escala	Socio demográficos	Sexo	Ordinal	Edad	Año de estudio	Carrera
Variable	Dimensión	Escala																								
Estrés académico	Estresores	Inventario SISCO de estrés académico																								
	Síntomas																									
	Estrategias de afrontamiento																									
Variable	Dimensión	Escala																								
Manejo de tiempo	Unifactorial	Inventario del manejo del tiempo																								
Variable	Dimensión	Escala																								
Socio demográficos	Sexo	Ordinal																								
	Edad																									
	Año de estudio																									
	Carrera																									

	<p>Establecer si existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones del manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.</p>		
--	--	--	--

Anexo 2

ESCALA DE COMPORTAMIENTO DE GESTION DEL TIEMPO

(Autores Macan, Shahani, Dipboye y Phillips; adaptado por García-Ros, Pérez-González 2012)

Destaca hasta qué punto de afirmaciones siguientes describen tu forma de afrontar el estudio. Responde con sinceridad, utilizando la siguiente escala:

(1) Nunca (2) Pocas veces (3) Algunas veces (4) Habitualmente (5) Siempre

1.- Cuando decido que es lo que voy a intentar conseguir a corto plazo tengo en cuenta también mis objetivos.	1	2	3	4	5
2.- Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.	1	2	3	4	5
3.- Levo una libreta para apuntar notas e ideas.	1	2	3	4	5
4.- Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.	1	2	3	4	5
5.- Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.	1	2	3	4	5
6.- Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables	1	2	3	4	5
7.- Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.	1	2	3	4	5
8.- Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.	1	2	3	4	5
9.- Tengo la sensación de controlar mi tiempo.	1	2	3	4	5
10.- Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está patas arriba y desordenado que cuando esta ordenado y organizado.	1	2	3	4	5
11.- Marco fechas límites cuando me propongo a realizar una tarea.	1	2	3	4	5
12.- Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.	1	2	3	4	5
13.- Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.	1	2	3	4	5
14.- El tiempo que invierto en gestionar y organizar mi jornada de trabajo es tiempo perdido.	1	2	3	4	5
15.- Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mis estudios.	1	2	3	4	5
16.- Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal o marca al lado de cada tarea cuando la he cumplido.	1	2	3	4	5
17.- Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.	1	2	3	4	5
18.- Mis jornadas diarias son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.	1	2	3	4	5
19.- Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importante.	1	2	3	4	5
20.- Llevo una agenda conmigo.	1	2	3	4	5
21.- Cuando estoy desorganizado(a) soy capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.	1	2	3	4	5
22.- Repaso mis actividades diarias para ver donde pierdo el tiempo.	1	2	3	4	5
23.- Mantengo un diario de las actividades realizadas.	1	2	3	4	5
24.- Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado(a).	1	2	3	4	5
25.- Durante el día trabajo y evaluo si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.	1	2	3	4	5
26.- Utilizo un sistema de bandeja (archivos, carpetas, etc.) para organizar la información.	1	2	3	4	5
27.- Me doy cuenta de que estoy posponiendo las tareas que no me gustan pero que son necesarias.	1	2	3	4	5
28.- Noto que no puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en el lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.	1	2	3	4	5
29.-Establezco prioridades para determinar en qué orden hare las tareas del día.	1	2	3	4	5
30.-Si estoy en algo y sé que voy a tener que esperar un tiempo, preparo alguna tarea para realizar mientras tanto.	1	2	3	4	5
31.-Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegación por la web , etc.)	1	2	3	4	5
32.-Encuentro lugares para trabajar, donde pueda evitar interrupciones y distracciones.	1	2	3	4	5

Inventario de Estrés Académico

(autor barraza; adaptado por Jabel 2017)

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
 No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

1. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, marca con una X tu respuesta.

Respuestas Psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Sentimiento de depresión y tristeza(decaído)					
2. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
3. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
4. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
5. Problemas de concentración					
6. Ansiedad, angustia					
7. Aislamiento y alejamiento de los demás.					

Respuestas corporales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc					
4. Dolores de cabeza o migrañas					
5. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Estilo de afrontamiento	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
4. Elogios a sí mismo					
5. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Causantes de Estrés	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
3. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
4. No entender los temas que se abordan en la clase					
5. La competencia con los compañeros de grupo					
6. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

Estresores del aula	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempr e
1. Participación en clase, responder a preguntas, exposiciones, exámenes orales, etc.					
2. La personalidad y carácter del profesor					

Afrontamiento Comunicativo	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempr e
1. Búsqueda de información sobre la situación					
2. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa, contárselo a alguien para que le ayude.					

Anexo 3

ESTRÉS ACADÉMICO Y MANEJO DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
3	revistalatinoamericanaumanizales.cinde.org.co Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
5	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1%
8	Submitted to Pontificia Universidad Católica del Perú	<1%

Anexo 4



Villa El Salvador, 24 de setiembre del 2019

Mg. MILAGROS LUNGA CALDERÓN
COORDINADORA ACADÉMICA DE LA ESCUELA DE CONTABILIDAD

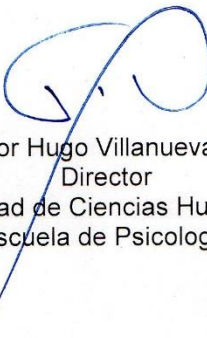
De nuestra mayor consideración
Presente. –

Es grato dirigirme a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el nuestro, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a nuestro estudiante de la Carrera de Psicología: RONALD JOSUE POMA CORO; quien, como parte de su trabajo de investigación titulado: "Estrés Académico y Manejo del Tiempo en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima Sur", necesita aplicar pruebas psicológicas para el recojo de datos del mencionado trabajo; el joven asistirá a su despacho para coordinar con Ud. los detalles pertinentes a lo que realizará.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil deferencia, reitero mi cordial saludo.

Atentamente.




Víctor Hugo Villanueva Acosta
Director
Facultad de Ciencias Humanas
Escuela de Psicología

Milagros Lunga Calderón
25/9/19

Villa El Salvador, 24 de setiembre del 2019


Mg. IVÁN RIVAROLA GANOZA
COORDINADOR ACADÉMICO DE LA ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE
EMPRESAS

De nuestra mayor consideración
Presente. –


Es grato dirigirme a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el nuestro, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a nuestro estudiante de la Carrera de Psicología: RONALD JOSUE POMA CORO; quien, como parte de su trabajo de investigación titulado: "Estrés Académico y Manejo del Tiempo en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima Sur", necesita aplicar pruebas psicológicas para el recojo de datos del mencionado trabajo; el joven asistirá a su despacho para coordinar con Ud. los detalles pertinentes a lo que realizará.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil deferencia, reitero mi cordial saludo.

Atentamente.



Hugo Villanueva Acosta
Director
Facultad de Humanidades
Escuela de Psicología



Robinson
Santamaría



Anexo 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducido por **Ronald Josue Poma Coro de la carrera de psicología.**

He sido informado (a) del propósito de este estudio: **Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.**

Me han indicado también que tendré que responder a dos test, lo cual tomará aproximadamente entre 15 a 30 minutos.

Reconozco que la participación en este estudio es estrictamente voluntaria, que no se me ha solicitado ningún dato que me identifique, que se me ha explicado que la información que brinde será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, que mis respuestas en los test serán codificadas, usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas, por ello no se me podrán dar resultados de sus respuestas.

He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a **Ronald Josue Poma Coro al correo electrónico rpomac@autonoma.edu.pe**

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar al e-mail anteriormente mencionado.

Nombre : _____

Edad : _____

Sexo : _____

Carrera : _____

Ciclo : _____

Año de estudio: _____

Fecha : _____

Firma del participante