

Capítulo 26. Mejora de la Gestión del tiempo en estudiantes universitarios mediante la implementación de un curso taller

Nora Angélica Bustillos Terrazas

Paula Flores Flores

Nikell Esmeralda Zárate Depraect

Cesar Roberto Jiménez Ramírez

Universidad Autónoma de Sinaloa

DOI: 10.46990/iQuatro.2024.07.5.26

Resumen

Estudio descriptivo, con enfoque mixto y alcance descriptivo. Objetivo general: Evaluar el impacto de un curso-taller diseñado para mejorar la Gestión del Tiempo en estudiantes de la licenciatura en Nutrición. El instrumento utilizado para el diagnóstico es el Time Management Beauvoir Beaver (TMBQ). Las respuestas con mayor frecuencia fueron “algunas veces y habitualmente” que indican una baja gestión del tiempo. Se implementó curso-taller “Herramientas de gestión del tiempo”, posteriormente se evaluó su impacto y se encontró que el 95% de los estudiantes seguían aplicando las estrategias desarrolladas en él.

Palabras clave

Gestión del tiempo, habilidades socioemocionales, procrastinación, deserción escolar

Introducción

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD, 2019), la Educación Superior es pieza fundamental para la mejora de habilidades y conocimientos técnicos, sin embargo, en México, este nivel educativo se enfrenta a grandes retos en lo referente a la calidad y desarrollo de competencias en los estudiantes. A pesar de que el número de individuos por nivel educativo ha aumentado de forma exponencial, sólo el 56.3% concluyen los estudios de nivel medio superior. En cuanto a la culminación de una formación universitaria, en nuestro país, únicamente el 17% de adultos entre 25 y 64 años cuenta con un título profesional, ocupando así uno de los lugares más bajos entre los países afiliados a la OCDE.

Los sistemas educativos a nivel internacional, realizan esfuerzos en la búsqueda e implementación de modelos o paradigmas que ayuden a mejorar el nivel académico de los estudiantes y lograr una mayor inserción y culminación de estudios a nivel superior. En ese sentido, en los últimos 20 años, el uso del término “competencias” ha generado una gran cantidad de controversias, sin embargo, se sigue utilizando tanto en el ámbito laboral como en el académico. El Tesauro ERIC, listado de términos que representan temas de investigación en el campo de la educación, lo define como “la capacidad demostrada del individuo para desempeñarse, es decir, la posesión de conocimientos, habilidades y características personales necesarias para satisfacer las demandas o requisitos especiales en una situación particular” (s/f). Hay diferentes clasificaciones de competencias, para este trabajo se diferencia entre las genéricas que son las que se necesitan para cualquier carrera y específicas, las propias de cada disciplina. Las competencias genéricas (CG) son utilizadas en diferentes ámbitos, perduran más que las específicas y favorecen el aprendizaje de los individuos a lo largo de la vida (Tobón, 2015). Pueden incluir habilidades de comunicación, pensamiento crítico, resolución de problemas, trabajo en equipo y gestión del tiempo, entre otras (UNESCO, 2021).

En ese sentido, las destrezas socioemocionales desempeñan un papel fundamental en la adquisición y evolución de habilidades genéricas. Una persona que posee habilidades socioemocionales sólidas suele exhibir una capacidad más efectiva para desenvolverse en diversas situaciones, aportando de esta manera al crecimiento de competencias genéricas cruciales tanto en el ámbito educativo y laboral, como en la vida en general (García, 2018). La gestión del tiempo (GT), está considerada como una habilidad socioemocional blanda (HSB) no cognitiva, incluida por la UNESCO (2021) entre las habilidades del siglo XXI que los individuos deben desarrollar para obtener mejores resultados en su formación académica, profesional y social pues estas determinan el comportamiento, actitudes y rasgos de la personalidad que contribuyen al desempeño de individuo.

La (GT) guarda una estrecha relación con la autorregulación, una habilidad crucial para el logro académico que se define como la capacidad de los estudiantes para dirigir sus pensamientos, emociones y acciones hacia el cumplimiento de sus objetivos académicos y personales. Aquellos estudiantes que exhiben una autorregulación efectiva tienen la capacidad de establecer metas realistas, planificar y administrar su tiempo de manera eficiente, mantener la motivación y la concentración en sus tareas, y superar los desafíos y distracciones que puedan surgir durante el proceso de aprendizaje. La falta de gestión o una planificación deficiente del tiempo puede afectar negativamente la autorregulación de los estudiantes (Larrea et al., 2023).

Dada la importancia de la GT, debería ser reconocida por las instituciones educativas y docentes como factor importante en la formación académica de los estudiantes y, en ese sentido diseñar estrategias de mejora desde cada asignatura para influir favorablemente en la formación integral del alumno, sin embargo, a pesar de que hay una gran cantidad de investigaciones que demuestran una baja organización del tiempo en estudiantes universitarios, no se encontró información de que se estén tomando medidas concretas para tal fin.

Específicamente, en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Gastronomía no existen investigaciones previas sobre la Gestión del tiempo de los estudiantes, tampoco es un factor a considerar por los docentes durante la planeación e impartición de clases por lo que se decidió realizar esta investigación para contar con información que ayude a conocer el nivel de GT de los estudiantes y proponer estrategias que la aumenten y proporcionar herramientas que ayuden a mejorar el rendimiento académico y disminuir índices de deserción o reprobación, teniendo como base los siguientes objetivos:

Objetivo general: Evaluar el impacto de un curso-taller diseñado para mejorar la Gestión del tiempo en estudiantes de la licenciatura en Nutrición

Objetivos específicos

1. Conocer el nivel de gestión del tiempo en estudiantes de nuevo ingreso a la universidad mediante la aplicación del TMBQ
2. Diseñar e Implementar un curso-taller para mejorar las habilidades de gestión del tiempo en los participantes del estudio
3. Investigar la percepción de los estudiantes sobre la utilidad y efectividad del curso-taller para mejorar su GT a través de un cuestionario de retroalimentación

Revisión de la Literatura

Conceptualización de la Gestión del tiempo

La gestión del tiempo se encuentra en el cruce entre las competencias genéricas y las habilidades socioemocionales, ya que abarca tanto la implementación práctica de tácticas para utilizar el tiempo de manera eficaz como la gestión emocional asociada con la planificación y la organización. Esta dualidad subraya la relevancia esencial de la gestión del tiempo en el crecimiento tanto personal como profesional (Oriola, 2020).

Larrea et al. (2023) consideran a la GT como una competencia transversal que implica la capacidad de determinar prioridades, asignar tiempo y horarios específicos para la ejecución de tareas designadas, dar prioridad a las responsabilidades académicas evitando la procrastinación y la falta de organización, y emplear herramientas o estrategias efectivas para cumplir con las exigencias y actividades que se les plantea. Flores y Mesa (2020) así como Baños (2020a) consideran al tiempo como el recurso máspreciado para cada ser humano, y que éste se puede utilizar de manera acertada para que contribuya al alcance de metas, además de que su planeación y gestión es indispensable para un buen desempeño profesional y personal por lo que debe de ser una competencia a desarrollar a lo largo de la formación académica de los sujetos.

Modelos de Gestión del tiempo

Al ser la Gestión del tiempo un factor importante en el desempeño de los individuos y su relación con el rendimiento académico, resulta de gran interés evaluarlo para plantear estrategias de mejora por lo que se han diseñado diversos modelos para este fin, siendo el Modelo de Macan, el más utilizado para la realización de diagnósticos del nivel de GT a pesar de que fue dado a conocer hace varias décadas (Larrea, 2023). Macan et al. (1990) construyeron el Time Management Beaver Beaver (TMBQ), y García-Ros & Pérez-González (2012) validaron la versión en español. Roblero (2020), demostró que la adaptación del instrumento también puede ser aplicado en población mexicana.

Las dimensiones que mide el TMBQ son cuatro: 1. Establecer objetivos y prioridades; 2. Herramientas para la gestión del tiempo; 3. Preferencias por la desorganización; 4. Percepción del control del tiempo (Macan, 1994)

Aportaciones sobre la importancia de la gestión del tiempo en el ámbito educativo.

En lo que respecta al ámbito educativo, López y Rodríguez (2012) así como Oriola et al. (2020) consideran que para mejorar el rendimiento académico y adquirir un mayor aprendizaje, el estudiante debe tener claro que el tiempo es un recurso limitado, unidireccional, de

autoconsumo, y que en sus manos está la decisión de usarlo de forma racional. Román et al. (2020), establecieron mediante la aplicación de un test, los hábitos de los universitarios de nuevo ingreso cuando estos desarrollan actividades relacionadas con su forma de estudiar. La investigación se realizó con estudiantes de 5 licenciaturas de la Universidad Autónoma de Chiapas. Entre las 8 dimensiones medidas, se encontró que, en promedio, 6 de cada 10 estudiantes declaran tener problemas para distribuir el tiempo.

Garzón y Flores (2018) realizaron un estudio para conocer la relación entre gestión del tiempo y rendimiento académico en estudiantes universitarios encontrando que aquellos que hacen un mejor uso del tiempo y presentan mejores conductas autorregulatorias en el manejo del mismo, obtienen un mayor rendimiento académico por lo que recomiendan entrenar a los estudiantes de nuevo ingreso en el uso de estrategias para la gestión del tiempo.

En ese orden de ideas, Reyes et al., (2022), evaluaron las estrategias de planificación y uso del tiempo de universitarios mediante una encuesta a 72 estudiantes de primer y segundo año. Sus resultados muestran que hay diferencias en la descripción de las estrategias y herramientas para la planificación del tiempo de estudio, herramientas de apoyo y formulación de objetivos que los estudiantes de alto rendimiento académico refieren con respecto a aquellos que presentan un bajo desempeño escolar.

Garzón y Gil, (2017) buscaron la relación entre gestión del tiempo y procrastinación pues consideran que la GT es el predictor más importante del desempeño académico de los universitarios y que la procrastinación al implicar una disminución o ausencia de conductas autorreguladoras puede influir de manera negativa en el rendimiento académico y/o deserción del estudiante universitario.

Así mismo, Natural et al. (2018) concluyen que “la procrastinación académica, es un hecho relacionado con el retraso o postergación del trabajo académico hasta última hora”. Esta acción es muy común en la mayoría de los estudiantes universitarios y al parecer, el problema va en aumento pues, según su investigación, seguir estrategias como dar más tiempo a los alumnos para entregar sus actividades, no disminuye este fenómeno. Benítez (2016) considera que el problema del bajo rendimiento académico y el abandono escolar están regidos por una serie de factores que no necesariamente están relacionados con el estudiante, sino que, en muchas ocasiones, las propias universidades y docentes, no han sabido implementar estrategias efectivas que ayuden a mejorar los indicadores educativos mencionados.

Baños (2020a) realizó una búsqueda para indagar sobre la relación entre gestión del tiempo y el compromiso académico en estudiantes de psicología de una universidad privada en el que participaron 157 mujeres y 52 hombres, encontró que se correlaciona de

manera positiva y estadísticamente significativa y que los encuestados evidenciaron niveles moderados de gestión del tiempo (52%) y compromiso académico (55%). En otro estudio, Baños-Chaparro (2020b), encontró que hay diferencias entre la percepción del control del tiempo relacionado con el sexo, los hombres presentaron mayor puntuación para reflexionar sobre la utilidad del tiempo y actividad académica que las mujeres. No se encontraron diferencias en relación con la edad.

Ávila y De los Ríos (2022), determinaron la relación entre la gestión del tiempo y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca mediante un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. Utilizaron la Escala de Gestión del Tiempo, encontraron que, de los 64 estudiantes evaluados, 25 presentan un nivel escaso de gestión de tiempo, representando el 39,06 %; mientras que 21 estudiantes presentan un nivel moderado, en un 32,81%; y 18 estudiantes un nivel competente en la gestión de tiempo, en un 28,13%.

Tirado y Peinado (2024) consideran que otro factor que en los últimos tiempos ha provocado un aumento en la procrastinación y una mala gestión del tiempo es el abuso de las redes sociales porque estas pueden distraer a los estudiantes y provocar que dediquen menos tiempo a estudiar.

Larrea, (2023) Realizó una investigación en la que puso a disposición de los participantes una herramienta electrónica para mejorar la adquisición de la competencia transversal “Planificación y gestión del tiempo”. La implementación por parte de los estudiantes de estas herramientas les permitió mostrar una planificación de sus tareas, evitando retrasos en las entregas de trabajos.

Las investigaciones aquí descritas, indican que existe un bajo nivel de Gestión del tiempo en estudiantes universitarios, lo que influye de forma negativa en su rendimiento académico y en el aumento de la deserción escolar, sin embargo, a pesar de esas evidencias, se encontraron pocos registros que reporten la implementación de alguna estrategia que les ayude a desarrollar herramientas para lograr cambio de hábitos y mejora de resultados.

Metodología

Hipótesis: La implementación de un curso taller sobre GT ayuda a desarrollar en los estudiantes herramientas que aumentan el uso de estrategias para el logro de metas académicas.

Alcance de la investigación: Dado que el estudio incluye una parte cuantitativa en la que se analizan los resultados del TMBQ se presenta un estudio mixto que combina elementos tanto exploratorios como descriptivos. El componente cuantitativo se centra en describir

y cuantificar las puntuaciones del instrumento aplicado; mediante el cualitativo se analiza tendencias en cuanto a la opinión de los estudiantes y se busca entender si el curso-taller puede influir en sus habilidades de GT

El estudio se realizó en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Gastronomía (estudiantes y) de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS), la primera etapa (diagnóstico), con estudiantes de nuevo ingreso a la licenciatura en Nutrición; segunda etapa (impartición de curso-taller), cuando los mismos cursaban segundo semestre y se concluyó con aplicación de cuestionario al cursar los estudiantes el cuarto semestre.

Población: 181 estudiantes distribuidos en 6 grupos.

La investigación se realizó en tres etapas: evaluación diagnóstica, impartición de taller y valoración de la influencia del TGT y así serán descritas en cada uno de los apartados.

Muestra:

Evaluación diagnóstica: participaron 164 estudiantes de nuevo ingreso que contestaron el instrumento TMBQ

Impartición de taller: muestreo por conveniencia, definido por Hernández (2014) como “aquel formado por los casos disponibles a los cuales se tiene acceso” (p. 390). Para esta etapa se seleccionaron a estudiantes de segundo semestre que participaron en el diagnóstico

Influencia del curso-taller: Estudiantes de cuarto semestre que cumplieran con los criterios de inclusión: participar en diagnóstico, asistir al curso-taller y entregar todas las actividades solicitadas

3. Instrumentos:

A) Evaluación diagnóstica de nivel de GT, instrumento Time Management Beauvoir Beaver (TMBQ) en su versión al español de García-Ros & Pérez-González (2012). Presenta una validez de 7.15, conformado por 34 ítems con respuesta tipo escala de Likert desde 1 (nunca) a 5 (siempre). Su aplicación se realizó utilizando cuestionarios Google forms y el análisis de frecuencia estadística en SPSS v25 y Excel

B) Curso-taller, proyector, laptop, internet, videos, bocinas, cuestionarios.

C) Cuestionario de 8 preguntas cerradas y una abierta, revisado por experto y aplicado a 5 estudiantes para detectar errores de redacción.

Resultados

A. Evaluación diagnóstica

La población estudiada de 164 alumnos, está conformada por 25 (15.5%) hombres y 139 (84.8%) mujeres y sus edades fluctúan entre 17 a 54 años, predominando 84 (52.2%) con 18 años. Se aplicó el cuestionario diagnóstico de GT (TMQB). En la Tabla 26.1 se presentan las frecuencias obtenidas en cada dimensión y escala

Tabla 26.1

Frecuencia por dimensión y escala del TMQB

	1		2		3		4	
	Objetivos y prioridades	%	Herramientas de gestión	%	Preferencia por la desorganización	%	Percepción del control	%
Nunca	216	13.17	326	18.07	100	12.19	202	15.40
Pocas veces	386	23.53	365	20.23	117	14.27	241	18.36
Algunas veces	440	26.82	466	25.83	219	26.70	340	25.91
Habitualmente	349	21.28	392	21.72	222	27.07	289	22.03
Siempre	249	15.18	255	14.13	162	19.29	240	18.30
	1640	100.00	1804	100.00	820	100.00	1312	100.00

Fuente: elaboración propia

El nivel de gestión del tiempo de los estudiantes que participaron en el estudio es de bajo a moderado, las respuestas que mayor frecuencia presentan son “Algunas veces y habitualmente”, aunque varía en la escala de Objetivos y prioridades, en donde indican que el 26.82% de los estudiantes “Pocas veces” priorizan actividades y el 26.82% sólo lo hace “Algunas veces”. En el caso de la dimensión Preferencia por la desorganización, los valores obtenidos deben de interpretarse al revés, es decir, valores altos (“Habitualmente”, 27.07%) indican que no planean ni analizan el entorno, tampoco son conscientes de las actividades que los alejan de sus metas.

Para confirmar la tendencia de los resultados anteriores se determinaron los estadísticos descriptivos que se muestran en la Tabla 26.2:

Tabla 26.2

Estadísticos descriptivos para las puntuaciones en gestión del tiempo

	Media	Desviación estándar
Establecimiento de objetivos y prioridades	3,017	1,0944
Herramientas para la gestión del tiempo	2,93	1,1253
Percepción sobre el control del tiempo	3,27	0,8121
Preferencias por la desorganización	3,00	1,19
Total, de la escala TMBQ	3,30	3,39

Fuente: elaboración propia

Los resultados anteriores confirman el bajo nivel de GT en las cuatro dimensiones y fueron la base para el diseño del curso-taller.

B. CURSO-TALLER. Participaron 60 estudiantes, 54 (93.3%) entregaron al menos unas evidencias de las actividades asignadas como listado de actividades diarias con horario; determinación del tiempo que utilizan en actividades de ocio; identificación de puntos fuertes y débiles; determinaron la administración del tiempo actual y replantearon una distribución del mismo más efectiva.

C. INFLUENCIA DEL CURSO-TALLER: Participaron 37 estudiantes; 32 (86.5%) mujeres y 5 (13.5%) hombres con edades entre 18 (10.8%) y 39 años (1), con moda de 19 años (23, 62.2%); 23 (62.2%) de los encuestados sólo estudia y 14 (37.8%) también laboran.

A continuación, se presentan algunos de los resultados de los ítems de respuesta cerrada:

- En cuanto al nivel de estrés que la carga de tareas académicas (entrega de trabajos, exposiciones, etc.) les afecta, más de la mitad (51.4%) considera que es alta, el 21.6%, muy alta, 24.3%, regular y el 2.7% muy bajo.

- Después del TGT, consideran que la estrategia que más les ha servido para organizarse es la elaboración de una lista de tareas o pendientes (73%), seguida del empleo de recordatorios (45.9%), el 35% hace notas y el 32.4% lleva una agenda.

- Al implementar las estrategias del TGT, 62.2% de los estudiantes considera que em-

plear herramientas de GT les ha ayudado SIEMPRE a mejorar la entrega de tareas académicos en tiempo y forma, el 24.3% casi siempre, 10.8% sólo a veces y el 2.7% casi nunca.

- El 94.6% señala que organizar el tiempo y espacios físicos en función de metas académicas SÍ les ha ayudado a agilizar la realización de tareas escolares, aunque el 5.4% contestaron que NO

En cuanto a la pregunta abierta: a partir del taller de GT, ¿de qué manera consideras que éste influyó en tu percepción de la organización de tus actividades?, las respuestas fueron analizadas mediante Atlas. TI versión 9 y se clasificaron mediante codificación abierta, a continuación, algunos códigos vivos determinados con apoyo de inteligencia artificial:

Hacer una lista de pendientes; Prestar más atención en que dedicó mi tiempo libre y si estaba organizando mis tiempos bien; Noté las estrategias que podía usar para poder mejorar la manera de organizarme; Saber que tareas tengo pendientes y organizarme para entregarlas a tiempo; Me ayudo a hacer las cosas por orden y a empezar a hacerlas; Organización de prioridades; Me puedo estresar menor si cumplo con las tareas a tiempo; Me ayudó a saber organizar mis tiempos y tareas de una manera más eficiente; Llevar una agenda de ellos; Llevar un orden o lista organizada te ayuda a terminar antes tus pendientes y estresarme menos; Me ayudo bastante, ya que aprendí a organizarme de una mejor manera y así terminar mis pendientes; La manera en la que puedo utilizar el tiempo que antes yo consideraba tiempo muerto; Les dediqué más tiempo, pues al organizar las tareas por medio de listas y fecha de entrega me hizo darles más tiempo y elaborarlas mejor; No; Soy una persona muy olvidadiza y empezar anotar lo que tengo que hacer como lista o poner alarmar para las tareas me ayuda

Teniendo como base las narrativas proporcionadas y siguiendo la teoría fundamentada de Strauss y Corvina (2016) y Espriella (2020), los códigos abiertos identificados como resultado del método comparativo constante se agruparon en las cuatro dimensiones del TMBQ aplicado para la evaluación diagnóstica:

Establecer Objetivos y Prioridades:

- Planificación y Priorización de Tareas: La importancia de planificar y priorizar tareas para una gestión efectiva del tiempo.
- Cumplimiento Anticipado de Tareas: La motivación para completar tareas antes de su vencimiento y cumplir con plazos.
- Identificación de Estrategias de Eficiencia: Reconocer estrategias específicas para mejorar la eficiencia en la organización del tiempo.

- Herramientas para la Gestión del Tiempo:
- Uso de Herramientas de Organización: como agendas y listas organizadas para administrar tareas y actividades.
- Adopción de Estrategias de Organización Personal: La identificación y adopción de estrategias personales para organizar el tiempo y las tareas.
- Personalización de la Gestión del Tiempo: La adaptación y personalización de las estrategias según las necesidades individuales.
- Preferencias por la Desorganización:
- Reducción del Estrés mediante Organización: La percepción de que una organización adecuada del tiempo reduce el estrés y la ansiedad.
- Superación de Olvidos y Procrastinación: El uso de herramientas como listas y alarmas para
- Aprendizaje y Desarrollo Personal: El aprendizaje y desarrollo de habilidades personales para una mejor organización del tiempo.
- Mayor Atención a las Tareas: Prestar más atención y dedicación a las tareas y actividades cotidianas.
- Conciencia de la Importancia de la Organización: La toma de conciencia sobre la importancia de la organización en la vida diaria.

Percepción del Control del Tiempo:

- Conciencia del Uso del Tiempo: El aumento de la conciencia sobre cómo se utiliza el tiempo y cómo dedicarlo de manera más efectiva.
- Impacto Positivo en la Productividad: El impacto positivo de la gestión del tiempo en la productividad y eficiencia.
- Reflexión sobre Áreas de Mejora Personal: Reflexionar sobre la mejora personal en la gestión del tiempo y la organización.

Discusión

Diagnóstico: Los resultados obtenidos de la evaluación diagnóstica para esta investigación no son diferentes a los reportados por otros autores como Baños (2020a), Durán y Pujón (2012), García, et al. (2008), Garzón y Gil (2018), Ávila y De los Ríos (2022), coinciden

en que los estudiantes universitarios tienen una baja Gestión del tiempo lo que impacta de forma negativa en su desempeño académico y en el aumento de la deserción de sus estudios universitarios.

Curso Taller: La implementación de este tipo de estrategias ayuda al estudiante a desplegar competencias genéricas como la Gestión del tiempo. No se encontraron investigaciones que reporten la ejecución de tácticas similares, sin embargo, según los resultados obtenidos se puede concretar la influencia que tuvo esta estrategia en el aumento de habilidades de este tipo

Evaluación del curso taller. El análisis interpretativo realizado bajo la Teoría Fundamentada y el Método Comparativo Constante permitió encontrar códigos conceptuales que apuntan a describir la influencia positiva del curso taller pues mediante las estrategias utilizadas, los estudiantes lograron disminuir el estrés que les causaba la asignación de tareas por parte de sus docentes, así mismo se encontró que pusieron en práctica herramientas que les ayudan a llevar una mejor Gestión del tiempo. Los códigos encontrados fueron agrupados en las diferentes dimensiones evaluadas mediante el TMBQ, los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes mejoró en los cuatro aspectos previamente evaluados ya que sus respuestas fueron en el sentido de una utilización adecuada de las estrategias implementadas en el taller. Solo dos (5.4%) de los participantes consideraron que el taller no tuvo influencia positiva ni negativa en ellos.

Conclusiones

Los estudiantes de primer año de la licenciatura en Nutrición presentan áreas de oportunidad para el desarrollo de un mejor uso del tiempo, lo que justifica el implementar estrategias desde las aulas que permita mejorar el desarrollo de habilidades en ellos para hacer una mejor gestión del tiempo.

El desarrollo de cursos-taller ayuda a los estudiantes a mejorar este tipo de habilidades que pueden hacer la diferencia para un mayor rendimiento académico, disminución de la deserción escolar e influir de forma positiva en el desarrollo profesional y personal.

Los códigos vivos detectados mediante el análisis del cuestionario y los patrones clave emergentes en relación con la influencia del TGT en la percepción de la organización de actividades, puede proporcionar información valiosa sobre la experiencia y los efectos del taller en la organización personal del tiempo.

En general, mientras que hay convergencias en términos de las estrategias aprendidas, la mayor conciencia del tiempo y la reducción del estrés, también hay divergencias, aunque

mínimas, en cuanto a los niveles de impacto personal, la percepción de la personalización del aprendizaje y la importancia atribuida a aspectos específicos del taller. Estas diferencias pueden reflejar las distintas experiencias y necesidades de los informantes en relación a la gestión del tiempo.

Se considera que el estudio contribuye tanto al campo de la educación como al de la Nutrición al aportar evidencia empírica sobre la efectividad de TGT de este tipo para mejorar la GT ya que, al identificar y abordar las necesidades de GT en estudiantes de nuevo ingreso, se tiene la oportunidad de promover un mejor rendimiento académico, reducción de estrés y una transición más exitosa a la vida universitaria. El estudio también puede servir como base para el diseño de programas que ayuden a mejorar la GT en otros contextos educativos o cualquier otro ámbito.

Algunas de las limitaciones del estudio son: Los resultados obtenidos pueden no ser aplicables a otras poblaciones de estudiantes fuera del ámbito de la Nutrición o a grupos con diferentes características demográficas o académicas, aunque estudios realizados por otros investigadores advierten que el comportamiento de la GT en estudiantes universitarios tiene una tendencia similar. Por otra parte, el estudio puede ser afectado por sesgos tanto de selección de muestra como de respuestas a los cuestionarios aplicados pues los individuos tienden a responder de manera socialmente deseada. También es importante resaltar el hecho de que los resultados a corto plazo pueden variar a largo plazo. Por último, se debe tomar en cuenta que el no incluir grupo control para el estudio, puede dificultar el reconocimiento de los cambios favorables y su atribución al TGT.

Referencias

- Ávila, J. I., & De Los Ríos, L. P. (2022). Gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/30952>
- Baños, Ch. J. (2020a). Gestión del tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología de la universidad privada Norbert Wiener. [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio Académico USMP. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6828/ba%c3%b1os_cjh.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Baños-Chaparro, J. (2020b). Gestión del tiempo académico en estudiantes de Psicología: un estudio comparativo. *Rev. Ya chay*, 9(1), 543-547. DOI: <https://10.36881/yachay.v9i01.221>

- Benítez, Z. A. (2016). Abandono escolar: modelos que lo explican y programas para atenderlo. Una revisión crítica. *Revista de Educación y Desarrollo*, 37, 27-32. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/37/37_Benitez.pdf
- Durán-Aponte, E., & Pujol, L. (2012). Estilos de aprendizaje, gestión del tiempo y rendimiento académico en estudiantes universitarios. In CONGRESO MUNDIAL DE ESTILOS DE APRENDIZAJE (Vol. 5).
- Espriella, R. & Restrepo, C. G. (2020). Teoría fundamentada. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49 (2), 127-133. Publicación electrónica del 18 de junio de 2020. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.08.002>
- Flores, G. M., & Mesa, R. D. Y. (2020). Plan de Intervención para la gestión del tiempo. [Trabajo de grado. Universidad Católica de Pereira]. <https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/6946>.
- García, C. B. (2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”: aproximaciones a su evaluación. *Revista digital Universitaria (RDU)*. Vol. 19(6) noviembre-diciembre. <https://revista.unam.mx/ojs/index.php/rdu/article/view/1373>
- García-Ros, R. y Pérez-González, F. (2012). Spanish version of the time management behavior questionnaire for university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1485-1494. http://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39432
- Garzón, U. A., Gil, F. J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3). 1-13. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Garzón, U. A., Gil, F. J. (2018). Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. *Educación e Pesquisa*, 44. DOI: 10.1590/S1678-4634201708157900
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2018). Metodología de la investigación (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Jiménez, G., Torres, M., & García, P. (2021). Relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios. [Doctoral disertación, Santo Domingo: Universidad Iberoamericana (UNIBE)].
- Larrea, V., Martínez, J., Llorca, E., Hernando, I., Quiles, A. 2023. Utilización de herramientas digitales para la mejora de la adquisición de la Competencia Transversal Planificación y Gestión del tiempo. En libro de actas: IX Congreso de Innovación Educativa y Docencia en Red. Valencia, 13 - 14 de julio de 2023. Dio: <https://doi.org/10.4995/INRED2023.2023.16694>

- López, R., Rodríguez, R. L. (2012). La gestión del tiempo personal y colectivo: Cómo detectar y combatir los vampiros del tiempo. (Vol. 19). Grao. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=0GMFG2uibUcC&oi=fnd&pg=PA3&dq=L%C3%B3pez,+R.,+Rodr%C3%ADguez,+R.+L.+\(2012\).+La+gesti%C3%B3n+del+tiempo+personal+y+colectivo:+C%C3%B3mo+detectar+y+combatir+los%C2%AE+vampiros+%CC%84+del+tiempo+\(Vol.+19\).+Grao.&ots= SX-PMY6Jc-G&sig=ES-mxpgzmd9hyJ30vo36bCD6JxM#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=0GMFG2uibUcC&oi=fnd&pg=PA3&dq=L%C3%B3pez,+R.,+Rodr%C3%ADguez,+R.+L.+(2012).+La+gesti%C3%B3n+del+tiempo+personal+y+colectivo:+C%C3%B3mo+detectar+y+combatir+los%C2%AE+vampiros+%CC%84+del+tiempo+(Vol.+19).+Grao.&ots= SX-PMY6Jc-G&sig=ES-mxpgzmd9hyJ30vo36bCD6JxM#v=onepage&q&f=false)
- Macan, T. H., Shahani, C., Diboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(3), 405-410.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of applied psychology*, 79(3), 381. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Natural, A. C.; Peñaranda, D., Jiménez, F. M., Antón, JS.; Peñaranda (2018). Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación. En IN-RED 2018. IV Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red. Editorial Universitat Polytechnical de València. 1268-1275. <https://doi.org/10.4995/INRED2018.2018.8874>
- OECD (2019), Higher Education in Mexico: Labor Market Relevance and Outcomes, Higher Education, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264309432-en..>
- Oriola, S., Tell, A., & Pérez-Escoda, N. (2020). Las Emociones y la gestión del tiempo en el aprendizaje. *Gestión del Tiempo en Educación Superior: Prácticas de Eficiencia y Procrastinación*; Calderón, C., Gustemos, J., Eds., 11-20.
- Reyes-González, N., Meneses-Báez, A. L., & Díaz-Mujica, A. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 15(1), 57-72. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000100057>
- Roblero, G. (2020). Validación de cuestionario sobre gestión del tiempo en universitarios mexicanos. *Revista electrónica de investigación educativa*, 22, e01. <https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e01.2136>
- Román, F. J. C., Franco, G. R. T., Román, J. R. (2020). Diagnóstico sobre hábitos de estudio en universitarios de nuevo ingreso como herramienta para identificar oportunidades de mejora. *RIDE Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 11(21), 1-35. <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.692>
- Strauss, A., & Corvina, J. (2016). Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Universidad de Antioquia.
- Tesauro ERIC. (s/f). <https://eric.ed.gov/?qt=Competence&ti=Competence>
- Tirado, P. J. A., & Rivera, R. L. F. (2024). Efecto del uso de las redes sociales en la procrastinación académica. [Tesis de pregrado, Universidad de Córdoba]. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/entities/publication/ec9b12d3-7cff-4759-a92b-bd-414c897bfl>

- Tobón, S. T. (2015). Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación. (Vol. 227). Editorial Macro.
- UNESCO (2021). Habilidades socioemocionales en América Latina y el Caribe: Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019). 380240spa.pdf (unesco.org)
- Zambrano, C., Bravo, I., Maluenda-Albornoz, J., & Infante-Villagrán, V. A. (2021). Planificación y uso del tiempo académico asincrónico de estudiantes universitarios en condiciones de pandemia. *Formación universitaria*, 14(4), 113-122.