



Universidad Nacional

SAN LUIS GONZAGA



Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

Esta licencia permite a otras combinar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial, siempre y cuando den crédito y licencia a nuevas creaciones bajo los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA

FACULTAD DE PSICOLOGIA



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Nº 038-UI-FP-UNICA-2024

EVALUACION DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA

La que suscribe, deja constancia que se ha realizado el análisis con el software de verificación de similitud al documento cuyo título es:

GESTIÓN DE TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE ICA

presentado por:

ESCOBAR RAMÍREZ XIOMARA CRYSTEL

Autor de la tesis del nivel **PREGRADO** de la Facultad de **PSICOLOGIA**. El resultado obtenido es 0% por el cual se otorga el calificativo de:

APROBADO,

Según Reglamento de Evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación, aprobado mediante Resolución Rectoral Nº 1668-R-UNICA-2020.

Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Observaciones:

La Tesis analizada se encuentra dentro de los parámetros de similitud que establece el Reglamento de Evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación, de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.

Ica, 29 de Agosto del 2024

Dra. YNES CECILIA AMALIA PHUN PAT
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACION
FACULTAD DE PSICOLOGIA

Recibo de Pago (Baucher) Nº 737693

UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Psicología



**Gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes de la
Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica**

Salud Pública y Conservación del Medio Ambiente

INFORME FINAL DE TESIS

AUTOR: ESCOBAR RAMÍREZ XIOMARA CRYSTEL

ORCID: 0009-0000-3935-0452

ASESOR: SERGIO ARTURO ROJAS CHACALTANA

ORCID: 0000-0001-9312-3533

Ica, Perú

2024

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a toda mi familia, quienes fueron mi soporte incondicional y responsables de que haya podido realizar mis estudios, además, está dedicado a mis docentes universitarios por su guía y apoyo constante.

Agradecimiento

Agradezco a todas las personas que formaron parte de mi etapa universitaria, por ser quienes forjaron el camino de mi vida profesional y contribuyeron de alguna forma a que me realice académicamente.

Índice de Contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	21
2.1. Tipo de Investigación	21
2.2. Nivel de investigación.....	21
2.3. Diseño de la investigación	21
2.4. Variables de la investigación	22
2.5. Población y muestra	22
2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	25
2.7. Técnicas de procesamiento y análisis de la información	30
III. RESULTADOS	33
3.1. Resultados descriptivos.....	33
3.2. Resultados inferenciales.....	42
IV. DISCUSIÓN	49
V. CONCLUSIONES	55
VI. RECOMENDACIONES	56
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	57
VIII. ANEXOS	62
8.1. Resolución Decanal de aprobación del Proyecto	62
8.2. Instrumentos de recolección de datos	64
8.3. Autorización de aplicación de instrumentos	66
8.4. Consentimiento informado.....	67
8.5. Matriz de consistencia.....	68
8.6. Base de datos.....	70
8.7. Informe de opinión de expertos.....	72

Índice de tablas

Tabla 1. Población de estudiantes de último año de la Facultad de Psicología de una Universidad Pública de Ica según secciones.....	23
Tabla 2. Muestra de estudiantes de último año de la Facultad de Psicología de la Universidad Pública de Ica según secciones.....	24
Tabla 3. Baremos de interpretación de la Escala del comportamiento de la gestión de tiempo (TMBQ).	26
Tabla 4. Alfa de Cronbach de la Escala del comportamiento de la gestión de tiempo (TMBQ).	27
Tabla 5. Validez de contenido de la Escala del comportamiento de la gestión de tiempo (TMBQ).	28
Tabla 6. Baremos de interpretación del Inventario SISCO de Estrés Académico.....	29
Tabla 7. Alfa de Cronbach del Inventario SISCO de Estrés Académico.....	29
Tabla 8. Validez de contenido del Inventario SISCO de Estrés Académico.	30
Tabla 9. Distribución de la muestra según el sexo.....	33
Tabla 10. Distribución de la muestra según edad.	33
Tabla 11. Niveles de la dimensión establecimiento de objetivos y prioridades	34
Tabla 12. Niveles de la dimensión Herramientas de gestión.	35
Tabla 13. Niveles de la dimensión percepción sobre el control de tiempo.....	36
Tabla 14. Niveles de la dimensión preferencia por la desorganización.....	37
Tabla 15. Niveles de la variable Gestión de tiempo	38
Tabla 16. Niveles de la dimensión Estresores	39
Tabla 17. Niveles de la dimensión Síntomas	40
Tabla 18. Niveles de la dimensión Estrategias de Afrontamiento	40
Tabla 19. Niveles de la variable Estrés Académico.....	41
Tabla 20. Prueba de normalidad de la Gestión de tiempo y sus dimensiones	42
Tabla 21. Prueba de normalidad del Estrés Académico y sus dimensiones	42
Tabla 22. Correlación entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades y el estrés académico	44
Tabla 23. Correlación entre la dimensión herramientas de gestión de tiempo y el estrés académico	45
Tabla 24. Correlación entre la dimensión preferencia por la desorganización y el estrés académico	46

Tabla 25. Correlación entre la dimensión la percepción de control y el estrés académico	47
Tabla 26. Correlación entre la gestión de tiempo y el estrés académico	48

Índice de figuras

Figura 1. Diseño de la investigación.....	21
--	----

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo establecer la relación que existe entre la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023. El estudio fue de tipo básico, nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 76 estudiantes de último año de una universidad pública de Universidad Pública de Ica, de los cuales se tomó como muestra 64. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Gestión de Tiempo (TMBQ) y el Inventario de Estrés Académico (SISCO). Para obtener los resultados del estudio, se aplicó la prueba de correlación de Rho de Spearman, y se analizó las correlaciones existentes entre las dimensiones de la gestión de tiempo y el estrés académico, obteniendo los siguientes valores: establecimiento de objetivos y prioridades ($p=0,761>0,05$; $Rho=0,039$), herramientas para la gestión del tiempo ($p=0,005<0,05$; $Rho=0,346$) preferencia por la desorganización ($p=0,002<0,05$; $Rho=0,373$), percepción de control sobre el tiempo ($p=0,334>0,05$; $Rho=0,123$), evidenciando entonces que existe una correlación positiva media de la segunda y tercera dimensión con la variable estrés académico. Por otro lado, al analizar las variables de la investigación, la gestión de tiempo y el estrés académico se obtuvo un $p=0,052>0,05$; $Rho=0,244$; lo que quiere decir que, no existe una relación significativa entre la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Palabras clave: gestión de tiempo, estrés académico, universitario.

ABSTRACT

The objective of the research was to establish the relationship that exists between time management and academic stress in final year students of the Faculty of Psychology at a Public University of Ica, 2023. The study was of a basic type, correlational descriptive level and non-experimental design. The population was made up of 76 final year students from a public university at the Public University of Ica, of which 64 were taken as a sample. The instruments applied were the Time Management Scale (TMBQ) and the Academic Stress Inventory (SISCO).). To obtain the results of the study, Spearman's Rho correlation test was applied, and the existing correlations between the dimensions of time management and academic stress were analyzed, obtaining the following values: establishment of objectives and priorities ($p=0.761>0.05$; $Rho=0.039$), tools for time management ($p=0.005<0.05$; $Rho=0.346$), preference for disorganization ($p=0.002<0.05$; $Rho=0.373$), perception of control over time ($p=0.334>0.05$; $Rho=0.123$), thus showing that there is an average positive correlation of the second and third dimensions with the academic stress variable. On the other hand, when analyzing the research variables, time management and academic stress, $p=0.052>0.05$ was obtained; $Rho = 0.244$; which means that there is no significant relationship between time management and academic stress in final year students of the Faculty of Psychology at a Public University of Ica, 2023.

Keywords: time management, academic stress, university.

I. INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria representa un hito en la vida de cualquier persona, pues el estudiante se desarrolla en una formación profesional de nivel superior, que definirá en un futuro su inserción laboral, por tanto, esta etapa supone gran variedad de cambios en todas las áreas del universitario¹.

Es por eso que, seguir una carrera profesional en una universidad, conllevará necesariamente a desarrollar estrés en algún nivel, así como además puede generar diversas consecuencias emocionales, cognitivas y fisiológicas; por su lado, las ciencias de la salud han sido reportadas como las facultades donde los estudiantes presentan mayores niveles de estrés académico, aumentando así la posibilidad de que este tipo de estudiantes experimenten cuadros de estrés en su desarrollo académico².

Este tipo de estrés, denominado estrés académico, puede definirse como un proceso sistémico, principalmente psicológico que presenta el estudiante universitario, ante la interacción con las variables del contexto y de la propia persona, pudiendo intervenir evidentemente en el bienestar tanto físico como psicológico, además de los efectos que podría generar en los resultados académicos³.

Esta problemática estaría afectando a los universitarios a nivel mundial, conforme han desarrollado Román et al.⁴, en su estudio realizado en diversos países de América Latina, como: Chile, México, Perú y Venezuela, quienes determinaron que el estrés en un nivel moderado está presente en los universitarios en un 67% de la población, llegando a presentar manifestaciones cognitivas y afectivas; considerando como principales estresores: el método del docente, la evaluación y las estrategias de aprendizaje aplicadas.

Así también, se tiene los resultados de un estudio realizado en el año 2019, a estudiantes universitarios chilenos en la Primera Encuesta Nacional de Salud Mental de Chile, la cual tuvo como objetivo determinar el nivel de Salud Mental de los estudiantes, donde se concluyó, que el 46% de los estudiantes tienen síntomas depresivos, así como muestras de ansiedad, mientras que un 54% presenta estrés y un 30% estaría experimentando los tres problemas a la vez⁵.

La situación no es diferente en la comunidad universitaria peruana, habiendo el Ministerio de Educación⁶, en un estudio que se realizó con el objetivo de diagnosticar el nivel de bienestar mental de los estudiantes universitarios, a fin de poder emitir documentos normativos relacionados al cuidado de la salud mental en el año 2019, se reportó que, el 85% de los universitarios encuestados presenta problemas de salud mental, encontrándose dentro de los casos más recurrentes el estrés académico, en un 79% de estudiantes universitarios, así como también síntomas de ansiedad, en un 82% de los jóvenes y la violencia, en un 52%. Es por eso que el Estado, a través del Ministerio de Salud y Educación, están trabajando para desarrollar documentos normativos que velen por la integridad de los estudiantes en las universidades.

Así como también, Ibañez⁷, realizó una investigación en una Universidad Privada de Lima, en el año 2021, con el objetivo de estudiar la correlación entre el estrés académico y la depresión de estudiantes de la Facultad de salud, donde se obtuvo como resultado una correlación positiva de nivel moderada entre las variables ($\rho=.456$, $p=.000$), afirmando entonces que a mayor estrés académico, mayor depresión; siendo relevante además afirmar que, el estrés en un nivel severo se presentó en un 29.5% de los estudiantes, mientras que 37.8% presentaron estrés en nivel moderado, habiendo diferencias significativas en función al sexo, siendo las mujeres quienes presentaron mayores indicadores de estrés académico

Centrando el problema en los universitarios de la región Ica, se tiene a Lévano⁸, quien tuvo el objetivo de determinar los niveles de estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de una universidad privada de Ica, en el año 2019, y llegó al resultado que el 51% de los estudiantes presentaría un nivel de estrés académico moderado, mientras que un 25% presentaría un nivel severo, lo que quiere decir que, más de la mitad de los universitarios manifiestan tener un nivel significativo de estrés en la población iqueña elegida, mientras que otra cantidad considerable estarían presentado niveles mucho más graves.

Siendo aún más puntuales en cuanto a la población que forma parte del estudio, en el caso de los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, se evidencian altos niveles de estrés, al ser una carrera de Salud con bastante demanda en la universidad, así como una de las más competitivas en cuanto a exigencia académica, horarios de clases extensos, y la obligatoriedad de las prácticas profesionales dentro de la malla curricular; finalmente se pueden considerar factores como la exigencia de los docentes, la carga de actividades, entre otros.

Conforme a lo desarrollado, la etapa universitaria siempre repercutirá en diferentes niveles en el bienestar e integridad del estudiante, siendo la realidad que gran cantidad de ellos se encuentran afectados con diversas problemáticas relacionadas a sus estudios profesionales, principalmente presentando estrés académico, por lo cual, es importante realizar programas de prevención y reducción desde los primeros ciclos de estudios, esto debido a que, de no atenderse este problema, se podría generar diversas consecuencias, afectando al estudiante en sus diversas áreas: personal, familiar, académica e interpersonal y trayendo complicaciones que afectarían su integridad a largo plazo.

En ese sentido, ante el aumento de tasas de depresión, ansiedad, estrés y una sobre demanda en el servicio de asesoramiento psicológico, incluso las más prestigiosas universidades de Estados Unidos como Stanford, Harvard, Cornell, entre otras; han tenido que planificar nuevas medidas de abordaje, habiendo optado por crear diversas técnicas para el manejo del estrés, entre ellos por ejemplo un programa para enseñar a sus estudiantes a lidiar con el estrés y el fracaso, esto por medio de recursos como “certificados de fracasos”, una especie de pase para equivocarte; así como también videos de elaboración propia, charlas, fondos económicos, grupos de ayuda y más.

De esta forma se realizan intervenciones en donde los alumnos comparten preocupaciones, fracasos y problemas, lo que resultaría ser forma efectiva de mejorar los niveles de estrés académico en los universitarios⁹.

Con relación a la población universitaria, es relevante también mencionar la problemática que existe en cuanto a la gestión de tiempo, la cual se puede definir como un elemento que permite e la disposición al aprendizaje y se asocia con la regulación de la cognición, orientado al uso efectivo del tiempo para obtener una meta propuesta, asociada con establecimiento de objetivos, recursos y planificación de estrategias¹⁰.

Siendo el caso que, de acuerdo con Andrade et al.¹¹, en la actualidad existiría un déficit de esta capacidad en los estudiantes, pues en su estudio realizado en el año 2019, con el objetivo de establecer el tiempo y la naturaleza de uso de teléfono en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de una universidad pública de Honduras, se obtuvo como resultado que de la población, los universitarios habrían utilizado más de 5 horas y 9 minutos el celular durante el día; sin embargo, solo 22 minutos fueron invertidos para realizar actividades productivas y el resto fue invertido en ocio, considerando el uso del teléfono como una herramienta de distracción, siendo el elemento más común las redes sociales.

Esto evidenciaría una notable deficiencia en la capacidad de los estudiantes de gestionar su tiempo de forma eficiente para aprovecharlo de manera productiva en relación a sus actividades académicas, sin distracciones, por el contrario, estarían utilizando sus tiempos para priorizar actividades de ocio, descuidando muchas veces sus obligaciones académicas, lo cual genera una desorganización y además, podría un significar un obstáculo para que el universitario alcance sus metas académicas.

En efecto, en nuestro país la mala gestión de tiempo es también una situación desafiante, tal como se aprecia en un estudio realizado por el investigador Poma¹², en el año 2019, donde tuvo como objetivo determinar la correlación existente entre estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, donde concluyó que existiría una relación inversa estadísticamente significativa entre ambas variables, pero además, se resalta que de los estudiantes universitarios encuestados, el 18,9% tienen un nivel bajo de manejo de tiempo y un 20,7% un nivel tendencia bajo, es decir, que existe una significativa cifra de universitarios que no estarían teniendo la capacidad de gestionar su tiempo de forma adecuada, lo que podría llegar a tener diversas consecuencias en su vida universitaria.

A nivel de la región Ica, también se percibió esta misma dificultad respecto a la gestión de tiempo, en específico sobre los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, donde se denota que los estudiantes tienen una alta demanda en relación carga académica, exigentes horarios de clases, así como de prácticas pre profesionales; por lo que, una deficiente capacidad de gestión de tiempo, podría tener diversas

complicaciones en sus requerimientos universitarios, así como en el logro de sus objetivos estudiantiles.

Ante todo lo expuesto, se ha llegado a percibir que, la comunidad estudiantil de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, en específico los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología deben enfrentar grandes demandas académicas, siendo una carrera del área de la Salud bastante exigente, por lo que, estarían más expuestos a presentar niveles de estrés académico, siendo una de las problemáticas más comunes en su desarrollo universitario; pudiendo esto llegar a generar consecuencias en su desarrollo, tanto en el aspecto personal como académico. Así también, conforme a los citados estudios, se percibe que actualmente los estudiantes universitarios ven afectada su capacidad de gestión de tiempo por factores como el excesivo uso del celular, invirtiendo gran parte de su tiempo en actividades de ocio, reduciendo así horas de estudio.

Es por eso que, este trabajo se desarrolla guiado por el siguiente problema de investigación ¿Cuál es la relación que existe entre la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica, 2023?.

Para además poder resolver los problemas específicos planteados, los cuales son: ¿Qué relación existe entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica, 2023?.

Así también ¿Qué relación existe entre la dimensión las herramientas de gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica, 2023?.

Además ¿Qué relación existe entre la dimensión la preferencia por la desorganización de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica, 2023?

Por último ¿Qué relación existe entre la dimensión la percepción de control de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica, 2023?

Con relación a la problemática, existen diversos estudios a nivel internacional, como el de Silva et al.¹³ investigadores de la Universidad Autónoma de Aguas Calientes, México; quienes, en el año 2019, investigaron sobre el estrés académico en estudiantes universitarios en una universidad de Aguascalientes; teniendo como objetivo principal el determinar los niveles de estrés académico presentes en los universitarios en relación con las características sociodemográficas. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo y correlacional. La muestra estuvo compuesta en total por 255 estudiantes, se aplicó el inventario SISCO de estrés académico. Como resultados descriptivos se tiene que de la muestra, un 86,3% de los estudiantes presentó un nivel de estrés moderado, un 11,4% un nivel profundo y un 2,4% en un nivel leve; por otro lado, en cuanto a la

parte inferencial de los resultados, se aplicó la prueba de correlación de Chi-cuadrado, obteniendo para la correlación entre el estrés académico y el sexo los valores de $\chi^2 = 2.423$, $p = .298$; mientras que para estrés académico y programa de estudios los valores de $\chi^2 = 18.551$, $p = .005$; concluyendo que, no existe una relación significativa entre el estrés académico y el sexo de los estudiantes; por otro lado, si existe una relación significativa entre el estrés académico y el programa de estudio.

También se considera el estudio de Kloster et al.¹⁴, investigadoras de la Universidad Católica Argentina, quienes realizaron un estudio sobre el estrés académico en universitarios en la Ciudad de Paraná en el año 2019, tuvieron como objetivo el análisis de la variable estrés académico. El estudio siguió un enfoque cuantitativo, alcance descriptivo-comparativo. La muestra estuvo compuesta por 163 estudiantes universitarios y se aplicó el Inventario SISCO de estrés académico. Como resultados de la parte descriptiva, se obtiene que un 85% de universitarios presentan un nivel de estrés moderado, mientras que un 11% presentan un nivel leve y un 4% un nivel profundo. Como conclusión obtuvo que, los estudiantes en general presentaron un nivel de estrés académico moderado, y que los estudiantes de primer año presentaron un mayor nivel de estrés académico en relación a los de último año.

Por su parte, Rodríguez et al.¹⁵, investigadores de la revista Scielo, realizaron un estudio sobre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Santiago de Chile en el año 2020, con el objetivo de determinar las variables en los universitarios pertenecientes a la carrera de salud en una universidad privada de Santiago de Chile. Fue un estudio transversal analítico. La muestra en total fue de 389 estudiantes y se aplicaron los instrumentos de Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) y el Inventario de Estrés Académico. Se utilizó estadística descriptiva e inferencial. Se obtuvo como resultado que, en aplicación de la prueba de ANOVA (one-way), test de posthoc de Tukey, la principal situación generadora de estrés fue la sobrecarga de trabajo ($p = 0.032$), donde los estudiantes de enfermería alcanzaron el mayor puntaje ($4,1 \pm 0,7$) en comparación de otras carreras; además, en aplicación de las mismas pruebas estadísticas se obtuvo que, se presentaron principalmente reacciones físicas ante el estrés académico ($p = 0.024$); mientras que en terapia ocupacional predominó las reacciones psicológicas ($p = 0.21$); teniendo además como estrategia de afrontamiento predominante la reevaluación positiva; mientras que en las demás prefieren la búsqueda de apoyo (Prueba χ^2 $p = 0.032$). Como conclusión se obtiene que, la sobrecarga de trabajo es la principal causa del estrés académico en la muestra de estudio, sin presentar diferencias en relación a los programas de estudio, pero sí en su afrontamiento al estrés académico.

De igual forma, Rodríguez¹⁶, investigadora de la Universidad Nacional de Córdoba, realizó un estudio sobre el estrés académico y consumo de sustancias psicoactivas en universitarios de la escuela de odontología, en la Universidad Nacional de Córdoba en el año 2019. Su fin fue evaluar el estrés académico auto percibido y como se relaciona con el consumo de sustancias psicoactivas

en alumnos ingresantes de la escuela de odontología. La investigación fue de alcance descriptivo correlacional y transversal. La muestra de la investigación estuvo conformada por un total de 291 alumnos mayores de 18 años de la facultad de odontología de la mencionada universidad, seleccionados de forma subjetiva o aleatoria. Se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza y el cuestionario de Factores de Riesgo y de Protección para el consumo de Drogas en Jóvenes. Como resultado de la parte descriptiva se obtuvo que, el 98,3% de los alumnos presentó estrés académico, siendo relevante mencionar que un 74,8% presentó un nivel medianamente alto; en cuanto a los resultados inferenciales, luego de aplicar la prueba estadística de Correlación de Pearson para evaluar la correlación de la variable de consumo de sustancias con las dimensiones del estrés académico; se obtuvo los siguientes valores: dimensión estresores ($p=0,166$); mientras que para la dimensión reacciones ($p=0,399$) y para la dimensión estrategias de afrontamiento ($-0,162$). Como conclusión se obtiene que, existe una correlación positiva entre la dimensión estresores y el consumo de sustancias psicoactivas, al igual que para la dimensión reacciones; es decir, cuando aumentan los estresores o reacciones al estrés, existirá más riesgo de consumo de sustancias psicoactivas, por otro lado, existe una correlación negativa en relación a la dimensión estrategias de afrontamiento, es decir, mientras más sean las estrategias de afrontamiento será menor el riesgo de consumo de sustancias.

Así también, se tiene el aporte de Reyes et al.¹⁰, investigadores de la revista Scielo, quienes realizaron un estudio sobre la planificación y gestión de tiempo académico en estudiantes de una universidad pública de Colombia en el año 2022. Como objetivo se tuvo la evaluación las habilidades de la planificación y describir las estrategias de gestión de tiempo en los universitarios. Tuvo una metodología cuantitativa a cualitativa. La población estuvo compuesta por 72 estudiantes universitarios de psicología de primer y segundo año de la universidad y se aplicó la subescala de planificación, del Inventario Habilidades Metacognitivas (MAI) y encuesta de pregunta abierta de actividades y planificación de tiempo. Como resultado, en aplicación de la prueba U Mann-whitney para muestras independientes, la cual se aplicó teniendo en consideración que los datos presentaron una distribución normal ($p = 0.007$, media= 3.9, DS = 0.50) y un análisis textual de correspondencias múltiples (ACM). Se concluyó que, hay diferencias en la descripción de estrategias y herramientas de planificación de tiempo de acuerdo al rendimiento académico y factores personales.

A continuación, es relevante mencionar estudios a nivel nacional, como es el caso de Ávila et al.¹⁷, investigadoras de la Pontificia Universidad Privada del Norte, quienes realizaron un estudio sobre la Gestión de tiempo y el estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca en el año 2022, el cual tuvo objetivo determinar el grado de correlación entre estas dos variables en la población de estudio. La investigación fue de tipo básico y con un diseño correlacional - transversal. La muestra de estudio estuvo conformada por 64 universitarios de la ciudad de Cajamarca. Se aplicó la Escala de estrés Académico SISCO y la Escala de Gestión de

Tiempo (TBM). Como resultados descriptivos, sobre la variable gestión de tiempo, se identificaron niveles escasos en un 39,06% y un nivel moderado un 32,81%; por otro lado, en relación al estrés académico se llegaron a evidenciar niveles promedios en un 25% y niveles altos en un 21,88%; por otro lado, en cuanto a los resultados inferenciales, se aplicó de la prueba de correlación de Rho de Spearman ($p=0,763$), es decir, existe una relación significativa de tipo directa y nivel moderado, concluyendo que, a mayor gestión de tiempo, entonces mayores serán los niveles de estrés académico.

Por su parte, Poma¹² investigador de la Universidad Autónoma del Perú, realizó un estudio sobre el estrés académico y manejo del tiempo en base a universitarios pertenecientes a una Universidad Privada de Lima Sur en el año 2019. Su estudio tuvo como objetivo determinar la correlación entre ambas variables. Su diseño fue no experimental, su enfoque cuantitativo y su alcance correlacional-descriptivo. La muestra utilizada en la investigación estuvo compuesta de 381 universitarios, seleccionados de forma aleatoria de diversas facultades. Se aplicó el Inventario SISCO y el Cuestionario de TMBQ de Gestión de Tiempo. Se obtuvo como resultados descriptivos que el estrés académico está presente en los siguientes porcentajes: 26.8% de estudiantes reportó un nivel bajo, un 20,5% tendencia bajo, un 17,8% reportó presentar estrés a nivel moderado y un 13.9% indicó un nivel alto. Mientras que, para la variable manejo de tiempo se obtuvo, que un 18,9% tenía un nivel bajo, un 20,7% presentó tendencia bajo, el 26,0% presentó moderado, un 21,5% presento tendencia alto y finalmente un 12.9% tiene un nivel alto de manejo de tiempo. Por otro lado, en cuanto a los resultados correlacionales, aplicando la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y como prueba correlacional la de rho de Spearman ($p=-.206$), se obtuvo que en los estudiantes universitarios que formaron parte del estudio existe una relación inversa significativa entre las variables estrés académico y gestión de tiempo, por lo que se concluyó que, mientras mayores sean los niveles de estrés académico, menor será la gestión de tiempo de los universitarios.

De igual forma, Gallardo¹⁸ investigadora de la Universidad Cesar Vallejo, realizó un estudio sobre gestión de tiempo en el estrés académico en estudiantes en una universidad pública de Lima en el año 2020, cuyo objetivo fue encontrar la correlación entre estas dos variables, de gestión de tiempo y el estrés académico en los universitarios. El tipo de investigación fue básica, nivel correlacional y tuvo un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por un total de 328 estudiantes universitarios. Se aplicó como instrumentos el Inventario SISCO de estrés académico y el Cuestionario de TMBQ de gestión de tiempo. Como resultado aplicando la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y como prueba correlacional la de Rho de Spearman ($p=-.413$), es decir, existe una correlación inversa significativa de las variables en la población estudiada. Como conclusión se obtuvo que, los estudiantes que presentaron niveles más altos de la variable gestión de tiempo, llegarían a presentar niveles más bajos de estrés académico; por el

contrario, si existen bajos niveles de la variable gestión de tiempo, entonces esto estaría relacionado con altos niveles de estrés académico.

Por otro lado, De la cruz¹⁹, investigadora de la Universidad Cesar Vallejo, realizó un estudio sobre los factores personales que se asocian a la gestión de tiempo en estudiantes de una universidad privada de Lima en el año 2021. Tuvo como objetivo establecer la asociación entre los factores personales y la gestión de tiempo en los estudiantes. El tipo de investigación fue básica, de nivel explicativa, diseño no experimental de corte transversal. La muestra fue de 105 alumnos y se aplicó la Escala de comportamiento de la gestión de tiempo TMBS. En cuanto a los resultados, habiendo aplicado la prueba Chi- cuadrado entre la variable gestión de tiempo y los factores: edad, sexo, colegio de procedencia, estado civil (Chi-cuadrado = 50,513; 17,961; 28,438 y 102,325 respectivamente), se concluye que, los factores personales se encuentran asociados a la gestión de tiempo. Además, es relevante mencionar que, en relación al sexo las mujeres tendrían niveles más altos de gestión de tiempo a diferencia de los hombres, así como, en relación a colegio de procedencia, se indica que, los estudiantes que provendrían de colegios privados presentaron un nivel más alto en cuanto a la gestión de tiempo a diferencia de los provenientes de colegios públicos.

Además, Baños²⁰, investigadora de la Universidad San Martín de Porres, realizó un estudio sobre la gestión de tiempo y compromiso académico en universitarios en el año 2020, el cual tuvo como objetivo principal establecer la relación entre ambas variables en relación a estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima. La investigación fue de tipo básica y tuvo un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 207 estudiantes, se aplicó la Escala de comportamiento de gestión de tiempo TMBS y la Escala de compromiso académico (UWES-S). Como resultado, aplicando la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y la prueba de correlación de Rho de Spearman ($p=0,304$), se obtuvo que existe una correlación significativa positiva entre las variables de la investigación. Como conclusión se obtuvo que, en donde existe un mayor nivel de la variable compromiso académico en los estudiantes, mayores serán sus niveles de la variable gestión de tiempo.

A continuación, es relevante resaltar los estudios locales, como se tiene a Valencia et al.²¹, investigadores de la Universidad Autónoma de Ica, quienes realizaron un estudio en relación al estrés y rendimiento académico en los estudiantes de una universidad privada en Chíncha, en el año 2020, donde su finalidad fue determinar la relación existente entre las variables estrés y rendimiento académico en los universitarios de la población elegida, a partir del contexto de pandemia. El tipo de investigación fue básica, de enfoque cuantitativo y diseño descriptivo correlacional. La muestra fue de 149 universitarios. Los investigadores aplicaron la Escala de estrés académico (EEA) y obtuvieron la data sobre el rendimiento académico de los promedios académicos de los estudiantes. En cuanto a los resultados, aplicando la prueba de

normalidad de Kolmogorov-Smirnov y como prueba correlacional la de Rho de Spearman ($p=0,111$); se obtuvo como conclusión que, no existiría una relación significativa entre las variables estrés y rendimiento académico ante la pandemia en los estudiantes.

Por su lado, Jiménez et al.²², investigador de la Universidad Cesar Vallejo, realizó un estudio sobre la correlación entre el estrés académico y la calidad de sueño en los estudiantes universitarios de la carrera de medicina en el año 2020, donde tuvo como objetivo principal establecer la relación existente entre ambas variables. La investigación fue no experimental, correlacional y retrospectivo. La muestra fue de 108 estudiantes de medicina y se utilizó como instrumentos: el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Test de Calidad de sueño de Piittsburgh. En cuanto a los resultados inferenciales, en aplicación de la prueba estadística Tau C de Kendal = -0.029 , significancia de $p=0.16$; se concluye que, no existe una correlación significativa entre las variables de estudio estrés académico y calidad de sueño.

Por último, Lévano⁸ investigador de la Universidad Privada San Juan Bautista, realizó el estudio sobre niveles de estrés y su relación con la adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de enfermería de una universidad privada en el año 2018, esta investigación fue realizada con el objetivo de determinar el nivel de estrés y adaptación universitaria de la población mencionada. El estudio fue de enfoque cuantitativo y alcance descriptivo. La muestra estuvo conformada por un total de 166 estudiantes, seleccionado por tipo de muestreo no probabilístico. El instrumento aplicado fue el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Cuestionario de Adaptación a la Vida Universitaria CAVU. Como resultados del estudio se obtuvo que el 51% de los universitarios presentó estrés en un nivel moderado, el 25 % a un nivel severo y el 24% a un nivel leve; por otro lado, un 69% de los estudiantes reportó una adaptación a la vida universitaria favorable.

Así mismo, en cuanto a la gestión de tiempo, esta se puede definir como el conjunto de actos en los que se fracciona la ejecución de una actividad para el alcance de metas, esto involucra además un comportamiento autorregulado que permita la autoevaluación del estudiante cuando lo considere necesario de acuerdo a sus objetivos. Por lo cual, el tiempo representa una pieza clave en el aprendizaje de cualquier persona; sin embargo, es necesario tener en consideración que es un recurso limitado, que puede llegar a definir el éxito académico y personal ya que, a lo largo de la historia, el tiempo ha permitido viabilizar de manera cuantitativa la distribución de las actividades productivas de las personas²³.

Conceptualmente podemos definir la gestión de tiempo como un proceso el cual la persona se dirige a establecer y realizar metas académicas, de forma que se toma en consideración el tiempo disponible, así como la verificación de su inversión²⁴. Se entiende, como un proceso que conlleva al individuo al establecimiento de metas claras, teniendo en consideración factores que involucran estas metas, como por ejemplo el tiempo disponible, y la forma en la que este es utilizado para las actividades de estudio. Además, requiere que la persona tome en consideración el tiempo

disponible y sea capaz de evaluar que uso le está dando en relación al estudio. Es decir, el hecho de que un estudiante tenga la capacidad de auto regular la forma en la que organiza su tiempo, entonces influirá directamente en su forma de adaptarse a las demandas relacionadas a lo académico.

En cuanto a las dimensiones que comprenden la variable gestión de tiempo, de acuerdo con García et al.²⁴, se tiene los alcances de los autores Britton y Tesser, quienes en el 1991, plantearon que estaría dividida en cuatro dimensiones: la planificación, refiriéndose a las múltiples estrategias utilizadas en la planificación del tiempo a corto y largo plazo; actitudes de tiempo, que se refiere a la capacidad de percibir el uso del tiempo de forma productiva, así como asimilar que cada uno es responsable por la forma de utilizarlo; planificación a largo plazo, lo cual se refiere a la capacidad de fijar y seguir objetivos propios a largo plazo, cuando no existe urgencia en los mismos, por lo que no se trataría de la urgencia de la actividad, sino que estaría más relacionado con la constancia y disciplina de la persona.

Esta teoría inicial dio lugar a la creación de la primera escala referida a la medición de esta variable de gestión de tiempo, a la cual se denominó Time Management Behavior (TMB), la misma que toma en cuenta para su elaboración las cuatro dimensiones anteriormente desarrolladas y siendo innovadora en su clase²⁴.

A partir de esta teoría surgen los autores Macan, Shahani, Dipboye y Phillips, quienes crean una nueva versión del TMB, denominada Time Management Behavior Scale (TMBQ), donde reformulan la propuesta de factores anteriores, y proponen que la gestión de tiempo estaría dividida en las siguientes cuatro dimensiones, modificando la propuesta inicial de los autores Britton y Tesser²⁴.

De las nuevas dimensiones que se consideraron para la elaboración de la escala, la primera de ellas es: “Establecer objetivos y prioridades”, dimensión que está relacionada con la predisposición del estudiante para discriminar, elegir y priorizar las actividades que requiere la persona para lograr alcanzar sus objetivos académicos. De esta forma se lograría un desempeño más óptimo y también un mejor enfoque en cuanto a las metas planteadas²⁴.

Como segunda dimensión se tiene “Herramientas para la gestión de tiempo”, la cual se refiere a las conductas aplicadas por la persona relacionadas con la eficiente gestión del tiempo, también incluye el uso de técnicas, hábitos, rutinas y otros, que generen en el estudiante una mejor organización de su tiempo para la realización de actividades encaminadas al logro de sus metas personales²⁴.

Como tercera dimensión, los autores consideran la “Preferencia por la desorganización”, la cual es una dimensión que hace referencia a la manera en la que la persona aborda sus actividades, así como la calidad de su entorno de estudio, como, por ejemplo: orden, limpieza, espacio, entre otros; es decir, de qué forma se encuentra planificado y adaptado para la realización de sus actividades académicas²⁴.

Como cuarta y última dimensión, se tiene en cuenta “La percepción de control”, dimensión que hace referencia a la impresión que tiene la persona en relación a su propio manejo del tiempo, es decir, si se percibe capaz de poder utilizar el tiempo a favor del desarrollo de sus actividades, pues la apreciación que tenga sobre el tiempo afecta directamente la forma en la que lo vaya a utilizar²⁴.

Siendo importante destacar la relevancia de la nueva distribución de dimensiones, pues redefine las ya existentes a forma de actualización y además incorpora dentro de su clasificación la utilización de tiempo de forma inadecuada, en relación a su dimensión preferencia por la desorganización, lo que es importante debido a que permite considerar aspectos de alerta en cuanto a hábitos o tendencias que puede presentar el estudiante al usar el tiempo inapropiadamente.

Es así que, en el año 2012, los autores García Ros y Pérez Gonzales ²⁴, realizaron la adaptación del TMBQ al idioma español, en el contexto de universitarios de España, siendo progresivamente adaptado en diversos países de habla hispana, lo cual es importante pues permite evaluar el manejo de tiempo en estudiantes universitarios, de forma que se pueda contribuir con la creación y desarrollo de programas de intervención que mejoren la adaptación y aprendizaje del estudiante de habla hispana.

Conforme lo expuesto, el éxito académico de un estudiante no dependerá únicamente en las capacidades del mismo, sino también en la posibilidad de poder afrontar y resolver retos, tanto en el ámbito académico, como profesional²⁴. Se resalta el hecho de que un estudiante que posee un adecuado manejo de tiempo, resulta tener una competencia necesaria para su adecuación en el mundo profesional, pues el mismo se encuentra relacionado con la capacidad de adaptarse al ambiente laboral.

Por lo cual, los estudiantes que presentan mayor dominio de los estilos reflexivos en el aprendizaje, tienen mayor tendencia a planificar y establecer objetivos relacionados con la gestión de tiempo, a diferencia de quienes tienen estilos más prácticos o experimentadores quienes usualmente no tienden a planificar o esquematizar sus objetivos, al tener una tendencia más dinámica y menos organizada²⁴.

Ahora bien, todas las personas en cualquiera de las áreas, necesitan administrar su tiempo y utilizar estrategias para lograr completar las tareas pendientes, la forma en la que se lidie con esos problemas, generará consecuencias negativas o positivas, de acuerdo a la situación y forma de enfrentarse, razón por lo cual, una persona tiende a estar más motivada en tareas donde anteriormente haya tenido consecuencias positivas, como resultado de una buena gestión de su tiempo¹².

Lo que quiere decir que, para que exista una adecuada gestión del tiempo, la persona debe ser capaz de asignar un tiempo adecuado a cada actividad de acuerdo con su complejidad y sus capacidades para poder realizar la tarea en el plazo asignado, de esta forma habrá más

probabilidades que exista una consecuencia positiva o éxito en la realización de la tarea y, por tanto, una mayor predisposición a volver a realizarla en el futuro.

En lo que sigue, el desarrollo de cualquier actividad, se vuelve eficiente cuando la persona sabe administrar su tiempo, este proceso tiene lugar en una auto monitorización de la conducta, aceptando las fortalezas y limitaciones propias¹², es decir, cuando se trata de afrontar actividades que requieren habilidades que aún no se dominan, entonces, se tendrá que considerar mucho más tiempo, que en una actividad usual o sobre la que se tiene las habilidades necesarias, además que tendrá una mayor inversión de esfuerzo intelectual, por ser actividades desafiantes para la persona.

Así que, cuando una persona tiene un deficiente manejo del tiempo, entonces empieza a sacrificar su bienestar emocional, esto debido a que en desarrollo de sus actividades diaria comenzará a experimentar frustración, sufrimiento emocional, cansancio y desgano, relacionado a la manera en la que se desarrollan sus actividades, las mismas que tampoco podrán disfrutar, debido a que no encuentra el espacio necesario para desarrollarlas¹², afectando de esta forma directamente a todas sus áreas de la persona, dejando de encontrar gratificación en las actividades que anteriormente disfrutaba.

De ahí que, gran número de universitarios tendrían un bajo bienestar en relación estudios, debido a una mala gestión del tiempo, pues al enfrentar actividades académicas que muchas veces creen que sobrepasan sus capacidades o posibilidades, entonces se agotan, estresan y padecen en la etapa universitaria¹², lo cual al tratarse muchas veces de una deficiente capacidad de gestión del tiempo, esta podría corregirse, y tener como efecto llegar a hacerlos sentir mucho más capaces y hábiles en el manejo de sus responsabilidades, llenándose de experiencias positivas que contribuyen a su confianza y mayor disfrute de esta etapa, así como una mejor disposición en el futuro.

Dicho lo anterior, la gestión tiempo tiene múltiples beneficios en la vida de una persona, dentro de las principales está, la reducción de la procrastinación, la cual es el concepto antagónico a lo que representa un adecuado manejo del tiempo, evitando que la persona postergue actividades de forma innecesaria; además, nos permite aumentar la productividad, discriminando las actividades más importantes y las secundarias en tu jornada, priorizando las más urgentes para su pronta realización²⁵.

Así también, te permite mejorar tu satisfacción personal, estableciendo límites entre el tiempo que se le dedica a las actividades y la vida personal; esto por medio de uso de estrategias de productividad que te permitan manejar mejor los horarios que dedicamos al estudio, de forma que se maneje un balance con la vida personal. Por otro lado, permite tener un mayor auto control, lo que promueve la reducción de estrés muchas veces causado por las demandas académicas y la incapacidad de poder manejar nuestras emociones; finalmente nos permite tener un bienestar

emocional mayor, al mismo tiempo que logramos tener más disfrute de las actividades que realizamos²⁵.

En la parte contraria, el hecho de que un estudiante presente pobres capacidades de gestión de tiempo, estaría relacionado con significativos niveles de estrés, poco disfrute de su vida personal, generando malos hábitos, destruyendo su auto concepto y sintiéndose poco productivos, cuando en realidad, la fuente del problema sería una incapacidad de manejar su tiempo para el logro de sus exigencias académicas y otras actividades.

Es así que, la gestión de tiempo, es un aspecto determinante en la etapa universitaria, por lo que, en orden de conseguir un buen desempeño, los alumnos deben entregar tanto esfuerzo cognitivo, como la capacidad de poder administrar bien sus horas de estudio, cuando estas dos situaciones funcionan de forma estable, entonces el alumno se ve compensado con situaciones favorables, sentimiento de realización y éxito¹².

Por eso, es importante tener en cuenta que existen diversos factores que favorecen la capacidad de manejar el tiempo en los universitarios, siendo uno de ellos, el reconocimiento por parte de los docentes, lo cual genera una mayor satisfacción en los alumnos, siendo que este tipo de sucesos lo llevarían a mantener hábitos ordenados y constantes al sentirse considerados por sus esfuerzos puestos en sus actividades estudiantiles¹²; es decir, el estudiante relaciona el éxito académico y la satisfacción personal con la adecuada gestión del tiempo, generando mayor confort en ellos mismos, fortaleciendo estas actitudes para experimentar mayor tranquilidad en sus demandas académicas.

Así también, la familia también es un elemento importante en el desarrollo de esta capacidad, ya que representa uno de los principales modelos para la resolución de conflictos¹², por lo que, cuando un estudiante crece viendo a sus padres capaces de manejar sus tiempos a su favor, ellos también tienen esta tendencia a la organización y a la buena gestión, siendo en muchos casos notable entre los compañeros de clase, quienes tienen más dificultades al organizarse; el manejo del tiempo entonces, es algo que puede aprenderse en relación al entorno, prolongándose a lo largo de las etapas de vida, cuando es aprendido en el contexto familiar, desde la niñez hasta la juventud.

Por su parte, el establecimiento de un horario resulta ser un factor determinante en quienes tan buscando mejorar sus hábitos de manejo del tiempo, para eso la persona debe estar preparada para asumir que el regir su día por un horario es un proceso un tanto complejo, en el que te vas perfeccionando con la práctica¹², es decir, existe un conjunto de factores que puede llevar a que los primeros intentos de ponerte horarios estrictos, no se cumplan, pero debemos tener en cuenta que, este tipo de hábitos requiere constancia, pues al inicio no se podrá calcular con exactitud el tiempo necesario para cada actividad, sin embargo, con la práctica, los horarios serán más exactos de acuerdo a las necesidades de cada uno, sin autoexigirnos demasiado en las primeras

aproximaciones que tengamos, considerando además las actividades que son de nuestro dominio y las que no.

Es importante tener cuenta, que el incremento de la gestión del tiempo, es un proceso gradual, por lo que debemos abordar cada área de forma progresiva, de esa manera cuando la persona se va convenciendo de todo su potencial, entonces tiene más confianza para poder seguir desarrollando otras actividades, además de no solo beneficiar el cumplir tus metas académicas, sino que también te llena de disfrute, mejora tu auto concepto y permite un total desarrollo de tus capacidades.

La gestión de tiempo, puede verse de cierta forma afectada por la cognición del estudiante, ya que este debe ser capaz de regular su tiempo, ambiente y contexto para sus labores académicas, para esto debe incluirse un horario y una programación realista, en cuanto a tiempos de estudio y metas. Para tener una mejor Gestión de tiempo se debe tener en cuenta distintos factores, como son: los culturales, la dinámica de la organización, el tipo de responsabilidades, las herramientas de comunicación y resolución de problemas, así como la capacidad personal del individuo y su habilidad en las tareas a desarrollar²³.

Es decir, la capacidad de una persona en cuanto a la gestión de tiempo, también se ve afectada por los factores del contexto en el que se desenvuelve, como son los factores mencionados en el párrafo anterior, lo cual es un importante alcance para considerar intervenciones de mejora en este aspecto en los estudiantes universitarios, siendo el caso que, no todos enfrentan las mismas responsabilidades, ni presentan las mismas capacidades, culturas, ambientes, tiempos, entre otros factores.

El estrés, por otro lado, en su forma general, puede ser entendido como un proceso dinámico, el cual es el resultado de la interacción de la persona con su entorno; este proceso se divide en dos etapas, siendo la primera, la valorización de la situación real en relación a si esta es beneficiosa o perjudicial para el individuo, y la segunda etapa, sería la evaluación para determinar si en realidad tiene los medios necesarios para poder afrontar la demanda presentada, como consecuencia el estrés emerge cuando la persona percibe que la demanda supera los recursos que posee para afrontarla²⁶.

El estrés es una situación común en la vida de todas las personas, además de ser una reacción adaptativa del ser humano, que nos permite superar las demandas del entorno, así como situaciones amenazantes. Por esta razón, el estrés es un proceso necesario para la persona, sin embargo, en una forma crónica o excesiva puede llegar a perjudicar la salud de la persona que lo experimenta²⁶, por lo cual, es importante evitar altos niveles de estrés que pueda disminuir nuestro bienestar general.

El estrés académico, de acuerdo con Barraza²⁷, es un proceso que tiene inicio en el estudiante cuando este le da un valor a las demandas en el contexto académico, definiéndolas como estresores, lo cual ocasiona un desequilibrio en su sistema, a esto le denomina situación

estresante, como consecuencia de esto surge una serie de síntomas desagradables en el individuo, que serían los indicadores del desequilibrio presentado, lo cual hace que el estudiante se vea obligado a desplegar una serie de estrategias de afrontamiento para que se reestablezca el equilibrio inicial.

A partir de una visión sistémica, la persona está compuesta por un sistema de constante relación con el entorno, en donde ingresa información a través de los sentidos, lo que se denomina, input, y también sale información, lo que se denomina output, y con lo que se logra un equilibrio interno, denominada la homeostasis. Adaptando esta premisa al estrés académico, podemos afirmar que el input serían las demandas académicas del estudiante, por otro lado, el output serían las reacciones físicas y psicológicas generadas por estas demandas, por último, la homeostasis se logra con las estrategias y mecanismos utilizados por el estudiante para poder lidiar con las situaciones estresantes²⁷.

Para la comprensión de este proceso en la persona, el autor Poma¹², desarrolla en su investigación, el modelo de Selye, quien, en 1935 utilizó por primera vez el termino estrés como “una respuesta no específica de la persona cuando se ejerce una demanda del entorno”, postula que la respuesta del individuo ante una situación de estrés, es un proceso que se divide en tres fases:

En primer lugar, la fase de alarma, es la etapa en donde la persona percibe la posible situación generadora estrés, lo que causa que el individuo experimente diversas reacciones fisiológicas y psicológicas, como por ejemplo ansiedad, taquicardia, sudoración, inquietud, entre otros; como una forma de adaptación a una posible respuesta. El grado en el que se experimenten estas reacciones, dependerá de diversos factores como la intensidad, el asunto, estímulos ambientales y otros¹².

Seguida se encuentra la fase de resistencia, la cual es la etapa en donde la persona se adapta a la situación estresante, aquí también se presentan procesos fisiológicos, pero se añaden los cognitivos, comportamentales y emocionales, es una forma de adecuarse a la situación estresante de forma que resulte lo menos lesiva posible. Cuando finalmente la persona llega a adaptarse a la situación usualmente ha utilizado alguno de los recursos disponibles para afrontar la situación, por lo cual se genera un desgaste en el aspecto cognitivo, emocional o de otro tipo en el individuo¹².

Por último, se tiene la fase de agotamiento, esta es la etapa final del proceso del estrés, en donde únicamente se llega si la fase anterior fracasó, es decir, si los recursos utilizados para generar una adaptación no tuvieron resultados exitosos. La persona que se encuentra en la fase de agotamiento, empieza a experimentar síntomas crónicos, consecuencias negativas psicológicas, fisiológicas o psicosociales¹².

De acuerdo con el autor Barraza²⁷, el estrés académico, está compuesto por tres áreas o dimensiones, siendo los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamientos, las mismas que se describen a continuación:

En cuanto a la dimensión de estresores el autor refiere que se trata de las diversas demandas que experimenta la persona, las cuales en mayor o menor medida son valoradas por el individuo como situaciones estresantes o estresores, existen dos tipos de estresores: los estresores vitales, en este tipo de estresores se encuentran acontecimientos, no depende de la percepción de la persona y siempre es negativo, también llamado estresores mayores; por otro lado, los estresores menores, en este tipo de estresores, se encuentran relacionados con acontecimientos que en sí mismos no representan un estresor, sino que son valorados por la propia persona como tales, por lo que pueden variar su condición, como son los estresores desde la perspectiva psico social, la evaluación la sobrecarga, condiciones de estudio, entre otros.

Es importante considerar, que en cuanto a la dimensión síntomas, se refiere a las reacciones provocadas por el desequilibrio sistémico de la persona a consecuencia de los estresores, el estrés académico se manifiesta de diversas formas en cada persona, sin embargo, estas reacciones se muestran en tres áreas del individuo, por lo cual clasificó estos síntomas o indicadores del estrés de la siguiente manera:

En primer lugar, las reacciones físicas, se refieren a las manifestaciones del cuerpo humano en su forma biológica, las cuales son evidenciables en la persona que está experimentando el estrés, como puede ser: insomnio, cefalea, transpiración, taquicardia, somnolencia, hormigueo, tics, entre otros²⁷.

Se tiene además los síntomas psicológicos, los cuales se tratan de las manifestaciones en la psique de la persona, es el desequilibrio de su estabilidad psicológica, como, por ejemplo: ansiedad, miedo irracional, melancolía, desgano, inseguridad, problemas de concentración, sentimientos derrotistas, entre otros²⁷.

En cuanto a los síntomas comportamentales, los cuales se refieren a las manifestaciones que puede tener el estrés en la conducta de la persona a consecuencia de la situación estresante que afronta el individuo, esto puede evidenciarse en el estudiante de las siguientes formas: conflictividad, irritabilidad, pérdida de apetito, indiferencia, irresponsabilidad, desinterés, entre otros²⁷.

En cuanto a la dimensión estrategias de afrontamiento, se refieren a las conductas que la persona desarrolla tratando de restaurar el equilibrio sistémico causando por el estrés, es así que, el estrés académico es una problemática con respuestas diversas en cada individuo, por tanto, existen diversos tipos de respuesta de afrontamiento empleada, siendo de las más empleadas y acertadas, las estrategias dirigidas a la problemática, centradas en el afrontamiento de la situación que produce el estrés, considerando la consecuencia emocional que produce en uno mismo²⁸.

Por otro lado, existen alumnos que buscan afrontar y prevenir estas situaciones buscando actividades de ocio y relajantes, como hacer deportes, compartir con amigos, lecturas recreativas, dinámicas grupales, entre otros; siendo también, una forma válida para poder lidiar con las manifestaciones del estrés académico²⁸, además de incrementar el equilibrio necesario en la rutina de todas las personas, pues el centrar nuestra atención en una sola área de la vida, como la académica o laboral, trae consecuencias negativas a largo plazo, pues una persona que solo prioriza aspectos en donde se demande una autoexigencia continua, tiene más predisposición a presentar cuadros de estrés, ansiedad, así como de otras diversas manifestaciones negativas del cuerpo y la mente.

En cuanto a este estilo de afrontamiento, se considera que existen dos estilos para afrontar el estrés, por un lado, el estilo directo, donde la persona confronta la situación, el mismo que puede estar centrado en las emociones y en el afronte conductual, negociación y/o retirada de la situación estresante; por otro lado, existe un estilo defensivo, donde se utilizan mecanismos como la negación, desplazamiento, represión entre otros²⁹.

Se debe tener en cuenta, que muchos estudiantes optan por el consumo de alcohol o sustancias psicoactivas como forma de liberación de los síntomas del estrés, sin embargo, aquí estaríamos frente a un estilo defensivo o pasivo²⁸, donde el estudiante busca un escape cognitivo, más no se centra en resolver la situación problemática en sí, sino en intentar ocultar los síntomas del mismo, incrementando así la gravedad de las manifestaciones del estrés en su cuerpo.

Por lo cual, conforme a lo descrito en el párrafo anterior, un estilo de afrontamiento directo sería la forma más adecuada y eficiente de poder lidiar con una situación estresante en el aspecto académico, de forma que el estudiante sea capaz de confrontar los eventos que le generen un desequilibrio, y pueda hacer frente las demandas, gestionándolas en base a sus capacidades de forma realista.

Con respecto a la justificación de la investigación, esta se justifica desde el punto de vista teórico, porque tiene como objetivo generar conocimiento a partir del estudio de las variables: gestión de tiempo y estrés académico; así como establecer el grado de relación que existe entre las mismas y sus dimensiones, de forma que los resultados obtenidos puedan ser comparados y/o aplicados en otros contextos distintos, llegando a ser de utilidad y punto de partida para otras investigaciones. Además, la teoría que se obtiene permitirá incrementar el conocimiento científico de los lectores, ofrece un esquema teórico único y permite de antecedentes para estudios posteriores.

También se justifica desde un punto de vista práctico ya que, busca estudiar una problemática latente de la comunidad universitaria, sobre la cual se han obtenido cifras alarmantes en relación a los estudiantes con un alto nivel de estrés académico, así como cifras relacionadas a la mala gestión de tiempo en su organización. Se pretende conocer la relación entre la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes universitarios, para encontrar alternativas y brindar recomendaciones que puedan ser aplicadas por la comunidad universitaria en general, de forma

que se permita mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes y desarrollar habilidades de organización para el éxito académico.

Finalmente se justifica desde un punto de vista metodológico, pues a partir de la revisión bibliográfica de los antecedentes internacionales, nacionales y regionales se busca generar y aumentar el conocimiento y estudio sobre la gestión de tiempo y el estrés académico en los universitarios, lo cual permitirá contrastar la hipótesis de investigación y generar la discusión de los resultados. Asimismo, la metodología empleada permitirá deducir e inferir los resultados a partir de las hipótesis formuladas.

Se debe agregar que, la importancia de este trabajo radica en que la gestión de tiempo constituye un aspecto necesario en el éxito de los universitarios, ya que tener capacidades de organización de tiempo le permitirá lograr todos sus objetivos académicos, de forma contraria, si el manejo de tiempo es deficiente, causará frustración y adversidad a los estudios. Por otro lado, el estrés académico repercute directamente en el bienestar e integridad de los estudiantes, podría generar rechazo a la etapa universitaria, además de tener como consecuencia un desequilibrio en el rendimiento de los alumnos; por eso, es necesario controlar esta problemática en las comunidades universitarias, obteniendo a partir de este estudio alcances prácticos para partir propuestas de mejora.

En consecuencia, el resultado de esta investigación proporciona recomendaciones prácticas, que podrían ser empleadas por las autoridades universitarias, psicólogos, docentes y alumnos, en relación a las variables de investigación desarrollada. Estas recomendaciones podrían ser aplicadas a la Facultad de Psicología y otras facultades de la mencionada universidad, pero posteriormente podrá implementarse a un campo más grande, por medio de la formación de programas universitarios.

Así como también, los resultados del estudio permitirán a futuros investigadores contar con las conclusiones y recomendaciones brindadas en la presente investigación, que se constituyen en antecedentes para las futuras generaciones.

Conforme a lo desarrollado, se plantea como objetivo general de la investigación: Establecer la relación que existe entre la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Para enforzar la respuesta a este objetivo general, es necesario además plantear los siguientes objetivos específicos, siendo el primero de ellos: Establecer la relación que existe entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Como segundo objetivo específico se plantea: Establecer la relación que existe entre la dimensión las herramientas de gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Así mismo, como tercer objetivo específico: Establecer la relación que existe entre la dimensión la preferencia por la desorganización de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Por último, como cuarto objetivo específico: Establecer la relación que existe entre la dimensión la percepción de control de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Donde resulta que, en orden de poder desarrollar los objetivos de investigación, este trabajo está compuesto por los siguientes capítulos:

En el capítulo I se desarrolla la introducción al estudio, iniciando con la descripción de la situación problemática captada por el investigador, se continua con los antecedentes de la investigación, donde se cita de otros estudios referentes que son tomados como guía para comprender la situación problemática en otros contextos, posteriormente se expone la justificación e importancia de este estudio, es decir, de qué manera aportará este estudio de forma teórica, practica y metodológica, finalmente en este capítulo se plantean los objetivos del presente trabajo.

En el capítulo II, se desarrolla la estrategia metodológica, es decir todo lo relacionado a la aplicación de metodología de investigación en el estudio, lo cual permite identificar el proceso de elaboración del trabajo desde la perspectiva científica, por lo cual se tiene en cuenta la estrategia de trabajo de la investigación, así como la población, muestra, técnicas e instrumentos a considerar en la recolección de datos. Además, una descripción general de la estadística que se aplicó para el análisis de datos y posterior interpretación de resultados, detallando los procedimientos implementados.

En el capítulo III, se desarrollan los resultados de la investigación, es el producto de la aplicación de la metodología descrita en el capítulo anterior, este capítulo se divide en resultados descriptivos, tanto de la variable gestión de tiempo como la de estrés académico, y resultados inferenciales, los cuales se muestran en las tablas de análisis correlacionales, realizando la contrastación de las hipótesis de investigación. En esta sección se reconoce cuáles son los hallazgos que se han podido obtener en base a la recopilación de datos y los procedimientos estadísticos aplicados, a través de una descripción ordenada y lógica.

En el capítulo IV, se presenta la discusión de la investigación, donde se exponen los principales hallazgos del estudio y se comparan con otros estudios referentes al tema, debatiendo sobre los resultados obtenidos, contrastando la información recopilada previamente y esquematizándolo de forma conjunta. Siendo esta sección una parte de análisis determinante para el estudio ya que, se podrá dar la interpretación y atribuirle significado a los resultados, estableciendo vínculos entre las investigaciones previas, que pueden servir de sustento o respaldo para poder formular una explicación o generalización.

En el capítulo V, se presentan las conclusiones del estudio, las mismas que se obtienen a razón de la contrastación de las hipótesis, tanto general como específica; en esta sección podemos plasmar de forma ordenada y concisa, los principales hallazgos y datos precisos del trabajo de investigación. Para la elaboración de las conclusiones, se ha tenido en cuenta el desarrollo de la metodología de la investigación, por lo cual, surgen de acuerdo con los objetivos, hipótesis y problemas de investigación, evidenciando el descubrimiento del investigador al finalizar su estudio.

En el capítulo VI, se realizan las recomendaciones del estudio, las mismas a las que se han podido arribar gracias a las conclusiones obtenidas y demás información obtenida en el proceso de la investigación, estas sirven de referentes para próximos lectores o investigadores que se interesen en el tema. Las recomendaciones permiten al investigador de forma sucinta realizar sugerencias en relación a las conclusiones obtenidas y a la problemática de estudio, por lo cual, resulta altamente útil para la justificación práctica de la investigación, de forma que se contribuye en la dificultad identificada.

En el capítulo VII, se encuentran las referencias bibliográficas que fueron utilizadas para el desarrollo del presente trabajo de investigación, citando a los autores cuyos estudios han aportado al presente. En esta sección se detallan las fuentes de información tomadas como referencia en algún apartado del desarrollo del trabajo, de forma que se identifica de forma ordenada el autor correspondiente a cada aporte teniendo en consideración las formalidades del formato que guía la investigación.

Por último, en el capítulo VIII, se encuentran los anexos del trabajo de investigación, los cuales permiten al lector tener acceso a información necesaria para la comprensión y fiabilidad de la investigación, en el presente se han considerado anexos como: los instrumentos de recolección de datos, registro de la base de datos, autorizaciones correspondientes a los permisos de aplicación de los instrumentos en la población elegida, matriz de consistencia, formatos de validez de contenido por criterio de jueces, entre otros aspectos necesarios como respaldo de elaboración del mismo.

II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

2.1. Tipo de Investigación

La investigación fue de tipo básico, la cual hace referencia a la también denominada investigación pura, según Hernández et al.³⁰ en este tipo de investigación no se resuelve ninguna problemática en específico, sino que tiene como propósito fundamental el producir conocimiento y teorías. Siendo en el presente trabajo las variables estudiadas la gestión de tiempo y estrés académico.

2.2. Nivel de investigación

La investigación fue de nivel descriptivo correlacional. De acuerdo con Ato et al.³¹ este tipo de estudios tiene como objetivo principal analizar la relación funcional que existe entre las variables, además, medir el grado de asociación entre ellas; no existe ningún tipo de control sobre las variables, y se mide la correlación por medio de la aplicación de un coeficiente de correlación estadístico.

2.3. Diseño de la investigación

La investigación tuvo el diseño no experimental. De acuerdo con Ato et al.³¹, en esta investigación no se manipula de forma deliberada las variables, ni existe un control sobre las mismas, sino que, se observan los fenómenos o conductas en su forma natural, partiendo del análisis de situaciones ya existentes, siendo el objetivo principal explorar las variables, además de explicar o predecir su comportamiento; finalmente, este tipo de diseño es transversal, es decir, en un solo momento de la investigación se recopilan los datos.

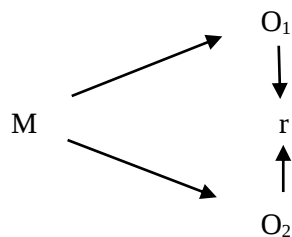


Figura 1. Diseño de la investigación

Donde:

M = muestra

O₁= Observación de la variable: Gestión de tiempo

O₂= Observación de la variable: Estrés académico

r = Correlación entre dichas variables

2.4. Variables de la investigación

Variable 1: Gestión de Tiempo

Definición conceptual: De acuerdo con García et al.²⁴, la gestión de tiempo se define como un proceso el cual la persona se dirige a establecer y realizar metas académicas, de forma que se toma en consideración el tiempo disponible, así como la verificación de su inversión.

Definición operacional: De acuerdo con los autores Macan, Shahani, Dipboye y Phillips, quienes, citados por García et al.²⁴, la gestión de tiempo estaría dividida en cuatro dimensiones: siendo el caso que, a partir de esta teoría crearon la nueva versión del TMB, denominada Time Management Behavior Scale (TMBQ), donde reformulan la propuesta original de Britton y Tesser, donde clasifican la evaluación de la gestión de tiempo a través de esta prueba que evalúa las 4 dimensiones y está organizada en 34 ítems, con respuestas de tipo Likert del 1 al 5.

Dimensiones:

- Establecimiento de objetivos y prioridades.
- Herramientas de gestión de tiempo.
- Preferencia por la desorganización.
- Percepción de control.

Variable 2: Estrés Académico

Definición conceptual: El estrés académico, puede definirse como un proceso sistémico, principalmente psicológico que presenta el estudiante universitario, ante la interacción con las variables del contexto y de la propia persona, pudiendo intervenir evidentemente en el bienestar tanto físico como psicológico, además de los efectos que podría generar en los resultados académicos³.

Definición operacional: De acuerdo con Barraza²⁷, el estrés académico se produce y manifiesta de diversas formas en cada persona, por lo cual clasificó tres dimensiones, los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. A partir de esta teoría se creó el Inventario de Estrés Académico – SISCO, donde se evalúan estas tres dimensiones, en 34 ítems, con respuestas de tipo Likert del 1 al 5.

Dimensiones:

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

2.5. Población y muestra

Población

La población de una investigación es el conglomerado de todos los elementos que se adecuan a una lista de especificaciones del estudio, definidos por el propio investigador de acuerdo con los

objetivos del estudio, para lo cual es necesario que estas condiciones sean específicas y claras. Las poblaciones deben delimitarse de forma concreta a partir de sus características y teniendo en cuenta además la accesibilidad que presenta el investigador en relación al grupo elegido, así como los recursos disponibles³².

La población del estudio estuvo conformada por los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología de la Universidad Pública de Ica, siendo un total de 76 estudiantes.

Tabla 1. Población de estudiantes de último año de la Facultad de Psicología de una Universidad Pública de Ica según secciones.

Sección	f	%
A	25	33%
B	27	35%
C	24	32%
TOTAL	76	100%

Muestra

La muestra de la investigación, en un estudio cuantitativo, se define como un sub grupo conformado a partir de la población, la cual es representativa de este universo, de manera probabilística, de forma que se puedan generalizar los resultados hallados a partir de la muestra en relación a toda la población, pues será a partir de estos resultados, con los que se obtendrán las conclusiones del estudio³².

La muestra de este estudio está conformada por 64 estudiantes que cursan el último año en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”. Para determinar el tamaño de la muestra de estudio se hizo uso de la siguiente formula estadística:

$$n = \frac{Z^2 x N x P x Q}{E^2 x (N - 1) + Z^2 x P x Q}$$

Donde:

N= Población

Z= Nivel de confianza (95%), cuyo valor es de 1.96.

E= Error muestral, cuyo valor es 5%.

P= Posibilidad de éxito, cuyo valor es 50%.

Q= Posibilidad de fracaso, cuyo valor es 50%.

Reemplazando:

$$n = \frac{1.96^2 \times 76 \times 50 \times 50}{5^2 \times (76 - 1) + 1.96^2 \times 50 \times 50}$$

$$n = 64$$

Tabla 2. Muestra de estudiantes de último año de la Facultad de Psicología de la Universidad Pública de Ica según secciones.

Sección	f	%
A	21	33%
B	22	35%
C	21	32%
TOTAL	64	100%

El tipo de muestreo es:

Probabilístico. Los métodos de selección de todo el proceso fueron realizados absolutamente al azar, donde todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para formar parte de la muestra; denominado de esta forma porque son muestra representativa de la población en cuanto a la probabilidad³².

Estratificado. El muestreo estratificado es en el que la población se encuentra dividida en segmentos, y se selecciona una muestra para cada segmento, pudiendo ser proporcional o no proporcional³². Este tipo de muestreo es el que se utiliza cuando el investigador requiere un tipo de muestreo que sea probabilístico, pero a su vez que se consideren segmentos de la población investigada. En la muestra se incluye tres grupos representativos, es decir, las secciones A, B y C. En cada estrato, se empleará el muestreo aleatorio simple para seleccionar los elementos muestrales.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados que cursan el quinto año de estudios de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.
- Estudiantes que estén cursando todas las asignaturas correspondientes al último año de estudios.

- Estudiantes que presenten el consentimiento informado debidamente firmado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no deseen participar de la investigación.
- Estudiantes que no asistan regularmente a clases.
- Estudiantes que no desarrollen los instrumentos adecuadamente.

2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas de recolección de datos

Para el presente estudio se emplearán las siguientes técnicas:

Análisis documental: De acuerdo con Peña³³, es un conjunto de operaciones dirigidas a representar la información de un documento en un registro estructurado, con fines investigativos. Técnica por la que se seleccionan de diversas fuentes de información que contengan ideas relevantes para desarrollar la investigación y permitan alcanzar los objetivos de estudio, permitiendo aplicar referentes para la construcción del trabajo.

La encuesta: De acuerdo Fitipaldo³⁴, la encuesta es el instrumento básico y uno de los más aplicados en una investigación no experimental, el cual sirve para recoger la información de forma organizada, en relación a los indicadores de las variables. La encuesta como técnica de investigación se distingue por utilizar instrumentos que se encuentran debidamente estandarizados, a partir de la cual se recogen y procesan los datos en una muestra representativa de la población.

La psicometría De acuerdo con Meneses et al.³⁵, es la disciplina que se encarga de medir y cuantificar procesos psicológicos para fines de investigación. Es gracias a esta técnica que es factible la aplicación de los test psicométricos a la muestra de estudio, los cuales nos permiten medir las variables de la investigación de forma cuantitativa y poder realizar interpretaciones a partir de los resultados obtenidos.

Instrumentos de recolección de datos

Para el presente estudio se emplearon los dos instrumentos psicológicos, siendo el primero de ellos la Escala del comportamiento de la gestión de tiempo (TMBQ), para medir la variable gestión de tiempo y además, el Inventario SISCO de Estrés Académico para medir la variable estrés académico; sobre las cuales a continuación, se muestra su ficha técnica de cada uno de estos instrumentos aplicados en la investigación para la recolección de datos:

Variable 1: Gestión de tiempo

Ficha técnica

Instrumento	:	Escala del comportamiento de la gestión de tiempo (TMBQ)
Autores	:	Macan, Shahani, Dipboye y Phillips.
Año	:	1994

Adaptación : De la cruz Marchan Beatriz, Perú, 2021.

Administración : Puede ser administrado de forma individual y colectiva.

Edad de aplicación : Jóvenes y adultos.

Tiempo : Su resolución dura de 15 a 20 minutos.

Objetivo : Busca evaluar la presencia de control que tienen los estudiantes sobre el tiempo, el cual es necesario para el desarrollo de actividades académicas.

Descripción : La Escala del comportamiento de la gestión de tiempo (TMBQ), fue elaborada por Macan, Shahani, Dipboye y Phillips, en el año 1994, adaptado a Perú por De la cruz Marchan Beatriz en el año 2021. Se compone por 34 ítems, con respuestas de tipo Likert del 1 al 5. Esta prueba busca evaluar la presencia del control que tiene la persona sobre su tiempo. Está compuesto por cuatro dimensiones: Establecimiento de objetivos y prioridades, Herramientas de gestión de tiempo, Preferencia por la desorganización y Percepción de control.

Administración y corrección: La escala fue aplicada de forma grupal en los estudiantes del último año de la Facultad de Psicología de una Universidad Nacional de Ica, cada cuestionario obtuvo una puntuación total y por dimensiones, cada una fue valorada con puntajes del 1 al 5 (1=Nunca, 2=Pocas veces, 3=Algunas veces, 4= Habitualmente, 5 = Siempre).

Tabla 3. Baremos de interpretación de la Escala del comportamiento de la gestión de tiempo (TMBQ).

NIVELES	VARIABLE GESTIÓN DE TIEMPO	Factores sobre la gestión de tiempo			
		Establecimiento de objetivos y prioridades	Preferencia por la desorganización	Herramientas para la gestión de tiempo	Percepción de control
		Rango	Rango	Rango	Rango
Alto	119-130	41-49	26-29	43-52	18-21
Tendencia Alto	112-118	38-40	23-25	40-42	16-17
Promedio	90-111	29-37	16-22	29-39	12-15
Tendencia Bajo	85-89	25-28	14-15	26-28	10-11
Bajo	71-84	19-24	08-13	21-25	08-09

Confiabilidad: Según Urco³⁶, quien realizó un estudio sobre la gestión de tiempo en estudiantes universitarios de la facultad de Ingeniería en el año 2018, en el Departamento de Tarma, Perú; donde estableció que la escala presenta un coeficiente de confiabilidad de .888 por alfa de Cronbach.

Para el presente estudio, se evaluó la confiabilidad de la Escala del comportamiento de la gestión de tiempo (TMBQ), en base a las puntuaciones de un grupo piloto de la población elegida en la investigación, a nivel de una Universidad Pública de Ica, donde se obtuvo como resultado:

Tabla 4. Alfa de Cronbach de la Escala del comportamiento de la gestión de tiempo (TMBQ).

Variable	N de elementos	Alfa
Gestión de Tiempo	34	.797

En la tabla 4, sobre los resultados de la confiabilidad mediante la consistencia interna de la Escala del comportamiento de la gestión de tiempo, se obtuvo como resultado Alfa de Cronbach de .797, siendo una confiabilidad aceptable.

Validez: A partir del estudio elaborado por De la Cruz¹⁹, el cual estuvo dirigido a estudiantes universitarios en una Universidad Privada en Surco, Perú, en el año 2021; se determinó la validez de la escala a través del juicio de expertos, obteniendo como resultado “aplicable”.

Para el presente estudio, se evaluó la validez de la Escala del comportamiento de la gestión de tiempo (TMBQ), a través del juicio de expertos la cual esta referida al grado de en el que un instrumento mide la variable, de acuerdo a opiniones calificadas y acreditadas para determinarlo³².

Por lo cual, para la validación del instrumento se contó con cuatro jueces expertos quienes evaluaron el instrumento, donde se obtuvo como resultado:

Tabla 5. Validez de contenido de la Escala del comportamiento de la gestión de tiempo (TMBQ).

Nº	Resumen/ Dimensión	V de Aiken	Categoría
1	Establecimiento de Objetivos y prioridades	1	Validez aceptable.
2	Herramientas de la gestión de tiempo	1	Validez aceptable.
3	Percepción del control de tiempo	1	Validez aceptable.
4	Preferencia por la desorganización	0.97	Validez aceptable.
5	Gestión de tiempo	1	Validez aceptable.

En la tabla 5, se muestran los resultados del proceso de validación del instrumento por criterio de jueces de la Escala del comportamiento de la gestión de tiempo (TMBQ), donde se observa que tanto la variable gestión de tiempo, como las dimensiones que componen el instrumento, siendo establecimiento de objetivos y prioridades, herramientas para la gestión de tiempo y percepción del control del tiempo, tienen como resultado una V de Aiken de valor 1, mientras que la dimensión preferencia por la desorganización tiene un valor de 0.97; es decir, el instrumento en su totalidad tiene una validez “aceptable”, por lo cual se mantienen todos los ítems.

Variable 2: Estrés Académico

Ficha técnica

Instrumento	:	Inventario SISCO de Estrés Académico.
Autores	:	Arturo Barraza Macias.
Año	:	2006
Adaptación	:	Alejos Yataco Rocío ³⁷ , Perú, 2017.
Administración	:	Puede ser administrado de forma individual y colectiva.
Aplicación	:	Desde los 12 años en adelante.
Tiempo	:	Su resolución dura de 15 a 20 minutos.
Descripción	:	El Inventario SISCO de Estrés Académico, fue creado por el autor Arturo Barraza Macias, en el año 2006. Su principal objetivo es determinar las características del estrés que usualmente se presenta en estudiantes de educación media superior o post grado. La prueba está compuesta por 33 ítems, con respuestas de tipo Likert del 1 al 5. Está compuesto por cuatro dimensiones: Estrategias, Síntomas y estrategias de afrontamiento.

Administración y corrección: La escala fue aplicada de forma grupal en los estudiantes del último año de la Facultad de Psicología de una Universidad Nacional de Ica, cada cuestionario obtuvo una puntuación total y por dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. El inventario se divide de la siguiente forma: un ítem filtro con respuesta dicotómica para determinar si la persona es apta para el cuestionario y 32 ítems con respuesta de tipo Likert de valores categoriales que permite identificar la intensidad del estrés académico, cada una fue valorada con puntajes del 1 al 5 (1=Nunca, 2=Pocas veces, 3=Algunas veces, 4= Casi siempre, 5 = Siempre).

Tabla 6. Baremos de interpretación del Inventario SISCO de Estrés Académico.

NIVELES	VARIABLE	Factores sobre el estrés académico		
	ESTRÉS ACADÉMICO	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento
	Rango	Rango	Rango	Rango
Profundo	99-136	31-41	45-62	30-40
Moderado	82-98	22-30	28-44	23-29
Leve	60-81	15-21	17-27	14-22

Confiabilidad: De acuerdo con el estudio de Jabel²⁸, quien realizó su investigación en 1200 estudiantes universitarios entre 18 a 28 años de dos universidades de Villa el salvador, Lima, en el año 2017, obtuvo como resultado que el inventario SISCO de Estrés Académico presenta un nivel de confiabilidad .842 por alfa de Cronbach.

Para el presente estudio, se evaluó la confiabilidad del Inventario SISCO de Estrés Académico, en base a las puntuaciones de un grupo piloto a nivel de una Universidad Pública de Ica, conformada por 20 estudiantes universitarios de la población elegida en la investigación, donde se obtuvo como resultado:

Tabla 7. Alfa de Cronbach del Inventario SISCO de Estrés Académico.

Variable	N de elementos	Alfa
Estrés Académico	32	.896

En la tabla 7, los resultados de la confiabilidad mediante la consistencia interna del Inventario SISCO de Estrés Académico, donde se tiene como resultado coeficiente de Alfa de Cronbach aceptable, siendo de .896.

Validez: De acuerdo con el estudio de Jabel²⁸, quien realizó su investigación en 1200 estudiantes universitarios entre 18 a 28 años de dos universidades de Villa el salvador, Lima, en el año 2017 obtuvo como resultado que la validez de la prueba tiene una puntuación de V de Aiken superior a 0.80, validez aceptable.

Para el presente estudio, se evaluó la validez de Inventario SISCO de Estrés Académico, a través del juicio de expertos, la cual esta referida al grado de en el que un instrumento mide la variable, de acuerdo a opiniones calificadas y acreditadas para determinarlo³², contando con tres jueces quienes evaluaron el instrumento, donde se obtuvo como resultado:

Tabla 8. Validez de contenido del Inventario SISCO de Estrés Académico.

Nº	Resumen/ Dimensión	V de Aiken	Categoría
1	Estresores	1	Validez aceptable.
2	Síntomas	1	Validez aceptable.
3	Estrategias de Afrontamiento	1	Validez aceptable.
4	Estrés Académico	1	Validez aceptable.

En la tabla 8, se muestran los resultados del proceso de validación del instrumento por criterio de jueces de la de Inventario SISCO de Estrés Académico, donde se observa que tanto la variable estrés académico, así como sus dimensiones, que son estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, las cuales componen el instrumento, tienen como resultado una puntuación de V de Aiken de valor 1, por tanto, >0.80 lo cual quiere decir que, el instrumento tiene una validez “aceptable”. Por lo cual se mantienen todos los ítems.

2.7. Técnicas de procesamiento y análisis de la información

El presente estudio inicio con la aplicación de la técnica de investigación del análisis documental, analizando información relevante para la formulación de la base teórica, esto en relación a la variable Estrés Académico y Gestión de Tiempo, teniendo en consideración diversas fuentes confiables que permiten fundamentar y comparar el estudio, con otros ya existentes.

Posteriormente, una vez definido el objetivo y diseño de la investigación, junto con la estrategia metodológica, se seleccionaron como instrumento de investigación las dos pruebas psicológicas idóneas para la medición de las variables de investigación, las cuales tuvieron como fin medir a través de datos cuantificables las variables del estudio, siendo las pruebas psicológicas: Escala del comportamiento de la gestión de tiempo (TMBQ), aplicada para medir la variable gestión de tiempo; mientras que el Inventario de estrés académico (SISCO) fue utilizado para medir la variable estrés académico.

Para realizar el trabajo de campo y recolectar los datos necesarios para la investigación, se coordinó previamente con Facultad de Psicología de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, para solicitar los permisos y autorizaciones correspondientes, de forma que podamos aplicar los instrumentos seleccionados a los estudiantes; una vez aprobada la respectiva licencia, acudí personalmente a la Facultad, para proceder con la recolección de datos a la muestra de estudio elegida.

La recolección de datos se dio en orden de las secciones de los estudiantes, de forma que quienes se encontraron aptos, de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión descritos, fueron invitados a participar en la investigación de forma voluntaria, consignando su consentimiento informado debidamente firmado y por escrito para poder formar parte de la investigación, de manera que se registró fehacientemente su libre disposición de participar en la investigación, posteriormente los estudiantes procedieron a resolver los dos instrumentos, los cuales fueron puestos a su disposición de forma impresa y ordenada, estando todo el tiempo presente en las aulas como investigadora para poder supervisar el proceso de aplicación, así como estar atenta ante cualquier duda.

Una vez obtenidos los resultados en el trabajo de campo, se procedió a organizar toda la información en una base de datos, y se procedió a su digitalización, seguidamente para el tratamiento de los datos, se empleó un programa estadístico, con la finalidad de encontrar los datos necesarios correspondientes al análisis y contrastación de las hipótesis de investigación planteadas.

Seguidamente se elaboró el análisis estadístico de la base de datos, tanto en el campo descriptivo, como en el inferencial. En la estadística descriptiva se empleó las medidas de tendencia central y de variabilidad; por su lado, para la estadística inferencial se utilizaron pruebas de normalidad, así como de correlación; lo cual, nos permitió encontrar la significatividad de los resultados y contrastar las hipótesis.

Para determinar la distribución de los datos, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, de acuerdo con la cantidad de elementos que conforman nuestra muestra de investigación, la cual permitió determinar si los datos se ajustan a la distribución paramétrica o no paramétrica, para luego aplicar la prueba de hipótesis correspondiente.

A partir de la información estadística obtenida como resultado, se elaboraron las tablas que se muestran en el capítulo de resultados, obtenidas con el programa estadístico con su respectiva interpretación, donde se visualizan los resultados de las dimensiones de las variables medidas, así como las correlaciones correspondientes a los objetivos de investigación.

Una vez obtenida esta información, se procedió con la recolección de otras investigaciones similares a la realizada, para realizar la debida discusión del tema en base a los resultados obtenidos, para posteriormente formular las conclusiones, así como recomendaciones del trabajo realizado.

III. RESULTADOS

3.1. Resultados descriptivos

Resultados de la ficha sociodemográfica

Tabla 9. Distribución de la muestra según el sexo.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	15	23,4%
Mujer	49	76,6%
Total	64	100%

En la tabla 9, los resultados del análisis estadístico de la muestra de estudio según sexo, donde de los 64 estudiantes que pertenecen a la muestra de estudio, se evidencia que el 23.4% fueron hombres; es decir, 15 personas, por otro lado, un 76.6% fueron mujeres; es decir, 49 personas. Por lo que, se puede afirmar que existió una mayor cifra de estudiantes mujeres en la muestra del estudio.

Tabla 10. Distribución de la muestra según edad.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18 a 25 años	58	90,6%
26 a 33 años	4	6,3%
34 a más años	2	3,1%
Total	64	100%

En la tabla 10, los resultados del análisis estadístico de la muestra de estudio según edad, de los 64 estudiantes evaluados, se evidencia que 58 personas tienen de 18 a 25 años, representando el 90,6%, mientras que 4 personas, tienen de 26 a 33 años, representando un 6,3% y por último, 2 personas tienen de 34 años a más, representando un 3,1%. Se puede afirmar que el grupo predominante de edad en la muestra de estudio es de 18 a 25 años, siendo únicamente 6 estudiantes que se encuentran fuera de este rango de edad.

Resultados descriptivos obtenidos del Instrumento Escala del comportamiento de la gestión de tiempo TMBQ

Tabla 11. Niveles de la dimensión establecimiento de objetivos y prioridades

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0%
Tendencia Bajo	10	15,6%
Promedio	25	42,2%
Tendencia Alto	27	39,1%
Alto	10	3,1%
Total	64	100%

En la tabla 11, los resultados del análisis estadístico de la dimensión establecimiento de objetivos y prioridades, de la variable gestión de tiempo, donde de los 64 estudiantes que pertenecen a la muestra de estudio, se evidencia que no se presentan estudiantes con un nivel bajo, 10 estudiantes presentan un nivel tendencia bajo, representado por un 15,6%; 25 estudiantes presentan un nivel promedio, representado por un 42,2%; mientras que, 27 estudiantes presentan un nivel tendencia alto, representado por un 39,1% y finalmente 10 estudiantes presentan un nivel alto, representado por un 3,1%.

Pudiendo afirmar que, la gran mayoría de estudiantes presenta un nivel promedio de esta dimensión establecimiento de objetivos y prioridades, es decir, existe una mediana predisposición del estudiante priorizar las actividades necesarias para alcanzar sus objetivos académicos; siendo lo ideal un nivel alto, el cual solo lo presenta una minoría de estudiantes; por tanto, estos estudiantes tendrían un mejor enfoque y una buena definición de objetivos en sus metas académicas.

Tabla 12. Niveles de la dimensión Herramientas de gestión.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0%
Tendencia Bajo	17	26,6%
Promedio	26	40,6%
Tendencia Alto	18	28,1%
Alto	3	4,7%
Total	64	100%

En la tabla 12, los resultados del análisis estadístico de la dimensión herramientas de gestión, de la variable gestión de tiempo, donde de los 64 estudiantes que pertenecen a la muestra de estudio, se evidencia que no se presentan estudiantes con un nivel bajo, 17 estudiantes presentan un nivel tendencia bajo, representado por un 26,6%, mientras que, 26 estudiantes presentan un nivel promedio, representado por un 40,6%, además 18 estudiantes presenta un nivel tendencia alto, representado por un 28,1% y finalmente, 3 estudiantes presenta un nivel alto, representado por un 4,7%.

Pudiendo afirmar que, la gran mayoría de estudiantes presenta un nivel promedio de esta dimensión herramientas de gestión, es decir, existirían ciertas conductas, hábitos, rutinas y otros, aplicadas para la eficiente gestión de tiempo; siendo lo ideal el nivel alto, donde el estudiante pueda generar una optima organización de su tiempo; sin embargo, se resalta que un número considerable presenta un nivel tendencia alto, estando por tanto encaminados a una buena organización académica.

Tabla 13. Niveles de la dimensión percepción sobre el control de tiempo.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	4,7%
Tendencia Bajo	25	39,1%
Promedio	29	45,3%
Tendencia Alto	7	10,9%
Alto	0	0
Total	64	100%

En la tabla 13, los resultados del análisis estadístico de la dimensión percepción sobre el control de tiempo, de la variable gestión de tiempo, donde de los 64 estudiantes que pertenecen a la muestra de estudio, se evidencia que, 3 estudiantes presentan un nivel bajo, representado por un 4,7%, además, 25 estudiantes presentan un nivel tendencia bajo, representado por un 39,1%, por otro lado, 29 estudiantes presentan un nivel promedio representado por un 45,3%, así también, 7 estudiantes presentan un nivel tendencia alto, representado por un 10,9%; finalmente, no hay personas que presenten un nivel alto.

Pudiendo afirmar que, la gran mayoría de estudiantes presenta un nivel promedio de esta dimensión percepción sobre el control del tiempo; es decir, existe una media impresión en el propio estudiante sobre su capacidad de utilizar su tiempo para su propio beneficio en el desarrollo de sus actividades, siendo lo ideal un nivel alto, pues la apreciación que se tenga sobre el tiempo afectará directamente la forma en la que lo vaya a utilizar, siendo el caso que, ningún estudiante presenta un nivel alto de esta dimensión, lo que nos da alcances en la necesidad de mejorar este aspecto.

Tabla 14. Niveles de la dimensión preferencia por la desorganización.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	9,4%
Tendencia Bajo	43	67,2%
Promedio	13	20,3%
Tendencia Alto	2	3,1%
Alto	0	0%
Total	64	100%

En la tabla 14, los resultados del análisis estadístico de la dimensión preferencia por la desorganización de la variable gestión de tiempo, donde de los 64 estudiantes que pertenecen a la muestra de estudio, se evidencia que 6 estudiantes presentan un nivel bajo, representado por un 9,4%; mientras que, 43 estudiantes presentan un nivel tendencia bajo, representado por un 67,2%, además, 13 estudiantes presentan un nivel promedio, representado por un 20,3%, así también, 2 estudiantes presentan un nivel tendencia alto, representado por un 3,1%, por último, no hay estudiantes que presenten un nivel alto.

Pudiendo afirmar que, la gran mayoría de estudiantes presenta un nivel tendencia bajo de esta dimensión, es decir, que los estudiantes se encuentran un regular nivel de planificación y adaptación de su entorno para la realización de sus actividades académicas, siendo lo ideal una baja preferencia por la desorganización, buscando que los estudiantes manejen la calidad de su estudio, en aspectos como la limpieza, espacio, orden y otros.

Tabla 15. Niveles de la variable Gestión de tiempo

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0%
Tendencia Bajo	13	15,6%
Promedio	41	64,1%
Tendencia Alto	10	20,3%
Alto	0	0%
Total	64	100%

En la tabla 15, los resultados del análisis estadístico de la variable gestión de tiempo, donde de los 64 estudiantes que pertenecen a la muestra de estudio, se evidencia que no hay estudiantes que presenten un nivel bajo, hay 13 estudiantes que presentan un nivel tendencia bajo, representado por un 15,6%, mientras que, 41 estudiantes presentan un nivel promedio, representado por un 64,1%, así también, 10 estudiantes presentan un nivel tendencia alto, representado por un 20,3%, por último, no se presentan estudiantes que presenten un nivel alto.

Siendo el caso que, existe predominancia en el nivel promedio sobre la variable gestión de tiempo en los estudiantes; es decir, los estudiantes tendrían medianamente desarrollada la capacidad de poder establecer y ejecutar sus metas académicas, siendo aún necesario un poco de optimización en cuanto a esta actividad de evaluar y autorregular su tiempo; siendo lo ideal, un nivel alto, sin embargo, ningún estudiante presenta este nivel, únicamente tendencia alto, lo que significa que existe una necesidad de mejora en este aspecto, para que los estudiantes puedan lograr un mejor desempeño, así como el mayor logro de metas académicas.

Resultados descriptivos obtenidos del Instrumento Inventario de estrés académico SISCO

Tabla 16. Niveles de la dimensión Estresores

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Leve	10	15,6%
Moderado	36	56,3%
Profundo	18	28,1%
Total	64	100%

En la tabla 16, se muestran los resultados del análisis estadístico de la dimensión estresores, de la variable estrés académico, donde de los 64 estudiantes que pertenecen a la muestra de estudio, se puede evidenciar que existen 10 estudiantes que presentan un nivel leve, representado por un 15,6%, mientras que, 36 estudiantes están presentando un nivel moderado, representado por un 56,3%, y finalmente existen 18 estudiantes que presentan un nivel profundo, representado por un 28,1%.

Pudiendo afirmar que, la gran mayoría de estudiantes presenta un nivel moderado en esta dimensión Estresores; es decir, que existen regulares acontecimientos vitales considerados por los estudiantes como fuentes de estrés de acuerdo a su percepción, lo que genera en ellos una respuesta de estrés académico regularmente frecuente; siendo lo ideal un nivel leve, donde los estudiantes consideren como situaciones estresantes o estresores únicamente a los acontecimientos que en si mismos son situaciones negativas, también llamadas estresores vitales.

Tabla 17. Niveles de la dimensión Síntomas

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Leve	15	23,4%
Moderado	31	48,5%
Profundo	18	28,1%
Total	64	100%

En la tabla 17, se muestran los resultados del análisis estadístico de la dimensión síntomas, de la variable estrés académico, donde de los 64 estudiantes que pertenecen a la muestra de estudio, se evidencia que existen 15 estudiantes que están presentando un nivel leve, representado por un 23,4%, mientras que, 31 estudiantes están presentando un nivel moderado, representado por un 48,5%, finalmente, existen 18 estudiantes que presentan un nivel profundo, representado por un 28,1%.

Pudiendo afirmar que, la gran mayoría de estudiantes presenta un nivel moderado en esta dimensión Síntomas, es decir, existen regulares manifestaciones del estrés académico en estos estudiantes, pudiendo ser físicos, psicológicos y comportamentales; siendo un nivel ideal el leve, donde los estudiantes experimenten únicamente síntomas ante los estresores vitales, evidenciando que si existe un numero considerable de estudiantes que lo presentan.

Tabla 18. Niveles de la dimensión Estrategias de Afrontamiento

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Leve	15	23,4%
Moderado	32	50,0%
Profundo	17	26,6%
Total	64	100%

En la tabla 18, se muestran los resultados del análisis estadístico de la dimensión estrategias de afrontamiento, de la variable estrés académico, donde de los 64 estudiantes que pertenecen a la muestra de estudio, se puede evidenciar que hay 15 estudiantes que presentan un nivel leve, representado por un 23,4%, mientras que, 32 estudiantes presentan un nivel moderado, representado por un 50%, por último, hay 17 estudiantes que presentan un nivel profundo, representado por un 26,6%.

Pudiendo afirmar que, la gran mayoría de estudiantes presenta un nivel moderado en esta dimensión Estrategias de Afrontamiento, es decir un nivel medio de respuesta en cuanto a los síntomas de estrés presentados, siendo lo ideal un nivel profundo de estrategias de afrontamiento donde el estudiante sea capaz de emplear estrategias dirigidas a la problemática o situación que le produce estrés, sin emplear actividades distractoras que no confrontan directamente el problema.

Tabla 19. Niveles de la variable Estrés Académico

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Leve	15	26,6%
Moderado	32	50,0%
Profundo	17	23,4%
Total	64	100%

En la tabla 19, se muestran los resultados del análisis estadístico de la variable estrés académico, donde de los 64 estudiantes evaluados, se evidencia que un 26,6% de la muestra de estudio, es decir, 15 estudiantes universitarios presentan un nivel leve; un 50,0%, representado por 32 estudiantes universitarios presentan un nivel moderado y finalmente un 23,4%, entendiendo 17 estudiantes presentan un nivel profundo de estrés académico.

Pudiendo afirmar que, la gran mayoría de estudiantes presenta un nivel moderado en cuanto a la variable estrés académico, es decir, los estudiantes están experimentando en una intensidad media, este proceso en relación a la interacción con su entorno académico en sus estudios en la Facultad de Psicología, mientras que un nivel considerable experimenta un nivel profundo, lo que puede llegar a generar un desequilibrio en su sistema y perjudicar la salud de este grupo de estudiantes. Siendo lo ideal, un nivel leve donde el estudiante experimente este proceso natural de una persona, de forma transitoria y ligera que le permita superar las demandas de su entorno.

3.2. Resultados inferenciales

Prueba de normalidad

Tabla 20. Prueba de normalidad de la Gestión de tiempo y sus dimensiones

Dimensión	Significancia
Establecimiento de objetivos y prioridades	.200
Preferencia por la desorganización	.003
Herramientas para la gestión de tiempo	.035
Percepción del control	.200
Gestión de tiempo	.000

En la tabla 20, se muestra la distribución de la muestra según la variable gestión de tiempo y sus dimensiones, a través de la aplicación de la prueba Kolmogorov-Smirnov, donde se evidencia que, tanto la dimensión establecimiento de objetivos y prioridades, así como la dimensión percepción del control, presentan una significancia p-valor $0.200 \geq 0.05$; sin embargo, la dimensión herramientas para la gestión de tiempo presenta una significancia p-valor $0.035 < 0.05$, así como la dimensión preferencia por la desorganización, presenta una significancia p-valor $0.003 < 0.05$, finalmente, la variable gestión de tiempo presenta también una significancia p-valor $0.000 < 0.05$; es decir, en base a lo expuesto, se puede afirmar que los datos presentan una distribución de datos no normal o no paramétrica.

Tabla 21. Prueba de normalidad del Estrés Académico y sus dimensiones

Dimensión	Significancia
Estresores	.200
Síntomas	.070
Estrategias de Afrontamiento	.200
Estrés Académico	.187

En la tabla 21, se muestra la distribución muestra según la variable estrés académico y sus dimensiones, a través de la prueba Kolmogorov-Smirnov, donde se evidencia que la dimensión estresores presenta una significancia p-valor $0.200 \geq 0.05$, mientras que la dimensión síntomas, evidencia una significancia p-valor $0.70 \geq 0.05$, además, la dimensión estrategias de afrontamiento, estaría presentando también una significancia p-valor $0.200 \geq 0.05$, finalmente la variable estrés académico presenta una significancia p-valor $0.187 \geq 0.05$, es decir, tanto la variable como sus dimensiones presentan una significancia p-valor ≥ 0.05 , es decir tienen una distribución de datos teóricamente normal.

En función de ello, teniendo en consideración que, la variable gestión de tiempo tiene una distribución de datos no normal o no paramétrica y la variable estrés académico, tiene una distribución de datos normal o paramétrica, para determinar el grado de correlación existente entre las variables, se empleará la prueba no paramétrica del Coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Contrastación de hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Ha. Existe una relación significativa entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Ho. No existe una relación significativa entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Nivel de confianza 95% (significancia de 0.05)

Regla de decisión:

Si $p < 0,05$; se rechaza la hipótesis nula.

Si $p \geq 0,05$; se acepta la hipótesis nula.

Prueba estadística:

Prueba de correlación de Spearman.

Tabla 22. Correlación entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades y el estrés académico

		Estrés Académico
Establecimiento de objetivos y prioridades	Coeficiente de correlación	0,039
	Sig. (bilateral)	0,761
	N	64

En la tabla 22, se muestra la prueba estadística de correlación aplicada entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades y la variable estrés académico a través de la prueba de Rho de Spearman, obteniendo como resultado una significancia p valor = $0.761 > 0.05$.

Lo que quiere decir que, se acepta la hipótesis nula (H_0), a partir de ello se tiene evidencia para afirmar que no existe una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades y la variable estrés académico. Lo que nos indica que la dimensión relacionada con la predisposición del estudiante para poder discriminar, elegir y priorizar sus actividades, no guarda relación con la presencia del estrés académico.

Hipótesis específica 2

Ha. Existe una relación significativa entre la dimensión las herramientas de gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Ho. No existe una relación significativa entre la dimensión las herramientas de gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Nivel de confianza 95% (significancia de 0.05)

Regla de decisión:

Si $p < 0,05$; se rechaza la hipótesis nula.

Si $p \geq 0,05$; se acepta la hipótesis nula.

Prueba estadística:

Prueba de correlación de Spearman.

Tabla 23. Correlación entre la dimensión herramientas de gestión de tiempo y el estrés académico

	Estrés Académico	
Herramientas de gestión de tiempo	Coeficiente de correlación	0,346
	Sig. (bilateral)	0,005
	N	64

En la tabla 23, se muestra el resultado de la prueba estadística de correlación aplicada entre la dimensión herramientas de gestión de tiempo y la variable estrés académico, a través de la prueba Rho de Spearman, obteniendo como resultado una significancia p valor = 0.005, resultado que resulta ser menor a 0.05, por lo cual se acepta la hipótesis de investigación (H_a).

A partir de ello se tiene evidencia para afirmar que existe relación significativa entre la dimensión las herramientas de gestión de tiempo y la variable estrés académico en la población estudiada, correspondiendo a los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Por lo cual, es válido analizar el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, el cual tiene un valor de 0.346, lo que quiere decir que, existe una correlación positiva de grado “media”, lo que nos indica que mientras mayores sean las herramientas para la gestión de tiempo, entonces aumentarán los niveles de estrés académico.

Hipótesis específica 3

Ha. Existe una relación significativa entre la dimensión la preferencia por la desorganización y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Ho. No existe una relación significativa entre la dimensión la preferencia por la desorganización y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Nivel de confianza 95% (significancia de 0.05)

Regla de decisión:

Si $p < 0,05$; se rechaza la hipótesis nula.

Si $p \geq 0,05$; se acepta la hipótesis nula.

Prueba estadística:

Prueba de correlación de Spearman.

Tabla 24. Correlación entre la dimensión preferencia por la desorganización y el estrés académico

Preferencia por la desorganización	Estrés Académico	
	Coefficiente de correlación	0,373
	Sig. (bilateral)	0,002
	N	64

En la tabla 24, se muestra la prueba estadística de Correlación entre la dimensión preferencia por la desorganización y la variable estrés académico a través de la prueba Rho de Spearman, obteniendo como resultado un p valor = 0.002, siendo menor a 0.05, por lo cual, se acepta la hipótesis de investigación (H_a).

A partir de ello se tiene evidencia para afirmar que existe relación significativa entre la dimensión preferencia por la desorganización y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Por lo cual, es válido analizar el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, el cual tiene un valor de 0.373, lo que quiere decir que, existe una correlación positiva de grado “media”, lo que nos indica que mientras mayor es la preferencia por la desorganización, entonces mayor será el nivel de estrés académico.

Hipótesis específica 4

Ha. Existe una relación significativa entre la dimensión la percepción de control de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Ho. No existe una relación significativa entre la dimensión la percepción de control de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Nivel de confianza 95% (significancia de 0.05)

Regla de decisión:

Si $p < 0,05$; se rechaza la hipótesis nula.

Si $p \geq 0,05$; se acepta la hipótesis nula.

Prueba estadística:

Prueba de correlación de Spearman.

Tabla 25. Correlación entre la dimensión la percepción de control y el estrés académico

		Estrés Académico
Coeficiente de correlación		0,123
Percepción de Control	Sig. (bilateral)	0,334
N		64

En la tabla 25, se muestra la prueba estadística de correlación entre la dimensión percepción de control y la variable estrés académico a través de la prueba Rho de Spearman, obteniendo como resultado un p valor = 0.334, siendo mayor a.05.

Lo que quiere decir que, se acepta la hipótesis nula (H_0), a partir de ello se tiene evidencia para afirmar que no existe una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión percepción de control y la variable estrés académico; lo que nos indica que la impresión que la persona tiene sobre el manejo de su tiempo, no guarda relación con la presencia del estrés académico.

Contrastación de hipótesis general

Ha. Existe una relación significativa entre la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Ho. No existe una relación significativa entre la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.

Nivel de confianza 95% (significancia de 0.05)

Regla de decisión:

Si $p < 0,05$; se rechaza la hipótesis nula.

Si $p \geq 0,05$; se acepta la hipótesis nula.

Prueba estadística:

Prueba de correlación de Spearman.

Tabla 26. Correlación entre la gestión de tiempo y el estrés académico

		Estrés Académico
Gestión de tiempo	Coeficiente de correlación	0,244
	Sig. (bilateral)	0,052
	N	64

En la tabla 26, se muestra la prueba estadística de correlación entre la variable gestión de tiempo y de la variable estrés académico a través de la prueba Rho de Spearman, obteniendo como resultado un p valor = 0.052, siendo mayor a 0.05, por lo cual, se acepta la hipótesis nula (H_0), a partir de ello se tiene evidencia para afirmar que no existe correlación estadísticamente significativa entre la variable gestión de tiempo y la variable estrés académico.

IV. DISCUSIÓN

El presente estudio se realizó enfocado en el contexto actual de la vida universitaria que atraviesan los jóvenes adultos, teniendo en consideración las demandas actuales para los estudiantes y el hecho de que muchas veces se ven expuestos a gran cantidad de responsabilidades académicas, lo cual implica un gran esfuerzo cognitivo y psicológico, y consecuentemente conlleva a la necesidad de emplear diversas estrategias en cuanto a la organización de su tiempo y también para generar respuestas cuando se ven frente a altas cargas de estrés académico.

Es por esta razón que la investigación se interesó en llegar a conocer los niveles que presentan los estudiantes que conformaron parte de la población de investigación, tanto en relación a la variable estrés académico, así como sobre la variable gestión de tiempo; para finalmente, poder determinar la existencia o no de una correlación significativa entre ambas variables y sus dimensiones.

De esta forma, se tuvo como objetivo general de la investigación establecer la relación que existe entre la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023; para lo cual, se planteó como hipótesis general, que existía una relación significativa entre la gestión de tiempo y el estrés académico; sin embargo, durante el desarrollo del estudio, en aplicación de la prueba estadística de correlación Rho de Spearman, se obtuvo como resultado un $p \text{ valor} = 0.052 > 0.05$; por lo cual, se aceptó la hipótesis nula (H_0), a partir de ello se tiene evidencia para afirmar que no existe correlación estadísticamente significativa entre la variable gestión de tiempo y la variable estrés académico.

En concordancia con los resultados de la investigación, se tiene la investigación de Cuayla³⁸, investigadora de la Universidad José Carlos Mariátegui, quien realizó un estudio en el año 2021, con el objetivo de determinar el grado de relación existente entre la variable gestión de tiempo y la variable estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, ubicada en Moquegua, en el contexto de Covid19; habiendo aplicado los mismos instrumentos de recolección de datos como son la Escala de gestión de tiempo (TMBQ) y el Inventario SISCO de estrés académico, obteniendo como resultado en aplicación de la prueba de Rho de Spearman, un $r=0,894$; es decir que, no existiría una relación significativa entre las variables estudiadas en los estudiantes de enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui; estando de acuerdo con las conclusiones arribadas en este estudio, teniendo en consideración que es una investigación reciente y es concordante con los resultados de este trabajo al afirmar que no existiría un grado de relación entre ambas variables.

Otro trabajo coincidente con el resultado obtenido en relación al objetivo general del estudio, es el de las investigadoras de la Universidad Privada del Norte, Gonzales et al.³⁹, quienes realizaron un trabajo de investigación en el año 2021, con el objetivo de determinar la relación que se

presenta entre la variable gestión de tiempo y la variable estrés académico en universitarios de enfermería en una universidad en Cajamarca; para lo cual, se tuvo una metodología de alcance cuantitativo, no experimental y de corte correlacional-descriptiva, tuvo como muestra 83 estudiantes universitarios, a quienes se les aplicó los instrumentos Escala de gestión de tiempo y el Inventario SISCO de estrés académico, obteniendo como resultado en aplicación de la prueba de Rho de Spearman, un $r=0,081$; por tanto, concluyen que no existiría una correlación significativa entre las variables de investigación gestión de tiempo y estrés académico; una vez más en aplicación de los mismos instrumentos de recolección de datos, así como coincidentes en cuanto a la muestra de estudio, tratándose de estudiantes de carreras de salud.

Por otro lado, se tiene a Lopez⁴⁰, quien realiza un estudio en el año 2023, conformado por una población de los ingresantes a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza Amazonas, pertenecientes a las carreras de psicología, medicina, enfermería y estomatología, teniendo como objetivo determinar la relación que existe entre la gestión de tiempo y el estrés académico en los universitarios ingresantes; obteniendo como resultado en aplicación de la prueba de Rho de Spearman, un $r=0,004$; p valor $=0,277$; es decir, una correlación positiva entre ambas variables de investigación, en aplicación de los mismos instrumentos de medición, como son el Inventario SISCO y el Cuestionario de TMBQ de Gestión de Tiempo.

Así como también, las investigadoras Ávila et al.¹⁷, quienes en su estudio realizado en el año 2022, sobre Gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, tuvieron como objetivo determinar la relación de la variable gestión de tiempo y la variable estrés académico en universitarios de la ciudad de Cajamarca, y con la aplicación de los mismos instrumentos de recolección de datos, obtuvieron como resultado en aplicación de la prueba de Rho de Spearman, un p valor $=0.499$; es decir, de igual forma habría arribado como conclusión en su estudio que las variables presentan una relación significativa moderada y directa.

Acorde con el estudio anterior, tenemos el estudio que propone Poma¹², investigador de la Universidad Autónoma del Perú, quien realizó un estudio en el año 2019, sobre el Estrés académico y manejo del tiempo en base a universitarios pertenecientes a una Universidad Privada de Lima Sur, donde aplicó también el Inventario SISCO de estrés académico y el Cuestionario de TMBQ de Gestión de Tiempo, obteniendo como resultado la existencia de una relación inversa significativa (p valor $=-0,206$); por tanto, mientras mayores sean los niveles de estrés académico, menor será la gestión de tiempo de los universitarios.

Esto nos quiere decir que, tanto López, como Ávila et al.; llegaron a concluir que existe una correlación entre las variables de estudio, siendo esta de tipo positiva; sin embargo, el

investigador Poma, determinó que en relación a su población de estudio si existiría una relación significativa entre las mismas variables de estudio estudiadas, pero de tipo inversa; todo esto contrario a los resultados hallados por la investigadora Cuayla, Gonzales y Novoa, y la propia investigación, donde se obtuvo como resultado que entre la gestión de tiempo y el estrés académico, no se presenta una relación significativa, habiendo aceptando la hipótesis nula de la investigación en base a los resultados estadísticos inferenciales. Esto puede explicarse debido a que, conforme lo indicado por De la Cruz¹⁹ los diversos contextos personales, socio demográficos, temporales y poblacionales en los que fueron realizadas las investigaciones, repercuten en los resultados obtenidos.

Por otro lado, en cuanto a los resultados descriptivos de la investigación, en relación a los niveles de gestión de tiempo en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023; se obtuvo como resultado que un 15,6% presenta un nivel bajo de gestión de tiempo, un 64,1% de los universitarios presenta un nivel promedio, un 15,6% presenta un nivel tendencia alto y no hay personas que presenten un nivel alto. Es decir, siendo predominando el nivel promedio en relación a la variable gestión de tiempo.

Además, en relación a los niveles de estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023; se obtuvo como resultado que un 23,4% de la muestra de estudio presenta un nivel leve de estrés, un 50,0% presentan un nivel moderado y un 23,4% presentan un nivel profundo. Predominando el nivel moderado en relación a la variable estrés académico, lo cual es una cifra alarmante que aumenta la necesidad de generar las recomendaciones del presente estudio en base a la problemática identificada.

En otras palabras, los niveles de gestión de tiempo en los universitarios que conforman la población se mantendrían en su mayoría en un nivel promedio, más no existen estudiantes que presenten, un alto nivel de gestión de tiempo, lo que nos da alcances sobre que, estaría existiendo una deficiencia de el desarrollo de las capacidades de los estudiantes en relación a la variable. Así también se tiene que los resultados de estrés académico, serían significativos en un nivel moderado, dando a notar la necesidad de intervenciones de mejora en este aspecto para su correcto desarrollo universitario.

Estos resultados se muestran en consonancia con la investigación de Cuayla³⁸, investigadora descrita líneas arriba, en relación a sus resultados descriptivos hallados, donde postula que un 64,0% de la población presenta niveles moderados de gestión de tiempo y un 72,1% presenta niveles moderados de estrés académico. Además, guarda relación con los resultados obtenidos por Lévano⁸, investigador de la Universidad Privada San Juan Bautista, quien realizó un estudio en el año 2018, sobre niveles de estrés y su relación con la adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de enfermería de una universidad privada,

aplicando el instrumento del Inventario SISCO de Estrés Académico, con lo que obtuvo como conclusión del estudio que el 51% de los universitarios presentó estrés moderado.

Resultados descriptivos concordantes también con Gonzales et al.³⁹, investigadores mencionados líneas arriba, que obtuvo en la parte descriptiva de su investigación que, un 80,7% de los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico, mientras que un 81.9% de los estudiantes presentaron un nivel moderado de manejo del tiempo; así también, se tiene a Poma¹², quien concuerda con la presente investigación en cuanto a los niveles de estrés y gestión de tiempo presentes en los estudiantes, los cuales se presentan de forma predominante a un nivel moderado para ambas variables.

Tal es así, que gran número de investigadores, coinciden en los resultados descriptivos obtenidos en la investigación, donde en cuanto a los niveles de gestión de tiempo en los estudiantes, se obtuvieron cifras predominantes en relación a un manejo de tiempo promedio o moderado, así también, en lo que respecta a los niveles de estrés académico encontrados evidenciando niveles moderados o medios en los estudiantes universitarios, lo que nos da una idea de la problemática en relación a estas cifras de alarma en relación al bienestar estudiantil. Se concluye también que, en todos los contextos de las investigaciones mencionadas, existe una necesidad de intervención, por un lado, para el mejor desarrollo de la capacidad gestión de tiempo, y por otra parte la prevención y reducción de niveles de estrés académico.

Con respecto a la hipótesis específica 1, inicialmente se planteó que, existe una relación significativa entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023; se obtuvo como resultado a través de la aplicación de la prueba de Rho de Spearman, un p valor = $0.761 > 0.05$; lo que quiere decir que, se acepta la hipótesis nula de la investigación (H_0), a partir de ello se tiene evidencia para afirmar que no existe una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades y la variable estrés académico. Lo cual está relacionado con lo desarrollado por García et al²⁴, quienes nos indican que la dimensión de objetivos y prioridades trata de la predisposición personalísima del estudiante para priorizar sus tareas y alcanzar sus objetivos; mientras que de acuerdo con Cassaretto et al²⁶, el estrés académico, se trata de un proceso presente en todas las personas que se da en respuesta a las demandas del entorno, por lo que no existiría una correlación entre las mismas. Siendo el caso que, Ávila et al.¹⁷, en su estudio de la gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes universitarios de la universidad de Cajamarca en el año 2022, en aplicación de la misma prueba de correlación, obtuvo como resultado la existencia de una correlación positiva ($p = 0$, $r=0,329$); esto puede explicarse de forma que, si bien se aplicaron los mismos instrumentos de recolección de datos, se trata de un contexto

geográfico distinto y la data de la investigación está en contexto de la época cercana a COVID 19, lo cual modificó en muchos aspectos los objetivos y prioridades de los estudiantes.

Con respecto a la hipótesis específica 2, inicialmente se planteó que, existe una relación significativa entre la dimensión las herramientas de gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023; lo cual se corroboró con la aplicación de la prueba de Rho de Spearman, obteniendo una significancia p valor = 0.005, $r = 0.346$; a partir de ello se tiene evidencia para afirmar que conforme a la hipótesis planteada, existe una relación significativa de grado media entre la dimensión las herramientas de gestión de tiempo y la variable estrés académico; es decir, mientras más sean las herramientas para la gestión de tiempo, mayores serán los niveles de estrés académico. Conforme con Barraza²⁷, los estudiantes que presentan en altos niveles exigentes hábitos o rutinas relacionadas al manejo de su tiempo, generarán la presencia de un mayor estrés académico; considerando que, los estudiantes que no han formado estos hábitos o rutinas desde la niñez se les dificultaría su desarrollo en otras etapas, implicando su aplicación grandes cargas de síntomas de estrés académico. Por otro lado, Ávila et al.¹⁷, en su estudio de la gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes universitarios de la universidad de Cajamarca en el año 2022, en aplicación de la misma prueba de correlación, obtuvo como resultado que no existe una correlación ($p = 0,268$); relacionándolo, con el contexto de emergencia sanitaria, que obligó a los estudiantes a modificar sus herramientas de manejo de tiempo, especialmente en la educación a distancia.

Con respecto a la hipótesis específica 3, inicialmente se planteó que, si existe una relación significativa entre la dimensión la preferencia por la desorganización de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023; lo cual se corroboró con la aplicación de la prueba de Rho de Spearman, obteniendo una significancia p valor = 0.002, $r = 0,373$; a partir de ello se tiene evidencia para afirmar que existe relación significativa de grado media entre la dimensión preferencia por la desorganización y el estrés académico, lo que nos indica que mientras mayor es la preferencia por la desorganización, entonces mayor será el nivel de estrés académico. Esto es coincidente con lo planteado García et al.²⁴, quien hace referencia que la dimensión preferencia por la desorganización evalúa la forma en la que el sujeto aborda las tareas pendientes y mantiene un estudio debidamente organizado; siendo el caso que, cuando mantiene una preferencia por la desorganización en sus objetivos, no presenta una adecuada reacción adaptativa a los estresores de su entorno, generándose un estrés académico. Así también, Ávila et al.¹⁷, en su estudio de la gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes universitarios de la universidad de Cajamarca en el año 2022, en aplicación de la misma prueba de correlación, obtuvo igualmente como resultado la existencia de una correlación alta y directa ($p = 0$, $r = ,763$). Es posible complementar

este aspecto, con lo arribado por Poma¹², en su estudio sobre el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios de Lima en el año 2019, donde realizó el análisis de la relación entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones del manejo del tiempo, obteniendo como resultado en aplicación de la prueba de correlación de Rho de Spearman que, existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión preferencia por la desorganización con el afrontamiento al estrés ($p = 0$, $r = -0,303$); por tanto, el hecho que el estudiante presente una mayor desorganización en sus actividades académicas, está relacionado a un menor afrontamiento al estrés académico.

Con respecto a la hipótesis específica 4, inicialmente se planteó que, si existe una relación significativa entre la dimensión la percepción de control de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023; sin embargo, en aplicación de la prueba de Rho de Spearman se obtuvo como resultado una significancia p valor = 0.334; es decir, no existe una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión percepción de control y la variable estrés académico; dicho hallazgo se puede explicar de forma que, de acuerdo con García et al.²⁴, esta dimensión evalúa la manera propia de la persona de percibir el control de tiempo; por otro lado, el estrés académico se determina en cuanto a la relación con estresores provenientes del entorno, no necesariamente relacionados a la percepción propia persona. Por otro lado, Ávila et al.¹⁷, en su estudio de la gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes universitarios de la universidad de Cajamarca en el año 2022, en aplicación de la misma prueba de correlación, obtuvo como resultado la existencia de una correlación negativa ($p = 0$, $r = -0,454$), lo cual se vincula con el hecho de que los estudiantes tienden a percibir el tiempo como algo que pueden controlar, muchas veces confiándose en sus pendientes, lo cual no siempre resulta ser de esa manera, teniendo como consecuencias mayores niveles de estrés.

V. CONCLUSIONES

Como resultado del presente estudio se han obtenido las siguientes conclusiones:

1. No existe una relación significativa entre la variable gestión de tiempo y la variable estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica; lo que quiere decir que, la presencia de la variable gestión de tiempo en cualquiera de sus niveles, no guardaría relación con la presencia del estrés académico en el contexto de un estudiante universitario; por tanto, este se encuentra relacionado con otros factores del estudiante.
2. No existe una relación significativa entre la dimensión establecer objetivos y prioridades y la variable estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica; lo que nos indica que, la dimensión relacionada con la predisposición del estudiante para poder discriminar, elegir y priorizar sus actividades, no guarda relación con la presencia del estrés académico.
3. Existe una correlación positiva de grado “media”, entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades de la gestión de tiempo y el estrés académico; es decir que, a mayor establecimiento objetivos y prioridades se presentarán mayores niveles de estrés académico. Lo que indica que, la presencia de rutinas o hábitos en altos niveles de exigencia cuando no han sido desarrollados desde edades tempranas, causan un aumento del estrés académico en el estudiante.
4. Existe una correlación positiva de grado “media”, entre la dimensión preferencia por la desorganización y el estrés académico, es decir que, a mayor nivel de preferencia por la desorganización, se presentarán mayores niveles de estrés académico, en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica. Lo que significa que, mientras el estudiante aumente su preferencia por realizar sus actividades sin tener en cuenta el orden, la limpieza o la calidad de su espacio; tendrá como consecuencia el aumento del estrés académico.
5. No existe una relación significativa entre la dimensión percepción de control y la variable estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica; lo que nos indica que la impresión que la persona tiene sobre el manejo de su tiempo, no guarda relación con la presencia del estrés académico.

VI. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda la realización de un estudio mucho más amplio en relación a la variable estrés académico, a fin de determinar que aspectos estarían relacionados con su presencia en los estudiantes universitarios, de forma que puedan diseñarse intervenciones de mejora.
2. Se recomienda implementar junto con el servicio de Bienestar Universitario, la realización de programas educativos y talleres prácticos que tengan como fin el desarrollo de objetivos y prioridades en los estudiantes, de forma que puedan repercutir positivamente en las problemáticas identificadas en relación a los altos niveles de estrés académico identificados.
3. Se recomienda la realización de otras investigaciones complementarias de tipo aplicadas, a fin de poder conocer sobre estrategias efectivas para que la mejora de la organización en los alumnos en relación a la gestión de su tiempo, siendo una forma de abordar y mejorar las cifras de estrés académico presentadas.
4. Se recomienda para futuras investigaciones, ampliar la población de estudio a diferentes programas de estudio y ciclos, a fin de poder obtener más resultados descriptivos e inferenciales en relación a estos factores.
5. Se recomienda la realización de estudios que permitan profundizar el tema de la gestión de tiempo en estudiantes universitarios en cuanto a identificar cuales serían los factores que impiden que los estudiantes hayan presentado niveles altos y como se podría intervenir en relación a este aspecto.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chancon R, Martinez A, Puertas P, Viciano V, Gonzales G, Zurita F. Bienestar social en la etapa universitaria según factores sociodemográficos en estudiantes de Educación. Scielo [Internet]. 2020 [citado el 20 de enero 2023]; 22 (3). Disponible de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412020000100103
2. Toribio F, Franco S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Revista Salud y Administración [Internet]. 2016 [citado el 20 de enero 2023]; 3 (7):11-18. Disponible de: https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf
3. Garcia-Ros R, Perez-Gonzales F, Perez-Blanco J. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Revista Latinoamericana de Psicología [Internet]. 2011 [citado el 16 de abril de 2023]; 44(2): 143-154. Disponible de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
4. Roman-Collazo C, Ortiz-Rodriguez F, Hernandez-Rodriguez Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. Revista Iberoamericana de educación [Internet]. 2018 [citado 16 de abril de 2023]; 46(7): 1-8. Disponible de: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
5. CNN Chile. Salud mental: El 44% de los estudiantes universitarios ha estado con tratamiento psicológico [Internet]. CNN Chile; 2019 [citado 16 de abril de 2023]. Disponible de: https://www.cnnchile.com/pais/salud-mental-estudio-estudiantes-universitarios-tratamiento-psicologico_20190429/
6. Ministerio de Educación. Gobierno del Perú. Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. Ministerio de educación; 2019 [citado 16 de abril de 2023]. Disponible de: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
7. Ibañez, J. Estrés académico y depresión en estudiantes de la Facultad de Salud de la Universidad Privada del Norte, 2021. [Tesis para titulación en internet]. Perú: Universidad Autónoma del Perú; 2022 [citado el 01 de agosto de 2024]. 100p. Disponible de: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1793/Iba%c3%b1ez%20Montoya%2c%20Jes%c3%bas%20Brian.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Lévano M. Nivel de estrés y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de I a VIII ciclo Escuela Profesional de enfermería, Universidad Privada San Juan Bautista Ica setiembre, 2018 [Tesis para titulación en internet]. Perú: Universidad Privada San Juan Bautista; 2019 [citado el 16 de abril de 2023]. 125p. Disponible de: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/2378/T-TPLE-MICHELLE%20ZULLELY%20LEVANO%20MU%c3%91ANTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

9. Bennet J. [Internet]. Nueva York: En el campus, el fracaso está en el plan de estudios; 25 de junio del 2017 [citado 20 de enero del 2024]. Disponible de: <https://www.nytimes.com/2017/06/24/fashion/fear-of-failure.html>
10. Reyes-Gonzales N, Meneses-Baez A, Diaz Mujica A. Planificación y gestión de tiempo académico de estudiantes universitarios. Revista Scielo [Internet]. 2022 [citado el 18 de junio de 2023]; 15(1):57-72. Disponible de: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062022000100057
11. Andrade-Avila L, Orteaga J, Santos J, Rivas L, Néstor B, Gamez S. Tiempo y Naturaleza de uso del móvil en estudiantes de la carrera de medicina. Revista Científica de la Escuela Universitaria de Ciencias de Salud [Internet]. 2018 [citado 16 de abril de 2023]; 5(1): 19-26. Disponible de: <http://www.bvs.hn/RCEUCS/pdf/RCEUCS5-1-2018-5.pdf>
12. Poma R. Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de lima sur [Tesis para titulación en internet]. Perú: Universidad Autónoma del Perú; 2019 [citado 16 de abril de 2023]. 101 p. Disponible de: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/923/Poma%20Coro%2c%20Ronald%20Josue.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Silva-Ramos M, López-Cocotle J, Meza-Zamora M. Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Investigación y Ciencia [Internet]. 2020 [citado 18 de junio de 2023]; 28(79): 75-83. Disponible de: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
14. Kloster G, Perotta F. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Tesis para titulación en internet]. Argentina: Universidad Católica Argentina, 2019 [citado el 18 de junio de 2023]. 96 p. Disponible de: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
15. Rodríguez-Fernández A, Maury-Sintjago E, Troncoso-Pantoja C, Morales-Urzúa M, Parra-Flores J. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. Revista Scielo [Internet]. 2020 [citado el 18 de junio de 2023]; 12(4):1-16. Disponible de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es. Epub 30-Dic-2020.
16. Rodriguez I. El estrés académico y consumo de sustancias psicoactivas en alumnos integrantes a la carrera de odontología Universidad Nacional de Córdoba [Tesis de maestría en internet]. Argentina: Pontificia Universidad Nacional de Córdoba, 2019 [citado el 16 de abril del 2023]. 114 p. Disponible de: <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/15003?show=full>
17. Ávila J, De los Ríos L. Gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca [Tesis para titulación en internet]. Perú: Universidad Privada del Norte, 2022 [citado el 16 de abril del 2023]. 70 p. Disponible de:

- <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30952/TESIS%20Avila%20Victoria%20-%20De%20Los%20Rios%20Basauri%20Lilia%20Patricia.pdf?sequence=1>
18. Gallardo E. Gestión de tiempo en el estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima-2020 [Tesis de Maestría en internet]. Perú: Universidad Cesar Vallejo, 2020 [citado el 16 de abril del 2023]. 53 p. Disponible de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53687/Gallardo_LEY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. De la Cruz B. Factores personales asociados a la gestión de tiempo en estudiantes del idioma inglés en una universidad privada-Surco 2021 [Tesis de Maestría en internet]. Perú: Universidad Cesar Vallejo, 2021 [citado el 16 de abril del 2023]. 121 p. Disponible de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/73144>
20. Baños L. Gestión de tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2019 [Tesis de Maestría en internet]. Perú: Universidad de San Martín de Porres, 2020 [citado el 16 de abril del 2023]. 118 p. Disponible de: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6828/ba%c3%bl%b1os_cjh.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Valencia C, Tataje C. Estrés y rendimiento académico ante la pandemia en estudiantes de la universidad autónoma de Ica, Chíncha-2020 [Tesis para titulación en internet]. Perú: Universidad Autónoma de Ica; 2020 [citado el 16 de abril del 2023] 73 p. Disponible de: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1206/3/Carlos%20Alejandro%20Tataje%20Palomino.pdf>
22. Jiménez E, Junes M. Correlación entre estrés y calidad de sueño. Estudiantes de Medicina de Ica, 2020 [Tesis para titulación en internet]. Perú: Universidad César Vallejo; 2020 [citado el 16 de abril del 2023]. 45 p. Disponible de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21431/Jim%C3%A9nez_JEF-Junes_GMF-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
23. Roblero G. Validación de cuestionario sobre gestión del tiempo en universitarios mexicanos. Scielo [Internet]. 2020 [citado el 20 de enero del 2024]; 22(1). Disponible de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412020000100101#B6
24. García R, Pérez F., Talaya I, Martínez E. Análisis de la gestión del tiempo académico de los estudiantes de nuevo ingreso en la titulación de psicología: capacidad predictiva y análisis comparativo entre dos instrumentos de evaluación. Redalyc.org [Internet]. 2008 [citado el 20 de enero del 2024]; 2(1):245-252. Disponible de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832317027.pdf>

25. Martins G. 18 consejos, estrategias y soluciones rápidas de gestión del tiempo para lograr trabajos excelentes; 17 de febrero del 2024 [citado 15 de marzo del 2024]. Disponible de: <https://asana.com/es/resources/time-management-tips>
26. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Scielo Perú [Internet]. 2021 [citado el 20 de enero del 2024]; 27(2):7. Disponible de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005
27. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Psicología Científica [Internet]. 2006 [citado el 20 de enero del 2024]; 8(19) Disponible de: <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
28. Jabel M. Estandarización del Inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa El Salvador [Tesis para titulación en internet]. Perú: Universidad Autónoma del Perú, 2017 [citado el 30 de junio del 2023]. 107p. Disponible de: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/417/TESIS%20-%20MARIA%20JABEL.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
29. Universidad de Guanajuato. Tipos de afrontamiento y tolerancia al estrés; 23 de enero del 2018 [citado 15 de marzo del 2024]. Disponible de: [https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-3-tipos-de-afrontamiento-y-tolerancia-al-estres/#:~:text=Afrontamiento%20activo%20o%20pasivo.,actividades%20f%C3%ADsicas%20o%20de%20entretenimiento\).](https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-3-tipos-de-afrontamiento-y-tolerancia-al-estres/#:~:text=Afrontamiento%20activo%20o%20pasivo.,actividades%20f%C3%ADsicas%20o%20de%20entretenimiento).)
30. Hernández R., Fernández C, Baptista L. Metodología de la Investigación. [Internet]. 6°ed. Vol.1. México: Mc Graw Hill Education: 2014 [citado el 01 de agosto 2024]. 632p. Disponible de: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
31. Ato J, López J, Benavente A. Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. Scielo [Internet]. 2013 [citado el 30 de junio de 2023]; 29 (3): 1038-1059. Disponible de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282013000300043
32. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la Investigación [Internet]. 1°ed. Vol 1. Ciudad de México: Mc Graw Hill Education; 2018 [citado el 23 de marzo del 2024]. 753p. Disponible de: <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hern%C3%A1ndez-%20Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n.pdf>
33. Peña P, Pirela J. La complejidad del análisis documental. Scielo [Internet]. 2007 [citado el 20 de marzo del 2024]; (16): 55-81. Disponible de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282013000300043

34. Fitipaldo, J. La encuesta como técnica de investigación, validez y confiabilidad [Internet]. Universidad de la empresa; c2023 [citado 01 de agosto de 2024]. Disponible de: <https://ude.edu.uy/la-encuesta-como-tecnica-de-investigacion-validez-y-confiabilidad/>
35. Meneses J, Barrios M, Bonillo A, Cosculluela A, Lozano L, Turbany J, Sergi V. Psicometría. Revista Latinoamericana de Psicología [Internet]. 2013 [citado el 16 de abril de 2023]; 34(3):229-240. Disponible de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80534303.pdf>
36. Urco S. Relación entre la gestión de tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Católica Sede Sapientiae, Filial Tarma, 2018 [Tesis de Maestría en internet]. Perú: Universidad Peruana de Ciencias e informática, 2019 [citado el 30 de junio del 2023]. 98p. Disponible de: https://repositorio.upci.edu.pe/bitstream/handle/upci/36/URCO_SANDRO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
37. Alejos R. Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017 [Tesis para titulación en internet]. Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017 [citado el 16 de abril de 2023]. 99p. Disponible de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SUF.PROF.%20ROCIO%20ELIZABETH%20ALEJOS%20YATACO.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
38. Cuayla A. Gestión de tiempo y estrés académico en tiempos de Covid-19, en estudiantes de enfermería de la Universidad José Carlos Mariategui, Moquegua, 2021 [Tesis de titulación en internet]. Perú: Universidad José Carlos Mariategui, 2022 [citado el 30 de abril del 2024]. 85p. Disponible de: https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/1334/Anyela_tesis_titulo_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
39. Gonzales K, Novoa C. Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021 [Tesis de titulación en internet]. Perú: Universidad Privada del Norte, 2022 [citado el 30 de abril del 2024]. 81p. Disponible en: https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/32485/Tesis_Estr%c3%a9s%20avac%20mico%20y%20manejo%20del%20tiempo%20ene%20estudiantes_%20Gonz%c3%a1les%20K.%20%20y%20Novoa%20C_PDF_TOTAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
40. Lopez B. Gestión de tiempo y estrés académico en ingresantes de salud de una universidad pública -2023 [Tesis de titulación en internet]. Perú: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza Amazonas, 2023 [citado el 16 de marzo de 2024]. 51p. Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3446/Betsi%20Lopez%20Mas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

VIII. ANEXOS

8.1. Resolución Decanal de aprobación del Proyecto



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"

FACULTAD DE PSICOLOGIA

DECANATO

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"



RESOLUCION DECANAL N° 043-2023 -FP-UNICA-D.

Ica, 04 de Agosto de 2023.

El Oficio N° 0137-UI/FP-UNICA-2023, presentado por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Psicología donde adjunta el Informe N° 062-CI-UI/FP-UNICA-2023, y demás anexos; para la formalización de la aprobación del Proyecto de Tesis titulado: **"GESTIÓN DE TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE ICA"**, presentado por la bachiller **ESCOBAR RAMIREZ, XIOMARA CRYSTEL**, y; asesorada por el **Dr. Sergio Arturo Rojas Chacaltana**; y.



CONSIDERANDO:

Que, la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" dentro de la Autonomía Normativa de Gobierno Académico, Administrativo y Económico que le autoriza en su artículo 18° de la Constitución Política del Estado, así mismo conforme al Artículo 8° de la Ley Universitaria N° 30220;

Que, con Resolución Rectoral N° 044-R-UNICA-2013 del 15 de enero de 2013 se crea la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" de Ica;

Que, con Resolución Rectoral N° 273-R-UNICA-2013 del 04 de marzo de 2013 se autoriza el funcionamiento de la Facultad de Psicología;

Que, con fecha 24 de marzo de 2023, se expide la Resolución del Consejo Directivo N° 013-2023-SUNEDU/CD, que en el artículo 1° de la parte Resolutiva resuelve Derogar la resolución del Consejo Directivo N° 158-2019-SUNEDU-CD, que aprobó las "Disposiciones para el mejor cumplimiento de la Ley N° 30220, Ley Universitaria en materia electoral de las Universidades Públicas", Debiendo dejarse sin efecto todas las disposiciones normativas y administrativas dictadas en atención a este marco normativo;

Que, mediante Resolución Rectoral N° 028-R-UNICA-2023, de fecha 11 de mayo de 2023, la señora Rectora Interina de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" encarga interinamente al **Dr. MAXIMO ISAAC, SEVILLANO DIAZ Decano de la Facultad de Psicología**;

Que, mediante Oficio Circular N° 003-R-UNICA-2023, con fecha 18 de mayo del 2023, la Rectora Interina de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" Dra. Ana María Kuroki de Kawata, remite el Oficio N° 2341-2023-SUNEDU-02-15-02 en el cual el Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria SUNEDU, procede a registrar a las autoridades Decanos Interinos de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga", en el cual se encuentra el **Dr. Máximo Isaac Sevillano Díaz** como Decano de la Facultad de Psicología;

Que, la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga", es una unidad fundamental de organización, formación académica y profesional integrada por profesores y estudiantes, la misma que es autónoma en lo académico, administrativo, económico y normativo como lo establece el Estatuto de nuestra universidad;

Que, el artículo 37° del Estatuto Universitario señala que el Decano es la máxima autoridad de gobierno de la facultad;

Que, el artículo 39° Inciso 39.3 Es atribución del Decano dirigir académicamente la Facultad, a través de los directores de los Departamentos Académicos, de las Escuelas Profesionales y Unidades de posgrado; y, en el Inciso 39.6 designar a los directores de las Escuelas Profesionales, Unidades de Investigación y las Unidades de Posgrado;

Que, el artículo 48° del Estatuto Universitario señala que las Facultades son unidades de formación académica, profesional y de gestión. Están integradas por docentes y estudiantes. Las Facultades organizan, gestionan y conducen el régimen de estudios de pregrado, posgrado y segunda especialidad profesional, que permiten la obtención de grados académicos y de títulos a nombre de la nación;

Que, mediante Resolución Rectoral N° 048-R-UNICA-2021, se aprueba el Reglamento de Grados Académicos y Títulos Profesionales de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" con la finalidad de regular los requisitos, procedimientos y normas para la obtención del grado académico de bachiller, maestro, doctor, así como para la obtención del título profesional y título de segunda especialidad profesional que otorga la Universidad a nombre de la Nación, en concordancia con las disposiciones legales vigentes;



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE PSICOLOGIA
DECANATO



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

R.D. N° 043-2023-FP-UNICA-D.

04-08-2023.

Página 2.

Que, la Directora de la Unidad de Investigación, ha remitido a este Despacho el Oficio N° 0137-UI/FP-UNICA-2023, adjuntando el Informe N° 062-CI-UI/FP-UNICA-2023, y demás anexos; para la formalización de la aprobación del Proyecto de Tesis titulado: **"GESTIÓN DE TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE ICA"**, presentado por la bachiller **ESCOBAR RAMIREZ, XIOMARA CRYSTEL**, asesorada por el Dr. **SERGIO ARTURO, ROJAS CHACALTANA**;

Que, el Reglamento de Grados Académicos y Títulos Profesionales de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" Art. 32, Procedimientos para la Obtención del Título Profesional, ítems 09 y 10; señala que para efectos del inicio del desarrollo de la Tesis debe ser formalizada mediante Resolución Decanal;

Que, según considerandos y visto; y en uso de las atribuciones conferidas al Decano mediante Resolución Rectoral N° 028-R-UNICA-2023, Ley Universitaria N° 30220 y Estatuto Universitario.

SE RESUELVE:

Artículo 1°.- APROBAR, el Proyecto de Tesis titulado: **"GESTIÓN DE TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE ICA"**, presentado por la bachiller **ESCOBAR RAMIREZ, XIOMARA CRYSTEL**.

Artículo 2°.- Comunicar, la presente Resolución Decanal al **ASESOR Dr. SERGIO ARTURO ROJAS CHACALTANA** e **INTERESADA Bachiller Escobar Ramírez, Xiomara Crystel**, a fin de que dé inicio al desarrollo de la tesis en los plazos establecidos en el Reglamento de Grados Académicos y Título Profesional vigente de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Artículo 3°.- Inscribir, en el Libro de Registro de Proyectos de Tesis aperturando una carpeta individual para la anotación de los avances de la acotada investigación.

Regístrese, Comuníquese y Archívese.

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Dr. Máximo Isaac Sevillano Díaz
DECANO (A)

8.2. Instrumentos de recolección de datos

Escala del comportamiento de la gestión de tiempo TMBQ

Autor: Macan, Shahani, Dipboye y Phillips (1994)

Adaptación: De la cruz Marchan Beatriz (2021)

Ciclo y Sección:

Sexo: F M

Edad:

El presente cuestionario busca recolectar información sobre factores personales asociados a la gestión de tiempo. Es importante que responda con sinceridad, para obtener mejor interpretación de los resultados. Cada ítem tiene una escala del 1 al 5 donde:

1	Nunca	2	Pocas Veces	3	Algunas veces	4	Habitualmente	5	Siempre
---	-------	---	-------------	---	---------------	---	---------------	---	---------

Marca con un aspa solo un valor de la escala, de acuerdo al que describa mejor tu forma de organización en el estudio.

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

Inventario de Estrés Académico – SISCO

Autor: Barraza Macías (2006)
Adaptación: Alejos Yataco (2017)

Ciclo y Sección:

Sexo: F M

Edad:

El presente instrumento busca reconocer las características del estrés que suele presentarse en los estudiantes de educación superior. Es importante que responda con sinceridad, para obtener mejor interpretación de los resultados.

1. Durante el transcurso del último semestre, ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? Si ☐ No ☐
2. En caso de haber marcado “No” el cuestionario se da por culminado. En caso haya marcado “Si”, continuar con el resto de las preguntas. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde:

1	Nunca	2	Rara vez	3	Algunas veces	4	Casi siempre	5	Siempre
---	-------	---	----------	---	---------------	---	--------------	---	---------

3. Dimensión Estresores. En el siguiente cuadro señala con una X con que frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Estresores	1	2	3	4	5
3.1. La competencia con los compañeros de grupo.					
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.					
3.3. La personalidad y el carácter del profesor.					
3.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5. Problemas con el horario de clases					
3.6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc).					
3.7. No entender los temas que se abordan en clase.					
3.8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc).					
3.9. Tiempo Limitado para hacer el trabajo.					

4. Dimensión síntomas. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso:

Síntomas Físicos	1	2	3	4	5
4.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente).					
4.3. Dolores de cabeza o migrañas.					
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Síntomas Psicológicos	1	2	3	4	5
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
4.8. Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).					
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10. Problemas de concentración.					
4.11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Síntomas Comportamentales	1	2	3	4	5
4.12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
4.13. Aislamiento de los demás.					
4.14. Desgano para realizar las labores escolares.					
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

5. Dimensión estrategias de afrontamiento. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o nerviosismo:

Estrategias de afrontamiento	1	2	3	4	5
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
5.3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.					
5.4. Elogios a sí mismo.					
5.5. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa),					
5.6. Búsqueda de información sobre la situación.					
5.7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.					
5.8. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

8.3. Autorización de aplicación de instrumentos



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE PSICOLOGIA
ESCUELA PROFESIONAL



"Año de la Unidad, la paz y el desarrollo"

Ica, 29 de agosto del 2023

Señorita:

Bach. ESCOBAR RAMIREZ XIOMARA CRYSTEL

Presente. -

Asunto: Autorización para aplicación de instrumentos de Investigación

Ref.: Solicitud de fecha 16 de agosto de 2023

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle un cordial y afectuoso saludo y a la vez, dar respuesta al documento de la referencia sobre permiso para aplicación de un Instrumento de Investigación (Cuestionario) del trabajo de investigación titulado "**Gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de en una Universidad Pública de Ica**", instrumento denominado Escala de stress académico y escala de gestión de tiempo aplicado a estudiantes del último año de la facultad de Psicología.

En tal sentido este despacho AUTORIZA la aplicación del Instrumento de Investigación a los estudiantes de la Facultad, previa coordinación con los delegados de los ciclos a evaluar.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente;

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE PSICOLGIA

Dra. ANGELICA VILLARROEL DE TRUJILLO
Directora de Escuela Profesional

8.4. Consentimiento informado

Consentimiento Informado

La presente investigación es conducida por Xiomara Crystel Escobar Ramírez, egresada de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga. El objetivo del estudio es analizar la relación que existe entre la gestión de tiempo y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

El presente consentimiento certifica su voluntad de participar voluntariamente en esta investigación, donde se le pedirá completar dos instrumentos para fines investigativos. Los datos que usted entregue son absolutamente confidenciales y no serán manejados para ningún otro fin.

Al ser esta una investigación con fines de aprendizaje no habrá devolución de resultados ya que los cuestionarios se analizarán de forma grupal, mas no individual.

Su participación es voluntaria y tiene el derecho de no participar o retirarse de la investigación si lo considera conveniente, sin ningún perjuicio a usted.

Si existiera alguna duda con respecto al desarrollo de la investigación, es libre de preguntar al investigador todas las preguntas que necesite.

Habiendo leído y comprendido los términos previos: ¿Desea Participar en la investigación?

- ☐ Si
- ☐ No

Muchas gracias por su participación.

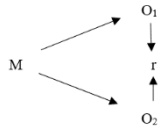
FIRMA

Información de contacto:
20162019@unica.edu.pe

8.5. Matriz de consistencia

Gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes de ultimo año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Problema General: ¿Cuál es la relación que existe entre la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica, 2023?	Objetivo General: Establecer la relación que existe entre la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.	Hipótesis General: Existe una relación significativa entre la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.	Variable Gestión de tiempo Dimensiones: -Establecimiento de objetivos y prioridades. -Herramientas de gestión de tiempo. -Preferencia por la desorganización. -Percepción de control.	Ordinal
Problemas Específicos: ¿Qué relación existe entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica, 2023? ¿Qué relación existe entre la dimensión las herramientas de gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica, 2023? ¿Qué relación existe entre la dimensión la preferencia por la desorganización de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica, 2023? ¿Qué relación existe entre la dimensión la percepción de control de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica, 2023?	Objetivos Específicos: Establecer la relación que existe entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023. Establecer la relación que existe entre la dimensión las herramientas de gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023. Establecer la relación que existe entre la dimensión la preferencia por la desorganización de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023. Establecer la relación que existe entre la dimensión la percepción de control de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.	Hipótesis Específicas: Existe una relación significativa entre la dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023. Existe una relación significativa entre la dimensión las herramientas de gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023. Existe una relación significativa entre la dimensión la preferencia por la desorganización de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023. Existe una relación significativa entre la dimensión la percepción de control de la gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2023.	Indicadores: -1, 5,7,9,13,17,21,24, 27,31 -2, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 30 -3, 6,11, 14, 18, 22, 25, 28, 32, 33,34 -4, 10, 15, 19, 29 Variable Estrés académico Dimensiones: -Estrés -Síntomas -Estrategias de afrontamiento Indicadores: -3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, -4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15 -5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8	

TIPO DE INVESTIGACIÓN	DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	MÉTODO	TÉCNICA	INSTRUMENTO
La investigación de tipo básico. Según Hernández et al. ³⁰ en este tipo de investigación no se resuelve ninguna problemática en específico, sino que tiene como propósito fundamental el producir conocimiento y teorías.	Tipo de Investigación: Básico Nivel: Descriptivo- Correlacional Diseño: No experimental - transversal  Donde: M = muestra O1= Gestión de tiempo O2= Estrés académico r = Correlación entre dichas variables	Población: La población estará conformada por 76 estudiantes del último año de la Facultad de Psicología de una Universidad Pública de Ica. Muestra: La muestra estará conformada por 64 estudiantes del último año de la Facultad de Psicología de una Universidad Pública de Ica.	Hipotético- Deductivo	Análisis documental Encuesta Psicometría	Para la variable Gestión de tiempo Nombre: Escala del comportamiento de la gestión de tiempo TMBQ Autor: Macan, Shahani, Dipboye y Phillips. Adaptación: De la cruz Marchan Beatriz, Perú, 2021. Objetivo: Busca evaluar la presencia de control que se tiene sobre el tiempo, el cual es necesario para el desarrollo de actividades académicas. Total de ítems: 34 ítems Confiabilidad: .797 Validez: Por juicio de expertos “Aplicable”. Para la variable Estrés Académico Nombre: Inventario de estrés académico SISCO Autor: Arturo Barraza Macias Adaptación: Alejos Yataco Rocío, Perú, 2017. Objetivo: Reconocer aquellas características del estrés presentes en los estudiantes de educación media superior y postgrado. Total de ítems: 33 ítems Confiabilidad: .896 Validez: Por juicio de expertos “Aplicable”.

8.6. Base de datos

N	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15	G16	G17	G18	G19	G20	G21	G22	G23	G24	G25	G26	G27	G28	G29	G30	G31	G32	G33	G34	
1	3	3	2	4	4	2	4	4	4	2	2	1	2	4	2	2	3	1	4	3	3	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	3	2	3	
2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	2	4	3	
3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	5	3	4	3	3	3	3	3	5	
4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	1	3	4	4	2	4	4	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	4	3	4	2	2	3	
5	5	3	1	3	3	2	4	2	4	3	5	4	2	1	4	2	2	1	1	3	5	1	4	3	2	3	3	2	3	2	4	3	4	3	
6	5	3	5	2	5	5	5	4	5	4	2	1	5	5	4	1	5	5	1	4	5	3	1	5	2	2	5	5	4	3	4	4	5	5	
7	4	3	4	2	4	3	3	2	4	4	2	2	4	4	3	1	4	3	3	2	5	4	1	3	3	2	4	3	5	1	4	2	3	4	
8	3	1	2	3	4	3	2	4	4	2	2	2	3	4	2	2	5	2	3	2	3	1	3	4	2	4	3	3	2	2	4	2	5		
9	2	2	4	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	5	
10	4	2	3	2	4	3	4	3	3	4	2	1	4	2	1	2	4	2	1	1	4	3	3	3	1	1	2	1	1	1	4	4	4	2	
11	5	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	4	4	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	4	2	4	4	
12	3	4	3	3	2	3	1	1	3	1	5	1	3	3	1	1	3	1	3	4	1	2	5	3	1	5	3	5	5	3	5	1	3	3	
13	3	2	5	3	3	5	5	4	4	3	4	2	5	5	3	1	4	4	3	1	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	5	4	5	5	
14	3	4	2	5	4	4	2	2	3	3	2	3	5	5	3	2	5	5	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	5	2	4	3	
15	5	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	4	1	3	3	1	2	2	5	3	3	4	4	5	5	
16	2	3	1	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	1	4	3	2	3	3	2	3	2	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	
17	3	2	5	1	2	2	5	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	5	
18	3	2	5	2	4	3	4	5	3	4	2	2	5	5	4	4	3	4	2	4	4	2	4	2	2	3	2	5	4	3	4	4	5	4	5
19	2	4	4	2	2	2	3	2	3	2	1	2	5	4	2	2	4	3	2	3	3	1	3	1	1	2	2	2	4	2	4	4	2	3	
20	5	1	5	3	4	3	3	5	3	3	1	1	3	5	3	3	3	5	1	4	5	5	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	
21	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
22	3	1	2	2	3	3	3	4	4	3	2	1	3	2	1	4	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	4	2	3	3	3	2	4	
23	3	2	4	4	2	5	4	3	3	2	5	1	5	5	4	2	5	5	2	2	2	5	2	3	5	3	2	5	5	2	4	5	3	5	
24	3	2	5	3	2	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	1	3	4	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	4	2	2	4	
25	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	2	
26	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	4	3	4	2	1	3	2	1	4	3	2	4	4	4	3	
27	5	3	3	4	3	2	3	4	4	2	2	1	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	1	3	2	4	3	2	3	4	2	5	
28	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	1	2	3	2	1	4	4	1	2	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	
29	3	2	1	3	1	1	2	4	3	3	1	5	1	1	2	1	3	1	3	4	2	1	1	1	1	3	2	1	3	4	1	4	4	5	
30	4	2	4	3	2	1	2	2	2	4	2	1	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	4	3	5	
31	2	3	5	3	3	3	2	5	3	5	5	1	5	5	2	1	2	3	2	2	2	5	1	2	1	1	1	2	5	1	2	2	5	5	
32	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	1	2	4	2	1	2	4	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	1	3	1	4	2	2	3	
33	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	1	4	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	4	
34	4	3	4	2	2	2	4	5	4	4	3	1	4	4	3	1	5	4	2	1	4	5	1	4	5	1	4	4	2	3	4	4	4	5	
35	4	2	4	2	4	2	4	5	4	4	1	1	4	4	2	1	5	3	2	1	5	3	1	3	2	5	4	3	4	2	4	4	4	4	
36	3	2	3	5	1	3	2	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	
37	5	3	4	1	4	4	5	4	4	4	3	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	4	3	4	4	
38	4	2	4	2	3	5	4	5	5	3	1	1	5	5	2	1	4	4	1	2	4	3	1	2	4	1	2	4	3	3	4	4	4	4	
39	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	
40	5	1	5	2	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	2	1	4	3	1	2	5	4	2	3	3	2	3	3	1	1	4	3	3	4	
41	5	3	5	3	3	4	3	2	3	3	2	2	4	4	2	2	4	2	1	2	4	1	3	2	1	2	3	1	2	3	4	2	4	5	
42	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	5	5	5	5	
43	4	3	3	3	5	5	5	4	5	4	3	1	5	3	2	1	5	2	1	1	2	2	1	4	2	3	2	3	3	1	1	5	5	5	4
44	3	1	2	1	5	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
45	4	2	5	2	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	1	4	2	2	2	5	4	2	4	4	1	4	2	3	2	4	5	3	5	
46	3	4	2	3	3	1	4	4	3	2	2	2	2	4	3	1	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	4	
47	5	2	5	2	3	4	4	2	3	4	2	2	4	4	2	1	5	2	2	3	2	4	1	1	2	2	3	3	3	3	4	4	3	5	
48	3	3	2	4	4	2	5	4	4	3	5	1	4	3	2	2	4	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	4	4	3	5	4	2	1	
49	2	5	3	4	5	1	2	3	4	4	1	2	2	4	4	3	4	2	1	1	4	2	1	1	3	3	3	4	5	2	2	1	3	5	
50	4	2	1	1	3	5	3	5	4	3	2	2	5	3	2	2	5	4	2	3	4	2	2	2	2	2	4	5	3	2	4	2	3	3	
51	3	2	4	3	3	4	3	2	3	4	2	2	4	5	2	1	3	4	2	1	4	4	2	2	4	2	3	4	3	3	4	2	4	4	
52	4	2	2	1	2	3	3	4	4	4	1	1	4	4	2	1	4	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	
53	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	2	1	3	3	2	2	4	2	3	1	2	3	3	3	2	5	2	3	4	1	4	2	3	5	
54	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	3	1	4	3	2	3	3	1	3	2	2	4	2	3	4	3	4	3	1	2	
55	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	1	3	3	1	1	3	4	2	3	3	4	3	3	4	1	1	3	2	3	3	3	3	3	
56	5	3	4	3	4	5	3	4	5	4	4	1	2	4	5	2	5	5	4	5	2	1	5	4	3	2	4	5	2	3					

N	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20	E21	E22	E23	E24	E25	E26	E27	E28	E29	E30	E31	E32
1	2	2	2	3	2	2	1	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4
2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	4	2
3	3	5	5	5	3	5	5	4	5	3	3	5	5	5	5	4	5	5	5	3	2	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	5
4	4	4	3	5	5	4	3	3	5	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	1	3	2	4	3	4	3	4	4	2	2	2	3
5	3	4	2	4	4	4	2	3	4	1	1	2	2	3	4	4	2	4	4	1	2	1	4	4	3	1	3	4	1	1	3	2
6	3	4	1	4	1	3	2	3	3	2	4	4	2	1	2	3	2	5	2	5	2	2	2	2	2	5	2	5	3	2	2	5
7	2	4	1	3	2	3	3	1	3	1	4	1	1	4	5	4	3	3	3	1	2	2	3	4	5	4	4	5	3	4	5	5
8	3	4	3	5	2	3	1	2	2	3	3	2	1	2	4	3	2	4	3	4	4	2	1	2	4	3	3	3	2	3	4	2
9	3	5	4	4	4	3	2	3	3	5	1	5	5	5	5	4	5	5	4	5	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4
10	2	2	2	3	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3	3	1	2	4	2	3	4	4	3	3	3	2
11	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	1	3	3	3
12	2	3	3	4	3	4	3	4	4	2	2	2	2	3	4	3	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3
13	4	4	4	3	2	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	1	2	3	5	2	4	3	3	1	4
14	4	4	3	4	3	5	4	4	5	3	3	4	1	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	5	5	4	1	2	5	4
15	2	4	4	3	4	3	1	1	2	2	4	5	4	1	4	5	2	3	2	4	5	1	2	4	5	4	4	3	1	2	2	2
16	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	3	2	4	4	5	3	5	5
17	4	4	5	4	5	4	5	3	3	4	5	4	3	1	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4
18	3	5	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	5	4	1	1	3	2	3
19	3	4	4	3	2	4	3	3	4	1	1	3	1	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	4	3	2	2	3	1	2	3	2
20	2	4	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	5	4	4	3	3	3	3	3
23	4	4	1	4	5	1	3	1	3	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	2	4	4	3	4	1	1	2	1	4	5	5
24	2	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	4	2	2	4	3	2	3	2	2	1	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4
25	3	4	3	3	4	4	3	5	3	3	4	5	2	1	5	3	2	3	4	1	1	3	3	2	3	2	2	1	1	4	3	2
26	2	3	1	3	2	4	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	1	3	1	3	1	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3
27	3	5	3	4	3	2	2	4	3	2	2	2	2	1	1	4	3	2	3	2	1	1	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3
28	4	4	4	5	2	3	4	4	4	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1	2	1	4	3	3	3	2	2	2	2
29	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	4	1	4	5	5	4	5	2
30	3	4	3	3	1	2	2	1	3	1	3	2	1	1	2	3	3	2	2	1	3	1	1	2	3	2	3	4	1	4	4	4
31	5	3	5	5	2	2	5	5	2	2	4	2	2	4	5	3	5	3	5	2	5	2	5	2	2	4	5	2	2	5	5	5
32	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	3	2	2	1	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3
33	3	4	3	4	2	4	5	3	4	1	1	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	5	2	4	5	4
34	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	4	4	4	5	4	4	5	5	5
35	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	4	4	4	1	3	4	4
36	3	5	5	5	4	5	2	4	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2	4	3	2	3	4
37	3	4	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	4	5	3	1	4	3	3	3
38	2	4	1	4	3	3	2	1	5	3	1	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	5	4	4	4	2	4	4	4
39	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3
40	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4	4	4	3	4	4	4
41	2	5	5	4	3	3	2	4	3	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	4	3	5	5	4	4	4	4
42	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2
43	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	1	2	2	1	3	1	1	1	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5
44	1	4	2	4	2	4	2	1	2	3	1	5	3	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	5	3	5	5	5
45	4	5	3	5	5	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	5	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	4	4
46	3	4	2	4	3	3	2	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	2
47	3	4	4	5	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	1	1	3	2	2	1	1	4	3	4	4	1	2	4	4
48	3	3	4	3	4	2	2	3	4	1	2	1	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	1	4	3	4	4	1	3	3	3
49	4	5	3	5	2	5	4	4	2	3	3	3	1	5	1	4	5	4	5	3	2	5	5	1	2	2	2	1	1	4	3	4
50	4	5	3	5	3	3	2	2	3	4	5	5	2	3	5	5	4	5	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3
51	2	4	2	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4	3	3	2	4	4
52	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	1	4	3	2	2	2	2	1	1	1	2	4	3	2	2	5	4	3	3
53	3	5	4	4	5	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	5	3	3	4	2	4
54	4	3	2	4	3	3	2	2	3	5	4	4	4	4	3	4	5	5	5	3	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3
55	1	4	2	5	4	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	4	4	4	2	2	2	2	2
56	4	4	4	3	4	3	1	4	1	5	5	4	4	5	5	4	3	5	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	3	4
57	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	3	2	3	2	3	2	1	1	3	2	3	4	3	3	3	4	5
58	3	3	2	3	3	4	1	5	4	2	2	2	1	1	2	3	2	1	5	1	2	1	3	2	4	2	4	3	2	4	4	2
59	5	5	1	5	5	5	3	2	5	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4	4	2	5	5	5	5
60	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2																

8.7. Informe de opinión de expertos

Estimado(a) Ps. Luis Enrique Tenorio Aguado

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS**

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, en mi condición de Egresada de la Psicología me encuentro en proceso de Titulación, por lo cual, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación titulada: **“Gestión de tiempo y estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica”**.

Por lo cual, requiero la aprobación de profesionales especializados para poder aplicar el instrumento en mención, considerando conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en el campo de la psicología, así como en la investigación científica. Con tales fines anexo:

ANEXO 1. ESCALA DE COMPORTAMIENTO DE LA GESTIÓN DE TIEMPO (TMBQ)

ANEXO 2. FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 1: ESCALA DE COMPORTAMIENTO DE LA GESTIÓN DE TIEMPO (TMBQ)

ANEXO 3. INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO – SISCO

ANEXO 4. FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 2: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO – SISCO

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Xiomara Crystel Escobar Ramírez

DNI 74136759

FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 1

PERTINENCIA: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

SI	NO
El ítem SÍ es pertinente para la dimensión	El ítem NO es pertinente para la dimensión

RELEVANCIA: El ítem es apropiado para representar a la variable objeto del constructo

SI	NO
El ítem SÍ es relevante para la dimensión	El ítem NO es relevante para la dimensión

CLARIDAD: El ítem se entiende sin dificultad. Es conciso, preciso y directo.

SI	NO
El ítem SÍ presenta claridad.	El ítem NO presenta claridad.

Nº	REACTIVOS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Cuando decido sobre mis objetivos corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.	X		X		X		
2	Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.	X		X		X		
3	Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.	X		X		X		
4	Subestimo el tiempo que me voy a tomar para cumplir mis tareas.	X		X		X		
5	Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.	X		X		X		

6	Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.	X		X		X		
7	Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas manejables.	X		X		X		
8	Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.	X		X		X		
9	Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.	X		X		X		
10	Siento que puedo controlar mi tiempo.	X		X		X		
11	Cuando se da el caso de tener contacto frecuente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un lugar especial.	X		X		X		
12	Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está "patas arriba" y desordenado que cuando está ordenado y organizado.	X		X		X		
13	Me marco fechas límites cuando me propongo realizar una tarea.	X		X		X		
14	Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.	X		X		X		
15	Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.	X		X		X		
16	El tiempo que invierto en gestionar el tiempo y organizar mi jornada de trabajo es "tiempo perdido".	X		X		X		
17	Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mis estudios.	X		X		X		
18	Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado de cualquier tarea cuando la he cumplido.	X		X		X		
19	Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.	X		X		X		

20	Mis jornadas diarias son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.	X		X		X		
21	Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.	X		X		X		
22	Llevo una agenda conmigo	X		X		X		
23	Cuando estoy desorganizado (a) soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.	X		X		X		
24	Repaso mis actividades diarias para identificar en cuáles pierdo el tiempo.	X		X		X		
25	Llevo un diario de las actividades realizadas.	X		X		X		
26	Cuando estoy desorganizado seme ocurren las ideas más creativas.	X		X		X		
27	Durante el día trabajo y evaluo si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.	X		X		X		
28	Utilizo un sistema de archivos para organizar la información.	X		X		X		
29	Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias.	X		X		X		
30	Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.	X		X		X		
31	Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas del día.	X		X		X		
32	Si sé que voy a tener que esperar un tiempo, reparo alguna tarea para realizar mientras tanto.	X		X		X		
33	Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, descanso, navegar por la web, etc.)	X		X		X		
34	Busco aquellos lugares para trabajar, donde puedo evitar interrupciones y distracciones.	X		X		X		

FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 2

PERTINENCIA: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

SI	NO
El ítem SI es pertinente para la dimensión	El ítem NO es pertinente para la dimensión

RELEVANCIA: El ítem es apropiado para representar a la variable objeto del constructo

SI	NO
El ítem SI es relevante para la dimensión	El ítem NO es relevante para la dimensión

CLARIDAD: El ítem se entiende sin dificultad. Es conciso, preciso y directo.

SI	NO
El ítem SI presenta claridad.	El ítem NO presenta claridad.

N°	REACTIVOS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	La competencia con los compañeros de grupo.	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.	X		X		X		
3	La personalidad y el carácter del profesor.	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
5	Problemas con el horario de clases	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que le piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc).	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en clase.	X		X		X		
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc).	X		X		X		
9	Tiempo Limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		

10	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	X		X		X		
11	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		
12	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
13	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		
14	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
15	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
16	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X		
17	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		
18	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
19	Problemas de concentración.	X		X		X		
20	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X		X		X		
22	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
23	Desgano para realizar las labores escolares.	X		X		X		
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
25	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
27	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
28	Elogios a sí mismo.	X		X		X		
29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	X		X		X		
30	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X		
31	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
32	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		

Sugerencias:

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable: (x)

Aplicable después de corregir: ()

No aplicable: ()

DATOS DEL JUEZ

Nombre y apellidos del juez: LUIS ENRIQUE TENORIO AGUADO

Número de colegiatura: 21479

Número de DNI: 45436807

Formación académica: PSICÓLOGO CLÍNICO

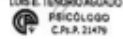
Universidad de Licenciatura y/o posgrado: UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

Área de experiencia profesional: PSICOLOGÍA CLÍNICA Y COMUNITARIA

Años de experiencia profesional: 13

(Desde emisión de título por SUNEDU)

Institución de trabajo: CSMC CRISTO MORENO DE LUREN / UTP

Firma digital

Ica, 23 de noviembre del 2023

Estimado(a) Ps. Fenia Maitee Palacios Guillen

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, en mi condición de Egresada de la Psicología me encuentro en proceso de Titulación, por lo cual, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación titulada: **"Gestión de tiempo y estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica"**.

Por lo cual, requiero la aprobación de profesionales especializados para poder aplicar el instrumento en mención, considerando conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en el campo de la psicología, así como en la investigación científica. Con tales fines anexo:

- ANEXO 1. ESCALA DE COMPORTAMIENTO DE LA GESTIÓN DE TIEMPO (TMBQ)
- ANEXO 2. FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 1: ESCALA DE COMPORTAMIENTO DE LA GESTIÓN DE TIEMPO (TMBQ)
- ANEXO 3. INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO – SISCO
- ANEXO 4. FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 2: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO – SISCO

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Xiomara Crystel Escobar Ramírez
DNI 74136759

FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 1

PERTINENCIA: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

SI	NO
El ítem SÍ es pertinente para la dimensión	El ítem NO es pertinente para la dimensión

RELEVANCIA: El ítem es apropiado para representar a la variable objeto del constructo

SI	NO
El ítem SÍ es relevante para la dimensión	El ítem NO es relevante para la dimensión

CLARIDAD: El ítem se entiende sin dificultad. Es conciso, preciso y directo.

SI	NO
El ítem SÍ presenta claridad.	El ítem NO presenta claridad.

N°	REACTIVOS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Cuando decido sobre mis objetivos corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.	X		X		X		
2	Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.	X		X		X		
3	Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.	X		X		X		
4	Subestimo el tiempo que me voy a tomar para cumplir mis tareas.	X		X		X		
5	Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.	X		X		X		

6	Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.	X		X		X		
7	Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas manejables.	X		X		X		
8	Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.	X		X		X		
9	Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.	X		X		X		
10	Siento que puedo controlar mi tiempo.	X		X		X		
11	Cuando se da el caso de tener contacto frecuente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un lugar especial.	X		X		X		
12	Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está "patas arriba" y desordenado que cuando está ordenado y organizado.	X		X		X		
13	Me marco fechas límites cuando me propongo realizar una tarea.	X		X		X		
14	Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.	X		X		X		
15	Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.	X		X		X		
16	El tiempo que invierto en gestionar el tiempo y organizar mi jornada de trabajo es "tiempo perdido".	X		X		X		
17	Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mis estudios.	X		X		X		
18	Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado de cualquier tarea cuando la he cumplido.	X		X		X		
19	Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.	X		X		X		

20	Mis jornadas diarias son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.	X		X		X		
21	Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.	X		X		X		
22	Llevo una agenda conmigo	X		X		X		
23	Cuando estoy desorganizado (a) soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.	X		X		X		
24	Repaso mis actividades diarias para identificar en cuáles pierdo el tiempo.	X		X		X		
25	Llevo un diario de las actividades realizadas.	X		X		X		
26	Cuando estoy desorganizado seme ocurren las ideas más creativas.	X		X		X		
27	Durante el día trabajo y evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.	X		X		X		
28	Utilizo un sistema de archivos para organizar la información.	X		X		X		
29	Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias.	X		X		X		
30	Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.	X		X		X		
31	Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas del día.	X		X		X		
32	Si sé que voy a tener que esperar un tiempo, repaso alguna tarea para realizar mientras tanto.	X		X		X		
33	Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, descanso, navegar por la web, etc.)	X		X		X		
34	Busco aquellos lugares para trabajar, donde puedo evitar interrupciones y distracciones.	X		X		X		

FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 2

PERTINENCIA: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

SI	NO
El ítem SI es pertinente para la dimensión	El ítem NO es pertinente para la dimensión

RELEVANCIA: El ítem es apropiado para representar a la variable objeto del constructo

SI	NO
El ítem SI es relevante para la dimensión	El ítem NO es relevante para la dimensión

CLARIDAD: El ítem se entiende sin dificultad. Es conciso, preciso y directo.

SI	NO
El ítem SI presenta claridad.	El ítem NO presenta claridad.

Nº	REACTIVOS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	La competencia con los compañeros de grupo.	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.	X		X		X		
3	La personalidad y el carácter del profesor.	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
5	Problemas con el horario de clases	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc).	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en clase.	X		X		X		
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc).	X		X		X		
9	Tiempo Limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		

10	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	X		X		X		
11	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		
12	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
13	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		
14	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
15	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
16	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X		
17	Sentimiento de depresión y tristeza (decaldo).	X		X		X		
18	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
19	Problemas de concentración.	X		X		X		
20	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X		X		X		
22	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
23	Desgano para realizar las labores escolares.	X		X		X		
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
25	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
27	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
28	Elogios a sí mismo.	X		X		X		
29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	X		X		X		
30	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X		
31	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
32	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		

Sugerencias:

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable: (x)

Aplicable después de corregir: ()

No aplicable: ()

DATOS DEL JUEZ

Nombre y apellidos del juez: FENIA MAITEE PALACIOS GUILLEN

Número de colegiatura: 12443

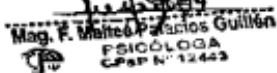
Número de DNI: 22196025

Formación académica: PSICOLOGA

Universidad de Licenciatura y/o posgrado: UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

Área de experiencia profesional: PSICOLOGIA EDUCATIVA

Años de experiencia profesional: 14

Firma digital

Ica, 23 de noviembre del 2023

Estimado(a) Ps. Silvana Graciela Varela Guevara

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, en mi condición de Egresada de la Psicología me encuentro en proceso de Titulación, por lo cual, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación titulada: **"Gestión de tiempo y estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica"**.

Por lo cual, requiero la aprobación de profesionales especializados para poder aplicar el instrumento en mención, considerando conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en el campo de la psicología, así como en la investigación científica. Con tales fines anexo:

ANEXO 1. ESCALA DE COMPORTAMIENTO DE LA GESTIÓN DE TIEMPO (TMBQ)

ANEXO 2. FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 1: ESCALA DE COMPORTAMIENTO DE LA GESTIÓN DE TIEMPO (TMBQ)

ANEXO 3. INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO – SISCO

ANEXO 4. FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 2: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO – SISCO

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Xiomara Crystel Escobar Ramírez

DNI 74136759

FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 1

PERTINENCIA: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

SI	NO
El ítem SÍ es pertinente para la dimensión	El ítem NO es pertinente para la dimensión

RELEVANCIA: El ítem es apropiado para representar a la variable objeto del constructo

SI	NO
El ítem SÍ es relevante para la dimensión	El ítem NO es relevante para la dimensión

CLARIDAD: El ítem se entiende sin dificultad. Es conciso, preciso y directo.

SI	NO
El ítem SÍ presenta claridad.	El ítem NO presenta claridad.

N°	REACTIVOS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Cuando decido sobre mis objetivos corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.	X		X		X		
2	Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.	X		X		X		
3	Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.	X		X		X		
4	Subestimo el tiempo que me voy a tomar para cumplir mis tareas.	X		X		X		
5	Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.	X		X		X		

6	Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.	X		X		X		
7	Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas manejables.	X		X		X		
8	Al final de cada día,dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.	X		X		X		
9	Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.	X		X		X		
10	Siento que puedo controlar mi tiempo.	X		X		X		
11	Cuando se da el caso de tener contacto frecuente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un lugar especial.	X		X		X		
12	Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está "patas arriba" y desordenado que cuando está ordenado y organizado.	X		X		X		
13	Me marco fechas límites cuando me propongo realizar una tarea.	X		X		X		
14	Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.	X		X		X		
15	Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.	X		X		X		
16	El tiempo que invierto en gestionar el tiempo y organizar mi jornada de trabajo es "tiempo perdido".	X		X		X		
17	Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mis estudios.	X		X		X		
18	Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado de cualquier tarea cuando la he cumplido.	X		X		X		
19	Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.	X		X		X		

20	Mis jornadas diarias son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.	X		X		X		
21	Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.	X		X		X		
22	Llevo una agenda conmigo	X		X		X		
23	Cuando estoy desorganizado (a) soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.	X		X		X		
24	Repaso mis actividades diarias para identificar en cuáles pierdo el tiempo.	X		X		X		
25	Llevo un diario de las actividades realizadas.	X		X		X		
26	Cuando estoy desorganizado se me ocurren las ideas más creativas.	X		X		X		
27	Durante el día trabajo y evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.	X		X		X		
28	Utilizo un sistema de archivos para organizar la información.	X		X		X		
29	Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias.	X		X		X		
30	Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.	X		X		X		
31	Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas del día.	X		X		X		
32	Si sé que voy a tener que esperar un tiempo, reparo alguna tarea para realizar mientras tanto.	X		X		X		
33	Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, descanso, navegar por la web, etc.)	X		X		X		
34	Busco aquellos lugares para trabajar, donde puedo evitar interrupciones y distracciones.	X		X		X		

FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 2

PERTINENCIA: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

SI	NO
El ítem SÍ es pertinente para la dimensión	El ítem NO es pertinente para la dimensión

RELEVANCIA: El ítem es apropiado para representar a la variable objeto del constructo

SI	NO
El ítem SÍ es relevante para la dimensión	El ítem NO es relevante para la dimensión

CLARIDAD: El ítem se entiende sin dificultad. Es conciso, preciso y directo.

SI	NO
El ítem SÍ presenta claridad.	El ítem NO presenta claridad.

N°	REACTIVOS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	La competencia con los compañeros de grupo.	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.	X		X		X		
3	La personalidad y el carácter del profesor.	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
5	Problemas con el horario de clases	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que le piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc).	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en clase.	X		X		X		
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc).	X		X		X		
9	Tiempo Limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		

10	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
11	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		
12	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
13	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		
14	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
15	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
16	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X		
17	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		
18	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
19	Problemas de concentración.	X		X		X		
20	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X		X		X		
22	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
23	Desgano para realizar las labores escolares.	X		X		X		
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
25	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
27	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
28	Elogios a sí mismo.	X		X		X		
29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	X		X		X		
30	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X		
31	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
32	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		

Sugerencias:

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable: (x)

Aplicable después de corregir: ()

No aplicable: ()

DATOS DEL JUEZ

Nombre y apellidos del juez: SILVANA VARELA GUEVARA

Número de colegiatura: 24029

Número de DNI: 47283514

Formación académica: PSICOLOGA

Universidad de Licenciatura y/o posgrado: UA - UNIFE

Área de experiencia profesional: CLINICA EDUCATIVA

Años de experiencia profesional: 10 AÑOS



Firma digital

Estimado(a) Ps. Lorena Gugliermينو Gallegos

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS**

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, en mi condición de Egresada de la Psicología me encuentro en proceso de Titulación, por lo cual, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación titulada: **"Gestión de tiempo y estrés académico en los estudiantes de último año de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica"**.

Por lo cual, requiero la aprobación de profesionales especializados para poder aplicar el instrumento en mención, considerando conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en el campo de la psicología, así como en la investigación científica. Con tales fines anexo:

ANEXO 1. ESCALA DE COMPORTAMIENTO DE LA GESTIÓN DE TIEMPO (TMBQ)

ANEXO 2. FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 1: ESCALA DE COMPORTAMIENTO DE LA GESTIÓN DE TIEMPO (TMBQ)

ANEXO 3. INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO – SISCO

ANEXO 4. FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 2: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO – SISCO

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Xiomara Crystel Escobar Ramírez

DNI 74136759

FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 1

PERTINENCIA: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

SI	NO
El ítem SÍ es pertinente para la dimensión	El ítem NO es pertinente para la dimensión

RELEVANCIA: El ítem es apropiado para representar a la variable objeto del constructo

SI	NO
El ítem SÍ es relevante para la dimensión	El ítem NO es relevante para la dimensión

CLARIDAD: El ítem se entiende sin dificultad. Es conciso, preciso y directo.

SI	NO
El ítem SÍ presenta claridad.	El ítem NO presenta claridad.

N°	REACTIVOS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Cuando decido sobre mis objetivos corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.	X		X		X		
2	Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.	X		X			X	Confundes al lector colocando dos opciones "al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado" elige solo 1
3	Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.	X		X		X		
4	Subestimo el tiempo que me voy a tomar para cumplir mis tareas.	X		X		X		
5	Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.	X		X		X		

6	Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.	X		X		X		
7	Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas manejables.	X		X		X		
8	Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.	X		X		X		
9	Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.	X		X		X		
10	Siento que puedo controlar mi tiempo.	X		X		X		
11	Cuando se da el caso de tener contacto frecuente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un lugar especial.	X		X		X		
12	Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está "patas arriba" y desordenado que cuando está ordenado y organizado.	X		X			x	Expresa la idea más clara
13	Me marco fechas límites cuando me propongo realizar una tarea.	X		X		X		
14	Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.	X		X		X		
15	Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.	X		X		X		
16	El tiempo que invierto en gestionar el tiempo y organizar mi jornada de trabajo es "tiempo perdido".	X		X		X		
17	Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mis estudios.	X		X		X		
18	Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado de cualquier tarea cuando la he cumplido.	X		X		X		
19	Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.	X		X		X		

20	Mis jornadas diarias son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.	X		X		X		
21	Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.	X		X		X		
22	Llevo una agenda conmigo	X		X		X		
23	Cuando estoy desorganizado (a) soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.	X		X		X		
24	Repaso mis actividades diarias para identificar en cuáles pierdo el tiempo.	X		X		X		
25	Llevo un diario de las actividades realizadas.	X		X		X		
26	Cuando estoy desorganizado se me ocurren las ideas más creativas.	X		X		X		
27	Durante el día trabajo y evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.	X		X		X		
28	Utilizo un sistema de archivos para organizar la información.	X		X		X		
29	Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias.	X		X		X		
30	Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.	X		X		X		
31	Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas del día.	X		X		X		
32	Si sé que voy a tener que esperar un tiempo, reprogramo alguna tarea para realizar mientras tanto.	X		X		X		
33	Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, descanso, navegar por la web, etc.).	X		X		X		
34	Busco aquellos lugares para trabajar, donde puedo evitar interrupciones y distracciones.	X		X		X		

FORMATO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO 2

PERTINENCIA: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

SI	NO
El ítem SI es pertinente para la dimensión	El ítem NO es pertinente para la dimensión

RELEVANCIA: El ítem es apropiado para representar a la variable objeto del constructo

SI	NO
El ítem SI es relevante para la dimensión	El ítem NO es relevante para la dimensión

CLARIDAD: El ítem se entiende sin dificultad. Es conciso, preciso y directo.

SI	NO
El ítem SI presenta claridad.	El ítem NO presenta claridad.

Nº	REACTIVOS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	La competencia con los compañeros de grupo.	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.	X		X		X		
3	La personalidad y el carácter del profesor.	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
5	Problemas con el horario de clases	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que le piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en clase.	X		X		X		
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	X		X		X		
9	Tiempo Limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		

10	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	X		X		X		
11	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		
12	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
13	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		
14	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
15	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
16	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X		
17	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		
18	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
19	Problemas de concentración.	X		X		X		
20	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X		X		X		
22	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
23	Desgano para realizar las labores escolares.	X		X		X		
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
25	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
27	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
28	Elogios a sí mismo.	X		X		X		
29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	X		X		X		
30	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X		
31	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
32	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		

Sugerencias:

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable: ()

Aplicable después de corregir: (x)

No aplicable: ()

DATOS DEL JUEZ

Nombre y apellidos del juez: Lorena Milagros Gugliermi Gallegos

Número de colegiatura: 27715

Número de DNI: 21541361

Formación académica: Psicóloga

Universidad de Licenciatura y/o posgrado: Universidad Alas Peruanas

Área de experiencia profesional:

Organizacional

Años de experiencia profesional: 10



Firma digital