



Gestión del tiempo académico en estudiantes de Psicología: un estudio comparativo

Academic time management in psychology students: a comparative study

 Jonatan Baños-Chaparro¹, 

¹ Universidad Norbert Wiener, Lima, Perú.

 banos.jhc@gmail.com;  : <https://orcid.org/0000-0002-2604-7822>

Resumen

La gestión del tiempo académico es la capacidad de planificar, organizar y priorizar actividades vinculadas a los estudios, utilizando herramientas y recursos para gestionar un uso efectivo del tiempo. El objetivo de la investigación fue analizar las diferencias de sexo y edad en relación a la gestión del tiempo en estudiantes de Psicología. El método de investigación fue cuantitativo y tipo comparativo, el diseño es no experimental y corte transversal. Participaron 253 estudiantes de ambos sexos en un rango de 17 a 53 años que respondieron el Time Management Behavior Scale (TMBS). Los resultados indican que existen diferencias en la percepción del control del tiempo relacionado con el sexo ($U = 8401$, $p = .00$, $r = .17$), aunque en pequeña medida. Asimismo, no se evidenciaron diferencias en relación con la edad. En conclusión, los hombres presentan mayores puntuaciones para reflexionar sobre la utilidad de su tiempo y actividades académicas en comparación de las mujeres.

Palabras clave: Gestión del tiempo, Estudiantes de Psicología, Estudio comparativo.

Abstract

Academic time management is the ability to plan, organize and prioritize activities related to studies, using tools and resources to manage an effective use of time. The objective of the research was to analyze the differences of sex and age in relation to time management in psychology students. The research method is quantitative and comparative type, the design is non-experimental and cross-sectional court. 253 students of both sexes in a range of 17 to 53 years who answered the Time Management Behavior Scale (TMBS) participated. The results indicate that there are differences in the perception of time control linked to sex ($U = 8401$, $p = .00$, $r = .17$), although to a small extent. Likewise, there were no differences in relation to age. In conclusion, men present higher scores to reflect on the usefulness of their time and academic activities compared to women.

Keywords: Time management, Psychology students, Study comparative.

Citar como: Baños-Chaparro, J. (2020). *Gestión del tiempo académico en estudiantes de Psicología: un estudio comparativo*. Rev, Yachay, 9(1), 543-547.

DOI: <https://10.36881/yachay.v9i01.221>

Recibido: 24-05-2020; **Aceptado:** 04-08-2020; **Publicado:** 07-12-2020

Introducción

El tiempo es un fluir constante, permanente, continuo y absoluto que experimentamos todos los seres humanos en una magnitud física de acontecimientos, donde se planifica el ámbito académico, laboral y personal. En ese sentido, la gestión del tiempo académico es una capacidad primaria y necesaria para los estudiantes, es un espacio donde establece sus objetivos, crea herramientas para un mayor control y planifica su organización para cumplir expectativas académicas (Wang, Kao, Huan y Wu, 2010).

Existen modelos teóricos que explican la gestión del tiempo académico; por ejemplo, Britton y Tesser (1991) plantearon tres factores relevantes en su teoría: la planificación a corto periodo, entendido como la disposición del estudiante a organizar sus demandas académicas durante el transcurso de la semana estableciendo propósitos y prioridades. El siguiente factor corresponde a las actitudes, es

decir, el uso del tiempo en relación a los estudios y su modo eficiente de emplearlo. Por último, la planificación a largo período vinculado a las metas durante el ciclo de estudios, asumiendo un cronograma de fechas o anticipándose al cumplimiento de tareas. Por otro lado, el modelo de Macan (1994) establece cuatro factores que representan el constructo de gestión del tiempo, tales como: primero, el establecimiento de objetivos y prioridades, entendido como la inclinación y preferencia por realizar las tareas académicas, adquiriendo un mayor logro de los objetivos. Segundo, las herramientas para la gestión del tiempo, asociada a las estrategias de utilizar el registro de las tareas pendientes como el descarte de ellas mismas, horarios, uso de libretas y otros. En tercer lugar, las preferencias por la desorganización en relación a las tareas académicas y la conservación de una planificación de estudios. Por último, la percepción del control del tiempo vinculado al sentido de como asignar su tiempo a las actividades.

Además, Britton y Tesser (1991) descubrieron que la organización del tiempo en los planes de estudios fueron indicadores relevantes para el rendimiento académico y que de alguna manera los estudiantes logran desarrollar conductas vinculadas a la planificación a corto o largo período. Asimismo, Macan, Shahani, Dipboye y Phillips (1990) señalan que el comportamiento inadecuado de gestionar el tiempo; por ejemplo: no administrar el tiempo para las actividades académicas o laborales, congestión de tareas en el último momento o escasa planificación de prioridades o metas, probablemente sean fuentes principales de fatiga, agotamiento emocional, tensión y disminución del rendimiento académico.

No obstante, aunque se planifique con criterio el tiempo, existirán un conjunto de sucesos imprevistos, como por ejemplo: las visitas inesperadas de personas desconocidas o conocidas, reuniones no programadas en el trabajo o ámbito vecinal, problemas de comunicación, encuentros casuales, conversaciones desligadas a las actividades laborales o académicas, entre otros. Todo aquello sustituye las horas dedicadas a una actividad planificada, provocando la prolongación de las actividades y una sobrecarga de tareas.

En el Perú, se realizó una encuesta sobre el tiempo académico de los estudiantes universitarios y no universitarios, donde se encontró que el 25,1% del sexo femenino dedican su tiempo a las actividades educativas, resultado similar sucede en el caso del sexo masculino con un 24,9%. Asimismo, el estudio revela que el 39,5% de la población superior universitaria participa en su actividad educativa y el 19,7% para la población superior no universitaria (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2010).

No obstante, es mínima la investigación de este constructo a nivel nacional (Monroy, 2017), siendo ampliamente investigado a nivel internacional con el inicio de los estudios universitarios (Durán y Pujol, 2013) o el rendimiento académico (Garzón y Gil, 2017), inclusive proponiendo a las instituciones educativas que se incluyan asignaturas sobre cómo gestionar el tiempo académico (Gómez, 2013).

En esta misma línea, aún no queda claro las diferencias según sexo, existen estudios que indican que las mujeres presentan mayor gestión del tiempo en comparación con los hombres (Durán y Pujol, 2013; Macan et al., 1990; Monroy, 2017) y otros estudios reportan que no existen diferencias (Akcoltekin, 2015). Por otro lado, se evidencia que a mayor edad (Macan et al., 1990), existe mayor capacidad de manejar el tiempo académico.

En ese sentido, surge el interés de investigar la gestión del tiempo académico en estudiantes universitarios porque se aprecia que no utilizan herramientas para organizar sus actividades académicas, carecen de objetivos a corto plazo y presentan desorganización en la entrega de trabajos, lo que conlleva un bajo rendimiento académico, confusión en el aprendizaje y escasa dedicación a los estudios. Por ello, es de suma importancia que exista evidencia sobre la gestión del tiempo en estudiantes de psicología, mayor aún porque son mínimos los reportes a nivel nacional, orientándose los últimos estudios en estudiantes de ingeniería (Monroy, 2017), o estudios internacionales con participación de diversas carreras (Durán y Pujol, 2013; Garzón y Gil, 2017). Por lo tanto, estudiar la gestión del tiempo en una población universitaria específica, por ejemplo, estudiantes de Psicología, permite ampliar los resultados en otro tipo de población y comprender si existen diferencias en aquella misma. Además, es relevante para la comunidad universitaria tener conocimiento sobre la gestión del tiempo e identificar sus dificultades, siendo un beneficio, en principio, para los docentes universitarios estableciendo estrategias durante las clases y los estudiantes en poder reconocer las herramientas que utilizan para gestionar su tiempo.

Material y métodos

El método de investigación es cuantitativo y tipo comparativo, utilizando la encuesta como técnica de recolección de información. Asimismo, el diseño de investigación es no experimental debido a que no se manipuló ninguna variable, y de corte transversal porque se aplicó el cuestionario en un solo momento a cada participante (Ato y Vallejo, 2015). En ese sentido, mediante un muestreo probabilístico intencional participaron 253 estudiantes del ciclo 2019-II de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener ubicada en el distrito de Cercado de Lima. Los estudiantes respondieron el Time Management Behavior Scale (TMBS) validado

en Perú por Monroy (2017) durante el mes de septiembre. El TMBS está conformado por 34 ítems que evalúan 4 dimensiones en una escala tipo likert.

Para el análisis de datos se utilizó el software estadístico R versión 3.6.2 (R Core Team, 2019), donde se evaluó en principio el supuesto de distribución normal con el paquete nortest (Gross y Ligges, 2015) utilizando la técnica kolmogorov Smirnov lilliefors. Por lo tanto, debido a que los datos no se ajustaron a una distribución normal, para el análisis comparativo de dos grupos se utilizó la U de Mann-Whitney y como tamaño del efecto la R de roshental (r) cuyo valores son pequeño ($\geq ,10$), mediano ($\geq ,30$) y grande ($\geq ,50$). Asimismo, para el análisis comparativo mayor a dos grupos se utilizó la H de Kruskal Wallis, análisis post hoc mediante el método bonferroni y el coeficiente épsilon al cuadrado como tamaño del efecto, cuyos valores se encuentran entre pequeño ($\geq ,01$), mediano ($\geq ,06$) y grande ($\geq ,14$), todo aquello con el paquete rcompanion (Mangiafico, 2020). Finalmente, para realizar el diagrama de violín de la diferencia hallada se utilizó el paquete ggstatsplot (Patil, 2018).

Resultados

Respecto a las características de los participantes, el 76,3% fue de sexo femenino y el 23,7% masculino. La edad media fue de 24,84 con una desviación estándar de $\pm 5,79$ en un rango de 17 a 53 años. Asimismo, la edad promedio del sexo femenino fue de 25 ($\pm 6,18$) y del sexo masculino 24 ($\pm 4,33$). Por otro lado, en la tabla 1 se evidencia el análisis comparativo en relación al sexo, donde existe diferencias respecto a la percepción del control del tiempo ($p < ,05$) aunque con un tamaño del efecto pequeño ($r = ,17$).

Tabla 1

Diferencias de la gestión del tiempo académico en relación al sexo

	Mediana (DE)		U	p	r
	Masculino (n = 60)	Femenino (n = 193)			
Establecimiento de objetivos y prioridades	36 (5,03)	34 (5,95)	4984	,10	,10
Herramientas para la gestión del tiempo	36 (7,93)	36 (7,96)	5930	,77	,02
Percepción del control del tiempo	16 (2,37)	15 (2,67)	8401	,00	,17
Preferencias por la desorganización	25 (4,25)	23 (4,38)	4918	,07	,11

Nota: U = U de Mann-Whitney, p = p valor, r = R de roshental.

$\log_e(W_{Wilcoxon}) = 8.40$, $p = 0.007$, $\hat{r} = -0.17$, $CI_{95\%} [-0.26, -0.07]$, $n_{obs} = 253$

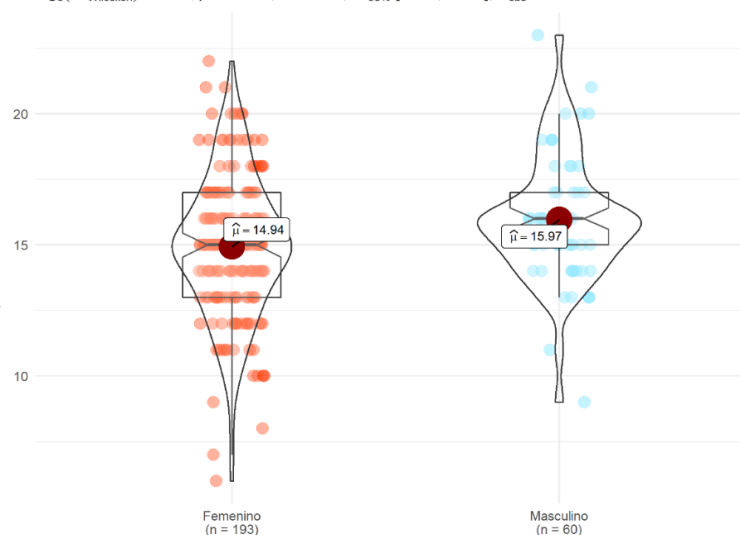


Figura 1. Diagrama de violín de la percepción del control del tiempo y sexo

Por otra parte, la tabla 2 indica el análisis comparativo en relación al grupo etario de los estudiantes, donde no se evidencia ninguna diferencia ni tamaño del efecto.

Tabla 2

Diferencias de la gestión del tiempo académico en relación al grupo etario

	Mediana (DE)			H	p	ϵ^2	Post hoc
	17 a 21 ^a (n = 83)	22 a 26 ^b (n = 84)	27 a más ^c (n = 86)				
Establecimiento de objetivos y prioridades	34 (5,67)	35 (5,43)	34 (6,19)	1,568	,46	,01	a = b = c
Herramientas para la gestión del tiempo	35 (7,74)	37 (7,55)	36 (8,51)	1,088	,58	,00	a = b = c
Percepción del control del tiempo	15 (2,52)	16 (2,63)	15 (2,71)	2,913	,23	,01	a = b = c
Preferencias por la desorganización	23 (3,71)	25 (4,50)	23 (4,73)	3,588	,16	,01	a = b = c

Nota: H = H de Kruskal Wallis, p = p valor, ϵ^2 = Épsilon al cuadrado.

Discusión

En el Perú existe un bajo porcentaje referente al uso del tiempo académico en estudiantes universitarios (INEI, 2010). La mínima dedicación de los estudiantes refleja la ausencia de habilidades para gestionar su tiempo, postergando las tareas académicas, no estableciendo un orden, planificación o prioridad de actividades y carencia de metas que contribuyen resultados desfavorables al estudiante.

El objetivo del estudio fue analizar las diferencias de la gestión del tiempo en estudiantes de Psicología con variables demográficas. Se evidenció que los hombres presentan mayor percepción del control del tiempo en comparación de las mujeres, estos resultados no concuerdan con otras investigaciones donde se indican las diferencias a favor de las mujeres (Durán y Pujol, 2013; Macan et al. 1990; Monroy, 2017). Es posible que las características de la población del presente estudio sea un factor a considerar en relación a estudiantes de la Facultad de Ciencias e Ingeniería (Monroy, 2017) y otros países (Durán y Pujol, 2013; Macan et al. 1990). Asimismo, la diferencia a favor de los hombres solo ocurre en la percepción de cómo gestionar sus actividades y no necesariamente en el establecimiento, preferencias y herramientas para administrar su tiempo.

Por otro lado, los resultados indican que no existe alguna diferencia respecto al grupo etario de los participantes. No obstante, los antecedentes señalan que a mayor edad existe mayor capacidad del estudiante a priorizar sus actividades académicas para alcanzar sus objetivos y metas de corto y largo plazo (Macan et al. 1990), esto concuerda con la realidad del país donde el grupo etario de 20 a 29 años (24,9%) es el segundo grupo con mayor dedicación a las actividades educativas (INEI, 2010).

Por último, las investigaciones refieren que el no manejar adecuadamente el tiempo académico se encuentra relacionado con problemas de estrés (Monroy, 2017), ansiedad (Akcoltekin, 2015), el uso continuo y descontrolado de las redes sociales (Baños-Chaparro, 2020) o disminución del rendimiento académico (Garzón y Gil, 2017). Consecuencias que afronta el estudiante por su nula autorregulación del tiempo que afecta el éxito académico y adaptación universitaria.

Conclusiones

Es evidente que gestionar el tiempo académico brinda mejores estrategias de estudio y mejora la calidad de vida (Wang et al. 2010), además que promueve en el estudiante independencia y autonomía (Marcén y Martínez, 2012). Manejar adecuadamente el tiempo es un componente indispensable para el proceso de aprendizaje, es un recurso valioso que todo estudiante debe aprender. Asimismo, existen recomendaciones de incorporar cursos sobre la gestión del tiempo en los planes curriculares de los primeros ciclos con el objetivo de que los nuevos estudiantes aprendan a planificar, organizar y priorizar sus actividades (Gómez, 2013).

En ese sentido, a partir de los resultados de la investigación se puede considerar que los hombres presentan mayores puntuaciones para reflexionar sobre la utilidad de su tiempo y actividades académicas a comparación de las mujeres. Por otro lado, no se evidenció ninguna diferencia en relación a la edad. Aunado a esta situación, sería interesante que futuras investigaciones repliquen el estudio con una muestra mayor en estudiantes de otras escuelas académicas profesionales y realizar comparaciones con universidades privadas y públicas.

Por lo tanto, es pertinente que los departamentos de Psicología de las universidades realicen charlas o cursos sobre cómo gestionar el tiempo académico en los estudios universitarios. Este tipo de eventos contribuirá una mejor adaptación al contexto académico, brindará información sobre el uso efectivo del tiempo y enseñará herramientas suficientes para lograr un cambio de hábitos en su planificación de estudios.

Contribución de autoría: JBC, diseñó el estudio, recolectó los datos, realizó los análisis estadísticos y elaboró la redacción del manuscrito.

Declaración de conflicto de interés: El autor declara no haber recibido financiamiento para la realización del artículo y no tener ningún conflicto de interés económico, institucional, laboral o personal.

Referencias bibliográficas

- Akcoltekin, A. (2015). High school students' time management skills in relation to research anxiety. *Educational Research and Reviews*, 10(16), 2241-2249. doi:10.5897/ERR2015.2345
- Ato García, M., & Vallejo Seco, G. (2015). Diseños de investigación en Psicología. Madrid: Pirámide.
- Baños-Chaparro, J. (2020). Uso de redes sociales y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. *Eureka*, 17(2), 101-116. <https://bit.ly/38X0OPa>
- Britton, B., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of educational psychology*, 83(3), 405-410. doi:10.1037/0022-0663.83.3.405
- Durán, E., & Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la universidad simón bolívar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 93-108. <https://bit.ly/3aB66Pz>
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. *Educacao e Pesquisa*, 44(0), 1-13. doi:10.1590/s1678-4634201708157900
- Gómez, J. (2013). Gestión del tiempo como dimensión de la competencia informacional. *Anuario ThinkEPI*, 7, 28-36. <https://bit.ly/3aETBmm>
- Gross, J., & Ligges, U. (2015). Norstest: Tests for normality. R package versión 1.0-4. <https://bit.ly/2VBmsDG>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2010). Encuesta nacional de uso del tiempo 2010. <https://bit.ly/2S53ROF>
- Macan, T. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of applied psychology*, 79(3), 381-391. doi:10.1037/0021-9010.79.3.381
- Macan, T., Shahani, C., Dipboye, R., & Phillips, A. (1990). College students time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of educational psychology*, 82(4), 760-768. doi:10.1037/0022-0663.82.4.760
- Mangiafico, S. (2020). rcompanion: Functions to support extension education program evaluation. R package versión 2.3.25. <https://bit.ly/2yGneq4>
- Marcén, M., & Martínez, N. (2012). Gestión del tiempo de los universitarios evidencias para estudiantes de primer curso de la universidad de zaragoza INNOVAR. *Revista de ciencias administrativas y sociales*, 22(43), 117-130. <https://bit.ly/355VA10>
- Monroy Riva, P. (2017). Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú], Repositorio PUCP. <https://bit.ly/3eQRG1g>
- Patil, I. (2018). ggstatsplot: "ggplot2" Based Plots with Statistical Details. R package versión 0.5.0. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.2074621>
- R Core Team. (2019). R: A language and environment for statistical computing version 3.6.2 [software]. . Viena: R Foundation for Statistical Computing. <https://bit.ly/3cDketc>
- Wang, W., Kao, C., Huan, T., & Wu, C. (2010). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of happiness studies*, 12(4), 561-573. doi:10.1007 / s10902-010-9217-7