



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
TIEMPOS DE COVID-19, EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS
MARIÁTEGUI, MOQUEGUA 2021”**

PRESENTADA POR

BACH. ANYELA LIZBETH CUAYLA TORRES

ASESORA

MGR. TANIA MARÍA LLERENA MANCHEGO

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

MOQUEGUA - PERÚ

2022

ÍNDICE DE CONTENIDO

PÁGINA DEL JURADO	<i>i</i>
DEDICATORIA	<i>ii</i>
AGRADECIMIENTOS.....	<i>iii</i>
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	<i>iv</i>
ÍNDICE DE TABLAS.....	<i>vi</i>
INDICE DE GRÁFICOS	<i>vii</i>
INDICE DE ILUSTRACIONES.....	<i>vii</i>
RESUMEN	<i>1</i>
ABSTRACT	<i>2</i>
INTRODUCCIÓN	<i>3</i>
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	<i>7</i>
1.1. Definición del problema.....	<i>7</i>
1.2. Objetivo de la investigación	<i>8</i>
1.3. Variables	<i>9</i>
1.4. Hipótesis de la investigación	<i>10</i>
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	<i>11</i>
2.1. Antecedentes de la investigación	<i>11</i>
2.2. Bases teóricas	<i>15</i>
2.3. Marco conceptual	<i>36</i>
CAPÍTULO III: MÉTODO	<i>38</i>
3.1. Tipo de investigación	<i>38</i>
3.2. Diseño de investigación.....	<i>38</i>
3.3. Población y muestra.....	<i>38</i>
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	<i>40</i>
3.5. Técnicas en procesamiento y análisis de datos	<i>44</i>
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	<i>45</i>
4.1. Presentación de resultados por variables	<i>45</i>
4.2. Contrastación de hipótesis.....	<i>59</i>
4.3. Discusión de resultados	<i>65</i>
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	<i>69</i>
5.1. Conclusiones.....	<i>69</i>

5.2. Recomendaciones.....	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	72
ANEXOS.....	81

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: VALORES PARAMÉTRICOS PARA EL VALOR DE LA MUESTRA	39
TABLA 2: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA POR GÉNERO Y CICLO.....	39
TABLA 3: BAREMOS DE GESTIÓN DEL TIEMPO Y DE SUS DIMENSIONES	41
TABLA 4: BAREMOS DEL ESTRÉS ACADÉMICO Y DE SUS DIMENSIONES.....	43
TABLA 5: GESTIÓN DEL TIEMPO Y DIMENSIONES.....	51
TABLA 6: RESPUESTA DE ÍTEM 1.....	52
TABLA 7: RESPUESTA DE ÍTEM 2.....	52
TABLA 8: DESCRIPCIÓN DE LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO Y SUS DIMENSIONES	56
TABLA 9: NIVEL DE GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO.....	56
TABLA 10: NIVEL DE SÍNTOMAS DEL ESTRÉS SEGÚN LA DIMENSIÓN DE ESTABLECER OBJETIVOS Y PRIORIDADES.....	57
TABLA 11: DIMENSIÓN HERRAMIENTAS DE PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO Y NIVEL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	58
TABLA 12: DIMENSIÓN DE PREFERENCIAS POR DESORGANIZACIÓN Y NIVEL DE ESTRESORES	58
TABLA 13: DIMENSIÓN PERCEPCIÓN DEL CONTROL SOBRE EL TIEMPO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	59
TABLA 14: PRUEBA DE KOLMOGOROV-SMIRNOV:.....	60
TABLA 15: PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL	61
TABLA 16: PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECIFICA 1	62
TABLA 17: PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECIFICA NÚMERO 2.....	63
TABLA 18: PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECIFICA NÚMERO 3.....	64
TABLA 19: PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECIFICA NÚMERO 4.....	64

INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA SEGÚN CICLO	45
GRÁFICO 2: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA SEGÚN EDAD	46
GRÁFICO 3: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA SEGÚN SU SEXO	46
GRÁFICO 4: DIAGRAMA DE BARRAS PARA LOS ÍTEMS DE LA DIMENSIÓN ESTABLECER OBJETIVOS Y PRIORIDADES	47
GRÁFICO 5: DIAGRAMA DE BARRAS PARA LOS ÍTEMS DE LA DIMENSIÓN HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO	48
GRÁFICO 6: DIAGRAMA DE BARRAS PARA LOS ÍTEMS DE LA DIMENSIÓN PREFERENCIA POR LA DESORGANIZACIÓN	49
GRÁFICO 7: DIAGRAMA DE BARRAS PARA LOS ÍTEMS DE LA DIMENSIÓN PERCEPCIÓN DE CONTROL SOBRE EL TIEMPO	50
GRÁFICO 8: ÍTEMS DE LA DIMENSIÓN DE ESTRESORES	53
GRÁFICO 9: ÍTEMS DE DIMENSIÓN SÍNTOMAS DEL ESTRÉS	54
GRÁFICO 10: ÍTEMS DE DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	55

INDICE DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN 1: CONTENIDO DE LA APP GOOGLE CALENDARIO	30
ILUSTRACIÓN 2: CONTENIDO DE LA APP TIME TUNE.....	30
ILUSTRACIÓN 3: CONTENIDO DE LA APP CLASS TIMETABLE	32
ILUSTRACIÓN 4: CONTENIDO DE LA APP POMODORO TIMER	33
ILUSTRACIÓN 5: CONTENIDO DE LA APP TRELLO	34
ILUSTRACIÓN 6: CONTENIDO DE LA APP GOOGLE TASKS	34
ILUSTRACIÓN 7: COORDINACIONES CON DOCENTE DE V Y VII CICLO PARA APLICACIÓN DE FORMULARIO.....	82
ILUSTRACIÓN 8: RECEPCIÓN DE RELACIÓN DE ESTUDIANTES DE V Y VII Y RESPECTIVO HORARIO	82
ILUSTRACIÓN 9: RESUMEN DE RESPUESTAS DEL FORMULARIO	83
ILUSTRACIÓN 10: DATOS EN EXCEL DE LA VARIABLE GESTIÓN DEL TIEMPO	84
ILUSTRACIÓN 11: DATOS EN EXCEL DE LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO	85
ILUSTRACIÓN 12: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	90

RESUMEN

El presente estudio realizado en tiempos de COVID-19, tuvo como finalidad determinar la relación entre las variables gestión de tiempo y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de la UJCM, Moquegua. Para ello se realizó un estudio no experimental de tipo correlacional con un corte transversal. La muestra fue constituida por 86 estudiantes (81 damas y 5 varones) cuyas edades oscilan entre 19 y 48 años. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Comportamiento de Gestión del Tiempo, adaptada por (Garzón Umerenkova, García Ros, & Pérez González, 2017) y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por el COVID-19 por (Alania Contreras, Llancari Morales, Rafaele de la Cruz, & Dayan Ortega Révolo, 2020) (Adaptado de Barraza, 2018). Los resultados revelaron que no existe una relación significativa ($p=0,89$) entre la gestión del tiempo y el estrés académico en tiempos de COVID-19 en los estudiantes de Enfermería, identificándose niveles moderados de gestión del tiempo (64,0%) y estrés académico (72,1%).

Palabras clave: gestión del tiempo, estrés académico, universitarios, COVID-19.

ABSTRACT

The present study carried out in times of COVID-19, aimed to determine the relationship between the variables of time management and academic stress in nursing students of the UJCM, Moquegua. For this, a non-experimental study of a correlational type with a cross-sectional section was carried out. The sample consisted of 86 students (81 women and 5 men) whose ages ranged from 19 to 48 years. For data collection, the Time Management Behavior Scale was used, adapted by (Garzón Umerenkova, Garcia Ros, & Pérez González, 2017) and the SISCO SV Academic Stress Inventory (Adapted from Barraza, 2018) by (Alania Contreras , Llancari Morales, Rafaele de la Cruz, & Dayan Ortega Révolo, 2020). The results revealed that there is no significant relationship ($p = 0.89$) between time management and academic stress in times of COVID-19 in Nursing students, identifying moderate levels of time management (64.0%) and academic stress (72.1%).

Keywords: time management, academic stress, university, COVID-19.

INTRODUCCIÓN

El ser humano vive cada día en constante actividad y cambio, pasan por un ciclo de vida y su entorno también va cambiando en relación a ello. Dichos cambios son beneficiosos y otros necesarios para el organismo. Cada persona tiene su forma de responder ante ellos, lo que diferencia a estas personas es cómo enfrenta o como manejan las situaciones que se presentan. Asimismo en cada etapa donde los seres humanos, sea hombre o mujer, se ven involucrados en la adquisición de nuevos conocimientos, teóricos y/o prácticos en un contexto académico, la mayoría experimenta cierta tensión denominada estrés académico. (Conchado Martínez, Álvarez Ochoa, Cordero Cordero, Gutiérrez Ortega, & Terán Palacios, 2019).

El estrés académico *“es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio”*, (Selye, 1956) es decir, todos los organismos experimentan reacciones de estrés a lo largo de su vida, no obstante cuando la reacción del sujeto se prolonga en el tiempo puede agotar las reservas del individuo y convertirse en una serie de consecuencias físicas y psicológicas. La presencia del estrés académico en los universitarios está determinada por una serie de estresores entre los cuales sobresalen: las exigencias que provocan las tareas académicas y el tiempo limitado para su desarrollo, las prácticas y exámenes parciales o finales , la enorme cantidad de horas diarias destinadas a las clases. Estos reducen el tiempo de estudio y la realización de los trabajos en los estudiantes. (Alfonso Águila, Calcines Castillo, Monteagudo De La Guardia, & Nieves Achon, 2015)

Investigaciones realizadas por (Caldera Montes , Pulido Castro, & Martinez Gonzalez, 2007) afirman que, a nivel mundial, y específicamente en Latinoamérica, el estrés en jóvenes universitarios aumenta cada día. Esto es atribuido al elevado nivel de exigencia que establecen los estándares de calidad profesional. Esta realidad también se vive en el Perú, según un estudio realizado por (Martinez Quispe, 2019) en las 3 ciudades con la mayor cantidad de población en el Perú (Lima, Arequipa y Piura) se

concluye que el 86.9% de los jóvenes universitarios reportaban un nivel de preocupación en una intensidad de mediana a alta.

Esta problemática se descontroló con la llegada de la pandemia por el COVID-19, pues es 16 de marzo del 2020, ante una respuesta de emergencia por el COVID-19, el estado peruano emite un decreto supremo (D.S.N°008-2020-SA, 2020) donde *“declara en Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario y dicta medidas de prevención y control del COVID-19”*, lo cual consistía en que cada área ya sea de educación, transporte, centros laborales y espacios públicos y privados deban adecuarse a la nueva realidad, adoptando todas las medidas necesarias para evitar la propagación de la COVID-19. Como respuesta a ello, El Ministerio de Educación (MINEDU), publica la Resolución Viceministerial (R.V.N°085-2020-MINEDU, 2020), donde resuelve aprobar *“las orientaciones para la continuidad del servicio educativo superior universitario, en el marco de la emergencia sanitaria a nivel nacional dispuesto por el decreto supremo (D.S.N°008-2020-SA, 2020)”*; en el cual las orientaciones promueven adaptarse a la educación virtual y todo lo relacionado a ello, tanto en la educación básica como la superior universitaria y no universitaria.

Es en este contexto donde los estudiantes tuvieron que adaptarse. Ser más responsables del cuidado de su salud integral, de sus actividades académicas y de la organización de su tiempo. Con esta modalidad de las clases virtuales, algunos estudiantes pueden ingresar a ellas a través de una plataforma (zoom, meet, etc.), pero no prestar atención; también la modalidad de entregar trabajos es distinta, ahora los trabajos deben ser entregados para el mismo día y tienen hasta las 11:59 pm para enviarlo por el aula virtual, esto también genera estrés académico.

La (SENAJU, 2020) realizó una encuesta virtual en un webinar sobre los principales retos que los estudiantes universitarios tuvieron que enfrentar en las clases virtuales durante la pandemia, como resultado concluyeron que dos de los principales retos fueron la sobrecarga de actividades y las dificultades para organizar el tiempo. En base a esta encuesta rápida, tomamos la variable con la cual se trabajará en el presente estudio: gestión del tiempo.

La gestión del tiempo “es el proceso que consiste en planear y ejercitar el control consciente del tiempo empleado en actividades concretas”. (Mancini, 2003). Los seres humanos tenemos veinticuatro horas al día para realizar nuestras actividades cotidianas; de esas horas, seis son utilizadas para reposar el cuerpo, es decir, dormir. Nos restan dieciocho horas; de esas, cuatro son destinados para la alimentación de desayuno, almuerzo y cena. Quedando catorce horas, de las cuales deben ser distribuidas en las actividades más importantes y prioritarias que cada uno debe realizar durante el día. Sin embargo, muchos estudiantes, no saben gestionar bien estas horas valiosas. Una investigación realizada en Chile por (Zambrano, Bravo, Maluenda-Albornoz, & Infante-Villagrán, 2021) dio a conocer que los jóvenes universitarios al momento de planificar su tiempo para dedicarse al estudio asincrónico poco tiempo le dedican a las actividades de estudio (lectura, elaboración de información y organización de información), asimismo son poco reflexivos de lo que están estudiando. En cuanto al estudio sincrónico se observó una frecuencia muy menor de aparición en actividades como trabajos grupales en línea.

Este estudio nos deja con la incógnita: ¿si dedican poco tiempo al estudio, que hacen el resto del tiempo? Sin embargo, conocer ello no es prioridad de esta investigación, sino conocer cómo gestionan su tiempo. Además se tiene por premisa que una mala gestión del tiempo da por resultado un alto estrés académico en los jóvenes universitarios, y por lo contrario que cuando una persona establece metas, objetivos precisos favorecen la gestión al tiempo y disminuye el estrés académico. Es por ello que esta investigación plantea abordar estos dos constructos o variables que están relacionados entre sí y unidos al desarrollo de los estudiantes en los componentes emocional, cognitivo y conductual.

La finalidad del estudio es dar respuesta al problema de investigación, el cual consiste en determinar la relación entre las variables de gestión del tiempo y el estrés académico que presentan los estudiantes de Enfermería, es decir si puede influir una en la otra o no. Por lo cual en este estudio creemos que si un estudiante gestiona su tiempo adecuadamente, tendrá bajos niveles de estrés académico en cambio, si el estudiante no gestiona su tiempo, el nivel de estrés será alto. Dicha investigación

beneficiará a todos los estudiantes universitarios sean adolescentes, jóvenes o adultos porque conocerán la realidad que vivieron la mayoría de los universitarios en un contexto de pandemia, donde la educación es virtual, y los trabajos tienen un tiempo exacto de entrega; las herramientas necesarias para afrontar la carga académica y en base a ello podrán tomar decisiones beneficiosas para su vida en cuanto a planificación del tiempo. En caso de no tomar medidas necesarias para gestionar el tiempo y permanecer en constante estrés, los estudiantes tendrán que sobrellevar las consecuencias porque el costo es alto. Asimismo, el estrés académico en el entorno educativo universitario es un tema nuevo para estudio en la región. Se averiguó investigaciones sobre estrés académico y gestión del tiempo en los repositorios virtuales (RENATI, ALICIA, CONCYTEC, DIALNET) y aún no existen investigaciones con estas variables en la ciudad de Moquegua. En virtud de ello se está realizando esta investigación, con la finalidad de hacer un aporte a la comunidad científica para ofrecer como base de futuros estudios y/o para la creación de programas de intervención. Actualmente fue factible realizar este proyecto ya que se contó con los recursos económicos, apoyo institucional, y bibliográfico acerca del estudio. Las únicas limitaciones que se tuvo fueron durante la recolección de datos.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Definición del problema

1.1.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre gestión del tiempo y el estrés académico, en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua, 2021?

1.1.2. Problemas específicos

- ¿Qué relación existe entre el establecimiento de objetivos y prioridades y los síntomas del estrés en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021?
- ¿Qué relación existe entre las herramientas para la gestión del tiempo y las estrategias de afrontamiento, en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021?
- ¿Cuál es la relación entre las preferencias por la desorganización y los estresores en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021?
- ¿Cuál es la relación entre la percepción de control de tiempo y las estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021?

1.2. Objetivo de la investigación

1.2.1. Objetivo general

Identificar la relación que existe entre la gestión del tiempo y el estrés académico en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

1.2.2. Objetivos específicos

- Establecer la relación entre el establecimiento de objetivos y prioridades y los síntomas del estrés en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.
- Determinar la relación entre las herramientas para la gestión del tiempo y las estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.
- Identificar la relación entre las preferencias por la desorganización y los estresores en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.
- Identificar la relación entre la percepción de control sobre el tiempo las estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

1.3. Variables

Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	MEDIDA	ESCALA
RELACIONAL 1: GESTIÓN DEL TIEMPO	“Es el proceso que consiste en planear y ejercitar el control consciente del tiempo empleado en actividades concretas”. (Mancini, 2003)	Establecimiento de objetivos y prioridades	Muy urgente	Cualitativa	Ordinal
			Urgente		
			No urgente		
		Herramientas para la gestión del tiempo	Planificación		
			Programación		
			Estilos de aprendizaje		
		Preferencias por la desorganización	Inasistencia, tardanza continua a sesiones de clase		
			Nivel de deserción de alumnos		
			Nivel de Rendimiento académico		
		Percepción de control sobre el tiempo	Prioridades en el uso del tiempo		
			Disposición para continuidad de la labor		
			Persistir en el logro de las metas		
Nivel de estrés					
RELACIONAL 2: ESTRÉS ACADÉMICO	“Es una reacción frente a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrentan los jóvenes universitarios.” (Selye, 1956)	Estresores	serie de situaciones que suelen estresar a los alumnos	Cualitativa	Ordinal
		Síntomas del estrés	Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.		
		Estrategias de Afrontamiento	la frecuencia de utilizar las estrategias para afrontar la situación de nerviosismo		

1.4. Hipótesis de la investigación

Hipótesis general

Existe relación negativa y significativa entre la gestión del tiempo y el estrés académico en tiempos de COVID-19, en estudiantes de enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

Hipótesis específicas

Existe relación negativa y significativa entre el establecimiento de objetivos y prioridades y los síntomas del estrés en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

Existe relación negativa y significativa entre las herramientas para la gestión del tiempo y las estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

Existe relación negativa y significativa entre las preferencias por la desorganización y los estresores en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

Existe relación negativa y significativa entre la percepción del control sobre el tiempo y las estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

A. Internacionales

Cuando inició la pandemia por el COVID-19. Se continuó realizando investigaciones, una de ellas es la de (Acevedo Mena & Amador Jiménez, 2020), quienes realizaron un estudio con el objetivo de “analizar el estrés, las estrategias de afrontamiento y la experiencia académica de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN- Managua) y esudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Chile (UC) durante el primer semestre del año 2020”. La muestra fue constituida por dieciseis estudiantes entre las edades de 18 a 27 años, de ellos ocho pertenecen a la UNAN-Managua y los restantes a la UC. Se aplicó una entrevista semiestructurada y los resultados obtenidos muestran que “los estudiantes de la UC presentaron las principales manifestaciones de estrés entre las que se encuentran dolores corporales, problemas gastrointestinales, ansiedad, estado de ánimo depresivo, ideas de muerte, dificultades de sueño y alteraciones en la conducta alimentaria”. Por el contrario, “el grupo de la UNAN-Managua presentó manifestaciones en el área afectiva, como ansiedad, tristeza, temor y preocupación por el contagio”. Las medidas de afrontamiento adoptadas fueron cumplir con las recomendaciones impuestas por el gobierno.

(Chust Hernández & Tortajada Blanca , 2019) Realizaron una investigación con el objetivo de “analizar los estresores académicos más frecuentes en los estudiantes de nuevo ingreso en grados de la Universidad Católica de Valencia, así como las diferencias en el nivel de estrés en función del sexo, edad y vía de acceso a la universidad (Ciclos Formativos y Bachillerato), del tipo de Bachillerato (Ciencias y Tecnología, Ciencias Sociales y Humanidades)”. El estudio es de tipo descriptivo de corte transversal, realizado con una muestra de 1465 estudiantes. El instrumento utilizado es el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU). Como resultados se obtuvo que las mujeres presentan mayor estrés académico que los hombres y la “Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas”, “Sobrecarga académica”, “Exposición de trabajos en clase” y “realización de exámenes” componen la lista de los estresores más habituales en los estudiantes de nuevo ingreso.

(Umerenkova, Flores, & Garzón, 2017) Realizaron una investigación donde “se estudia la relación entre gestión del tiempo y rendimiento académico” en estudiantes universitarios. La hipótesis a comprobar “es que los estudiantes con alto nivel de habilidades en gestión del tiempo obtienen mejores resultados de aprendizaje.” La muestra estuvo conformada por 494 estudiantes de primer año de dos universidades colombianas. A esta se administró una adaptación al español del (TMBQ), y se recogieron datos sobre las calificaciones académicas en su primer año en la universidad. De la misma forma, se conformó “cuatro grupos focales con estudiantes de bajo y alto nivel de rendimiento, accediendo a sus experiencias, opiniones y valoraciones en relación con la gestión del tiempo”. Los resultados obtenidos indican “la existencia de una cierta relación positiva entre las dos variables analizadas, en línea con los hallazgos de estudios previos. Al comparar la gestión del tiempo entre subgrupos de estudiantes que alcanzan las mejores y peores calificaciones, se observan diferencias” favorables a los estudiantes que alcanzaron mejores calificaciones, “particularmente en la sub-escala relativa a sus percepciones sobre el control del tiempo”. Las declaraciones manifestadas por cada grupo también revelan

conductas mejores autorregulatorias en el manejo del tiempo por parte de los estudiantes con un alto nivel de rendimiento. (pág.2)

(Moya Rubio, 2016) Realizó un estudio sobre “autoeficacia en la gestión del tiempo de enseñanza”. El objetivo fue elaborar “una propuesta teórica de Autoeficacia en la gestión del tiempo de enseñanza, la elaboración de un instrumento de medición de dicho constructo y el examen de validez y fiabilidad de la escala resultante”. Para ello se utilizó un diseño no-experimental de tipo cuantitativo, orientado al tipo causal y según la secuencia del tiempo es un estudio de tipo transversal. La muestra fue conformada por 341 profesores de educación municipal provenientes del sector sur-oriente de Santiago, Chile. Como resultados de esta investigación se obtiene que el instrumento diseñado responde a los objetivos propuestos y “que reúne las características técnicas adecuadas”. Es preciso recalcar que “la escala cuenta los criterios de fiabilidad y validez que aseguran la consistencia interna requerida y que el modelo de segundo orden doble reflectivo obtiene índices de bondad de ajuste aceptables para considerarlo una representación adecuada del marco teórico establecido”.

B. Nacionales

En el presente año **(Estrada Araoz, Mamani Roque, Gallegos Ramos, Mamani Uchasara, & Zuloaga Araoz, 2021)** realizaron una investigación en tiempos de la pandemia por el COVID-19, “el objetivo fue determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana”. El enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental y el tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 172 estudiantes a quienes se les aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico y una ficha de datos sociodemográficos. De acuerdo a los resultados encontrados, “los estudiantes se caracterizaron por presentar altos niveles de estrés académico y se determinó que dicha variable se asocia significadamente al sexo, el grupo etario y el año de estudios”. Por ello, se infiere que es importante la aplicación de estrategias

psicoeducativas que permitan disminuir la prevalencia del estrés académico en los estudiantes para que se desenvuelvan apropiadamente y mejoren su calidad de vida.

Asimismo **(Ascue Ruiz & Loa Navarro, 2020)** también realizaron un estudio descriptivo, mediante el uso de datos recopilados en línea. El “objetivo fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de las universidades”. La muestra de estudio consta de 50 estudiantes de las universidades públicas del departamento de Apurímac, sus edades comprenden entre 21 y 26 años. El cuestionario utilizado fue una encuesta de estrés académico el cual lo dividieron en tres dimensiones para un buen manejo de datos obtenidos, considerando datos generales, sobrecarga de tareas, evaluaciones periódicas y tiempos determinados durante el confinamiento por el COVID-19. Al analizar los resultados “se encontró un crecimiento de estrés académico en los estudiantes, teniendo como resultados en sobrecarga de tareas 52% es regular y 44% es alto, en las evaluaciones periódicas 54% es regular y un 46% es alto” y en el tiempo determinado para culminar los trabajos “el 54% es regular y 44% es alto”.

(Poma Coro, 2019) Realizó una investigación que tuvo como objetivo “identificar la relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur”.

La investigación fue de tipo aplicada, de enfoque cuantitativo, de diseño correlacional no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 381 estudiantes 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).

Como resultados se obtuvo que solo el 21% de estudiantes presentaba tendencia alta de estrés académico y el 13.9% del total presentó el estrés académico en nivel alto. Asimismo, para el manejo del tiempo se encontró que el 21.5% los estudiantes tenían una tendencia alta y el 12.9% un nivel alto. Posteriormente, “se encontró una relación

inversa estadísticamente significativa entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes universitarios”.

(Monroy Riva, 2017) Realizó un estudio en Lima sobre el “estrés académico y el manejo del tiempo”, en estudiantes. La finalidad de la investigación fue examinar la relación entre dichas variables. Los participantes eran 186 estudiantes de la facultad de Ciencias e Ingeniería de una universidad privada de Lima. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO para el estrés académico y TMBQ en su versión española para el manejo del tiempo. Los resultados obtenidos concluyen que “la correlación más alta que se presentó es entre las dimensiones de percepción de control de tiempo, perteneciente a manejo de tiempo, y sintomatología general y la sub-dimensión psicológica, correspondiente a estrés académico”. Así como también que “las mujeres hacen mayor uso de herramientas para la gestión del tiempo, califican como más estresantes el tipo de evaluaciones, la sobrecarga de trabajos, la incomprensión y participación en clase; y reportaron reacciones físicas con mayor frecuencia que sus compañeros” del sexo opuesto.

C. Regionales

Los antecedentes regionales y locales no se expresan ni se detallan debido a que en la localidad de Moquegua no se registran investigaciones relacionadas a las variables del presente estudio.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés académico

El estrés académico es:

un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta: cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de exigencias que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input), cuando estos

estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (Barranza, 2006, pág. 10)

En este sentido (Castro Castro, et al., 2018) plantean el estrés académico como la “respuesta que tiene el universitario a la influencia de los factores físicos o emocionales los cuales son observados por el estudiante como una presión significativa ya que afecta de forma directa su calidad de vida, su bienestar físico y emocional.”

El estrés académico es un estado que “se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, esto quiere decir que aquellas situaciones que el estudiante observa como angustiantes” o difíciles de enfrentar, generan una reacción negativa del organismo lo cual puede manifestarse a través de síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, o conductual tales “como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción”. (Depraect, Decuir, Castro, & Salazar, 2017)

Sin embargo, esta no es la única forma de percibir al estrés, porque existe otra donde el estudiante percibe dichas demandas como positivas (eustrés) y genera en él motivación e interés, como consecuencia se tiene resultados favorables y beneficiosos en el ámbito académico, físico y psicológico del estudiante.

A. Causas del estrés académico

(Róman, Ortíz Rodríguez, & Hernández Rodríguez, 2008) Refieren que los factores que producen el estrés académico son: “el exceso de tareas, el desarrollo de exámenes, la cuantiosa información, el aporte en clase de forma verbal, el trabajo en entender las clases”. Sin embargo, (Arribas Marin, 2013)

Le otorga otro contraste a las causas y menciona que la suma de los temas que desarrollan, las tareas que demandan mucho tiempo, la valoración del estudiante hacia el docente –porque de ellos varia la

motivación de los estudiantes por la asignatura– los medios que emplean para el aprendizaje entre otros, etc.

Por otro lado, (Muñoz Garcia, 2004) afirma que “lo que origina el estrés académico es fundamentalmente la sobre carga académica y del estilo de como cada alumno lo va afrontando”. En último lugar, (Nakeeb, Alcazar, Fernández, Maligno, & Molina, 2002) llegaron a concluir “que la causa del estrés académico es la escasa comunicación entre los integrantes de la facultad pues depende de ellos la organización para elaborar tareas y estudios”.

Según (Barraza Macías, 2005, pág. 3) el estrés académico se origina a causa de un estresor que es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica”. En base a ello y de acuerdo al contexto de la pandemia por el COVID-19, (Alania Contreras, Llancari Morales, Rafaele de la Cruz, & Dayan Ortega Révolo, 2020) tomaron su propuesta y aumentaron ciertos posibles estresores, como resultado se obtuvo lo siguiente: “La competitividad con o entre los compañeros de clases”, “la sobrecarga de tareas y trabajos académicos de cada día”, “la personalidad y el carácter de los docentes que imparten clases”, “la forma de evaluación de los docentes (tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet)”, “el nivel de exigencia de los docentes”, el “tipo de trabajo que piden (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet)”, que la enseñanza de los profesores/as sea muy teóricos/a, “la participación en clase (conectarse a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones)”, “tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as”, “la realización de exámenes”, “prácticas o trabajos de aplicación”, “exposición de un tema ante la clase”, “la poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as”, “que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología)”, “asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas”, “no entender los temas que se abordan en la clase”.

B. Síntomas del estrés académico

Cuando los estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) en el organismo del ser humano tales como físicas, psicológicos y comportamentales (Barranza, 2005), entre los síntomas físicos se tienen al dolor de cabeza, presión alta, aumento del colesterol, disfunciones gástricas, dolor de espalda, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración, alteran los ciclos menstruales; los síntomas psicológicos más importantes son “los temblores, ansiedad, tristeza, irritabilidad, indecisión, inseguridad, inquietud, pesimismo y entre los síntomas comportamentales se tiene a los olvidos frecuentes, fumar excesivamente, aislamiento, conflictos, desgano, escaso interés, indiferencia hacia los demás y el aumento o reducción de la ingesta de alimentos”.

C. Consecuencias del estrés académico

Según (Mendiola, 2010) existen consecuencias físicas y psicológicas. Entre las que encontramos lo siguiente:

- **Fisiológicas:** niveles altos de presión arterial, dificultades respiratorias y sobre todo variaciones en el sueño (insomnio), alteraciones en la menstruación (en caso de las mujeres) y tensiones musculares (espalda, cuello).
- **Psicológicas:** niveles altos de ansiedad, depresión, preocupación excesiva, irritabilidad, dificultades para concentrarse, problemas de memoria (a corto y largo plazo), desinterés por actividades que antes tenía motivación.

En una investigación realizada por (Maceo Palacio, Maceo Palacio, Varón Blanco, Maceo Palacio, & Peralta Roblejo, 2013) ellos mencionan que

ante una situación estresante el organismo responde incrementando la producción de hormonas como el cortisol y la adrenalina, estas dan lugar a modificaciones en la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, el metabolismo y la actividad física. Asimismo las principales consecuencias del estrés halladas son: falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descuido, fatiga sexual, tristeza, descenso del rendimiento

intelectual o físico, nerviosismo, modificación de la frecuencia cardiaca, tensión arterial, metabolismo y actividad física.

Sin embargo otro autor (Ramírez Díaz, 2019) opina que

las consecuencias más relevantes no son producidas directamente por el estrés y sus efectos en el cuerpo, sino por los altos niveles de ansiedad que tienen como cómplice, la desatención al tratar los síntomas emocionales a tiempo, que aparecen primero y que, cuando se dan las manifestaciones a nivel corporal, la persona se encuentra ya muy desgastada por el tiempo de exposición al estrés académico, de modo que las secuelas, una vez que se manifiestan a nivel fisiológico, tienden a ser más severas. (p. 9)

D. Fases del estrés académico

El estrés académico se manifiesta en tres fases, las mismas que fueron descritas por primera vez por Selye en 1975, es a partir de dicho autor que otros autores como (Barraza Macías, 2007) (Caldera Montes , Pulido Castro, & Martinez Gonzalez, 2007) Investigan y reformulan dichas fases, las mismas que se sintetizan en tres: fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento:

- **Fase de alarma.** En esta fase se observa la primera reacción del organismo ante el factor académico, el cuerpo se prepara para desafiar el factor estresor, y así como lo describe (Acosta, 2013, pág. 41) “el cerebro envía un mensaje bioquímico a todos los sistemas corporales. La mayor parte de la gente reacciona de manera inadecuada, grita o salta, al final de esta fase el cuerpo recupera su resistencia y la aumenta”. Es decir, esta fase es la primera reacción del organismo ante el factor académico estresante en ella intervienen los mecanismos fisiológicos, es aquí donde aparecen ciertos síntomas físicos como la respiración entrecortada, el aumento del ritmo cardiaco, sudoraciones, etc.

- **Fase de resistencia.** También conocida como fase de adaptación, esta surge cuando el estado de tensión se prolonga, y se produce el proceso de resistencia. Autores como (Acosta, 2013) define a la fase de resistencia como “la fase en la que el individuo comienza su lucha de huida, los síntomas de esta fase son la tensión, la ansiedad y la fatiga”. Aquí se intenta compensar el agotamiento del organismo frente al ambiente académico, ya que “se secretan hormonas que elevan la glucosa en el organismo y evitan el desgaste completo de energía”, por ello que esta fase es nombrada como la de adaptación.(p. 42)
- **Fase de agotamiento.** Cuando el sujeto se ve expuesto de forma constante al ambiente académico de tensión, pierde su capacidad de resistencia, es así que (Caldera Montes , Pulido Castro, & Martinez Gonzalez, 2007) menciona que “el sujeto empieza a sufrir problemas físicos y psíquicos severos, el estrés es tan tenso que la persona afectada ya no puede defenderse a la situación de agresión.” (p. 42). El sujeto pierde la capacidad de afrontamiento en el ámbito académico y consecuentemente a ello, aparecen síntomas físicos y psíquicos que afectan su desempeño normal, aquí las reservas mentales y físicas se agotan, el sujeto no puede utilizar sus mecanismos adaptativos cotidianos, debido a que ya no le son eficaces.

E. Estrategias para enfrentar el estrés académico

(Stahl & Goldstein, 2013) Mencionan que existen estrategias que ayudan tanto a reducir el estrés como a afrontar las manifestaciones en la fase de agotamiento, ellas son:

- **Planificar actividades priorizando entre ellas.** Ser un estudiante implica ser responsable en el área académico, sin descuidar los otros aspectos de la vida cotidiana (personal, familiar, social), es por ello que es necesario planificar todas las actividades diarias, semanales y mensuales, priorizando realizar los trabajos, preparar las exposiciones y estudiar para los exámenes, con anticipación para evitar la procrastinación y que todos los trabajos se acumulen.

- **Decidir entre diversas técnicas de estudio.** Entre ellas tenemos: la lectura rápida, comprensión lectura, el subrayado, las anotaciones al margen, los resúmenes y organizadores visuales (mapas conceptuales, mapa mental, cuadro comparativo, cuadro sinóptico, etc.). El estudiante puede elegir la técnica que más domina.
- **Alimentarse saludablemente en horarios estables.** Para sentirse saludable y con muchas energías es necesario mantener una alimentación balanceada durante todo el día en horarios determinados (desayuno, colación matutina, almuerzo, colación vespertina y cena) ya que las actividades diarias de los estudiantes universitarios implican un fuerte desgaste físico e intelectual. Según (Troncoso, Doepking, & Silva, 2011) en la etapa académica, los estudiantes consideran que es importante la alimentación saludable, sin embargo la misma presión, responsabilidad, trabajos acumulados obstaculiza su ejecución.
- **Practicar deporte o actividades recreativas.** Realizar alguna actividad física (todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes) trae muchos beneficios para el ser humano, entre ellos contribuye a la capacidad cardiorrespiratoria, mejora la concentración y reduce la ansiedad, depresión y el estrés. (Cintra Cala & Balboa Navarro, 2011, pág. 6)
- **Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies.** Se denomina pasatiempo a cualquier actividad que se realiza durante el tiempo libre como practicar deporte, reunirte con amigos, escuchar música, salir a pasear, viajar, ir al cine, leer un libro, etc. Según un estudio realizado por (González Ramírez & Vanegas Farfano, 2013, pág. 27) los pasatiempos tienen efectos positivos en la salud psicológica, influyendo en el manejo adecuado del estrés.
- **Mantener ciclos de sueño estables.** El sueño reduce los niveles de cortisol, regula el sistema inmunológico, reduce la ansiedad y el estrés. El sueño y el estrés se relacionan e influyen el uno en el otro. Una mente estresada puede mantener despierta a una persona hasta la madrugada y la falta de sueño puede provocar un aumento en los niveles de ansiedad y cambios emocionales

(estrés, irritabilidad). Para evitar ello es recomendable, dormir entre 6 a 8 horas diarias durante la noche. En la investigación realizada por (Buttazoni & Casadey, 2018, pág. 49) concluyeron “que la calidad del sueño influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios”.

- **Buscar ayuda y compartir con otros.** Dice un proverbio de Salomón en el libro de Eclesiastés 4:9 “Mejor son dos que uno, porque tienen mejor paga por su trabajo. Porque si caen, el uno levantará a su compañero, pero, ¡ay del que está solo!, porque cuando caiga no habrá otro que lo levante”. (Reina & Valera, 1960). Cuando se comparte con otra persona las preocupaciones y cargas emocionales se aligeran, se hacen menos pesado todo. Por eso es importante siempre contar con amigos.
- **Mantener el sentido del humor.** El sentido del humor es una fortaleza del ser humano, es un mecanismo que permite el afrontamiento y el manejo del estrés, ya que el humor relaja las tensiones inherentes a cualquier tarea. El sentido del humor puede reinterpretarse como un factor asociado a la resiliencia y fortaleza persona. Asimismo está muy relacionado a la psicoterapia. (Lacasta & Losada, 2019)
- **Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad.** Cuando una persona se mantiene calmada, podrá analizar mejor su situación actual por ende optará por mejores estrategias de afrontamiento. Por otro lado esto permite al organismo permanecer en un estado de homeostasis, sin estrés.
- **Practicar mindfulness.** Tras una ardua investigación en Noruega realizada por (Thorsheim, Dundas, Hjeltnes , & Binder, 2019) encontraron “que el *mindfulness* es útil para la reducción del estrés por evaluación académica, se encontró reducciones en los componentes cognitivos y emocionales de la ansiedad de la evaluación y esa reducción continuó después de la intervención”.
- **Otra estrategia recomendada** por (Osorio Vargas, 2021) para enfrentar el estrés académico es

practicar la relajación muscular progresiva de Jacobson. Esta técnica fue desarrollada por el psiquiatra estadounidense Edmund Jacobson en la década de los treinta. Su mecanismo de acción permite obtener el control voluntario de la tensión y la distensión muscular, permitiendo identificar la relación entre el estado muscular y el estado mental de tensión.

Es denominada “progresiva porque los avances se van alcanzando de forma gradual”. La forma de realizarla es ir tensando y relajando cada grupo muscular por segundos.

Este autor recomienda empezar por las piernas: “extender los pies, elevar las piernas, presionarlas hacia abajo; estirar hasta punta del pie, tensionar los dedos y presionar los glúteos hacia abajo”. Luego se pasa al tronco en el que es importante “hundir y tensionar la zona abdominal; arquear la espalda manteniendo una respiración profunda; estirar y tensionar bíceps y tríceps y presionar los puños de las manos”. Después se continúa con los hombros: “levantar hacia las orejas y llevarlos atrás”. Todas estas acciones se realizan siendo consciente de la respiración. A continuación de ello se pasa a trabajar con el cuello: “llevar la cabeza hacia atrás; presionarla contra el pecho; inclinar la cabeza hacia los lados”. Posteriormente se trabaja los ojos: “cerrarlos presionando; levantar las cejas tensionando la frente y fruncir el ceño”. Para finalizar se trabaja con los músculos del habla, para lo cual se debe “levantar la comisura (sonrisa), arrugar los labios (beso), abrir al máximo y luego presionar las mandíbulas, estirar la lengua fuera de la boca, presionar contra el paladar y presionar en la zona inferior; y la nariz arrugarla hacia arriba”.

2.2.2. Gestión del tiempo

Una de las fuentes de estrés que aparece recurrentemente en los estudios sobre el estrés académico es la falta del manejo de tiempo o el tener el tiempo limitado para

hacer las actividades académicas que le son solicitadas al estudiante. (Antonio, 2019, pág. 17).

Si todas las personas tienen veinticuatro horas al día para realizar sus actividades, ¿por qué algunas personas logran realizar más trabajo que otras en el mismo tiempo? Ante esta pregunta notable, surge una respuesta y es debido a la gestión personal del tiempo. La gestión del tiempo es la capacidad para planificar y organizar el tiempo personal siendo consiente de los objetivos y metas propuestos, esto incluyendo el diferenciar entre lo importante, urgente, sin importancia y sin urgencia ya que dichos términos no significan lo mismo.

La gestión del tiempo es una habilidad cognitiva muy importante porque impide la sobrecarga de trabajos y actividades anticipándose a estos, también beneficia a la salud mental evitando que una persona se encuentre en constante estrés y presión. Según (Monzón, 2007) (Muñoz, 2003) (Núñez, 2008) “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.

A. Principios universales sobre la gestión del tiempo

- **El principio de Pareto**

“El 20% de las acciones provoca el 80% de los resultados y a la inversa, es decir, lo esencial suele absorber poco tiempo, mientras que lo accesorio ocupa mucho tiempo”. Siempre es necesario preguntarse ¿Por qué hacemos esto? Si no somos capaces de respondernos es porque no es importante que lo hagamos.

- **La ley de Parkinson**

Esta ley –propuesta por Cyril Northcote Parkinson– busca explicar por qué las personas perdemos el tiempo. Por ello afirma que las personas tendemos a ocupar todo el tiempo del que disponemos para realizar una tarea y no utilizamos el tiempo que realmente requiere la realización de la tarea. Por ejemplo: Si se tiene que realizar un informe simple y el tiempo dado es toda la tarde, el informe es realizado de forma pausada y con menos esfuerzo. Según esta ley existe una relación entre el tiempo dedicado a una tarea y los resultados obtenidos. Toda tarea se expande indefinidamente hasta ocupar todo el tiempo disponible para su realización.

- **Ley de Murphy**

La esencia de esta ley está relacionado con el principio de diseño defensivo, el anticipar los errores que la persona al final probablemente puede efectuar. Consiste en tres puntos clave: Primero se debe tener en cuenta que nada es tan sencillo como parece por eso no es de fiarse de las impresiones sino por el contrario se recomienda medir de manera objetiva, con un cronometro, los tiempos que se tardará en realizar dicha actividad o tarea. Otro detalle a tener en cuenta son los plazos que se disponen para culminar una tarea, es preciso establecerlos. Y finalmente es importante estar listo para cualquier tipo de inconvenientes que puedan surgir, por ello no es recomendable dejar todo a último minuto sino por el contrario es necesario dejar espacios para los imprevistos.

- **El Principio de Eisenhower**

Este principio es utilizado como matriz para organizar el tiempo y ayuda a identificar cuáles tarea son más importantes y urgentes y cuáles pueden esperar. Esta técnica ayuda en la planificación del tiempo y de tareas en el trabajo para evitar esas listas de tareas pendientes y tareas que nunca se

cumplen a tiempo. Consiste en realizar un cuadro de doble entrada donde se coloque en cada cuadrante las tareas identificadas de acuerdo a la clasificación (urgente, importante, no urgente, sin importancia). Con esto, se logrará realizar más tareas o actividades en un tiempo determinado.

B. Mitos sobre la gestión del tiempo

Según (Mancini, 2003) citado por (Summaries, 2004) existen creencias muy arraigadas al ser humano que no son verídicas, pero mientras más es repetido por las personas se hace más creíble. Son los famosos mitos, los cuales muchos individuos asimilan para así evitarse el compromiso de vivir de forma organizada. Él identifica cuatro mitos sobre la gestión del tiempo:

- a. **La administración del tiempo es otra forma de etiquetar la conducta obsesiva.** Esto es falso porque hay una gran brecha entre obsesión y administración, la obsesión es una preocupación excesiva por algo y cuando una obsesión desencadena acciones que con frecuencia son extrañas y no tienen sentido, decimos que existe un desorden compulsivo. En cambio la gestión del tiempo consiste en planificar las tareas, priorizando unas sobre otras, de tal manera que uno no pueda estresarse.

- b. **La administración del tiempo apaga la espontaneidad y la alegría.** No es del todo cierto porque la gente que controla su tiempo con firmeza, también sabe apreciar los momentos de felicidad que surgen espontáneamente y al mismo tiempo pueden reconocer una oportunidad inesperada cuando se les presenta. Para que esa alegría y espontaneidad continúen es recomendable trabajar en lo que le gusta.

- c. **La empresa es la culpable porque no sabe organizar el trabajo.** Es falso porque las personas son las que juzgan y pierden tiempo mientras no se dedica a realizar cumplir con sus responsabilidades. Por ello, cuanto más control ejerce una persona sobre sus deberes y responsabilidades, más satisfactorios resultan su vida y su trabajo.

- d. **La talla única.** Es falso porque aunque existen numerosos libros y tips para la administración del tiempo que podrían aplicarse a cualquier persona y a cualquier situación en la práctica diaria cada sujeto debe adecuar su estilo de administrar el tiempo a sus propias necesidades fisiológicas y psicológicas.

C. Claves para una óptima gestión del tiempo personal

Ciertos aspectos claves para una adecuada gestión del tiempo personal, fueron propuestos por (Bellas Bouza, 2012) quien lo sintetizó de la siguiente manera:

- **Los objetivos claros:** ¿Estás logrando lo que buscas? Tener un objetivo establecido permite avanzar con una dirección y concentrarse en lo que realmente importa. El trabajo y tareas diarias debe tener objetivos definidos, específicos, medibles, alcanzables, realistas y oportunos.
- **Las tareas detalladas:** Desglose en tareas concretas, la planificación se inicia por la fecha de entrega, determinando una flexibilidad ante la presencia de imprevistos. “Tener presente la regla de Pareto, que señaló que el 80% de los resultados son como consecuencia de la realización del 20% de tareas; lo que quiere decir que el 20% de las consecuencias derivan del 80% de las causas”.
- **La planificación diaria:** Es importante elaborar una planificación previa diaria, semanal y mensualmente de todas las tareas o actividades a realizar, con el fin de monitorear su cumplimiento prevenir y anticipar eventos. Asimismo esta debe ser revisada cada vez que se presente un cambio y también debe ser adaptable y flexible.

- **Eficacia y eficiencia:** Está relacionado con la toma de decisiones correctas y oportunas; además con objetivos bien formulados. Evitar las labores repetidas y el perfeccionismo.
- **Importante y urgente.** Definir y diferenciar las tareas importantes de las urgentes es el primer paso. Lo importante siempre tiene relevancia desde el principio, a diferencia de lo urgente que puede ser importante o no. Las tareas o actividades urgentes se caracterizan por la fecha de entrega que comúnmente es conocida como “HOY, AHORA”, pero no siempre es importante. El objetivo es realizar primero lo urgente e importante, seguido por lo urgente, luego lo importante. Al final se realizan las tareas sin importancia y/o sin urgencia
- **Delegar y solicitar ayuda:** Se debe pedir ayuda para evitar atascarse y complicarse con actividades. Además, se debe aprender a delegar funciones y tareas que no son importantes o pueden ser realizadas por otras personas, esto con otros integrantes del grupo para mejorar la productividad.
- **No posponer:** En las tareas complejas, posponer representa re planificar y está muy relacionado a la falta de motivación, disciplina y falta de aprendizaje. En el caso de presentarse una tarea compleja solicitar ayuda para evitar el atasco.
- **Saber decir No:** Una persona no siempre podrá realizarlo todo, por ello se debe evitar realizar todo el trabajo o comprometerse a hacerlo. Decir NO de forma clara y asertiva nos ahorra más tiempo del pensado y nos libera de realizar actividades que no nos conciernen.
- **Aprovechar el tiempo:** Utilizando un máximo de concentración, optimizas los desplazamientos, aprender a paralelizar y descartar viajes innecesarios.
- **Evitar ladrones de tiempo:** Caracterizado por la presencia de interrupciones, imprevistos y reuniones de último momento, el navegar sin objetivo en el internet o redes sociales, enviar o responder mensajes, el correo electrónico y cualquier tecnología que implique sistemas de mensajería sobre todo las que son instantáneas. Otro aspecto que hace perder el tiempo es el desorden y la impuntualidad.

D. Aplicaciones para gestionar el tiempo

Con el creciente desarrollo de la ciencia y tecnología se ha creado un cúmulo de aplicaciones para todo tipo de necesidades. Para la adecuada gestión del tiempo también existen muchas herramientas. Sin embargo, el autor ha seleccionado las más utilizadas y gratuitas y fáciles de utilizar para compartirlas. “Estas aplicaciones son especialmente útiles para aquellos estudiantes que no dan abasto con tantos trabajos y exámenes”.

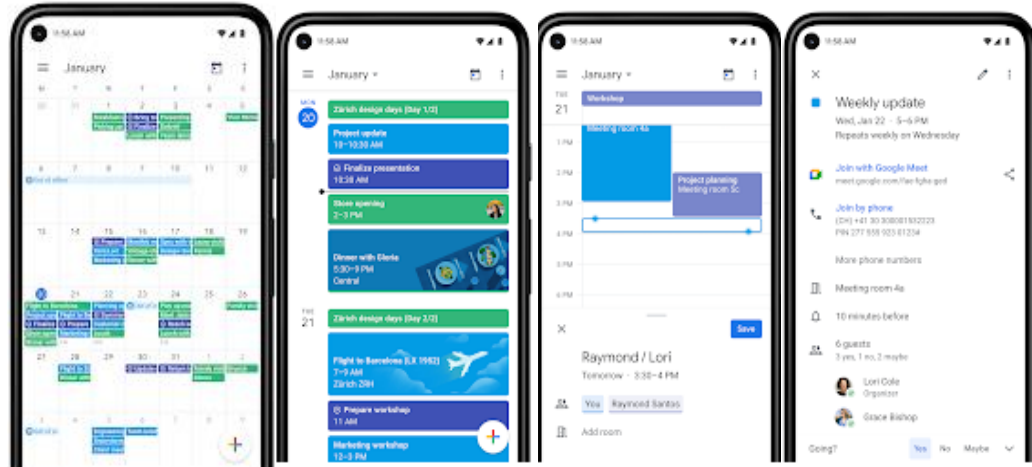
1. Google Calendar

Para tener esta app en tu celular solo necesitas crearte una cuenta de Gmail. Luego descargas la aplicación en Play Store. Al instalarlo podrás disfrutar de todos sus beneficios:

- **Programación inteligente de reuniones:** Esta aplicación programa eventos ágilmente consultando la disponibilidad de sus compañeros de trabajo o incorporando sus calendarios en una vista única. “Puede compartir calendarios para que las personas vean los detalles completos de un evento o simplemente para que sepan si usted está libre”.
- **Acceder desde su PC, laptop o celular:** Examine y edite su horario desde cualquier dispositivo (celular o PC). Para que el horario se actualice en tiempo real es necesario sincronizarlo al calendario del celular.
- **Recibir recordatorios antes del evento:** Se puede programar el tiempo anticipado en el que se recibirá la notificación de la tarea, actividad o evento (10, 20 o 30 min). Incluso una vez programados, se puede modificar. En el celular aparecerá en una pestaña emergente dicha notificación.

- **Diferentes formas de ver tu calendario:** Puedes cambiar al instante la vista de tu calendario (mes, semana y día).

Ilustración 1: Contenido de la app Google Calendario



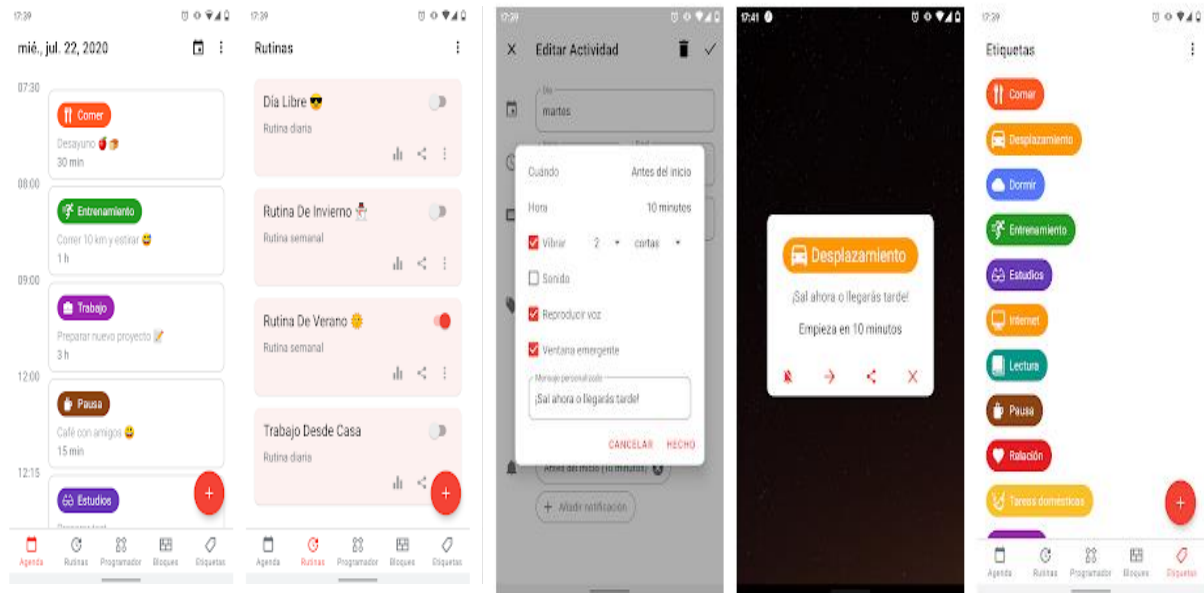
2. Time Tune

Funciona “como agenda de actividades diarias, formador de hábitos, calendario estudiantil, planificador de horarios o planificador de rutina diaria”. (RGEI, 2017)

Las características más importantes de Time Tune son:

- Gestiona el tiempo a través de la creación de rutinas personalizables para trabajadores dependientes o independientes, estudiantes universitarios, entre otros.
- “Se pueden crear rutinas diarias, semanales u otras atípicas para actividades específicas”.
- “Puede diseñar y enviar horarios a otras personas (entrenadores, médicos o cualquier persona que necesite crear rutinas y hábitos para otros)”.
- “Permite identificar las actividades de la agenda diaria creando atractivas etiquetas” de colores.
- “Notificaciones totalmente personalizables”.
- “Estadísticas para analizar y mejorar tu distribución de tiempo”.

Ilustración 2: Contenido de la app Time Tune



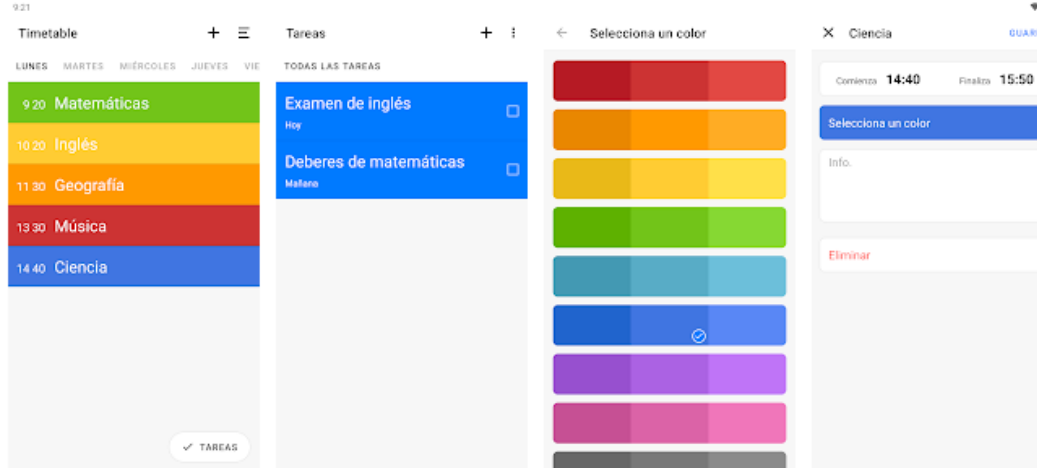
3. Class Timetable (Horario de clases)

Esta app ayuda en la organización diaria resultando sencillo el organizar nuestro horario y nuestras obligaciones como estudiantes o profesores.

Presenta los siguientes beneficios:

- **Gestiona tu horario:** Una forma hermosa y sencilla de ver su horario, con una pantalla de calendario y soporte para varias semanas.
- **Organiza tus tareas:** Lleve un registro de las tareas y asignaciones. Tareas, notas de soporte, recordatorios y categorías.
- **Notificaciones y más:** Los recordatorios de clase, la compatibilidad con Apple Watch y un widget del Centro de notificaciones facilitan el acceso a su horario.

Ilustración 3: Contenido de la app Class Timetable



4. Pomodoro Timer

La Técnica Pomodoro “es un método de gestión del tiempo” que ayuda a mejorar la productividad y a ejecutar todas las tareas programadas. El bloqueo de tiempo es una estrategia efectiva para usar el tiempo de manera inteligente y lograr mejores resultados. La técnica consiste en usar un temporizador y dividir el tiempo en intervalos indivisibles. Estos periodos son llamados Pomodoros y estos deben durar 25 minutos de actividad intensa, seguidos de 5 minutos de descanso. Por cada 4 intervalos (Pomodoros) se aumenta el tiempo de descanso. Esto permite concentrarse en una tarea a la vez limitar las distracciones y hacer pausas.

Según la información encontrada en (Play-Store, Pomodoro time, 2020) sobre la aplicación:

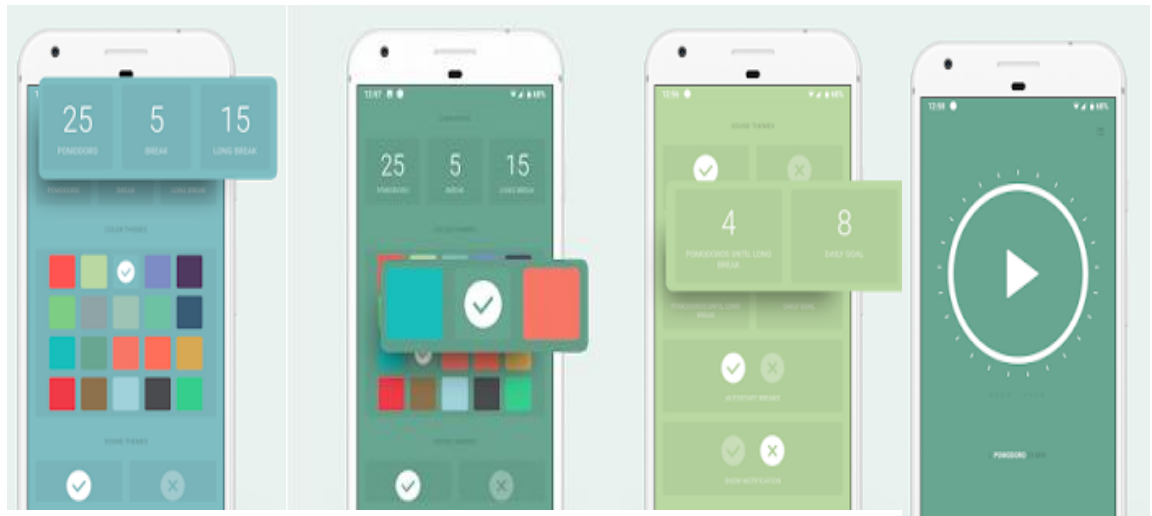
Es muy simple de usar:

- Defina sus tareas a mano, haga una lista de tareas.
- Defina un bloque de tiempo durante el cual eliminará todas las distracciones y le dará toda su atención a sus tareas. Arranca el temporizador y trabaja.
- Tome descansos frecuentes. Los descansos regulares conducen a una mayor productividad y concentración. Durante estas pausas, respire aire

fresco, haga algunas flexiones, estiramientos o cualquier otra cosa que le ayude a recuperar su energía. Tu cuerpo te lo agradecerá.

- Repita este ciclo de trabajo / descanso y tome un descanso más prolongado cuando sienta que lo necesita.
- Establecimiento de objetivos diarios, diseño minimalista, hermosos temas de colores, notificaciones y más.

Ilustración 4: Contenido de la app Pomodoro



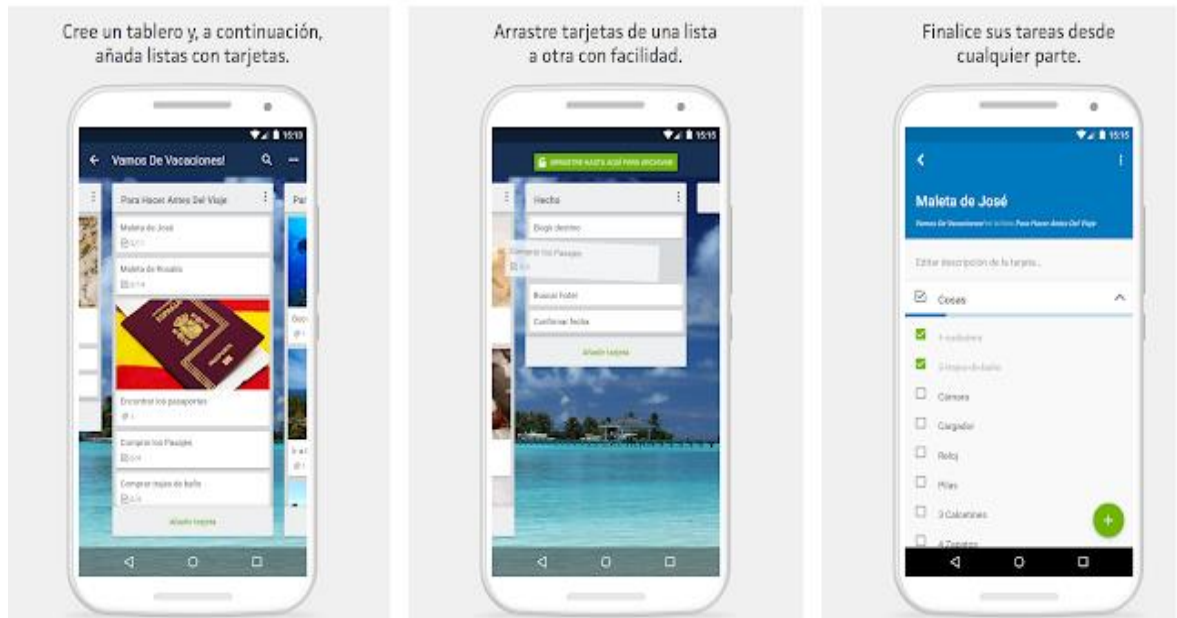
5. Trello

Esta aplicación “brinda una mirada global de todos sus proyectos ya sea en el ámbito personal, grupal o laboral. Es muy útil para llevar a cabo las tareas y organizarse”. Las actividades específicas que se pueden realizar en esta app son:

- Crear tableros para organizar cualquier proyecto en el que esté trabajando.
- Utilizarlos usted solo o invitar a compañeros, amigos y familiares a que colaboren.
- Personalizar flujos de trabajo para distintos proyectos.
- Añadir listas de tareas pendientes en tarjetas
- Asignarse tareas a usted mismo y a sus colaboradores
- Realizar comentarios sobre los distintos elementos con sus amigos

- Adjuntar archivos de Google Drive y Dropbox
- Cargar fotos y vídeos
- Responder a los comentarios desde Android

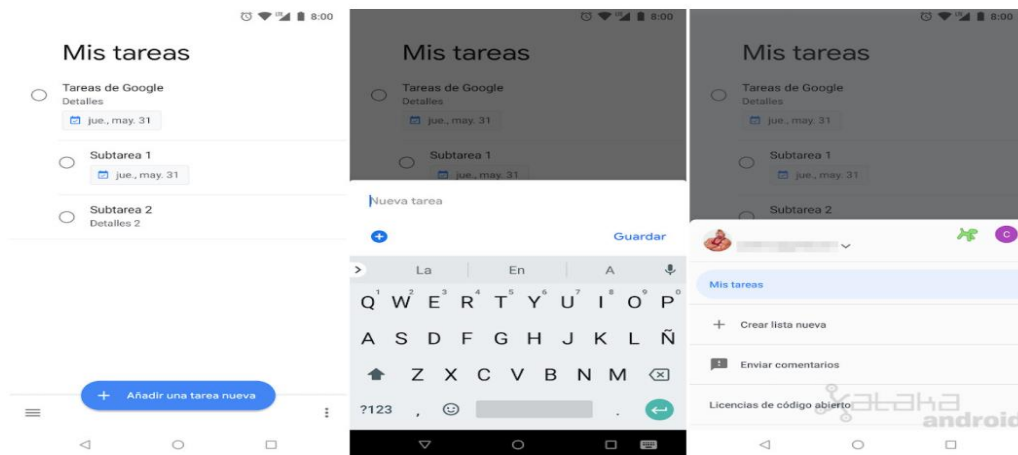
Ilustración 5: Contenido de la app Trello



6. Google Tasks o Tareas de google

Es una aplicación especializada en recordarnos las tareas pendientes y permite organizarlas de acuerdo a nuestra prioridad. Las tareas son fáciles de añadir, y se puede realizar un seguimiento de cada una. De igual forma se puede editar todas las tareas, añadir detalles, editar la información e incluso crear un listado de sub-tareas. Esta app es multifuncional y se sincroniza con Gmail y Google Calendar.

Ilustración 6: Contenido de la app Google Tasks



E. Importancia de gestionar el tiempo

Es fundamental gestionar el tiempo para lograr un equilibrio entre un rendimiento académico óptimo y una vida personal satisfactoria. Al conseguirlo se logrará realizar las tareas laborales o cotidianas de forma más eficaz y eficiente.

Del mismo modo el manejo del tiempo permite contar con el tiempo suficiente para completar una tarea o actividad, acumulando de esta forma experiencias gratificantes que llenan de confianza y mejoran el disfrute de esa actividad. No obstante gestionar el tiempo también significa cuidar los hábitos de sueño y otorgar un tiempo para las actividades de entretenimiento las cuales son necesarias para alcanzar un excelente desarrollo emocional. (Veiga & Melim, 2007)

Por otro lado su importancia también reside en que nos ayuda a: ser más productivos y eficientes en el centro académico o laboral, lograr objetivos en el menor tiempo posible, obtener una buen realce profesional, experimentar el estrés en escasas ocasiones, mejora la capacidad para tomar decisiones, aumenta la autoeficacia porque el solo hecho de cumplir con los objetivos y tareas establecidas permite la satisfacción personal; aumenta la productividad, evita la procrastinación (postergar responsabilidades) y mejora la calidad de vida (entretenimiento, horas de sueño y alimentación) (SODEXO, 2018).

2.3. Marco conceptual

◆ **Estrés académico:**

Es una reacción fisiológica y psicológica que poseemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la vida universitaria.

◆ **Gestión del tiempo:**

Es una habilidad que permite al ser humano tener organizado su tiempo para lograr todas las actividades que se propone sin descuidar ninguna área de su vida.

◆ **Ladrones del tiempo:**

Son aquellas interrupciones, imprevistos y reuniones de último momento.

◆ **Jerarquizar tareas:**

Es una estrategia para manejar el tiempo que consiste en diferenciar de todas las actividades pendientes cuales son las más prioritarias, las de importancia y las que no son nada importantes.

◆ **Estrategias de afrontamiento:**

Es un conjunto de habilidades cognitivas y conductuales que se desarrollan para hacerles frente a las demandas internas o externas.

◆ **Equilibrio sistémico:**

Es la armonía que debe existir en todo el organismo del ser humano en el área física, psicológica y social.

◆ **Mecanismos de defensa:**

Es un conjunto de estrategias psicológicas que el ser humano realiza para hacer frente a la realidad y mantener la autoimagen, se da de manera autónoma.

◆ **Eficacia:**

Consiste en conseguir las metas establecidas en un plazo determinado. Ser eficaz es hacer las cosas correctas.

◆ **Eficiencia:**

Consiste en lograr las metas con la menor cantidad de recursos. Ser eficiente es hacer las cosas correctamente.

◆ **COVID-19:**

Es una enfermedad ocasionada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. Fue declarado pandemia en marzo del 2020.

CAPÍTULO III: MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, de tipo básica o pura porque tiene como objetivo conseguir y analizar cierta información “para explicar los fenómenos del mundo pero sin adentrarse en sus posibles aplicaciones prácticas”. Es no experimental ya que no se desarrollará manipulación alguna, a priori ni posteriori de las variables.

3.2. Diseño de investigación

Se propone un diseño no experimental, de corte transversal y de nivel correlacional. Empleará un tipo de diseño transversal, ya que se realiza la recolección de los datos en un solo momento. Es de nivel correlacional porque permitirá analizar el grado de la relación entre las variables consideradas en el estudio las cuales son gestión del tiempo y estrés académico.

3.3. Población y muestra

Esta población de estudio fue constituida por 93 estudiantes de Enfermería (10 hombres y 83 mujeres), de 18 a 48 años de edad. El tipo de muestreo fue probabilístico de tipo estratificado. Asimismo el tamaño muestral se halló utilizando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2 r s}{(N-1)E^2 + Z^2 r s}$$

Donde:

Tabla 1: Valores paramétricos para el valor de la muestra

Símbolo	Parámetros	Valores
N	Población	93
Z	Nivel de Confianza (99%)	2,58
E	Porcentaje de error	0,04
r	Proporción aproximada que presenta el fenómeno de estudio	0,5
s	Proporción aproximada que no presenta el fenómeno de estudio	0,5
n	Muestra	86

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

En la Tabla 1 se visualiza de forma detallada los valores paramétricos para la estimación de la muestra. Al ser reemplazados en la fórmula con los valores se puede hallar la cantidad muestral. La muestra representativa está garantizada resultando tal como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2: Distribución de la muestra por Género y Ciclo

Ciclo/Sexo	Hombres	Mujeres	Total
V	2	21	23
VII	2	33	35
IX	1	27	28
Total	5	81	86

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

Los sujetos de estudio se eligieron cumpliendo los criterios de selección del investigador.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de cualquier sexo.
- Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería.
- Estar debidamente matriculados.
- Estudiantes que estén de acuerdo con llenar y firmar el consentimiento.

Criterios de exclusión:

- Cuestionarios incompletos o vacíos.
- Estudiantes que no deseen participar voluntariamente en la investigación.
- Estudiantes de otra sede.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas

La técnica para la recolección de la información es la encuesta. La encuesta se realizó de manera virtual.

3.4.2. Instrumentos de recolección de datos

Se utilizó dos instrumentos, uno para cada variable.

- **Instrumento para evaluar la Gestión del tiempo**

Ficha Técnica del Instrumento de gestión del tiempo

NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Time Management Behavior Questionnaire (TMBS)
AUTOR	(Macan, Shahani, Dipboye & Phillips, 1990).
ADAPTACIÓN AL ESPAÑOL	(Garzón Umerenkova, García Ros, & Pérez González, 2017)
NOMBRE DE LA VERSIÓN ADAPTADA	Escala de Comportamiento de Gestión del Tiempo
FINALIDAD	Mide de manera específica y estandarizada la gestión del tiempo académico y ofrece una visión más concreta sobre lo que los estudiantes hacen para gestionar su tiempo.

CANTIDAD/ TIPO DE REACTIVOS	34 ítems/ Escala de Likert
DIMENSIONES	<ul style="list-style-type: none"> - “Establecer objetivos y prioridades” (10 ítems) - “Herramientas para la gestión del tiempo” (11 ítems) - “Preferencias por la desorganización” (8 ítems). - “Percepción de control sobre el tiempo” (5 ítems)
VALIDEZ	Se realizó mediante el modelo de Rasch con el cuál se encontraron “correlaciones positivas y estadísticamente significativas”.
FIABILIDAD	Según el Alfa de Cronbach este instrumento de 34 ítems tiene una consistencia interna de un coeficiente de 0,855 lo cual se considera de confiabilidad alta.
APLICACIÓN	Individual y Colectiva. De 10 min aprox.

Para la calificación parcial, se realiza la sumatoria por dimensiones de acuerdo a la tabla 3. Luego se realiza la sumatoria total para identificar el nivel de gestión del tiempo. En todas las dimensiones el puntaje más alto obedece a un nivel alto de competencia en gestión del tiempo.

Calificación por ítems

Nota: Este cuadro muestra el puntaje de acuerdo al número de ítem.

		ÍTEMS		
		1-3, 5-11,13-15,17, 18,21,22,24,25,27,28,31-34	4,12,15,16,19,20, 23,26,29,30	
<i>Tabla 3: de del de sus</i>	1	Nunca	5	Nunca
	2	Pocas veces	4	Pocas veces
	3	Algunas veces	3	Algunas veces
	4	habitualmente	2	habitualmente
	5	Siempre	1	Siempre

dimensiones

*Baremos
Gestión
tiempo y*

Fuente: producción propia

NIVELES/ DIMENSION	Gestión del tiempo	Establecimiento de objetivos y prioridades (FM)	Herramientas para la gestión del tiempo(H)	Percepción del control sobre el tiempo(PC)	Preferencias por la desorganización (PD)
ÍTEMS	34	10	11	5	8
Bajo	0 – 56	0 - 16	1 - 19	1 - 9	1 - 14
Moderado	57 – 113	17 - 33	19 - 37	9 - 17	14 - 27
Alto	114 - 170	34 - 50	37 - 55	17 - 25	27 - 40

- **Instrumento para evaluar el estrés académico**

Ficha técnica:

Nombre	Inventario de Estrés Académico SISCO SV
Autor	Barraza (2018)
Adaptación a Perú al contexto de la crisis por COVID-19	(Alania Contreras, Llancari Morales, Rafaele de la Cruz, & Dayan Ortega Révolo, 2020)
Nombre de la versión adaptada	Inventario de Estrés Académico SISCO SV (Adaptado de Barraza, 2018)
Finalidad	Esta prueba mide el nivel de estrés académico desde una perspectiva sistémica cognoscitiva.
Validez	Presenta validez genérica y específica de contenido según el coeficiente de concordancia V de Aiken, con índices superiores a 0.75 ((validez excelente); de igual modo, se determinó la validez de constructo con coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0.2, entre validez suficiente (0.2 a 0.34), buena (0.35 a

	0.44), muy buena (0.45 a 0.54) y excelente (0.55 a 1)
Fiabilidad	“Alcanzó el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach de 0.9248 para la dimensión estresores, 0.9518 para la dimensión síntomas y 0.8837 para la dimensión estrategias de afrontamiento (confiabilidad excelente)”

Calificación: La calificación es directa y se realiza desde la dimensión estresores. El resultado de los ítems, se reemplaza de la siguiente manera: nunca es 0, casi nunca 1, raras veces 2, a veces 3, casi siempre 4 y siempre 5. Para la calificación final se realiza la sumatoria de todos los ítems. Los resultados se interpretan según el baremo establecido.

Baremación: Dado que la variable y sus dimensiones son ordinales, la baremación se estableció en base a la distribución estadística uniforme, con tres categorías (leves, moderadas y severas). En la tabla 4 se detallan los baremos.

Tabla 4: Baremos del estrés académico y de sus dimensiones

Nivel	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento	Estrés Académico
Ítems	15	15	17	47
Leve	0 - 25	0 - 25	0 - 28	0 - 78
Moderado	26 - 51	26 - 51	29 - 57	79 - 157
Severo	52 - 75	52 - 75	58 - 85	158 - 235

Fuente: producción propia

3.5. Técnicas en procesamiento y análisis de datos

Se realizó en 3 fases:

Fase 1: Recolección de datos

Se solicitó la autorización a la Decana de FACISA, para que brinde las facilidades del caso para realizar el recojo de la información. Después me puse en contacto con los Coordinadora de la Escuela Profesional para que compartan el enlace en los grupos de *WhatsApp* de tal forma que los estudiantes puedan acceder a los instrumentos (de la escala y el cuestionario). Para llenar virtualmente accedieron al siguiente link: <https://bit.ly/3oR7V3L>. El desarrollo de dichos instrumentos en las 3 secciones tardó 2 semanas.

Fase 2: Exportación de datos al programa Excel y al software SPSS

Los resultados del formulario fueron exportados a dos programas. El primero es M.S. Excel 2010, donde se calificaron ambos cuestionarios. El segundo es el software llamado “Paquete Estadístico para las ciencias sociales” (SPSS) versión 23, allí se construyó una base de datos para el análisis.

Fase 3: Análisis de datos

El análisis de datos se realizó en dos momentos. En el primer momento, se recurrió a pruebas de la estadística descriptiva para ordenar, representar y analizar las características de la muestra. En un segundo momento se utilizó la estadística inferencial donde se analizó el nivel de significancia. El nivel de significancia para contrastar la hipótesis es de 0.05 esto es el 5%. Para la contrastación de hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica denominada correlación Rho de Spearman, donde revisamos el grado de significancia. Si nuestro grado de significancia está por debajo de 0,05 nuestra hipótesis alterna es aceptada, y revisamos el grado de correlación. En cambio sí está por encima del grado de significancia aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la alterna.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados por variables

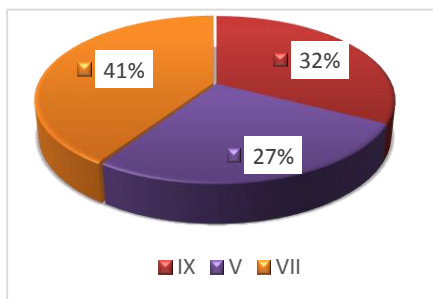
Se dará por características sociodemográficas, por variables y por objetivos.

4.1.1. Características sociodemográficas de la muestra

Muestra según ciclo

Como se observa en el gráfico 1, el 41% del total lo conforman los estudiantes del VII ciclo, seguidos por un 32% de estudiantes que pertenecen al IX ciclo y un 27% es constituido por los estudiantes de V ciclo.

Gráfico 1: Distribución de la muestra según ciclo

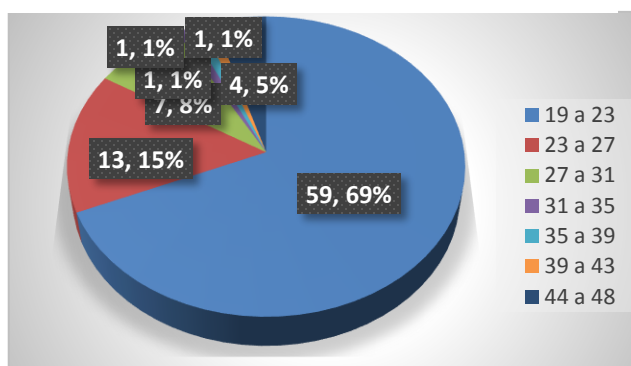


Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

Muestra según edad

En el gráfico 2 se evidencia las edades por grupos de los participantes. De 86 estudiantes, la mayoría representado por un porcentaje del 69%, es decir, su edad oscila entre los 19 y los 23 años. También están presentes los estudiantes entre 23 a 27 años de edad, los cuales representan a un 15 % de la muestra. Asimismo con un porcentaje de 8% se ubican los estudiantes entre 27 a 31 años. Por último, con un 5% se encuentran aquellos estudiantes que fluctúan su edad entre los 44 y 48. El resto (31 a 43 años) sumados los porcentajes representa al 3% de la muestra.

Gráfico 2: Distribución de la muestra según edad

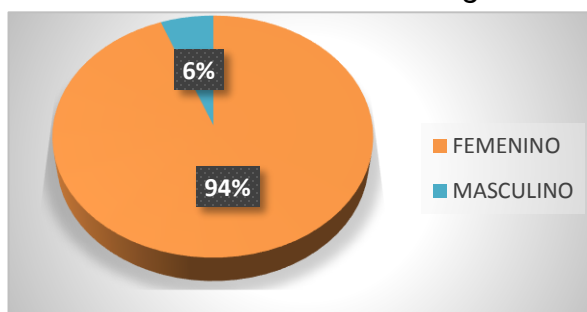


Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

Muestra según sexo

En el gráfico 3, se observa la distribución de la muestra según su sexo, donde el 94% (81) de estudiantes de enfermería son de género femenino y un 6% (5) son de género masculino.

Gráfico 3: Distribución de la muestra según su sexo



Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

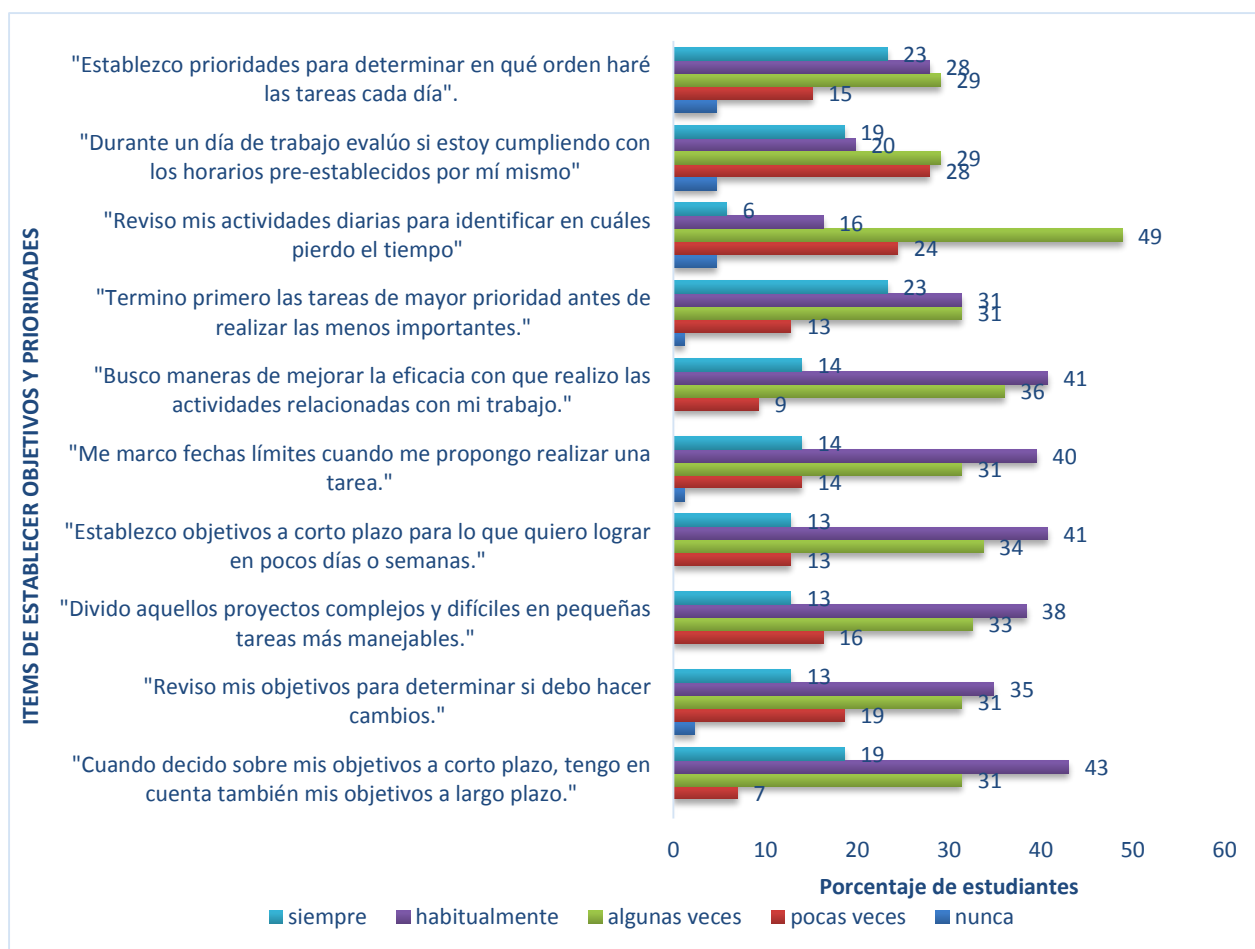
4.1.2. Presentación de resultados por variables

A) Variable 1: Gestión del tiempo

Dimensión 1: establecer objetivos y prioridades

Una manera de gestionar el tiempo es estableciendo objetivos y prioridades; esta dimensión “evalúa la predisposición del estudiante para seleccionar y priorizar las tareas en función de la obtención de sus objetivos”. En el gráfico 4 se observa que el 49% de los estudiantes mencionaron que para establecer sus objetivos y prioridades, ellos algunas veces revisan sus actividades diarias para identificar en cuáles perdían más tiempo.

Gráfico 4: Diagrama de barras para los ítems de la dimensión Establecer objetivos y prioridades



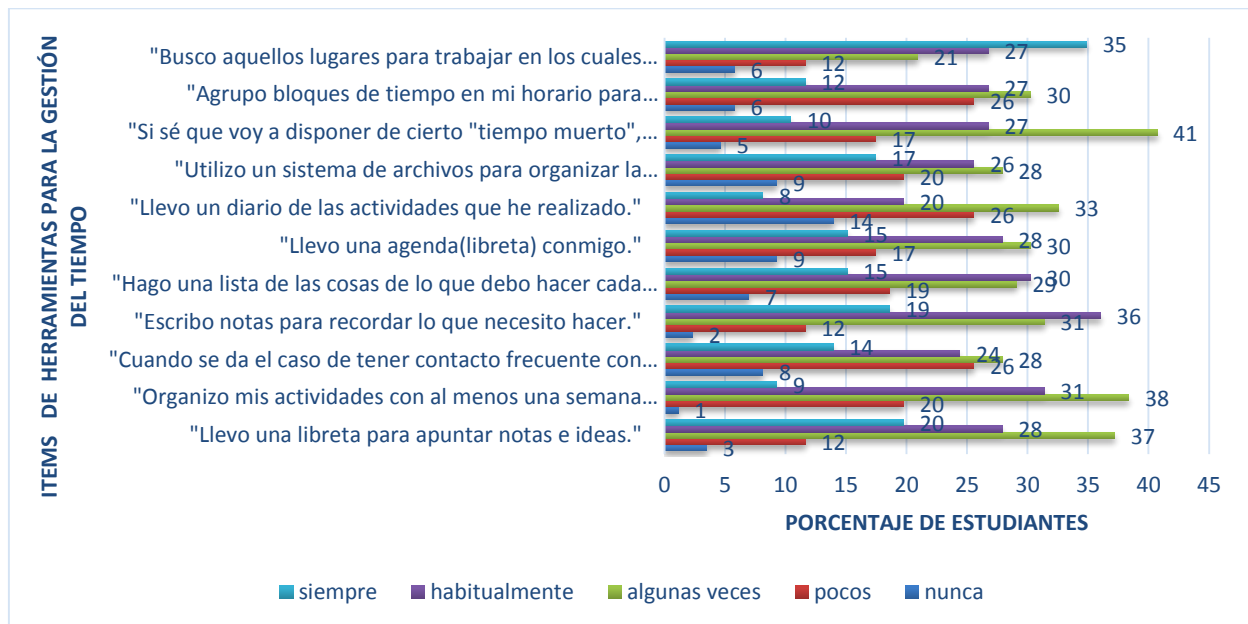
Nota: Diseñado por el autor de la investigación.

También el 43% señala que habitualmente al momento de decidir sobre sus objetivos a corto plazo tienen en cuenta sus objetivos a largo plazo. Además el 41% habitualmente busca maneras de mejorar la eficacia con las que realiza las actividades relacionadas a su trabajo. Solo un 23% de ellos, tiene el hábito de establecer prioridades para determinar en qué orden hará determinadas actividades. Todo ello se observa en el gráfico 4.

Dimensión 2: Herramientas para la gestión del tiempo

Esta dimensión “mide el uso de técnicas/herramientas para la gestión eficaz del tiempo (p. ej., uso de agenda y listas de chequeo, entre otros)”. En el gráfico 5 se observa que el 41% de estudiantes de Enfermería aprovecha en algunas ocasiones su “tiempo muerto” para realizar otras actividades mientras tanto, es decir, aprovecha los momentos donde no se está realizando nada útil (por ejemplo: colas largas).

Gráfico 5: Diagrama de barras para los ítems de la dimensión Herramientas para la gestión del tiempo



Nota: Diseñado por el autor de la investigación.

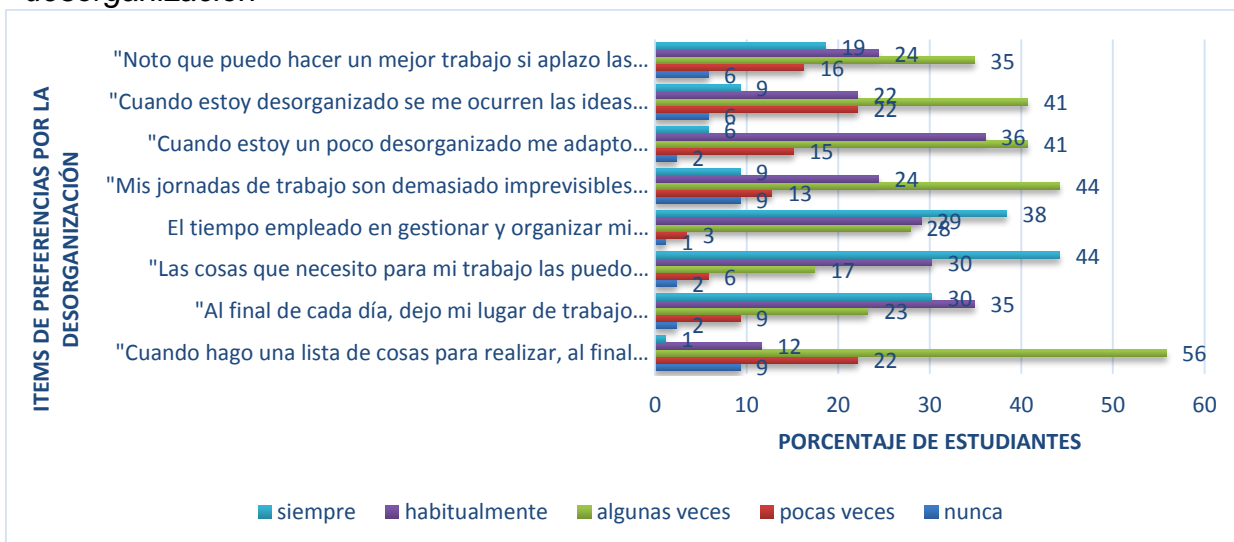
Asimismo, el 38% de ellos menciona que en algunas ocasiones organiza sus actividades con al menos una semana de anticipación. De igual manera el 37% indica

que lleva una libreta de notas para realizar sus apuntes. Por otro lado las herramientas que con mucha frecuencia son utilizadas por los estudiantes son: Buscar aquellos lugares para trabajar en los cuales pueda evitar interrupciones y distracciones (62%, habitualmente y siempre) y escribir notas para recordar lo que necesitan hacer (55%, habitualmente y siempre). Finalmente un promedio del 5% de estudiantes no utiliza ninguna herramienta para organizar su tiempo.

Dimensión 3: Preferencias por la desorganización

Esta dimensión “estima la forma en que el estudiante organiza sus tareas académicas y mantiene un entorno de estudio estructurado. En este caso, puntuaciones elevadas indican preferencia por realización de actividades sin planificación ni organización previa”. De acuerdo al gráfico 6, el 44% de estudiantes con mucha seguridad (siempre) rechaza la idea de que los materiales de trabajo se pueden encontrar fácilmente en un lugar desordenado. Asimismo, el 38% no comparte la postura de que el tiempo empleado en gestionar y organizar sus actividades sea tiempo perdido.

Gráfico 6: Diagrama de barras para los ítems de la dimensión Preferencia por la desorganización



Nota: Diseñado por el autor de la investigación.

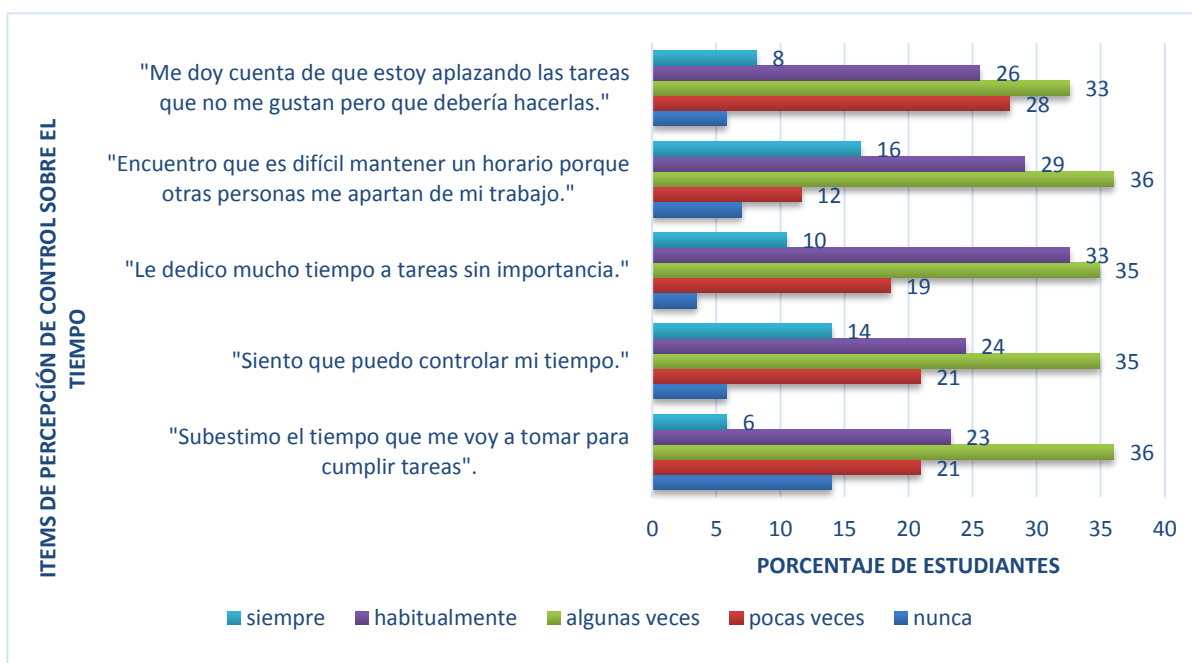
Por otro lado, el 56% de estudiantes, en algunas ocasiones considera que “cuando hace una lista de cosas para realizar, al final del día se le han olvidado o las he dejado

de lado”; de la misma manera, el 44% de estudiantes considera que sus “jornadas de trabajo son demasiado imprevisibles como para planificar y gestionar mi tiempo”.

Dimensión 4: Percepción de control sobre el tiempo

Esta dimensión “valora el grado en el que el estudiante percibe que controla su tiempo de forma eficaz en la gestión de los eventos diarios. Puntuaciones superiores indican mayor percepción de falta de control”. De acuerdo al gráfico 7, una de las acciones que el 16% (14) de los estudiantes identificó es que es difícil mantener un horario para realizar sus actividades planificadas porque otras personas suelen interrumpirlas. Asimismo un 33% (28) de ellos declara que habitualmente le “dedica mucho tiempo a tareas sin importancia”. Sin embargo, solo un 35% (30) del total reconoce que algunas veces puede controlar su tiempo.

Gráfico 7: Diagrama de barras para los ítems de la dimensión Percepción de control sobre el tiempo



Nota: Diseñado por el autor de la investigación.

Variable Gestión del tiempo y dimensiones

En la Tabla 5, se presenta la descripción de la variable gestión del tiempo de manera general y sus dimensiones en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería. Los resultados muestran que la prevalencia de los estudiantes respecto a la gestión del tiempo de manera general es moderada con un 64%, seguida de un 36% con un nivel alto. Respecto a las dimensiones, se aprecia que los estudiantes de enfermería presentan un nivel alto en el establecimiento de objetivos y prioridades con un 57%. Por el contrario en las herramientas para la gestión del tiempo ellos poseen un nivel moderado de 73,3%. De la misma forma se da en la percepción del control de tiempo, los estudiantes presentan un nivel moderado con un 63%. Finalmente los estudiantes de Enfermería poseen una alta preferencia por la organización del lugar de trabajo, lo cual se refleja en el porcentaje 59,3% con un nivel alto.

Tabla 5: Gestión del tiempo y dimensiones

nivel/ dimensión	Establecimiento de objetivos y prioridades		Herramientas para la gestión del tiempo		Percepción del control sobre el tiempo		Preferencias por la desorganización		Gestión del tiempo	
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Bajo	0	0%	4	4,7%	0	0%	0	0%	0	0%
Moderado	37	43%	63	73,3%	63	73,3%	35	40,7%	55	64%
Alto	49	57%	19	22,1%	23	26,7%	51	59,3%	31	36%
Total	86	100%	86	100%	86	100%	86	100%	86	100%

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

B) Variable 2: Estrés académico

Ítem 1: Durante el transcurso de este semestre, ¿has tenido momentos de preocupación y nerviosismo?

Según la Tabla 6 observamos que el 100 % de universitarios tuvieron un momento de preocupación y nerviosismo durante el transcurso del semestre

Tabla 6: Respuesta de ítem 1

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	si	86	100,0
	no	0	0
Total		86	100,0

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

Ítem 2: Nivel de estrés en estudiantes de los Semestres V, VII y IX

En la Tabla 7 se visualiza los resultados sobre la percepción del nivel de estrés que presenta cada estudiante, del total el 33,7% (29) refiere sentirse muy estresado, el 30,7% (26) estresado y el 25,6% (22) se sintió estresado al máximo. Asimismo al analizar los resultados por ciclo, se observa que el 40% (14) estudiantes de enfermería del VII ciclo se sienten muy estresados y el 35,7% (10) de estudiantes del IX se sientes estresados al máximo.

Tabla 7: Respuesta de ítem 2

		Semestre del estudiante			Total	
			IX	V	VII	
Nivel de estrés	nada estresado	Recuento	1	3	1	5
		%	3,6%	13,0%	2,9%	5,8%
	algo estresado	Recuento	2	1	1	4
		%	7,1%	4,3%	2,9%	4,7%
	estresado	Recuento	8	7	11	26
		%	28,6%	30,4%	31,4%	30,2%
	muy estresado	Recuento	7	8	14	29
		%	25,0%	34,8%	40,0%	33,7%
	estresado al máximo	Recuento	10	4	8	22
		%	35,7%	17,4%	22,9%	25,6%
Total		Recuento	28	23	35	86
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

Dimensión 1: Estresores

De acuerdo al Gráfico 8, los estímulos y situaciones que generaron estrés con mayor frecuencia a los estudiantes de enfermería son: “La sobrecarga de tareas y trabajos

académicos que tengo que realizar todos los días” casi siempre (35%), “la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación” siempre (26%).

Gráfico 8: Ítems de la Dimensión de Estresores



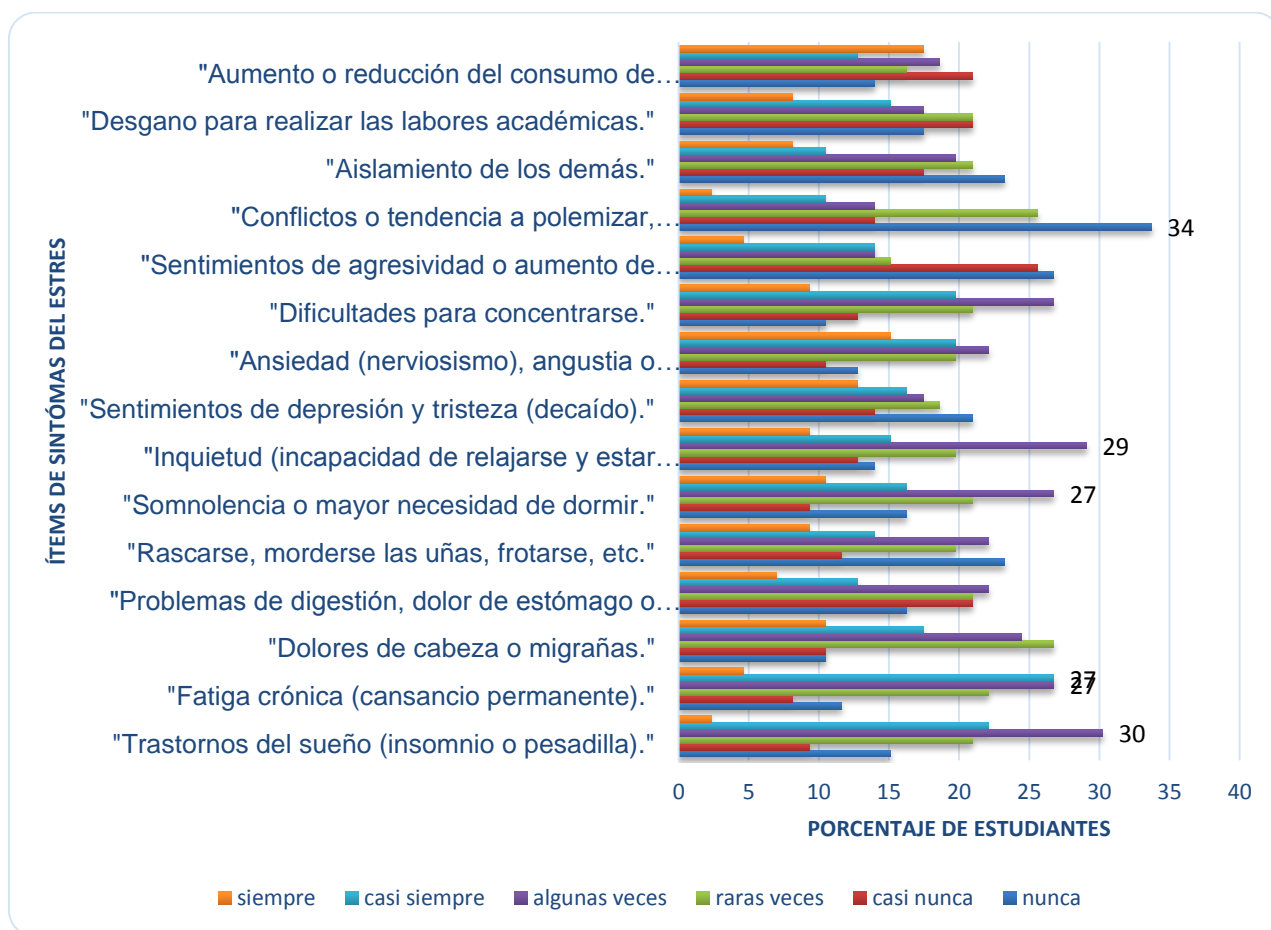
Nota: Diseñado por el autor de la investigación.

También están presentes otros estímulos pero en menor frecuencia, es decir, algunas veces: “la poca claridad que tengo sobre lo que me solicitan mis profesores” (30%), “el tipo de trabajo que me piden mis profesores (análisis de lectura, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.)” (33%), “el nivel de exigencia de mis profesores” (30%), “la forma de evaluación de los (las) profesores (as) de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.” (30%) y la “exposición de un tema ante la clase” (29%).

Dimensión 2: Síntomas del estrés

Según el gráfico 9, los síntomas del estrés que se presentaron casi siempre en los estudiantes de Enfermería son: “dificultad para concentrarse” (20%), “ansiedad (preocupación), angustia o desesperación” (20%), “fatiga crónica (cansancio permanente)” (27%), trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)” (22%).

Gráfico 9: Ítems de Dimensión Síntomas del estrés



Nota: Diseñado por el autor de la investigación.

Asimismo otros síntomas que se manifestaron algunas veces son: “inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)” (29%) y “somnolencia o mayor necesidad de dormir” (27%). Por el contrario, los síntomas que nunca se manifestaron son: “conflicto o tendencia a polemizar tendencia a contradecir, discutir o pelear” (34%) y “sentimiento de agresividad o irritabilidad” (27%).

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento

A través de la gráfica 10, se observa que las acciones que realizaron con mayor frecuencia los estudiantes de Enfermería para enfrentar el estrés son: “evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante” (40%), “navegar en internet” (38%), “escuchar música o distraerme viendo televisión” (36%) y “establecer soluciones concretas para resolver una situación que me preocupa” (33%).

Gráfico 10: Ítems de Dimensión estrategias de afrontamiento



Nota: Diseñado por el autor de la investigación.

En la Tabla 8, se aprecia que el nivel de estrés académico en la dimensión estresores fue moderado (62,8%), en la dimensión síntomas fue moderado (51,2%) y en la dimensión estrategias de afrontamiento también fue moderado (64%). En conclusión,

el 72,1% de los estudiantes tiene estrés académico en un nivel moderado y el 18,6% en un nivel severo.

Tabla 8: Descripción de la Variable Estrés Académico y sus dimensiones

nivel/ dimensiones	Estresores		Síntomas del estrés		Estrategias de afrontamiento		Estrés académico	
	<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)
leve	11	12,8%	25	29,1%	9	10,5%	8	9,3%
moderado	54	62,8%	44	51,2%	55	64,0%	62	72,1%
severo	21	24,4%	17	19,8%	22	25,6%	16	18,6%
Total	86	100%	86	100%	86	100%	86	100%

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

4.1.3. Resultados por objetivos

OG: Gestión del tiempo y estrés académico

En la Tabla 9 se observa los resultados cruzados de las variables gestión del tiempo y el estrés académico. En ella se evidencia que del 36% de los estudiantes que tienen un nivel alto de gestión del tiempo, el 2,3% presenta un estrés académico leve, el 24,4% de ellos presenta un estrés académico moderado y el 9,3% manifiesta un estrés académico severo.

Tabla 9: Nivel de gestión del tiempo y estrés académico

			Gestión del tiempo		Total
			moderado	alto	
estrés académico	leve	Cálculo	6	2	8
		% del total	7,0%	2,3%	9,3%
	moderado	Cálculo	41	21	62
		% del total	47,7%	24,4%	72,1%
	severo	Cálculo	8	8	16
		% del total	9,3%	9,3%	18,6%
Total	Cálculo		55	31	86
	% del total		64,0%	36,0%	100,0%

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

1. Relación entre dimensión de establecer objetivos y prioridades y síntomas del estrés.

En la Tabla 10 se evidencia que del 57% de estudiantes de enfermería con un nivel alto en la dimensión “establecer objetivos y prioridades”, el 22,1% de ellos presentó síntomas de estrés leves, el 20,9% presentó síntomas de estrés moderado y el 14% tuvo síntomas severos del estrés. De forma similar es en los resultados con un nivel moderado de la dimensión “establecer objetivos y prioridades” ya que el 7% tuvo síntomas de estrés leves, el 30,2% de ellos presentó un nivel moderado y un 5,8% manifestó síntomas severos del estrés.

Tabla 10: Nivel de síntomas del estrés según la Dimensión de establecer objetivos y prioridades

			Establecer objetivos y prioridades		Total
			moderado	alto	
Síntomas del estrés	leve	Cálculo	6	19	25
		% del total	7,0%	22,1%	29,1%
	moderado	Cálculo	26	18	44
		% del total	30,2%	20,9%	51,2%
	severo	Cálculo	5	12	17
		% del total	5,8%	14,0%	19,8%
Total	Cálculo	37	49	86	
	% del total	43,0%	57,0%	100,0%	

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

2. Relación entre las herramientas para la gestión del tiempo y las estrategias de afrontamiento.

Según la Tabla 11, del 73,3% de estudiantes de Enfermería que utilizan herramientas para la gestión del tiempo con mucha frecuencia, el 8,1 % presentó bajos niveles de estrategias de afrontamiento, el 48,8% presentó estrategias de afrontamiento de forma moderada y el 16,3% de ellos manifestó severos niveles de estrategias de afrontamiento.

Tabla 11: Dimensión herramientas de para la gestión del tiempo y nivel de estrategias de afrontamiento

		Herramientas para la gestión del tiempo			Total	
			bajo	moderado	alto	
Estrategias de afrontamiento	leve	Cálculo	2	7	0	9
		% del total	2,3%	8,1%	0,0%	10,5%
	moderado	Cálculo	2	42	11	55
		% del total	2,3%	48,8%	12,8%	64,0%
	severo	Cálculo	0	14	8	22
		% del total	0,0%	16,3%	9,3%	25,6%
Total		Cálculo	4	63	19	86
		% del total	4,7%	73,3%	22,1%	100,0%

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

3. Preferencias por la desorganización y los estresores

En referencia a la dimensión preferencias por la desorganización y su vínculo con los estresores en la Tabla 12, se comprobó que del 24,4% de los casos detectados con un nivel severo de estresores, 15,1% tuvo un moderado nivel de preferencia por la desorganización y el 9,3% manifestó un alto nivel de preferencia por la desorganización. Por el contrario, se visualizó que los estudiantes con un nivel leve de estresores, presentaron un 3,5% de preferencias por la desorganización y un 9,3% en el nivel alto.

Tabla 12: Dimensión de Preferencias por desorganización y nivel de estresores

		Estresores			Total	
			leve	moderado	severo	
Preferencias por la desorganización	moderado	Cálculo	3	19	13	35
		% del total	3,5%	22,1%	15,1%	40,7%
	alto	Cálculo	8	35	8	51
		% del total	9,3%	40,7%	9,3%	59,3%
Total		Cálculo	11	54	21	86
		% del total	12,8%	62,8%	24,4%	100,0%

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

4. Percepción de control sobre el tiempo y estrategias de afrontamiento

En cuanto a la dimensión percepción del control sobre el tiempo y su relación con las estrategias de afrontamiento se encontró que del 26,7% de estudiantes que presentan un alto nivel en su percepción del control de tiempo, 3,5% tuvo bajos niveles de estrategia de afrontamiento; 14% presentó moderados niveles y el 9,3% manifestó severos niveles de estrategias de afrontamiento. Asimismo, de los estudiantes que presentaron un nivel moderado en su percepción del control sobre el tiempo, el 7% de ellos tuvo bajos niveles de estrategias de afrontamiento, 50% un nivel moderado y 16,3% presentaron un nivel severo. Dichos resultados son observables en la *Tabla 13*.

Tabla 13: Dimensión Percepción del control sobre el tiempo y estrategias de afrontamiento

			Percepción del control sobre el tiempo		Total
			moderado	alto	
Estrategias de afrontamiento	leve	Cálculo	6	3	9
		% del total	7,0%	3,5%	10,5%
	moderado	Cálculo	43	12	55
		% del total	50,0%	14,0%	64,0%
	severo	Cálculo	14	8	22
		% del total	16,3%	9,3%	25,6%
Total	Cálculo	63	23	86	
	% del total	73,3%	26,7%	100,0%	

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

4.2. Contrastación de hipótesis

4.2.1. Prueba de normalidad

Con la finalidad de analizar las hipótesis planteadas, primero se procedió a realizar la prueba de normalidad para corroborar si las variables (gestión del tiempo y estrés académico) presentan una distribución normal. Para ello se utilizó el estadístico no paramétrico de Kolmogorov-Smirnov, la cual se aplica para muestras mayores a 50.

Hipótesis:

H_a: La muestra sigue una distribución normal

H_o: La muestra no sigue una distribución normal

Regla de decisión:

Donde p es el valor de probabilidad y α es el valor de significancia.

- Si $p \leq \alpha$, Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.
- Si $p > \alpha$, Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

Interpretación

Tabla 14: Prueba de Kolmogorov-Smirnov:

VARIABLES	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	0,096	86	0,046
Gestión del tiempo	0,070	86	0,200

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

Según la Tabla 14, en la variable estrés académico se observa que el valor obtenido por p ($p = 0,046 < \alpha = 0,05$) es menor que el margen de error. Entonces existe evidencia para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Sin embargo, al analizar los siguientes resultados de la variable gestión del tiempo, el valor obtenido ($p = 0,20 > \alpha = 0,05$) es mayor al esperado. Por ello, ambas variables serán consideradas como datos que no siguen una distribución normal, porque uno de ellos no cumple el requisito.

4.2.2. Hipótesis general:

H_a: Existe relación negativa y significativa entre la gestión del tiempo y el estrés académico en tiempos de COVID-19, en estudiantes de enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

H₀: No existe relación negativa y significativa entre la gestión del tiempo y el estrés académico en tiempos de COVID-19, en estudiantes de enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

Regla de decisión

El nivel de significancia para contrastar la hipótesis es de 0.05 esto es el 5% y la regla de decisión es: Si, valor $p \leq 0,05$: Se debe aceptar H_a (Hipótesis del investigador). Por el contrario, si valor $p > 0,05$: Se debe aceptar H₀ (Hipótesis nula). El estadístico para contrastar es la correlación Rho de Spearman. Tal como en la prueba de Pearson, los valores van de -1 a 1, siendo 0 el valor que indica no correlación, y los signos indican correlación directa (positiva) e inversa (negativa). “Los signos positivos o negativos solo indican la dirección de la relación”; “un signo negativo indica que una variable aumenta a medida que la otra disminuye o viceversa, y uno positivo que una variable aumenta conforme la otra también lo haga, y disminuye si la otra también lo hace”.

Comparación de valores:

Tabla 15: Prueba de hipótesis general

		Gestión del tiempo	
Rho de Spearman	Estrés académico	“Coeficiente de correlación	-,015
		Sig. (bilateral)”	0,894
		N	86

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

Resultados

En la Tabla 15, se visualiza la relación encontrada entre las variables gestión del tiempo y estrés académico. Al analizar los resultados y observando el nivel de significancia encontramos que es mayor del valor esperado ($p = 0,894, > a 0.05$). Lo cual nos lleva a rechazar la hipótesis alterna y aceptar la nula, dando a entender que no existe ninguna relación entre ambas variables.

4.2.3. Hipótesis específicas

Contrastación de hipótesis específica número 1:

H_a: Existe relación negativa y significativa entre el establecimiento de objetivos y prioridades y los síntomas del estrés en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

H₀: No existe relación negativa y significativa entre el establecimiento de objetivos y prioridades y los síntomas del estrés en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

Comparación de valores y resultados

Tabla 16: Prueba de hipótesis específica 1

		Establecer objetivos y prioridades	
Rho de Spearman	Síntomas del estrés	Coefficiente de correlación	-0,097
		Sig. (bilateral)	0,375
		N	86

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

En la Tabla 16, se muestra la relación encontrada entre las dimensiones establecer objetivos y prioridades y los síntomas del estrés. Al analizar los resultados encontramos el grado de significancia = 0,375, expresando que es > a 0,05. En consecuencia se acepta la hipótesis nula y se rechaza la alterna. Se concluye que no existe ninguna relación entre ambas dimensiones.

Contrastación de hipótesis específica número 2:

H_a: Existe relación negativa y significativa entre las herramientas para la gestión del tiempo y las estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

H₀: No existe negativa y significativa relación entre las herramientas para la gestión del tiempo y las estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

Comparación de valores y resultados

Tabla 17: Prueba de hipótesis específica número 2

		Herramientas para la gestión del tiempo	
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	0,305
		Sig. (bilateral)	0,004
		N	86

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

En la Tabla 17, se visualiza la relación encontrada entre las dimensiones herramientas para la gestión del tiempo y estrategias de afrontamiento. Al analizar los resultados encontramos que el grado de significancia es menor al esperado ($0.004 < 0.05$). Por ello aceptamos la hipótesis alterna. Así también, los valores del coeficiente de correlación ($Rho = 0,305$) demuestran que existe una correlación directa pero débil entre ambas variables de estudio, es decir, mientras una aumenta la otra también. Se concluye que mientras el estudiante universitario utilice las herramientas para gestionar su tiempo, mayor serán el número de estrategias que conozca para hacer frente al estrés.

Contrastación de hipótesis específica número 3:

H_a: Existe relación negativa y significativa entre las preferencias por la desorganización y los estresores en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

H₀: No existe relación negativa y significativa entre las preferencias por la desorganización y los estresores en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

Comparación de valores y resultados

Tabla 18: Prueba de hipótesis específica número 3

		Preferencias por la desorganización	
Rho de Spearman	Tipos de estresores	Coefficiente de correlación	-0,239
		Sig. (bilateral)	0,027
		N	86

Fuente: Diseñado por el autor de la investigación.

En la Tabla 18, se presenta la relación encontrada entre las dimensiones preferencias por la desorganización y estresores. Al analizar los resultados, se encuentra un grado de significancia ($0,027 < 0,05$) menor al establecido y un coeficiente de $Rho = -0,239$; esto nos manifiesta que si existe una correlación significativa entre ambas variables de estudio, esa relación es inversa pero débil, es decir, a medida que una aumenta la otra disminuye. Por ello se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Contrastación de hipótesis específica número 4:

H_a: Existe relación negativa y significativa entre la percepción del control sobre el tiempo y las estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

H_o: No existe relación negativa y significativa entre la percepción del control sobre el tiempo y las estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19, en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021.

Comparación de valores y resultados

Tabla 19: Prueba de hipótesis específica número 4

		Percepción del control sobre el tiempo	
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	0,078
		Sig. (bilateral)	0,476
		N	86

Fuente: Elaboración propia en base a los resultados de la investigación

En la Tabla 19, se visualiza la relación encontrada entre las dimensiones percepción del control sobre el tiempo y estrategias de afrontamiento. Al analizar los resultados se encuentra un grado de significancia ($0,476 > 0,05$) mayor al establecido y un coeficiente de $Rho= 0,078$; esto nos manifiesta que no existe ninguna correlación entre ambas variables de estudio. Por ello, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la alterna. En conclusión, se afirma que un estudiante universitario que tenga una adecuada percepción sobre el control de su tiempo personal, puede o no utilizar las estrategias de afrontamiento en su vida diaria; esto no afectará en la otra variable y viceversa.

4.3. Discusión de resultados

El objetivo de esta investigación fue analizar si existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui matriculados en el ciclo académico 2021-I. Los estudiantes que participaron en la investigación son de sexo femenino y masculino, de diversos ciclos pertenecientes a la Sede Moquegua. Al identificar que los datos de la muestra no se ajustan a una distribución normal (Tabla 14) se utilizó la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman para la comprobación de hipótesis.

En esta investigación se encontró que el 72,1% de los estudiantes tiene estrés académico en un nivel moderado, el 18,6% en un nivel severo y el 9,3% evidenció un nivel bajo. Del mismo modo los estímulos y situaciones que generaron estrés con mayor frecuencia a los estudiantes de enfermería son: “La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días” casi siempre (35%), “la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación” siempre (26%). Similarmente esto coincide con la investigación realizada por (Estrada Araoz, Mamani Roque, Gallegos Ramos, Mamani Uchasara, & Zuloaga Araoz, 2021) quien halló que el 62,8% de los estudiantes presentaron un nivel severo, el 25% tenían un nivel moderado y el 12,2% demostraban un nivel bajo. Asimismo entre los estímulos y situaciones que generaron estrés con mayor frecuencia a los estudiantes de enfermería destacan la sobrecarga de trabajos, la personalidad del docente, los problemas de conectividad y accesibilidad al aula virtual, la percepción desfavorable

de las estrategias que los docentes utilizan, la competitividad por ocupar los primeros puestos y ser beneficiario de becas y el poco tiempo que les asignaban para presentar sus trabajos. Igualmente (Ascue Ruiz & Loa Navarro, 2020) encontró un crecimiento de estrés académico en los estudiantes, teniendo como resultados en sobrecarga de tareas “el 52% presentan un nivel regular pero el 44% presentan un nivel alto de estrés” , “en las evaluaciones periódicas 54% es regular y un 46% es alto” y en el tiempo determinado para culminar los trabajos “el 54% es regular y 44% es alto”.

En lo que concierne a los resultados obtenidos del objetivo general, se encontró que no existe relación entre la variable gestión del tiempo y estrés académico, lo que nos manifiesta que ambas variables son independientes y una no influye en la otra. Por ejemplo: un estudiante puede gestionar su tiempo, sin embargo también puede estar propenso a sufrir estrés académico, la diferencia está en cómo afronta el estrés y también en la personalidad del individuo. Estos resultados difieren con (Poma Coro, 2019) quien concluyó 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 y tiempos, se olvidan de anticipar las complicaciones que una tarea podría demandarles y pueden verse sometidos a situaciones estresantes.

Por otro lado, en cuanto a los objetivos específicos, al identificar la relación entre el establecimiento de objetivos y prioridades y los síntomas del estrés en tiempos de COVID-19, encontramos que no existe una correlación significativa entre ambas dimensiones. Estos resultados difieren de los hallados por (Monroy Riva, 2017) quien encontró una correlación negativa y de pequeña magnitud entre la dimensión establecimiento de objetivos y prioridades (perteneciente al TMBQ) con las reacciones psicológicas y comportamentales del estrés académico también conocida como síntomas del estrés, esto quiere decir que a mayor establecimiento de objetivos y prioridades menores serán los síntomas del estrés.

Con respecto al segundo objetivo específico referido a determinar la relación entre las herramientas para la gestión del tiempo y las estrategias de afrontamiento en tiempos

de COVID-19, se encontró que existe una correlación significativa y directa, pero débil. Esto quiere decir que mientras mayor sea el uso de herramientas para la gestión del tiempo, mayor estrategias tendrá para afrontar el estrés. Estos resultados coinciden con la investigación de (Poma Coro, 2019) en cuanto a que si existe una correlación ($p=0,00$), sin embargo, difieren al tipo de correlación ya que este autor encontró una correlación débil y negativa ($Rho=-0,296$), dando a entender que mientras mayor sea el uso de herramientas para la gestión del tiempo, menos son las estrategias que debe aplicar para afrontar el estrés.

Asimismo, al identificar la relación entre las preferencias por la desorganización y los estresores en tiempos de COVID-19, se encontró que si existe una correlación significativa entre ambas dimensiones de estudio, sin embargo esa correlación es débil y negativa. En este punto es importante recalcar que al hablar de preferencias por la desorganización se evalúa si los estudiantes presentan preferencia por un entorno organizado o desorganizado, en esta investigación se encontró altos niveles de preferencias por la desorganización. Por ello se concluye que a mayor preferencia por un entorno organizado, menos serán los estresores (la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días, la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación, etc.). Estos resultados difieren de la investigación realizada por (Poma Coro, 2019) quien encontró ($Rho=-0,077$) que no existe una relación lineal entre entre ambas dimensiones. Por su parte (Monroy Riva, 2017), en relación a estas variables, afirma que un mal manejo de tiempo podría actuar como un potencial estresor.

En cuanto al cuarto objetivo específico de esta investigación que busca establecer una relación entre la percepción del control sobre el tiempo y las estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19, los resultados encontrados afirman no existe una relación directa, estadísticamente significativa entre ambas dimensiones. Sin embargo al analizar la percepción del control de tiempo hace referencia a aquella percepción subjetiva que tienen los estudiantes del manejo de sus tiempos, en esta investigación son pocos los estudiantes que siempre son consientes del manejo de su

tiempos, ya que, sin darse cuenta están aplazando tareas o le dedican más tiempo a tareas sin importancia. Además al hablar de estrategias de afrontamiento, estamos hablando también de distraerse mirando televisión, navegar en internet, jugar videojuegos, hacer ejercicios físicos, etc. Con este breve análisis podemos concluir que una persona puede estar utilizando estrategias para afrontar el estrés sin darse cuenta del control de su tiempo.

Al considerar la literatura científica se resalta la gran importancia que tiene la capacidad de gestionar adecuadamente el tiempo, por un lado promueve el éxito académico contribuyendo para que el estudiante genere estrategias de aprendizaje, realice sus trabajos en un tiempo determinado, llegue temprano a todas sus clases, etc., por el otro, promueve el éxito laboral influyendo en: lograr objetivos en menos tiempo, obtener una mejor reputación profesional, padecer menos estrés, mejorar la capacidad de tomar decisiones, evitar la procrastinación, aumenta la autoconfianza. En suma, mejora la calidad de vida. Sin duda alguna “la gestión del tiempo es la expresión conductual de una serie de procesos internos vinculados con la autorregulación para que el individuo tenga probabilidades de alcanzar sus metas, y seguir sus objetivos en la medida que emplee tiempo en realizarlas” (Kearns & Gardiner, 2007).

Finalmente, el presente estudio tuvo restricciones al momento de aplicar los cuestionarios en los estudiantes por el tiempo ocupado en obtener los datos. También se encontró limitaciones en la muestra ya que se consideró a estudiantes de una sola universidad de la ciudad de Moquegua, es poco significativa la muestra y también esta fue conformada en su mayoría por el sexo femenino (porque no hay muchos varones en la escuela profesional). En este sentido, se recomienda que los próximos estudios sean con una muestra mayor donde participen hombres y mujeres en cantidades proporcionales; además, sería pertinente realizar investigaciones que analicen el estrés académico con otras variables como sexo, trabajo parcial, motivación y hábitos de estudio. También sería pertinente realizar estudios relacionando a la gestión del tiempo con hábitos saludables, motivación, disciplina, nivel socioeconómico y organización personal.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. En esta investigación se identificó que no existe una relación significativa ($p=0,89$) entre la gestión del tiempo y el estrés académico en tiempos de COVID-19 en los estudiantes de Enfermería, esto indica que ambas variables son independientes y una no influye en la otra. Asimismo se identificó en ellos niveles moderados de gestión del tiempo (64,0%) y estrés académico (72,1%).
2. Se estableció que no existe una relación significativa ($p= 0,375$) entre el establecimiento de objetivos y prioridades y los síntomas del estrés en tiempos de COVID-19, en los estudiantes de Enfermería, esto indica que ambas dimensiones son independientes una de la otra. También se obtuvo que del 57% de estudiantes de enfermería con un nivel alto en la dimensión “establecer objetivos y prioridades”, el 22,1% de ellos presentó leves, el 20,9% presentó moderado y el 14% tuvo síntomas severos del estrés.
3. Se determinó que existe una correlación significativa y directa, ($p= 0,004$) con un grado de significancia ($Rho= 0,305$) entre la dimensión herramientas de gestión del tiempo y estrategias de afrontamiento. Esto quiere decir que mientras mayor sea el uso de herramientas para la gestión del tiempo, mayor estrategias tendrá para afrontar el estrés. Como resultado, del 73,3% de

estudiantes de Enfermería que utilizan herramientas para la gestión del tiempo con mucha frecuencia, el 8,1 % presentó bajos niveles de estrategias de afrontamiento, el 48,8% presentó estrategias de afrontamiento de forma moderada y el 16,3% de ellos manifestó severos niveles de estrategias de afrontamiento.

4. Se identificó que existe una correlación significativa ($p= 0,027$) entre preferencias por la desorganización y estresores, ambas dimensiones del estudio; sin embargo esa correlación es débil y negativa ($Rho= - 0,239$) dando a entender que a mayor preferencia por la organización, habrá menos estresores. Por otro lado, los resultados demuestran que del 24,4% de los casos detectados con un nivel severo de estresores, 15,1% tuvo un moderado nivel de preferencia por la desorganización y el 9,3% manifestó un alto nivel de preferencia por la desorganización.
5. Se identificó que no existe una relación significativa ($p=0,476$) entre las dimensiones de percepción de control sobre el tiempo y estrategias de afrontamiento, es decir, ambas dimensiones son independientes entre sí. Por otro lado se encontró que del 26,7% de estudiantes que presentan un alto nivel en su percepción del control de tiempo, 3,5% tuvo bajos niveles de estrategia de afrontamiento; 14% presentó moderados niveles y el 9,3% manifestó severos niveles de estrategias de afrontamiento.

5.2. Recomendaciones

1. A las autoridades regionales y municipales, diseñar proyectos para la realización de programas, charlas y talleres orientados al fortalecimiento de la gestión del tiempo y el manejo adecuado del estrés académico en la población universitaria y tecnológica.
2. La institución académica involucrada, debe promover el manejo adecuado del estrés académico a través del área de OBU, cuya función es velar por el bienestar de los estudiantes universitarios.
3. A los estudiantes universitarios, ser conscientes de que esta etapa demanda mucho esfuerzo, organización y responsabilidad. Por ello, es necesario organizar su tiempo dando espacios aun para los asuntos de último minuto.
4. A los docentes universitarios, orientar a los estudiantes en cuanto a la organización de su tiempo y por otro lado evitar sobrecargar de tareas y trabajos a los estudiantes.
5. A los tesisistas para que continúen investigando factores asociados a la gestión del tiempo y el estrés académico en diferentes centros educativos y grupos etarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo Mena, K., & Amador Jiménez, D. (2020). *Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile*. Obtenido de Revista Torreón Universitario Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-Managua, Nicaragua ISSN: 2410-5708: DOI: <https://doi.org/10.5377/torreon.v10i27.10839>
- Acosta, J. (2013). *Gestión del Estrés*. Barcelona: Bresca.
- Alania Contreras, R. D., Llancari Morales, R. A., Rafaele de la Cruz, M., & Dayan Ortega Révolo, D. I. (05 de Junio de 2020). *Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19*. Obtenido de Socialium, 4(2) 111-130.: <https://www.revistasocialium.com/index.php/es/article/view/79/pdf>
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo De La Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). *Estrés académico*. Obtenido de EDUMECENTRO 7(2):163-178.: <http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
- Arribas Marin, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360), 53-55. http://www.revistaeducacion.educacion.es/doi/360_126.pdf
- Ascue Ruiz, R., & Loa Navarro, E. (enero-febrero de 2020). *Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19*. Obtenido de Ciencia Latina Revista Multidisciplinar Vol. 5 Núm. 1. Ciudad de México, México. ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea): DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- Barraza, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. Obtenido de Revista Electrónica Psicología Científica. 21 (2),

65-75.: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicología-19-1-características-del-estres->

Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Obtenido de Revista electrónica Psicología Científica: <http://www.psicologiacientifica.com>

Barraza, A. (26 de Febrero de 2007). *Propiedades psicométricas de Inventario SISCO de estrés académico*. Obtenido de Revista Psicología Científica, 9(10): <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>

Barraza, A. (2008). *Estrés académico. Un estado de la cuestión*. Obtenido de Revista Electrónica de Psicología científica: <http://www.psicologiacientifica.com>

Bellas Bouza, F. (2012). *Gestión del tiempo personal*. Obtenido de Centro Singular de Investigación en tecnologías intelixentes: https://citius.usc.es/sites/default/files/aloxamento-eventos/gestion_tiempo_personal_2.pdf

Buttazzoni, M., & Casadey, G. (2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. Obtenido de Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica, Facultad "Teresa de Ávila": <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/559/1/influencia-calidad-sueno-estres.pdf>

Caldera Montes , J. F., Pulido Castro, B., & Martinez Gonzalez, G. (Octubre- Diciembre de 2007). *Niveles de estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de los Altos*. Obtenido de Revista de Educación y Desarrollo, 7(1): http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

Caldera, J., Pullido, B., & Martínez, M. (2012). Niveles de Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes de la Carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 15.

Castro Castro, M., García Jau, R., López Leyva, N., Martínez Aguirre, E., Soto Decuir, M. G., & Zárate Depraect, N. E. (2018). *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud*. Retrieved from Revista de la Fundación Educación Médica.:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007

Chust Hernández, P., & Tortajada Blanca, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso y su relación con la vía de acceso a la universidad*. Obtenido de Doi:
<http://dx.doi.org/10.4995/INRED2019.2019.10353>

Cintra Cala, O., & Balboa Navarro, Y. (2011). *La actividad física: un aporte para la salud*. Obtenido de Efdportes: <https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>

Conchado Martínez, J. H., Álvarez Ochoa, R. I., Cordero Cordero, G. D., Gutiérrez Ortega, F. H., & Terán Palacios, F. A. (2019). *Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina*. Obtenido de Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río 23(2):302-309:
<http://www.revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3822>

Covey, S. (1989). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. España: Ediciones Paidós.

D.S.N°008-2020-SA. (16 de Marzo de 2020). *que declara en Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario y dicta medidas de prevención y control del COVID-19*. Obtenido de Diario Oficial el Peruano:
<https://busquedas.elperuano.pe/download/url/decreto-supremo-que-declara-en-emergencia-sanitaria-a-nivel-decreto-supremo-n-008-2020-sa-1863981-2>

- Depraect, N. E., Decuir, M. G., Castro, M. L., & Salazar, J. R. (2017). *Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas*. Obtenido de Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad, 9 (4)http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/11_articulosrevistasindexadas/22159.pdf
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). *Adaptación de los estudiantes de primer año a la vida universitaria: Síntomas depresivos, estrés y dopaje*. Obtenido de Revista de psicología clinica.
- Estrada Araoz, E., Mamani Roque, M., Gallegos Ramos, N., Mamani Uchasara, H., & Zuloaga Araoz, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *REVISTA AVFT, Volumen 40, Número 2, 2021, 88-93*. Obtenido de http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
- Garzón Umerenkova, A., García Ros, R., & Pérez González, F. (2017). *Estructura factorial y propiedades psicométricas de la Time Management Behavior Scale (TMBS) en población universitaria colombiana*. Obtenido de Universitas Psychologica, 16(1): [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/16-1%20\(2017\)/64750138009/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/16-1%20(2017)/64750138009/)
- González Ramírez, M., & Vanegas Farfano, M. (2013). Los pasatiempos y sus efectos en el manejo del estrés y el burnout. *SUMMA psicológica UST Vol. 10, 21-28*. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/summa/v10n2/a02.pdf>
- González Velazquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID- 19. *ESPACIO I+D, INNOVACIÓN MÁS DESARROLLO, 9(25)*. , <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>.
- Gutierrez, J. (2011). Eustres El Antidoto. *Revista Electronica de Psicología, 23*.

- 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. *Investigación y desarrollo en educación*, 26 (2), 235–247. Obtenido de Higher Education Research & Development, 26.
- Lacasta, M., & Losada, A. (2019). Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud. *CALIDAD DE VIDA Y SALUD 2019, Vol. 12, No.1, 2-22*.
- Lopategui Corsino, E. (2000). *Saludmed.com*. Obtenido de ESTRÉS: CONCEPTO, CAUSAS Y CONTROL: <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
- Maceo Palacio O, Maceo Palacio A, Varón Blanco Y, Maceo Palacio M, Peralta Roblejo Y. (2016) Estrés académico: causas y consecuencias. MULTIMED 17 (2) [revista en Internet]. Disponible en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
- Martinez Quispe, L. X. (2019). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura. Lima.
- Mendiola, J. (2010). El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención. UNAM, Chimalhuacán, México. Obtenido de (Tesis inédita de Licenciatura).
- Monroy Riva, P. (2017). *Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú*. Obtenido de REPOSITORIO DE TESIS PUCP: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9938/MONROY_RIVA_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Monzón, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. . *Revista Apuntes de Psicología*, 25(1) , 87-99.
- Moya Rubio, J. (2016). *Autoeficacia y gestión del tiempo de enseñanza*. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/40385/1/T38076.pdf>

- Muñoz Garcia, F. (2004). *El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Obtenido de <http://www.casadellibro.com/libro>.
- Muñoz, J. (2003). Estrés Académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario. (*Tesis inédita de Licenciatura*). Universidad Científica del Perú, Lima, Perú.
- Nakeeb, Alcazar, Fernández, Maligno, & Molina. (2002). Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2), 553-574.
- 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.
- Osorio Vargas, M. (14 de Julio de 2021). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Obtenido de UNIVERSIDAD DE CHILE: <https://www.uchile.cl/preview/contenidogenerallmp.jsp?id=114600>
- Pillares Huallpa, R. (Septiembre de 2017). *Gestión del tiempo y rendimiento académico de los estudiantes de economía*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Andina del Cusco: <http://repositorio.uandina.edu.pe:8080/xmlui/handle/UAC/1290>.
- Play-Store. (4 de Octubre de 2020). *Pomodoro time*. Obtenido de <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pomodrone.app>
- Play-Store. (18 de mayo de 2021). *Trello*. Obtenido de <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.trello>
- Poma Coro, R. J. (Diciembre de 2019). *Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur*. Obtenido de Repositorio de Universidad Autónoma del Perú: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/923/1/Poma%20Coro%20Ronald%20Josue.pdf>

Quiroz Juarez, D. (2019). Gestión del tiempo, rigor científico y estrés académico en estudiantes modalidad semipresencial, décimo semestre de universidad privada, Pueblo Libre 2019. Lima, San Juan de Lurigancho, Peru.

R.V.N°085-2020-MINEDU. (1 de Abril de 2020). *Aprueban las “Orientaciones para la continuidad del servicio educativo superior universitario, en el marco de la emergencia sanitaria, a nivel nacional, dispuesta por el Decreto Supremo N° 008-2020-SA”*. Obtenido de Diario Oficial el Peruano: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/574842/RVM_N_085-2020-MINEDU.pdf

Ramírez Díaz, J. (2019). *Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario*. Obtenido de Rostros Rostros 21.37 (2018): 1-11. Digital: doi: <https://doi.org/10.16925/2382->

Reina, C., & Valera, C. (1960). *Eclesiástes 4:9. Santa Biblia*.

RGEI. (13 de Junio de 2017). *Time Tune, una aplicación para gestionar el tiempo*. Obtenido de Recursos Gratis en Internet: <https://recursosgratiseninternet.com/time-tune-una-aplicacion-para-gestionar-el-tiempo/>

Róman, C., Ortíz Rodríguez, F., & Hernández Rodríguez, Y. (2008). *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina*. Obtenido de Revista Iberoamericana de Educación ISSN: 1681-5653: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>

Selye, H. (1956). *El estrés de la vida*. New York.

SENAJU. (5 de Mayo de 2020). *Nuevos hábitos de estudio ¿Cómo organizo mi tiempo?* Obtenido de cuarto webinar psicológico de la estrategia Senaju Escucha : <https://web.facebook.com/senajuperu/videos/833238340736233>

(SODEXO, 2018) Gestión del tiempo: ¿Por qué es importante? Obtenido del Blog de Sodexo: <https://www.sodexo.es/blog/gestion-tiempo/>

- Soplín Soplín, C. A. (5 de Marzo de 2020). *Gestión del tiempo y hábitos de estudio influyen en el logro de competencias en la asignatura de matemática II en los estudiantes de la facultad de ciencias de la educación y humanidades Iquitos 2018*. Obtenido de Repositorio Institucional digital UNAP: http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6762/Carlos_Tesis_Maestria_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2013). *Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica*. Barcelona, España: Kairos.
- Summaries, L. (2004). Gestión eficaz del tiempo. *Resumen autorizado de: Time Management, por Marc Mancini, McGraw-Hill © 2003.*, 2-3.
- Thorsheim, T., Dundas, I., Hjeltnes, A., & Binder, P. (2019). Mindfulness Based Stress Reduction for Academic Evaluation Anxiety: A Naturalistic Longitudinal Study. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30:2, 114-131, DOI: 10.1080/87568225.2016.1140988.
- Troncoso, C., Doepking, C., & Silva, E. (Mayo de 2011). *¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios?* Obtenido de Medwave: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5034>.
- UMERENKOVA, Flores, J. G., & Garzón, Á. (2017). *Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico*. Recuperado el 30 de Noviembre de 2020, de SCIELO: <https://doi.org/10.1590/s1678-4634201708157900>
- 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.
- Venancio Reyes, G. (2018). *Estrés Académico en estudiantes de una universidad Nacional de Lima Metropolitana*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal:

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zambrano, C., Bravo, I., Maluenda-Albornoz, J., & Infante-Villagrán, V. A. (Agosto de 2021). *Planificación y uso del tiempo académico asincrónico de estudiantes universitarios en condiciones de pandemia*. Obtenido de Formación universitaria, 14(4), 113-122: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062021000400113&lng=es&nrm=iso . ISSN 0718-5006.