

**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA DE
AMAZONAS**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS PARA OBTENER
EL TÍTULO PROFESIONAL DE PSICÓLOGA**

**GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
INGRESANTES DE SALUD DE UNA UNIVERSIDAD
PÚBLICA - 2023**

Autora: Bach. Betzi Lopez Mas

Asesora: Lic Enf. María Esther Saavedra Chinchayán

Registro: (.....)

**CHACHAPOYAS – PERÚ
2023**

AUTORIZACIÓN DE LA PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNTRM



ANEXO 3-H

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNTRM

1. Datos de autor 1

Apellidos y nombres (tener en cuenta las tildes): Lopez Mas, Betzi
DNI N°: 33423386
Correo electrónico: 33423386@untrm.edu.pe
Facultad: Ciencias de la Salud
Escuela Profesional: Psicología

Datos de autor 2

Apellidos y nombres (tener en cuenta las tildes): _____
DNI N°: _____
Correo electrónico: _____
Facultad: _____
Escuela Profesional: _____

2. Título de la tesis para obtener el Título Profesional

Gestión del tiempo y estrés académico en ingresantes de salud de una universidad pública - 2023

3. Datos de asesor 1

Apellidos y nombres: Saavedra Chinchayon, María Esther
DNI, Pasaporte, C.E N°: 47842662
Open Research and Contributor-ORCID (<https://orcid.org/0000-0002-9670-0970>) 0000-0001-6177-9482

Datos de asesor 2

Apellidos y nombres: _____
DNI, Pasaporte, C.E N°: _____
Open Research and Contributor-ORCID (<https://orcid.org/0000-0002-9670-0970>) _____

4. Campo del conocimiento según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos- OCDE (ejemplo: Ciencias médicas, Ciencias de la Salud-Medicina básica-Inmunología)

https://catalogos.concytec.gob.pe/vocabulario/ocde_ford.html 5.01.00 Psicología.

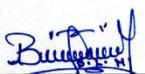
5. Originalidad del Trabajo

Con la presentación de esta ficha, el(la) autor(a) o autores(as) señalan expresamente que la obra es original, ya que sus contenidos son producto de su directa contribución intelectual. Se reconoce también que todos los datos y las referencias a materiales ya publicados están debidamente identificados con su respectivo crédito e incluidos en las notas bibliográficas y en las citas que se destacan como tal.

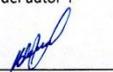
6. Autorización de publicación

El(los) titular(es) de los derechos de autor otorga a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas (UNTRM), la autorización para la publicación del documento indicado en el punto 2, bajo la *Licencia creative commons* de tipo BY-NC: Licencia que permite distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial por lo que la Universidad deberá publicar la obra poniéndola en acceso libre en el repositorio institucional de la UNTRM y a su vez en el Registro Nacional de Trabajos de Investigación-RENATI, dejando constancia que el archivo digital que se está entregando, contiene la versión final del documento sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador.

Chachapoyas, 19 / Setiembre / 2023


Firma del autor 1

Firma del autor 2


Firma del Asesor 1

Firma del Asesor 2

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi fortaleza y guía en todo momento durante mi permanencia en la universidad.

A mí por ser perseverante y constante en el objetivo trazado, ya que ser estudiante, madre, esposa e hija no es nada fácil.

A mis padres por darme la vida y ser el aliciente más importante en este proceso además de su apoyo incondicional, moral y económico.

A mis hijos y esposo por ser el motor y motivo para nunca rendirse.

AGRADECIMIENTO

A los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud (Psicología, Estomatología, Enfermería y Medicina Humana) de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, por brindarme un momento de su valioso tiempo con el fin de recopilar los datos a través de la aplicación y resolución de los cuestionarios.

A la Lic Enf. María Esther Saavedra Chinchayán, por sus conocimientos, tiempo, paciencia y sugerencias emitidas para la elaboración del presente informe.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRIGUEZ
DE MENDOZA DE AMAZONAS**

**PhD. JORGE LUIS MAICELO QUINTANA
RECTOR**

**DR. OSCAR ANDRÉS GAMARRA TORRES
VICERRECTOR ACADÉMICO**

**DRA. MARÍA NELLY LUJÁN ESPINOZA
VICERRECTORA DE INVESTIGACIÓN**

**DR. YSHONER ANTONIO SILVA DÍAZ
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-L

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

El que suscribe el presente, docente de la UNTRM (X)/Profesional externo (), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN INGRESANTES DE SALUD DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, del egresado BACH. BETZI LOPEZ MAS, de la Facultad de CIENCIAS DE LA SALUD Escuela Profesional de Psicología, de esta Casa Superior de Estudios.

El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulen en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.

Chachapoyas, 18 de Julio de 2023

Firma y nombre completo del Asesor

MARIA ESTHER SANCHEZ CHACHAPAYAN

JURADO EVALUADOR DE LA TESIS

(Resolución Directoral N°370 -2022-UNTRM-VRAC/FACISA)



Dra. Carmen Inés Gutiérrez de Carrillo

PRESIDENTA



MsC. Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez

SECRETARIA



MsC. Yamira Iraisa Herrera García.

VOCAL

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS



ANEXO 3-Q

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Los suscritos, miembros del Jurado Evaluador de la Tesis titulada:

Gestión del tiempo y estrés académico en ingresantes de salud de una
universidad pública - 2023

presentada por el estudiante () /egresado (X) Betzi Lopez Mas

de la Escuela Profesional de Psicología

con correo electrónico institucional 3342378652@untrm.edu.pe

después de revisar con el software Turnitin el contenido de la citada Tesis, acordamos:

- a) La citada Tesis tiene 20 % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es menor () / igual () al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM.
- b) La citada Tesis tiene _____ % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es mayor al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM, por lo que el aspirante debe revisar su Tesis para corregir la redacción de acuerdo al Informe Turnitin que se adjunta a la presente. Debe presentar al Presidente del Jurado Evaluador su Tesis corregida para nueva revisión con el software Turnitin.



Chachapoyas, 01 de Septiembre del 2023

[Signature]
SECRETARIO

[Signature]
VOCAL

[Signature]
PRESIDENTE

OBSERVACIONES:

.....
.....

ACTA DE LA SUSTENTACIÓN DE LA TESIS



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-S

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Chachapoyas, el día 19 de Septiembre del año 2023, siendo las 8:30 horas, el aspirante: Betz López Mas, asesorado por Lic. Eng. María Esther Saavedra Chinchayán defiende en sesión pública presencial () / a distancia () la Tesis titulada: Gestión del tiempo y estrés académico en ingresantes de salud de una universidad pública - 2023, para obtener el Título Profesional de Psicólogo, a ser otorgado por la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; ante el Jurado Evaluador, constituido por:

Presidente: Dra. Carmen Inés Gutiérrez de Carrillo

Secretario: Ms. Sonia Celedonia Huylhua Gutiérrez

Vocal: Ms. Yamira Icaiza Herrera García

Procedió el aspirante a hacer la exposición de la Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Conclusiones, haciendo especial mención de sus aportaciones originales. Terminada la defensa de la Tesis presentada, los miembros del Jurado Evaluador pasaron a exponer su opinión sobre la misma, formulando cuantas cuestiones y objeciones consideraron oportunas, las cuales fueron contestadas por el aspirante.

Tras la intervención de los miembros del Jurado Evaluador y las oportunas respuestas del aspirante, el Presidente abre un turno de intervenciones para los presentes en el acto de sustentación, para que formulen las cuestiones u objeciones que consideren pertinentes.

Seguidamente, a puerta cerrada, el Jurado Evaluador determinó la calificación global concedida a la sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional, en términos de:

Aprobado () por Unanimidad () / Mayoría () Desaprobado ()

Otorgada la calificación, el Secretario del Jurado Evaluador lee la presente Acta en esta misma sesión pública. A continuación se levanta la sesión.

Siendo las 9:30 horas del mismo día y fecha, el Jurado Evaluador concluye el acto de sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional.

SECRETARIO

VOCAL

PRESIDENTE

OBSERVACIONES:

ÍNDICE

Autorización de la publicación de la tesis en el repositorio Institucional de la UNTRM	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Autoridades de la Universidad Nacional Toribio Rodriguez de Mendoza de Amazonas.....	v
Visto bueno del asesor de la tesis	vi
Jurado evaluador de la tesis.....	vii
Constancia de originalidad de la tesis.....	viii
Acta de la sustentación de la tesis	ix
Índice	x
Índice de tablas.....	xi
Índice de anexos.....	xii
Resumen.....	xiii
Abstract	xiv
i. Introducción	15
ii. Material y métodos.	18
iii. Resultados.....	23
iv. Discusión	26
v. Conclusiones.....	30
vi. Recomendaciones.....	31
vii. Referencias bibliográficas	32

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Gestión del tiempo y estrés académico	23
Tabla 2. Nivel de las dimensiones de gestión de tiempo de los estudiantes ingresantes de la UNTRM -2023	24
Tabla 3. Nivel de las dimensiones de estrés académico de los estudiantes ingresantes de la UNTRM -2023	25

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia	36
Anexo 2. Operacionalización de variables	37
Anexo 3. Consentimiento informado	39
Anexo 4. Inventario de Estrés Académico SISCO SV	40
Anexo 5. Cuestionario de gestión del tiempo en universitarios.....	45
Anexo 6. Caracterización de la población de estudio	48
Anexo 7. Correlación y significancia de las variables de estudio.....	51

RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico en los ingresantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas en el año 2023. La investigación se basó en un enfoque cuantitativo y adoptó un diseño básico no experimental de alcance correlacional, utilizando un muestreo no probabilístico por conveniencia. La muestra estuvo conformada por un total de 106 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, abarcando las escuelas profesionales de Enfermería, Estomatología y Psicología, además a la Facultad de Medicina, siendo el 51.89% de género masculino y el 48.11% de género femenino. Para recopilar la información, se utilizaron dos cuestionarios, el Inventario de Estrés Académico que presenta una confiabilidad de 0.87 y el Cuestionario de Gestión del Tiempo en Universitarios que presenta una confiabilidad de 0.71. Se realizó el análisis estadístico a través de Rho de Spearman y estadística descriptiva. Los resultados revelaron que el 92.45% de los estudiantes del primer ciclo de la Facultad de Ciencias de la Salud experimentan un nivel moderado de estrés, mientras que el 90.57% tiene una gestión del tiempo regular. Asimismo, se encontró una correlación positiva moderada (0.277) entre la gestión del tiempo y el estrés académico en los ingresantes de la UNTRM-2023. Se llegó a la conclusión que, la mayoría de los estudiantes ingresantes muestran niveles moderados de estrés académico.

Palabras clave: Gestión del tiempo, Estrés académico, Estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between time management and academic stress in new students at the Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas in the year 2023. The research was based on a quantitative approach and adopted a basic non-experimental design of correlational scope, using non-probabilistic convenience sampling. The sample consisted of a total of 106 students from the Faculty of Health Sciences, including the professional schools of Nursing, Stomatology and Psychology, as well as the Faculty of Medicine, 51.89% of whom were male and 48.11% female. To collect the information, two questionnaires were used, the Academic Stress Inventory with a reliability of 0.87 and the Time Management Questionnaire in University Students with a reliability of 0.71. Statistical analysis was performed through Spearman's Rho and descriptive statistics. The results revealed that 92.45% of the students of the first cycle of the Faculty of Health Sciences experience a moderate level of stress, while 90.57% have a regular time management. Likewise, a moderate positive correlation (0.277) was found between time management and academic stress in UNTRM-2023 entrants. It was concluded that most of the entering students show moderate levels of academic stress.

Keywords: Time management, Academic stress, University students.

I. INTRODUCCIÓN

La gestión del tiempo de aprendizaje es un factor importante para facilitar el proceso de aprendizaje el cual está estrechamente relacionado con la regulación cognitiva. Se refiere al comportamiento que le permite usar su tiempo de manera efectiva para realizar actividades destinadas a lograr una meta en particular, además está asociado con el establecimiento de metas, el tiempo y la asignación de recursos (Flores y Umerenkova,2017).

Según Donoso et al. (2023), durante la etapa de aprendizaje de la educación superior los jóvenes del primer ciclo se enfrentan a una serie de desafíos, incluida la necesidad de una educación superior y los roles cambiantes que conllevan altos niveles de educación. En este contexto, existen algunas variables que pueden alterar el rendimiento y la motivación de los estudiantes, en particular la forma en que administran su tiempo (Reyes et al., 2022). De acuerdo con Caicedo et al., (2018), al establecer prioridades, programar tareas de manera efectiva y usar los recursos de manera inteligente, son elementos esenciales para una gestión eficaz del tiempo. Además de mejorar el rendimiento académico, esta habilidad promueve la independencia, el autocontrol y desarrolla destrezas sustanciales para el éxito en la preparación académica.

La gestión efectiva del tiempo puede desempeñar un papel fundamental en la reducción del estrés académico experimentado por los jóvenes en los primeros ciclos de la formación superior, cuando los estudiantes aprenden a administrar su tiempo de manera adecuada, son capaces de establecer una estructura y organización en sus tareas académicas, esto les permite planificar y asignar tiempo de manera equilibrada para cada actividad, evitando la acumulación de trabajos y plazos ajustados (Cuayla, 2022). El adecuado manejo del tiempo posibilita a las personas establecer rutinas y horarios equilibrados, lo que se traduce en una reducción del estrés y la carga emocional que pueden desencadenar trastornos mentales.

Las enfermedades que se desarrollan como resultado del contacto con la sociedad y el estilo de vida se denominan como "Enfermedades asociadas con el estrés". El estrés provocado por diversas situaciones y demandas diarias tiene un efecto

perjudicial en la salud física y mental interfiere con todas las actividades diarias y particularmente en las que se desarrollan en el proceso de la educación superior de una universidad pública (Moreno et al., 2022).

De acuerdo con Barraza (2022), el estrés académico se caracteriza por respuestas estimulantes fisiológicas y emocionales relacionados con el aprendizaje. Con sus plazos estrictos, altas expectativas y competencia continua, el ambiente académico puede ser particularmente difícil y hacer que los estudiantes experimenten altos niveles de estrés (Luque et al., 2022). Cuando el estrés académico persiste y se prolonga en el tiempo, pasando de ser un fenómeno temporal a uno crónico, puede tener efectos significativos en la vida de los estudiantes.

El estrés académico crónico puede causar una variedad de problemas físicos en los estudiantes, como colitis, impotencia, problemas gastrointestinales, rechinar de dientes, fatiga y dolores de cabeza. La ansiedad, la irritabilidad, la indecisión y la inquietud son ejemplos de conflictos psicológicos que se experimentan con frecuencia (Moreno et al., 2022). En palabras de Rodríguez (2022), los jóvenes pueden minimizar la sensación de estar abrumados y la presión constante al tener un enfoque claro y una gestión eficiente del tiempo, lo que a su vez ayuda a reducir el estrés académico. Además, la gestión eficaz del tiempo proporciona tener un equilibrio adecuado entre el estudio y otras actividades que son cruciales para su bienestar, como el tiempo de inactividad para descansar, socializar y participar en actividades de cuidado personal.

Ávila y De Los Ríos (2022), realizaron un estudio cuyo objetivo fue establecer la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico en un grupo de 64 estudiantes procedentes de Cajamarca. Para el proceso de recolección de información, utilizaron los cuestionarios de la escala de gestión del tiempo y estrés académico. Los resultados que obtuvieron a través de la prueba estadística Rho de Spearman, revelaron una relación directa moderadamente significativa entre ambas variables, presentando un valor de correlación de 0.499. Este resultado se interpreta como, a medida que aumenta la efectividad en la gestión del tiempo, el estrés académico tiende a disminuir moderadamente.

En un estudio realizado por Vázquez (2021), tuvo por objetivo determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del primer año de Medicina Humana de una

Universidad Particular, estudio realizado en un grupo de 128 estudiantes. Durante el proceso de recolección de información se utilizó los cuestionarios de la escala de gestión del tiempo y estrés académico. Los resultados obtenidos a través del análisis descriptivo revelaron que la mayoría de estudiantes de una universidad particular expresaban sentir niveles altos de estrés, teniendo influencias negativas en el rendimiento y el bienestar.

La gestión del tiempo juega un papel importante en la reducción del estrés académico que experimentan estudiantes de una universidad estatal (Ávila y de los Ríos, 2022). Estos estudiantes se enfrentan a una carga académica intensa y exigente, que incluye asignaturas teóricas, prácticas clínicas, laboratorios y trabajos de investigación. La gestión efectiva del tiempo permite planificar y organizar sus tareas de manera eficiente, establecer prioridades y asignar el tiempo necesario a cada actividad (Vázquez 2021).

Con un plan de estudios bien estructurado y un enfoque estratégico, los alumnos del primer ciclo pueden evitar el estrés de última hora y sentirse abrumados por las exigencias académicas. Además, una adecuada gestión del tiempo les brinda la oportunidad de equilibrar sus estudios con actividades de autocuidado, descanso y recreación, lo que contribuye a mantener una salud mental y física óptima (Reyes et al., 2022).

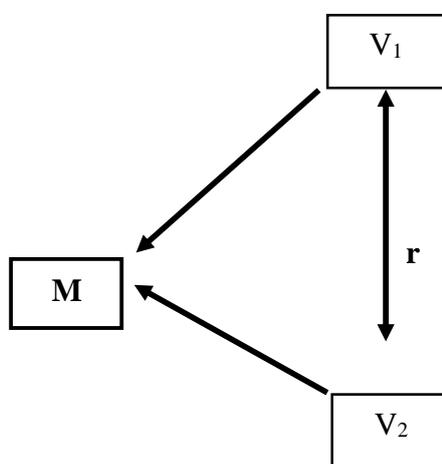
El problema de investigación se formuló como: ¿Cuál es la relación que existe entre la gestión del tiempo y el estrés académico en ingresantes de la facultad de Ciencias de la Salud y la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas (UNTRM) - 2023? Cuyo objetivo general fue: Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y estrés académico en ingresantes de la UNTRM -2023, y los objetivos específicos fueron: Describir la gestión del tiempo según las dimensiones, objetivos y prioridades, herramientas de gestión, preferencias por la desorganización y percepción del control en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Ciencias de la Salud y de la Facultad de Medicina de la UNTRM - 2023. Identificar el nivel de estrés académico según las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Ciencias de la Salud y Facultad de Medicina de la UNTRM – 2023. La hipótesis del estudio se formuló como: Existe relación directa

entre la gestión del tiempo y el estrés académico en ingresantes de la Facultad de Ciencias de la salud de la UNTRM-2023.

II. MATERIAL Y MÉTODOS.

2.1. Tipo y diseño de la investigación

El estudio fue realizado utilizando un enfoque cuantitativo, correlacional, prospectivo, transversal y analítico (Cisneros et al., 2022). La investigación se ejecutó en estudiantes que ingresaron a la Facultad de Ciencias de la Salud y Facultad de Medicina - UNTRM durante el semestre académico 2023-I.



En la cual:

M = Estudiantes de primer ciclo

V1 = Gestión del tiempo

V2 = Estrés académico

r = Correlación

2.2. Variables de estudio

V1 = Gestión del tiempo

V2 = Estrés académico

2.3. Población, muestra y muestreo

2.3.1. Población

La población de estudio comprendió a 129 alumnos que ingresaron durante el semestre académico 2023-I, a la Facultad de Ciencias de la Salud y Facultad de Medicina; abarcándose a la Escuela Profesional de Medicina Humana, Enfermería, Estomatología y Psicología; la Escuela Profesional de Tecnología Médica, no fue considerada en el estudio, por cuanto al ser una escuela nueva en proceso de desarrollo, además no funciona de manera regular, dictándose algunos cursos del primer ciclo en la modalidad virtual. (Fuente: Dirección de Admisión y Registros Académicos-2023)

Criterio de inclusión

Alumnos de primer ciclo del semestre académico 2023-I, que se encontraban matriculados en los cursos específicos de las escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias de la Salud (Enfermería, Estomatología y Psicología), además de la Facultad de Medicina, que desarrollaban sus labores académicas de manera estrictamente presencial y que aceptaron firmar el consentimiento informado.

Criterio de exclusión

Estudiantes que llevaron por segunda o más veces los cursos específicos por carrera profesional, que contestaron “No” a la primera pregunta del Inventario Sistemático Cognitivista (SISCO) y que no respondan al cuestionario de forma completa.

2.3.2. Muestreo

En esta investigación, se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia para seleccionar a los participantes del estudio (Mamani 2021).

2.4. Método, técnica e instrumento de recolección de datos.

2.4.1. Método y técnica

El método utilizado en la investigación fue mediante la aplicación de una encuesta, donde el cuestionario se empleó como la técnica principal para recopilar la información requerida (Hernández, 2014).

2.4.2. Instrumento:

Los datos para medir las variables fueron recopilados a través de la aplicación presencial de dos cuestionarios.

Variable 01: Gestión del tiempo

Fue medido mediante el Cuestionario gestión del tiempo; este instrumento ha sido diseñado para medir el constructo gestión del tiempo en estudiantes de nivel superior universitario, fue validado por Roblero, G (2020) en una población de 289 estudiantes de dos universidades peruanas (una estatal y una privada) se usó el modelo de ecuaciones estructurales del análisis factorial; la prueba tiene una confiabilidad aceptable de 0.71, por lo que se concluyó que, el instrumento cuenta con las características psicométricas adecuadas para población universitaria.

La forma de calificación es de acuerdo a los siguientes criterios: Siempre (5), Casi siempre (4), A veces (3), Rara vez (2), Nunca (1)

Variable	y	Puntuación y escala		
dimensiones		Mala	Regular	Buena
Gestión del tiempo		34-79	80-125	126-170
Objetivos	y	11 - 25	26 - 40	41- 55
prioridades.				
Herramientas	de	6 - 14	15 - 23	24 - 30
gestión.				
Preferencias	por la	11 - 25	26 - 40	41 – 55
desorganización.				
Percepción	del	6 - 14	15 - 23	24 – 30
control.				

Variable 02: Estrés académico

Fue medido mediante el Inventario de Estrés Académico; este instrumento mide el nivel de estrés académico; fue estandarizado con 560 estudiantes de universidades tanto públicas como privadas, el análisis estimó que la confiabilidad de 0.80, para los tres factores; el Inventario SISCO SV-21 ha demostrado reunir evidencias de confiabilidad para su utilización en estudiantes universitarios peruanos (Alania et al., 2020).

La forma de calificación es de acuerdo a los siguientes criterios: Siempre (5), Casi siempre (4), Algunas veces (3), Rara vez (2), Casi nunca (1) Nunca (0)

Variable y dimensiones	Puntuación y escala		
	Leve	Moderado	Profundo
Estrés académico	30 - 70	81 - 110	111 - 150
Estresores	9 - 20	21 - 32	33 - 45
Síntomas	14 - 32	33 - 51	52 - 70
Estrategias de afrontamiento	5 - 11	12 - 18	19 - 25

Se empleó la confiabilidad estadística para valorar la consistencia de los resultados alcanzados del instrumento utilizado. Esta medida proporciona un grado de confianza en la coherencia de las respuestas proporcionadas en diferentes momentos (anexo 5)

El instrumento general muestra una alta confiabilidad, demostrada por un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.854. Esto indica que los resultados obtenidos son altamente confiables y consistentes.

2.5. Proceso de recolección de datos.

- Se pidió el permiso correspondiente para la aplicación de los cuestionarios de medición a través de una solicitud dirigida al decano de la Facultad de Ciencias de la Salud.
- Se hizo de conocimiento a los docentes que dictan cursos de formación disciplinaria sobre el propósito de aplicar los cuestionarios antes mencionados.

- Se ingresó a las aulas en donde se explicó detalladamente el objetivo del estudio y se aseguró que se garantizaba la confidencialidad de su participación.
- Se hizo firmar el consentimiento informado a todos los estudiantes participantes, en aplicación del principio bioético de la autonomía, haciéndose efectiva su participación en forma voluntaria, informada y con una adecuada comprensión; posteriormente se procedió a entregar las dos fichas de recolección de datos.
- Se explicó que de contestar no a la primera pregunta (pregunta filtro), el estudiante tendría que devolver los cuestionarios de recolección de datos, debido a que no califica para continuar de la investigación.
- Se procedió a recolectar las fichas entregadas inicialmente corroborando que estén completas.
- Finalmente se agradeció a los estudiantes por su colaboración.

2.6. Análisis de datos.

El procesamiento se realizó a través del Software SPSS versión 26, Excel y Word 2019, para contrastar la hipótesis, se utilizó el coeficiente rho de Spearman con un nivel de significancia de 0.00, lo cual equivale a un 99 % de confianza y un 5% de margen de error. La presentación de los resultados se realizó mediante tablas estadísticas con el fin de facilitar la comprensión y visualización de la misma.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Gestión del tiempo y estrés académico en ingresantes de una universidad pública - 2023

Gestión del tiempo	Estrés Académico							
	Leve		Moderado		Profundo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Mala	1	0.94	1	0.94	0	0.00	2	1.89
Regular	3	2.83	90	84.91	3	2.83	96	90.57
Buena	0	0.00	7	6.60	1	0.94	8	7.55
Total	4	3.77	98	92.45	4	3.77	106	100.00

Fuente: Base de datos de los cuestionarios.

En la Tabla 1, se aprecia que del 100% de los alumnos del primer ciclo que ingresaron durante el semestre académico 2023-I, a las carreras profesionales de la Facultad de Ciencias de la Salud (Enfermería, Estomatología y Psicología, y a la Facultad de Medicina Humana), el 92.45% presentan un nivel de estrés académico moderado, el 3.77% un estrés profundo y el 3.77% un estrés leve. Además, el 90.57% de los estudiantes exhibe un nivel regular en la gestión del tiempo, mientras que un 7.55% muestra un nivel bueno y un 1.89% presenta un nivel malo.

Se resalta que el 84.91% de los alumnos presenta un nivel moderado de estrés académico y una gestión del tiempo regular. Además, el 6.60% de los estudiantes presenta un nivel moderado de estrés académico junto con una buena gestión del tiempo. Por otro lado, el 2.83% de los estudiantes experimenta un nivel leve de estrés académico y gestión del tiempo regular, el 2.83% muestra un nivel profundo de estrés académico y una gestión del tiempo regular, el 0.94% de los estudiantes presenta un nivel leve de estrés académico y una gestión del tiempo mala, el 0.94% muestra un nivel moderado de estrés académico y una gestión del tiempo mala., el 0.94% de los estudiantes presenta un nivel profundo de estrés académico, pero su gestión del tiempo es considerada como buena.

Tabla 2**Nivel de las dimensiones de gestión de tiempo de los estudiantes ingresantes de la UNTRM -2023**

Dimensiones Gestión del tiempo	Nivel							
	Malo		Regular		Bueno		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Objetivos y prioridades	2	1.89	96	90.57	8	7.55	106	100.00
Uso de herramientas	2	1.89	95	89.62	9	8.49	106	100.00
Preferencia por la desorganización	4	3.77	94	88.68	8	7.55	106	100.00
Percepción de control	8	7.55	91	85.85	7	6.60	106	100.00

Fuente: Base de datos de los cuestionarios.

En la Tabla 2, se observa que del 100% de los estudiantes del primer ciclo que ingresaron durante el semestre académico 2023-I, a las carreras profesionales de la Facultad de Ciencias de la Salud (Enfermería, Estomatología y Psicología, además de la Facultad de Medicina), el 90.57% presenta un nivel regular en cuanto a la capacidad de establecer objetivos y prioridades en la gestión del tiempo, el 7.55% muestra un nivel considerado como Bueno, el 1.89% muestra un nivel malo.

Asimismo, el 89.62% de los estudiantes logra un nivel regular en el uso de herramientas, el 8.49% alcanzó un nivel considerado como bueno y el 1.89% un nivel malo.

Adicionalmente, se destaca que el 88.68% de los estudiantes logra un nivel regular en las preferencias por la desorganización, mientras que un 7.55% alcanzó un nivel bueno y un 3.77% obtuvo un nivel malo. Finalmente, el 85.85% de los estudiantes presenta una percepción de control considerada como regular, el 6.60% es bueno y un 7.55% es mala.

Tabla 3**Nivel de las dimensiones de estrés académico de los estudiantes ingresantes de la UNTRM -2023**

Dimensiones Estrés académico	Nivel							
	Leve		Moderado		Profundo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Estresores	6	5.66	87	82.08	13	12.26	106	100.00
Síntomas del estrés	7	6.60	87	82.08	12	11.32	106	100.00
Estrategias de enfrentamiento	4	3.77	37	34.91	65	61.32	106	100.00

Fuente: Base de datos de los cuestionarios.

En la Tabla 3, se observa que del 100% de los estudiantes del primer ciclo que ingresaron durante el semestre académico 2023-I, a las carreras profesionales de la Facultad de Ciencias de la Salud (Enfermería, Estomatología y Psicología, además de la Facultad de Medicina), el 82.08% presenta un nivel moderado respecto a la presencia de estresores, 12.26% un nivel profundo y el 5.66% un nivel leve.

Además, se destaca que el 82.08% presenta un nivel moderado respecto a los síntomas del estrés, 11.32% un nivel profundo y el 6.60% un nivel leve.

Finalmente, el 61.32% presenta un nivel profundo respecto al desarrollo de estrategias de afrontamiento del estrés, 34.91% un nivel moderado y el 3.77% un nivel leve.

IV. DISCUSIÓN

Desde la perspectiva de la Teoría de la Autorregulación presentada por Piaget (1970), que se centra en el establecimiento de metas, el seguimiento del progreso y la adaptación del comportamiento para alcanzar objetivos y su vinculación con la Teoría del Estrés de Lazarus y Folkman (1986), la cual aborda la percepción y gestión del estrés, así como la aplicación de estrategias para afrontar el estrés en el contexto académico, se puede establecer una relación para comprender cómo la gestión del tiempo está asociada con el nivel de estrés académico. En la presente investigación se encontró una correlación positiva moderada (0.277) entre la gestión del tiempo y el estrés académico en los estudiantes que ingresaron a la Facultad de Ciencias de la Salud y Facultad de Medicina en el semestre académico 2023-I, además se determinó que el valor de la significancia (0.004) es menor a (0.005), lo que conlleva a aceptar la hipótesis alternativa (H1) de la investigación (anexo 7).

Los resultados obtenidos coinciden con los hallazgos de Ávila y de los Ríos (2022), quienes también encontraron una relación significativa de 0.499, entre la escala de estrés académico (SISCO) y la gestión del tiempo (TBM), lo que los llevó a concluir que existe una relación significativa entre ambas variables. También se corresponde con el estudio realizado por Silva et al (2020), quien determinó una relación directa entre las dimensiones del estrés académico y la gestión del tiempo a través del uso de la prueba estadística Chi-cuadrado. Dicho autor refiere que los estudiantes que experimentaron estrés durante períodos prolongados de tiempo se vieron afectados en su rendimiento académico por no contar con una estrategia manejo de tiempo adecuada. Finalmente, el resultado presente estudio difiere con Gallardo (2020), quien estableció que existe una correlación inversa entre la gestión del tiempo y el estrés académico, de acuerdo Rho de Spearman (-413).

El resultado obtenido puede explicarse a partir de que existen una serie de factores interrelacionados, que van a influir positiva o negativamente en cómo las personas experimentan y manejan las obligaciones académicas. Como, por ejemplo, la habilidad para gestionar adecuadamente su tiempo, brinda a los estudiantes la oportunidad de equilibrar la distribución de tareas y responsabilidades, lo que

resulta en una disminución de la posibilidad de enfrentar acumulación de trabajos o situaciones consideradas como urgentes.

Siguiendo las investigaciones de Lazarus y Folkman (1986) junto con las contribuciones de Robbins (1988), se puede observar que la Teoría del Estrés aplicada al entorno académico emerge como una tendencia valiosa para explorar la percepción y valoración que los estudiantes otorgan a las exigencias educativas. Además, la perspectiva de Csikszentmihalyi (1975), quien definió que el estado de experiencia óptima, es cuando las personas se concentran en una actividad que disfrutan y les genera placer. Por su parte Berrío y Mazo (2017), refieren que esta teoría sugiere que los individuos pueden experimentar un estado de flujo cuando se involucran en actividades desafiantes que encuentran adecuadas a sus habilidades. En la presente investigación se ha encontrado que el 92.45% de los alumnos presentan un nivel de estrés académico moderado y el 90.57% de los estudiantes exhibe un nivel regular en la gestión del tiempo, (Tabla 1). Resultado concordante con lo mencionado por Vázquez (2021), que investigó el nivel de estrés académico, y determinó que un 46% de los estudiantes presentó un nivel bajo de estrés. Asimismo, Gamboa et al. (2021), refiere que el estrés académico es un proceso fundamentalmente psicológico que impacta negativamente en la calidad de vida de los estudiantes.

Por otro lado, se evidencia que el 84.91% de los estudiantes presenta un nivel moderado de estrés académico y una gestión del tiempo regular. Además, el 6.60% de los estudiantes presenta un nivel moderado de estrés académico junto con una buena gestión del tiempo (Tabla 1). Estos hallazgos evidencian que, en la Facultad de Ciencias de la Salud, en las carreras profesionales de Enfermería, Estomatología y Psicología, además en la Facultad de Medicina Humana, existen factores que contribuyen en el nivel de estrés académico y en la habilidad de gestionar eficazmente el tiempo, destinado tanto al ámbito académico como social de los estudiantes. Se deben considerar los factores individuales de cada uno de los estudiantes, como es la personalidad, el carácter, recursos económicos y personales que poseen para lidiar con el estrés y organizar su tiempo de manera efectiva. Cuando estos se enfrentan a altas demandas académicas, como exámenes, plazos de entrega y una carga de trabajo intensa, pueden experimentar una serie de síntomas y efectos perjudiciales para su bienestar.

En la dimensión de capacidad de establecer objetivos y prioridades en la gestión del tiempo se encontró que un 90.57% de los alumnos tienen un manejo de nivel regular, en la dimensión uso de herramientas predomina un nivel regular, en un 89.62% de los estudiantes y respecto a sus preferencias por la desorganización, también se presenta un nivel regular en un 88.68% respectivamente, asimismo en la dimensión percepción de control, se presenta un 85.85% de los estudiantes, considerado como regular (Tabla 2). Estos resultados concuerdan con lo establecido por Monroy (2017), quien encontró una media de 3.11, en la dimensión preferencias por la desorganización, en establecimiento de objetivos determinó una media de 3.08, y en el uso de herramientas para la gestión del tiempo una media de 2.46. Es interesante notar que de acuerdo con el estudio de Monroy (2017) y los resultados obtenidos en el presente estudio, se destaca que la dimensión "Preferencias por la desorganización" es la que presenta una media mayor que el resto de las dimensiones evaluadas. Esto significa que los estudiantes tienden a mostrar una tendencia ligeramente más alta hacia la desorganización, en comparación con otras áreas de la gestión del tiempo.

Como se evidencia, los estudiantes que ingresaron a la Facultad de Ciencias de la Salud en el semestre académico 2023-I, a las carreras profesionales de Enfermería, Estomatología, y Psicología, además de la Facultad de Medicina, están experimentando desafíos particulares en lo que concierne a la organización de sus tareas y actividades. Una de las posibles causas podría ser la complejidad inherente de las demandas académicas modernas, que a menudo involucran múltiples tareas, proyectos y plazos cortos; además, de los distractores digitales y la sobreexposición a la información podrían estar influyendo negativamente en su capacidad para priorizar y planificar eficientemente.

Kloster (2019), en su estudio refiere que el entorno académico presenta diversos desafíos que tienen el potencial de inducir estrés en los estudiantes; estos elementos generadores de estrés comprenden una amplia variedad de factores. La adecuada comprensión y el manejo de estos estresores resultan cruciales para garantizar el bienestar mental, emocional y social de los estudiantes en su travesía académica. En la dimensión de estresores asociados al desarrollo académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud el 82.08% presentó un nivel moderado, al igual que los síntomas del estrés, sin embargo, el 61.32% desarrolló estrategias para el afrontamiento del estrés a un nivel profundo (Tabla 3). Estos

resultados coinciden con la investigación de García (2019), quien refiere que un 50% de su muestra presentó un alto nivel de adaptación a la formación universitaria. Sin embargo, en cuanto a la relación entre la gestión del tiempo y la adaptación, encontró una asociación negativa débil.

Las implicancias teóricas del estudio brindan información valiosa para comprender la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico en este grupo particular de estudiantes. Al recopilar datos, se puede identificar patrones, tendencias y factores de riesgo potenciales que contribuyen al estrés académico. Esto permite a los investigadores profundizar su comprensión de estos fenómenos y desarrollar teorías más sólidas sobre el impacto de la gestión del tiempo en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Las implicancias prácticas del estudio permitirán a los profesionales de la salud y a los maestros que pueden usar estos resultados para diseñar actividades y programas de apoyo que ayuden a los estudiantes de los primeros ciclos a desarrollar habilidades efectivas para el manejo del tiempo y el estrés académico. Finalmente, la investigación presenta una perspectiva enriquecedora sobre el estrés académico y la gestión del tiempo en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, en las carreras de Enfermería, Estomatología y Psicología, además de la Facultad de Medicina. Pero a pesar de sus contribuciones, es importante considerar ciertas limitaciones del estudio, como la posible subjetividad en las respuestas de los estudiantes y la falta de un enfoque más detallado en las causas subyacentes del estrés y la gestión del tiempo. No obstante, los resultados indican la necesidad de desarrollar estrategias de apoyo y programas de intervención que aborden de manera efectiva el estrés académico y mejoren las habilidades de gestión del tiempo de los estudiantes.

V. CONCLUSIONES

- Los ingresantes de la Facultad de Ciencias de la Salud - UNTRM -2023, de las carreras profesionales de Enfermería, Estomatología y Psicología, además de la escuela de Medicina, presentaron una correlación positiva moderada entre la gestión del tiempo y el estrés académico.
- Se encontró un nivel de estrés moderado, en los alumnos ingresantes de la Facultad de Ciencias de la Salud - UNTRM -2023, de las carreras profesionales de Enfermería, Estomatología y Psicología, además de la Facultad de Medicina.
- La Gestión del tiempo en los alumnos ingresantes de la Facultad de Ciencias de la Salud - UNTRM -2023, de las carreras profesionales de Enfermería, Estomatología y Psicología, además de la escuela de Medicina, fue de un nivel regular.

VI. RECOMENDACIONES

A la universidad

- Implementar a través de la Dirección de Bienestar Universitario, programas preventivos que tengan como objetivo reducir el nivel de estrés académico en los estudiantes de los primeros ciclos de la Facultad de Ciencias de Salud.

A los estudiantes

- Practicar técnicas de manejo del estrés debido a que el estrés académico es una realidad en los alumnos de los primeros ciclos, es esencial que adquieran técnicas efectivas para manejarlo. Planificar de manera organizada sus actividades de estudio, sociales y domésticas.

A la Escuela Profesional de Psicología

- Desarrollar competencias en los docentes para que promuevan un adecuado manejo del tiempo y el estrés académico y sean capaces de identificar conductas de riesgo en los estudiantes durante la convivencia en las aulas.

Al área de Bienestar Universitario

- Gestionar la implementación de talleres de gestión del tiempo dirigidos a los estudiantes de los primeros ciclos de la Facultad de Ciencias de Salud-FAMED.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avila Victoria, Janet Isabel. (2022). *Gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca*. [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Privada del Norte, Cajamarca]. Obtenido de <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/30952>
- Betancourt Gamboa, Kenia ; Betancourt Valladares, Miriela; Colunga Santos, Silvia ; Brunet Bernal, Gerardo. (2021). Estrés académico en estudiantes de Estomatología de Camagüey. *Educa Med Holguín*, 1(1), 63. Obtenido de <https://edumedholguin2021.sld.cu/index.php/edumedholguin/2021/paper/view/332/0>
- Caicedo Cavagnis , Estefania; Zalazar Jaime, Mauricio Federico. (2018). Entrevistas cognitivas: revisión, directrices de uso y aplicación en investigaciones psicológicas. *Avaliação Psicológica*, 17(3), 362-370. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712018000300010
- Chucas Garcia, Erik Adderly. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria, en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán*. [Tesis de maestría en Psicología Educativa, Universidad César Vallejo, Chiclayo]. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37010>
- Cisneros Caicedo, Alicia Jacqueline ; Guevara García, Axel Fabián; Urdánigo Cedeño, Johnny ; Garcés Bravo, Julio Enmanuel. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la Investigación Científica en tiempo de Pandemia. *Domino De Las Ciencias*, 4(5), 1165-1185. doi:<https://doi.org/10.23857/dc.v8i1.2546>
- Cuayla Torres, A. (2022). *Gestión del tiempo y estrés académico en tiempos de covid-19, en estudiantes de enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021*. [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua]. Obtenido de <https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/1334>
- Gallardo Lolandes, E. (2020). *Gestión del tiempo en el estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima*. [Tesis de Maestría en Docencia

- Universitaria, Universidad César Vallejo, Lima]. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/53687>
- Garzón Umerenkova, Angélica; Gil Flores, Javier. (2018). Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. *Educação e Pesquisa*, 44(1), 75- 80. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/ep/a/wzzVSrPRRXYDHDCsr5XJ98n/abstract/?lang=es>
- Jiménez Barraza, Verónica Guadalupe. (2022). Estrés académico y educación híbrida en estudiantes universitarios en tiempos de la nueva normalidad educativa. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 2(30), 1. Obtenido de <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3071>
- Luque Vilca, Olivia Magaly; Bolivar Espinoza, Nestor; Achahui Ugarte, Víctor Ernesto; Gallegos Ramos, Julio Rumualdo. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *PURIQ*, 4(2), 63. Obtenido de <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Monroy, P. (2017). *Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de lima, Perú*. [Tesis de Licenciatura en Psicología con mención en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú] Obtenido de https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9938/MONROY_RIVA_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Moreno Montero, Esteban Mateo; Naranjo Hidalgo, Tamara; Poveda Ríos, Santiago; Izurieta Brito, Daniel. (2022). Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Revista Médica Electrónica*, 44(3), 468-482. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242022000300468
- Moreno Treviño , J., Hernández Martínez, J., & García Gallegos, A. (2022). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 60(3), 19-27. Obtenido de https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/60/60_Moreno.pdf
- Muñoz Donoso, Diego; Soto Sánchez, Johana; Leyton, Bárbara; Carrasco Beltran, Hernaldo; Valdés Cabezas, Eduardo. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el

periodo de exámenes. *Retos*, 49(1), 22-28. Obtenido de <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98037>

Reyes González, N., Meneses Báez, A., & Díaz Mujica, A. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 15(1), 57-72. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062022000100057

Rodríguez, Sabrina. (2022). La gestión del tiempo de aula: estudio de caso desde la perspectiva de un intercambio fulbright. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10381-10401. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4137

Silva Ramos, María Fernanda; López Cocotle, José Juan; Meza Zamora, María Elena Columba. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia. Ciencias Sociales y Humanidades*, 28(79), 75-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Vásquez Chiroque, Melisa. (2021). *Estrés académico en estudiantes, primer año Medicina Humana, de una Universidad Particular, Chiclayo, Setiembre-diciembre 2019*. [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo]. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12423/3376>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Tabla 4

Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Marco Metodológico
<p>¿Cuál es la relación que existe entre la gestión del tiempo y el estrés académico en ingresantes de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas (UNTRM) - 2023?</p>	<p>General Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y estrés académico en ingresantes de la UNTRM -2023.</p> <p>Específicos Describir la gestión del tiempo según las dimensiones objetivos y prioridades, herramientas de gestión, preferencias por la desorganización y percepción del control en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNTRM - 2023. Identificar el nivel de estrés académico según las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNTRM – 2023.</p>	<p>Ho: No existe relación directa entre la gestión del tiempo y el estrés académico en ingresantes de la Facultad de Ciencias de la salud de la UNTRM-2023.</p> <p>Ha: Existe relación directa entre la gestión del tiempo y el estrés académico en ingresantes de la Facultad de Ciencias de la salud de la UNTRM-2023.</p>	<p>V1: Gestión del tiempo</p> <p>V2: Estrés académico</p>	<p>Tipo y diseño: El estudio es de tipo básico, con diseño no experimental de enfoque cuantitativo y de alcance correlacional.</p> <p>Población: Estudiantes de la Facultad De Ciencias de la Salud - UNTRM.</p> <p>Muestra Se constituye por 106 alumnos del primer ciclo Facultad De Ciencias de la Salud – UNTRM.</p> <p>Instrumentos de Recolección de Datos:</p> <p>V1: Cuestionario gestión del tiempo. V2 Inventario de Estrés Académico</p>

ANEXO 2

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 5

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Categorización de la variable		Escalas de medición
					Dimensiones	General	
GESTIÓN DEL TIEMPO	La gestión del tiempo es una herramienta que permite manejar y disponer plenamente del tiempo, evitando en lo posible toda interrupción (Salazar 2017)	La gestión del tiempo en el proyecto incluye los procesos necesarios para lograr la conclusión de las actividades a tiempo. Se medirá con el Cuestionario de gestión de tiempo en universitarios de Durán, Aponte y Pujol 2013.	Objetivos y prioridades	5,8,9,11,19,22,25,29,30,31,32	Buena 11-25 Regular 26-40 Mala 41-55	Buena 126 - 170 Regular 80 - 125 Mala 34 - 79	Para medir la variable se utilizará la escala Ordinal Para evaluar los Ítems se utilizará la escala de Likert: Siempre (5) Casi siempre (4) A veces (3) Rara vez (2) Nunca (1)
			Herramientas de gestión	3,12,13,16,20,23	Buena 6-14 Regular 15-23 Mala 24-30		
			Preferencia por la desorganización	2,7,10,14,17,18,21,24,27,28,33	Buena 11 - 25 Regular 26 - 40 Mala 41 - 55		
			Percepción del control	1,4,6,15,26,34	Buena 6-14 Regular 15-23 Mala 24-30		

Tabla 6

Operalización de la variable estrés académico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Categorización de la variable		Escalas de medición
ESTRÉS ACADÉMICO	El estrés académico es un proceso que inicia cuando el estudiante valora las demandas del contexto educativo como estresantes (Barraza 2018).	El estrés académico son las situaciones percibidas por los estudiantes como altamente estresantes. Se medirá con el Inventario de Estrés Académico SISCO SV	Estresores	Del 1 al 9	Leve 9 -20 Moderado 21-32 Profundo 33-45	General Leve 30 - 70 Moderado 81 - 110 Profundo 111 - 150	Para medir la variable se utilizará la escala Ordinal Para evaluar los Ítems se utilizará la escala de Likert: Siempre (5) Casi siempre (4) Algunas veces (3) Rara vez (2) Casi nunca (1) Nunca (0)
			Síntomas	Del 10 al 24	Leve 4-32 Moderado 33- 51 Profundo 52-70		
			Estrategias de Afrontamiento	Del 25 al 30	Leve 5 - 11 Moderado 12 - 18 Profundo 19 - 25		



ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO



Título del proyecto: “Gestión del tiempo y estrés académico en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas Chachapoyas - 2023”

Responsable de la investigación: La responsabilidad de esta investigación recae sobre la Bach. Betzi Lopez Mas, egresada de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas

Participación: La participación en esta investigación es voluntaria, participarán los estudiantes ingresantes a las diferentes escuelas profesionales de la facultad de ciencias de la salud que se encuentren matriculados en el semestre académico 2023-I

Procedimientos: Se solicitarán los permisos correspondientes para ingresar a las aulas de clase, se explicará el alcance de la investigación y se firmará un consentimiento informado, luego se aplicará una ficha de caracterización de la población y dos cuestionarios de recolección de datos.

Riesgos / incomodidades: Participar del estudio no le generará ningún gasto y ninguna consecuencia desfavorable.

Confidencialidad de la información: La información de los participantes será anónima, los resultados se darán a conocer en términos estadísticos de forma global, por lo tanto, se garantiza la confidencialidad de la información.

Dudas sobre la investigación: Si usted tiene alguna duda sobre la investigación puede comunicarse por medio del siguiente correo electrónico (Correo:3342338652@untrm.edu.pe)

Consentimiento: He leído detenidamente cada punto de la ficha de consentimiento informado y en consecuencia decido participar de forma voluntaria en el estudio.

.....
Firma del participante

ANEXO 4

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV



Inventario de Estrés Académico SISCO SV

FICHA TÉCNICA



Nombre original: Inventario Sistémico Cognitivista (SISCO)

Autor: (Barraza Macías, Arturo, 2021)

Administración: el cuestionario fue diseñado para ser autoadministrado y puede ser aplicado de manera individual o grupal.

Tiempo de aplicación: sin tiempo limitado para su resolución; su aplicación dura entre 20 y 25 minutos.

Población objeto de estudio: alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).

Objetivo: medir el nivel de estrés académico en sus tres dimensiones, estresores, estrategias de afrontamiento y síntomas.

Confiabilidad: el inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.85.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Edad: **Sexo**

Estado civil

- a) soltero (a)
- b) casado (a)
- c) otro

Nivel socioeconómico

- a) No pobre
- b) Pobre
- c) Pobre extremo

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

INDICACIONES DE APLICACIÓN

A continuación, encontrará una serie de ítems en el cual deberá marcar según el grado en que se ha visto afectado por cada uno de ellos en el pasado o en el momento actual, elija entre las siguientes alternativas la que mejor corresponda.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados.

Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, señalando con un aspa (X). ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (Verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos						

Gracias por su participación

ANEXO 5

CUESTIONARIO DE GESTIÓN DEL TIEMPO EN UNIVERSITARIOS

Cuestionario de gestión del tiempo en universitarios



FICHA TÉCNICA



Nombre original: Gestión del tiempo en estudiantes universitarios GTEU

Autor: (Durán, Aponte y Pujol, 2013)

Administración: individual o colectiva.

Tiempo de aplicación: sin tiempo limitado para su resolución; su aplicación dura entre 15 a 20 minutos aproximadamente.

Población objeto de estudio: estudiantes universitarios de primer ingreso.

Objetivo: medir cuatro dimensiones de gestión de tiempo (objetivos y prioridades, herramientas de gestión, preferencia por la desorganización y percepción de control)

Confiabilidad: la prueba tiene una confiabilidad aceptable ($\alpha = 0.71$)

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Edad: **Sexo**

Estado civil

- a) soltero (a)
- b) casado (a)
- c) otro

Nivel socioeconómico

- a) No pobre
- b) Pobre
- c) Pobre extremo

INDICACIONES DE APLICACIÓN

A continuación, encontrará una serie de ítems, deberá marcar la alternativa que mejor se aplique en usted, elija entre las siguientes alternativas de acuerdo a los siguientes valores Siempre (5) Casi siempre (4) A veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1).

Cuestionario de gestión de tiempo en universitarios

Siempre (5) Casi siempre (4) A veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)

		1	2	3	4	5
1	Cuando decido qué es lo que voy a intentar conseguir 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	Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.					
5	Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.					
6	Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables.					
7	Al final de cada día dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.					
8	Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.					
9	Tengo la sensación de controlar mi tiempo.					
10	Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está "patas arriba" y desordenado que cuando está ordenado y organizado.					
11	Me marco fechas límite cuando me propongo realizar una tarea.					
12	Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.					
13	Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.					
14	El tiempo que invierto en gestionar el tiempo y organizar mi jornada de trabajo es tiempo perdido.					
15	Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mis estudios.					
16	Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado de cada tarea cuando la he cumplido.					
17	Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.					
18	Mis jornadas diarias son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.					
19	Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.					
20	Llevo una agenda conmigo.					
21	Cuando estoy desorganizado(a) soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.					
22	Repaso mis actividades diarias para ver dónde pierdo el tiempo.					

23	Mantengo un diario de las actividades realizadas.					
24	Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado(a).					
25	Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.					
26	Utilizo un sistema de bandejas (archivos o carpetas) para organizar la información.					
27	Me doy cuenta de que estoy posponiendo las tareas que no me gustan, pero que son necesarias.					
28	Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.					
29	Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día.					
30	Si estoy en algo y sé que voy a tener que esperar un tiempo, preparo alguna tarea para realizar mientras tanto.					
31	Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegar por la web...)					
32	Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.					
33	Subestimo el tiempo necesario para cumplir tareas.					
34	Cuando observo que contacto frecuentemente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un lugar especial.					

Gracias por su participación

ANEXO 6

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO

Tabla 7

Nivel de estrés académico según la edad

Edad	Estrés Académico							
	Leve		Moderado		Profundo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
16 a 18 años	2	1.89	60	56.60	3	2.83	65	61.32
19 a 22 años	2	1.89	30	28.30	1	0.94	33	31.13
21 a 25 años	0	0.00	8	7.55	0	0.00	8	7.55
Total	4	3.77	98	92	4	4	106	100.00

Tabla 8

Nivel de estrés académico según el género

Estrés Académico	Género				Total	
	Femenino		Masculino		fi	%
	fi	%	fi	%		
Leve	2	1.89	2	1.89	4	3.77
Moderado	51	48.11	47	44.34	98	92.45
Profundo	2	1.89	2	1.89	4	3.77
Total	55	52	51	48	106	100

Tabla 9*Nivel de estrés académico según la escuela profesional*

Escuela profesional	Estrés Académico						Total	
	Leve		Moderado		Profundo		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Psicología	0	0	25	23.58	1	0.94	26	24.53
Medicina Humana	0	0	27	25.47	1	0.94	28	26.42
Estomatología	0	0	23	21.70	1	0.94	24	22.64
Enfermería	4	3.77	23	21.70	1	0.94	28	26.42
Total	4	3.77	98	92.45	4	3.77	106	100.00

Tabla 10*Nivel de gestión de tiempo según la edad*

Edad	Gestión del tiempo						Total	
	Mala		Regular		Buena		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
16 a 18 años	1	0.94	58	54.72	6	5.66	65	61.32
19 a 22 años	1	0.94	30	28.30	2	1.89	33	31.13
21 a 25 años	0	0.00	8	7.55	0	0.00	8	7.55
Total	2	1.89	96	91	8	0	106	100

Tabla 11*Nivel de gestión de tiempo según el género*

Género	Gestión del tiempo						Total	
	Mala		Regular		Buena		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Femenino	1	0.94	49	46.23	5	4.72	55	51.89
Masculino	1	0.94	47	44.34	3	2.83	51	48.11
Total	2	1.89	96	90.57	8	7.55	106	100.00

Tabla 12*Nivel de gestión del tiempo según la escuela profesional*

Escuela profesional	Gestión del tiempo						Total	
	Mala		Regular		Buena		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Psicología	0	0.00	24	22.64	2	1.89	26	24.53
Medicina Humana	0	0.00	26	24.53	2	1.89	28	26.42
Estomatología	1	0.94	21	19.81	2	1.89	24	22.64
Enfermería	1	0.94	25	23.58	2	1.89	28	26.41
Total	2	1.88	96	90.57	8	7.55	106	100.00

ANEXO 7

CORRELACIÓN Y SIGNIFICANCIA DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO

Tabla 13

Correlación de variables Gestión del tiempo y Estrés Académico

Rho de Spearman- Correlación		Estrés académico	
Gestión del tiempo	Coefficiente de correlación	1,000	,277**
	Sig. (bilateral)	.	,004
	N	106	106