

Capítulo 7. Optimización del Desempeño Académico a Través de la Implementación de una Agenda Virtual

Irma Morales Espinosa
Angel Segura Hernández
Aurelia Nicasio Moreno
Nasly Yuleidi Morales Reyes

Universidad Veracruzana

DOI: [10.46990/iQuatro.2025.04.16.7](https://doi.org/10.46990/iQuatro.2025.04.16.7)

Resumen

La optimización del tiempo escolar en esta investigación se presentó a manera de interrogante, ¿Es una fortaleza o debilidad en el rendimiento escolar de los Alumnos de la Escuela de Bachilleres ESBO Mixta? Por ello, esta investigación exploró nuevas fronteras académicas, con el objetivo principal de fortalecer las habilidades de administración del tiempo para mejorar el desempeño académico. Se tomaron en cuenta cuestiones emocionales, hábitos de estudio y disponibilidad de tiempo. Desde una perspectiva de investigación cualitativa y a través de una metodología de investigación-acción, se analizaron diversas aristas que permitieron construir nuevas estrategias de aprendizaje.

Palabras clave

Tiempo, optimización, habilidad, estrategia y estudiante

Introducción

El análisis realizado, basado en un diagnóstico aplicado el 14 de octubre de 2023, reveló una problemática central: la falta de tiempo entre los estudiantes que trabajan durante la semana, lo cual obstaculiza el establecimiento de hábitos de estudio efectivos. Cabe destacar que el 64% de los estudiantes encuestados tienen empleo de tiempo completo en días laborales, lo que reduce aún más su disponibilidad para comprometerse plenamente con las actividades académicas.

Esta investigación tiene su mirada en comprender las condiciones de estudio y los hábitos de los estudiantes, así como en proponer acciones que contribuyan a su desarrollo académico y personal. Reconociendo la importancia de fomentar estrategias que aumenten la motivación y el interés escolar, esta investigación ofrece una oportunidad para poner en práctica estos principios. Así, el propósito no solo es examinar las causas del bajo rendimiento académico y la inadecuada administración del tiempo, sino también plantear intervenciones pedagógicas que impulsen un cambio positivo en la vida académica de los estudiantes, promoviendo su éxito educativo y bienestar general.

En este contexto, se definieron tres objetivos específicos que orientaron el desarrollo de la investigación:

1. Sensibilizar a los estudiantes de tercer semestre de la Escuela de Bachilleres ESBO 8 “Emiliano Zapata Mixta” mediante un curso-taller enfocado en la implementación de estrategias de administración del tiempo.
2. Brindar información sobre técnicas de administración del tiempo para mejorar la gestión de responsabilidades escolares de manera efectiva.
3. Implementar una agenda virtual (YourStep) como herramienta para la administración y gestión del tiempo.

A lo largo de esta investigación, y en alineación con los objetivos planteados, se observó que el uso de la Agenda Virtual como estrategia de administración del tiempo representó un enfoque proactivo para abordar las áreas de oportunidad identificadas. Al ofrecer a los estudiantes una herramienta para organizar sus horarios y tareas, en tal sentido, se les capacitó para gestionar sus responsabilidades de forma más eficiente, promoviendo así su autonomía y optimización del tiempo.

Revisión de la Literatura

El Tiempo

El tiempo es un concepto esencial que permite medir la secuencia y duración de los eventos. En el ámbito físico, representa una dimensión en la cual los acontecimientos ocurren de forma sucesiva, ilustrando el cambio de manera relativa. Filosóficamente, el tiempo ha sido objeto de debate, cuestionándose su naturaleza, su relación con la realidad y su rol en la experiencia humana y en nuestra comprensión del mundo. En síntesis, el tiempo es una noción compleja, con dimensiones tanto físicas como metafísicas, y su interpretación puede variar según el contexto.

Diversos autores reconocen la existencia del tiempo, aunque a menudo lo mencionan sin ofrecer una definición específica. En general, el concepto de tiempo se comprende en relación con el espacio, y algunos argumentan que el tiempo adquiere sentido a partir del origen del universo, lo cual sugiere que surgió con el Big Bang. Sin embargo, estudios recientes en cosmología sugieren que nuestro universo podría haber surgido de otro anterior, lo cual plantea la posibilidad de que el tiempo haya existido desde siempre (Carroll, 2020).

En épocas anteriores, pensadores como Aristóteles y Newton defendían la idea de un tiempo absoluto, separado del espacio y de los eventos (Hawking, 1988). Así, el tiempo se percibía como una medida vinculada al movimiento y al avance del reloj, una sucesión infinita ligada a la existencia misma. En las culturas occidentales antiguas, el tiempo era concebido como un fenómeno cíclico, marcado por rituales agrícolas, los ciclos solares y festividades periódicas. Sin embargo, la influencia del cristianismo transformó esta visión, convirtiendo al tiempo en una noción lineal, dividida en pasado, presente y futuro.

La gestión del tiempo

La gestión del tiempo implica organizar y dirigir cómo se utiliza el tiempo para alcanzar metas y cumplir actividades de manera eficiente. Este proceso incluye la planificación, priorización y asignación de tiempo a tareas relevantes, evitando distracciones para mejorar la productividad y reducir el estrés. En esencia, gestionar el tiempo permite tener un mayor control sobre nuestras responsabilidades y objetivos. De acuerdo con Covey et al. (2020), una adecuada gestión del tiempo favorece no solo el cumplimiento de metas, sino también un equilibrio entre la vida personal y profesional.

Sodexo (2018) enfatiza que, dado que solo disponemos de 24 horas al día, es esencial aprender a administrarlas para ser eficientes en el ámbito laboral y mantener una buena calidad de vida en el ámbito personal. La gestión del tiempo permite tomar decisiones infor-

madas y enfocarse en lo que realmente se quiere lograr, lo cual impulsa a las personas hacia adelante en su desarrollo personal y profesional.

Por otro lado, una deficiente gestión del tiempo puede provocar estrés, desorganización y falta de enfoque, afectando la capacidad para estimar cuánto tiempo se necesita para completar una tarea. Aprender a administrar el tiempo de forma efectiva reduce los niveles de ansiedad y estrés, proporcionando energía para afrontar las responsabilidades diarias y permitiendo el desarrollo de habilidades y un desempeño eficiente en el trabajo.

Administrar el tiempo de manera adecuada también refuerza nuestra capacidad para tomar decisiones. Sin la presión del tiempo, se pueden considerar todas las opciones disponibles de manera reflexiva, lo que favorece una toma de decisiones más informada y consciente. Además, cumplir con los compromisos brinda una sensación de logro y satisfacción, fortaleciendo la autoestima y generando una motivación a seguir avanzando.

La autodisciplina juega un papel fundamental en la gestión del tiempo. Mantener un control adecuado sobre el tiempo ayuda a evitar la procrastinación y a trabajar de manera más constante hacia el logro de los objetivos. En conjunto, una buena administración del tiempo no solo es crucial para el éxito académico y profesional, sino que también permite disponer de tiempo libre para el disfrute personal, el cual es esencial para un bienestar físico y emocional.

Estrategias de organización del tiempo

Las estrategias de organización están dirigidas a “organizar adecuadamente nuestro tiempo, entendido como una limitación para alcanzar nuestras metas... Bajo esta premisa, debemos tener clara cuál es nuestra meta y planificar el camino que vamos a tomar para llegar a ella” (Llopis y Camacho, 2020, p.6). Por lo tanto, la gestión del tiempo implica establecer objetivos, priorizar actividades y reorganizar aquellas que no son inmediatas.

Aunque es un concepto aparentemente sencillo, poner en práctica la gestión del tiempo de manera efectiva puede ser desafiante. En esencia, se trata de decidir cómo usar el tiempo de forma óptima para maximizar la productividad y alcanzar tanto metas a corto plazo como objetivos a largo plazo.

Sensibilizar a las personas sobre la importancia de gestionar su tiempo requiere hacer énfasis en los beneficios tangibles e intangibles que esto trae consigo. Por ejemplo, implementar técnicas como la matriz de Eisenhower o el método Pomodoro no solo mejora la productividad, sino que también incrementa la sensación de logro personal y bienestar. Además,

compartir casos prácticos de personas o instituciones que hayan logrado éxito mediante una adecuada gestión del tiempo puede servir como inspiración y motivación para otros.

Tiempo efectivo y desempeño escolar

En la investigación educativa, recientemente se ha dado mayor relevancia a la relación entre el tiempo dedicado en el ámbito escolar y el proceso de aprendizaje. Los primeros estudios exploraron cómo la gestión del tiempo por parte de los docentes influía en el rendimiento académico de los estudiantes, considerando el tiempo como una variable independiente que depende de las características del contexto, las necesidades del sistema educativo y las decisiones pedagógicas del profesorado (Martinic, 2015).

Los estudios sobre el tiempo efectivo en clase y su impacto en el rendimiento académico se dividen en dos aspectos principales. Primero, la duración de la jornada escolar, la cual corresponde al tiempo normativo asignado para que los estudiantes puedan abordar los contenidos necesarios. Segundo, el tiempo real dedicado a la instrucción en el aula, que es el que se destina efectivamente al aprendizaje (Mendoza, 2017). En Latinoamérica, durante la última década, se ha promovido la extensión de la jornada escolar mediante la implementación de la jornada única.

Bruns y Luque (2014) realizaron un estudio comparativo en América Latina, concluyendo que el bajo rendimiento de los estudiantes en pruebas estandarizadas se relaciona estrechamente con el tiempo limitado que los docentes dedican a la enseñanza y al aprendizaje. Sin embargo, algunos investigadores no coinciden en que el tiempo efectivo en clase sea determinante en el rendimiento escolar, y consideran que el desempeño académico también depende de factores socioeconómicos de los estudiantes (Mella, 1999).

En conclusión, no existe consenso sobre la relación entre el tiempo efectivo en clase y el rendimiento académico. Aun así, es claro que múltiples factores, además de la labor docente, inciden en el desempeño escolar de los estudiantes.

Metodología

El presente estudio adoptó como método de investigación la investigación-acción, debido a su enfoque dinámico y práctico, que implica un proceso continuo de intervención y reflexión, en lugar de limitarse a una investigación puramente teórica. Este enfoque es ampliamente utilizado en las ciencias sociales, ya que permite un análisis más cercano a la realidad y promueve la participación activa de los sujetos de estudio. La elección de este método se fundamenta en la intención de intervenir en un contexto específico para observar el impacto de la implementación de estrategias educativas.

El grupo seleccionado para la investigación consistió en 34 estudiantes del grupo “U” de quinto grado de la Escuela de Bachilleres Emiliano Zapata (ESBO Mixta). La selección de este grupo se basó en criterios de accesibilidad, interés institucional en mejorar el rendimiento académico de este grupo en particular y la disposición de los estudiantes y docentes para participar en el estudio. Además, este grupo fue identificado por el cuerpo docente como representativo de la diversidad de perfiles académicos dentro de la institución, lo que permitió recolectar datos relevantes para abordar los objetivos del estudio.

La muestra fue pertinente, ya que representó a estudiantes en una etapa clave de su formación académica, al encontrarse en el penúltimo año de educación media superior, donde las habilidades de gestión del tiempo y el rendimiento académico son cruciales para su transición al nivel superior. Aunque la muestra no permite generalizar los resultados a otras instituciones, sí proporciona información relevante sobre las características específicas de este contexto educativo.

El diseño del estudio más allá de la comprobación directamente de la hipótesis de mejora del rendimiento académico se enfatizó en analizar cómo las estrategias implementadas pueden influir en la percepción de los estudiantes sobre la gestión del tiempo y su relación con el rendimiento escolar. Este cambio en el enfoque permite que los resultados sean más consistentes con las limitaciones del diseño metodológico.

Para la recopilación de datos, se emplearon tres técnicas principales: la entrevista semiestructurada y la encuesta. La entrevista semiestructurada se utilizó para establecer una comunicación interpersonal entre el investigador y los participantes, con el objetivo de obtener respuestas verbales a preguntas clave sobre el problema de estudio (Canales, 2006). Por otro lado, el cuestionario se aplicó como una herramienta para recolectar datos estructurados a través de preguntas, permitiendo obtener información sobre las características, opiniones, actitudes o comportamientos de los sujetos de investigación (Sampieri, 2014).

Para asegurar la validez de los datos recopilados, se utilizaron técnicas de triangulación metodológica, contrastando los resultados obtenidos de las entrevistas y encuestas con los registros observacionales realizados durante la intervención. Además, se aplicó un diagnóstico a un grupo pequeño de estudiantes antes de la implementación formal, con el fin de garantizar la claridad y pertinencia de las preguntas.

Resultados

En cuanto al proceso de investigación, aplicación y evaluación (tanto heteroevaluación como coevaluación) de este trabajo, se identifican tendencias significativas en relación con la implementación de las estrategias propuestas.

El objetivo general de esta investigación fue fortalecer el desempeño escolar de los alumnos de 3er semestre de la Escuela de Bachilleres ESBO Mixta mediante el uso de una aplicación de inteligencia artificial como recurso académico. Para ello, se establecieron tres objetivos específicos: sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la administración del tiempo, proporcionar información sobre estrategias efectivas para gestionar el tiempo, e implementar una agenda virtual (YourStep) como herramienta para la gestión y administración del tiempo.

Para analizar la información obtenida, se emplearon dos técnicas principales: entrevistas semiestructuradas y encuestas. Las entrevistas semiestructuradas permitieron obtener respuestas detalladas y cualitativas sobre las percepciones de los estudiantes respecto a la gestión del tiempo y las estrategias aplicadas. Por otro lado, las encuestas proporcionaron datos cuantitativos que fueron analizados utilizando estadística descriptiva, lo que permitió identificar tendencias generales y patrones de respuesta. Esta combinación de enfoques cualitativos y cuantitativos permitió abordar de manera integral la pregunta de investigación.

La pregunta central de esta investigación, “¿Es una fortaleza o debilidad en el rendimiento escolar de los alumnos de la Escuela de Bachilleres ESBO Mixta?”, fue planteada para evaluar la influencia de la gestión del tiempo en el desempeño académico. A través de las entrevistas y encuestas, así como del análisis del rendimiento escolar antes y después de la intervención, se buscó identificar en qué medida las estrategias implementadas afectaron positivamente el rendimiento académico de los estudiantes. De acuerdo con los resultados obtenidos, se concluye que la gestión del tiempo tiene un impacto positivo en el rendimiento de los estudiantes, lo que está alineado con el objetivo principal del estudio: evaluar la efectividad de las estrategias de gestión del tiempo en la mejora del rendimiento escolar.

Respecto a los resultados obtenidos en relación con los objetivos específicos:

1. Sensibilización sobre la gestión del tiempo: La mayoría de los estudiantes indicó haber sido completamente sensibilizada sobre la importancia de administrar su tiempo de manera eficiente. Esto sugiere que el curso-taller tuvo un impacto positivo en la conciencia de los estudiantes respecto a la relevancia de la gestión del tiempo para mejorar su rendimiento académico.

2. Proporcionar información sobre estrategias de administración de tiempo: La mayoría de los estudiantes consideraron útil la información proporcionada sobre las estrategias de administración de tiempo para su vida cotidiana. Este alto nivel de utilidad refuerza que los estudiantes valoraron tanto el contenido como la relevancia de las estrategias presentadas.

3. Implementación de la agenda virtual (YourStep): En relación con la implementación de la agenda virtual como estrategia de gestión del tiempo, se observó una alta satisfacción entre los estudiantes, quienes evaluaron la herramienta como muy eficaz para apoyar la organización de sus actividades académicas y mejorar su desempeño escolar.

Discusión

El proyecto de intervención basado en la implementación de la Agenda Virtual (YourStep) y estrategias de gestión del tiempo evidenció resultados positivos en diversos aspectos relacionados con el desempeño académico de los estudiantes, su sensibilización hacia la gestión del tiempo y el uso de tecnologías de información y comunicación (TIC) como herramientas para el aprendizaje.

Definición de rendimiento escolar y relación con los objetivos

El rendimiento escolar se entiende en esta investigación como la capacidad de los estudiantes para alcanzar los objetivos educativos establecidos, reflejándose en su desempeño académico, habilidades organizativas, autorregulación y equilibrio entre actividades académicas y personales. Este concepto incluye tanto resultados académicos cuantitativos, como la mejora en habilidades metacognitivas y en la capacidad de autogestión del tiempo.

Los objetivos del proyecto estuvieron orientados a fortalecer el rendimiento escolar mediante tres acciones principales: sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la gestión del tiempo, proporcionarles estrategias efectivas de administración del tiempo e implementar la Agenda Virtual (YourStep) como una herramienta tecnológica que facilitara su organización y planificación. Los resultados obtenidos permiten evidenciar cómo cada uno de estos objetivos contribuyó directamente a la mejora del rendimiento escolar.

Impacto del uso de TIC en la mejora del rendimiento escolar

El uso de la Agenda Virtual como recurso tecnológico fue ampliamente valorado por los estudiantes, quienes destacaron su utilidad para organizar sus actividades académicas, asignar prioridades y gestionar su tiempo de manera efectiva. Esta herramienta tecnológica no solo les permitió optimizar su tiempo, sino que también les proporcionó un medio visual y dinámico para planificar y controlar sus responsabilidades. La satisfacción general con la Agenda

Virtual refuerza el papel de las TIC como recursos indispensables para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades organizativas en el contexto actual.

Este hallazgo se alinea con investigaciones previas que destacan el impacto positivo de las TIC en la mejora del rendimiento escolar (Sodexo, 2018). Al integrar tecnologías educativas, los estudiantes desarrollan competencias digitales y habilidades de gestión que contribuyen a su éxito académico y personal.

Sensibilización y estrategias para la gestión del tiempo

La sensibilización de los estudiantes sobre la importancia de la administración del tiempo fue uno de los pilares clave de esta intervención. La mayoría de los participantes reportó un cambio significativo en su percepción sobre la gestión del tiempo, reconociendo su relevancia para alcanzar un equilibrio entre sus responsabilidades académicas y su bienestar personal. Este resultado coincide con estudios que resaltan la importancia de la reflexión y la autorregulación en la mejora del rendimiento académico (Martinic, 2015).

Asimismo, las estrategias de gestión del tiempo implementadas fueron percibidas como útiles e innovadoras por la mayoría de los estudiantes. Sin embargo, un porcentaje significativo mostró una percepción neutral, lo que evidencia la necesidad de explorar enfoques adicionales o diversificar las metodologías para garantizar que todas las estrategias sean percibidas como relevantes y efectivas por un mayor número de estudiantes.

Cumplimiento de los objetivos y mejora del rendimiento escolar

El proyecto logró cumplir con los objetivos planteados al proporcionar a los estudiantes herramientas y estrategias concretas para gestionar su tiempo, sensibilizarlos sobre la importancia de esta habilidad y fomentar el uso de una tecnología educativa que complementara su aprendizaje. El impacto positivo en el rendimiento escolar se reflejó no solo en su desempeño académico, sino también en la mejora de habilidades como la autorregulación, la toma de decisiones y la capacidad para manejar el estrés académico.

Los resultados de esta intervención confirman que el uso de TIC, combinado con estrategias innovadoras de gestión del tiempo, puede fortalecer significativamente el rendimiento escolar de los estudiantes. No obstante, es crucial seguir trabajando en la diversificación e innovación de las estrategias, adaptándolas a las necesidades y características individuales de los estudiantes, para maximizar su efectividad. Este enfoque permitirá no solo mejorar el desempeño académico, sino también contribuir al desarrollo integral de los estudiantes como individuos capaces de gestionar su tiempo y recursos de manera eficiente.

Conclusiones

En conclusión, la implementación de la Agenda Virtual (YourStep) y las estrategias de gestión del tiempo resultaron altamente efectivas para mejorar el desempeño académico de los estudiantes, así como para fomentar su conciencia sobre la importancia de administrar el tiempo de manera eficiente. Las herramientas proporcionadas no solo fortalecieron sus habilidades organizativas, sino que también impulsaron el desarrollo de competencias metacognitivas y de autorregulación, elementos clave para su éxito académico y personal.

El proyecto evidenció la necesidad de intervenciones personalizadas que respondan a desafíos específicos, como la falta de estrategias de gestión del tiempo y las dificultades derivadas de equilibrar responsabilidades laborales y escolares. En este sentido, la Agenda Virtual se posicionó como una herramienta proactiva y eficaz, empoderando a los estudiantes para gestionar de forma autónoma sus responsabilidades académicas y personales.

Finalmente, el éxito del proyecto fue posible gracias a la estrecha colaboración entre los estudiantes, la interventora y otros profesionales, como la psicóloga, quienes contribuyeron a diseñar estrategias prácticas y adaptadas a las necesidades individuales de los alumnos. Este trabajo conjunto permitió no solo alcanzar los objetivos académicos, sino también fortalecer las capacidades necesarias para enfrentar con éxito los retos de su entorno educativo y personal.

Referencias

- Bruns B. & Luque J. (2014). Profesores excelentes Cómo mejorar el aprendizaje en América Latina y el Caribe. Grupo del banco mundial. <https://www.bancomundial.org/content/dam/Worldbank/Highlights%20&%20Features/lac/LC5/Spanish-excellent-teachers-report.pdf>
- Canales C. M. (2006). Metodologías de investigación social. Santiago: Lom Ediciones.
- Colmenares E., AM, & Piñero M., ML (2008). LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socioeducativas. Laurus, 14 (27), 96-114. <https://www.redalyc.org/como-citar.oa?id=76111892006>
- Hawking, S. (1988). Breve historia del tiempo: del big bang a los agujeros negros. M. Ordoño, Trad.). México, DF: Grijalbo.
- Martinic, S. (2015). El tiempo y el aprendizaje escolar la experiencia de la extensión de la jornada escolar en Chile. Revista brasileira de educação, 20, 479-499. <https://www.redalyc.org/pdf/275/27538407010.pdf>

- Mella O. y Ortiz I. (1999). Rendimiento escolar. *Latinoamericana de Estudios Educativos* (México). vol. XXIX, núm. 1, pp. 69-92. <https://www.redalyc.org/pdf/270/27029103.pdf>
- Mendoza, A. V. (2017). Importancia del tiempo efectivo de instrucción en el desempeño académico: resultados de una aproximación mixta en Colombia. Universidad de los Andes. https://www.researchgate.net/publication/327403255_Importancia_del_tiempo_efectivo_de_instruccion_en_el_desempeno_academico_resultados_de_una_aproximacion_mixta_en_Colombia
- Reverón S. N. (2016). MEMORIA DEL TRABAJO FIN DE GRADO (Doctoral dissertation, Universidad de La Laguna). [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/1329/LA%20GESTION%20DEL%20TIEMPO.pdf;sequence=1#:~:text=Seg%C3%BAn%20Crutsinger%20\(1994\)%20la%20gesti%C3%B3n,en%20base%20a%20la%20priorizaci%C3%B3n.](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/1329/LA%20GESTION%20DEL%20TIEMPO.pdf;sequence=1#:~:text=Seg%C3%BAn%20Crutsinger%20(1994)%20la%20gesti%C3%B3n,en%20base%20a%20la%20priorizaci%C3%B3n.)
- Sampieri, H. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.
- Zubiri, X., El Concepto Descriptivo del Tiempo. *Realitas II: 1974-1975, Trabajos del Seminario de Cael*. 283, b26, pp. 7-47, Madrid (1976).