

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ESTRÉS ACADÉMICO Y MANEJO DEL TIEMPO EN  
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERIA  
DE UNA UNIVERSIDAD DE CAJAMARCA, 2021”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autoras:**

Katia Silvana Gonzales Bringas  
Cynthia Miyoko Ibet Novoa Ocas

**Asesor:**

Mg. Jonathan Alexander Orbegoso Villalba

<https://orcid.org/0000-0002-9376-9534>

Cajamarca - Perú

**JURADO CALIFICADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	Milagros D. Miranda Viteri	<b>30510</b>
	Nombre y Apellidos	Nro. Colegiatura o DNI

Jurado 2	Mariela Cristina Vasquez Zelada	<b>61881</b>
	Nombre y Apellidos	Nro. Colegiatura o DNI

Jurado 3	Patricia Margarita Rivera Castaneda	<b>30274</b>
	Nombre y Apellidos	Nro. Colegiatura o DNI

## DEDICATORIA

A Dios por habernos guiado durante todo este tiempo, por permitirnos permanecer fuertes ante las adversidades que se han presentado durante la elaboración de este trabajo.

A nuestras familias, por ser la principal fuente de apoyo, ayudándonos en los momentos en los momentos más difíciles y no permitiendo que nos rindamos.

A nuestros padres, quiénes desde un inicio creyeron en nosotras, motivándonos frente a las adversidades y a sus alientos que permitieron que sigamos adelante.

A nuestros amigos, quiénes siempre nos apoyaron y alentaron a no rendirnos, mostrándonos sus apoyo y comprensión en los buenos y malos momentos.

## AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer a Dios por habernos guiado y acompañado durante este camino que significa el primer paso para el desarrollo profesional, por ser nuestra fuente de fortaleza para los momentos más débiles, pero sobre todo por brindarnos una vida llena de experiencias buenas y malas de las cuales hemos podido aprender.

A nuestras familias, la cual es la fuente de apoyo más importante para de nosotras, por su amor incondicional, su motivación y constancia para la culminación de este trabajo.

A mi compañera de grupo por siempre motivarme y brindarme su apoyo incondicional, permitiéndome seguir adelante a pesar de los contratiempos.

Por último, agradecer todas las instituciones por brindarnos archivos y bibliotecas, que, de manera indirecta contribuido con la culminación de este trabajo, al facilitarnos el acceso a la información que necesitábamos de acuerdo al tema principal.

## TABLA DE CONTENIDO

JURADO CALIFICADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	18
CAPÍTULO III: RESULTADOS	23
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	26
BIBLIOGRAFÍA	30
ANEXOS	34

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Descripción de los niveles de estrés académico (general)	23
<b>Tabla 2:</b> Descripción de los niveles de manejo del tiempo (general)	24
<b>Tabla 3:</b> Análisis de relación del estrés académico y manejo del tiempo	24
<b>Tabla 4:</b> Análisis de relación entre dimensiones del estrés académico y el manejo del tiempo	24

## ÍNDICE DE FIGURAS

**Figura 1:** Diagrama de tipo de estudio

17

## RESUMEN

La presente investigación tuvo por objetivo determinar la relación entre estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, se empleó una metodología de alcance cuantitativo, no experimental y de corte correlacional-descriptiva, donde se tuvo una muestra de 83 estudiantes universitarios, a quienes se les aplicó dos instrumentos, el primero fue el Inventario SISCO de estrés académico creado por Barraza y el segundo la Escala de manejo de tiempo (TMBQ, adaptada al español por García y Pérez). Como resultados se encontró que no existe una correlación entre el estrés académico y el manejo del tiempo, asimismo, en cuanto a la variable estrés académico el 12 % de los estudiantes figuran un nivel leve, el 80.7 % en un nivel moderado y el 7.2 % en un nivel severo, asimismo, se encontró que para el manejo del tiempo general el 7.2 % de los estudiantes figuran en un nivel leve, el 81.9 % en un nivel moderado y el 10.84% en un nivel severo. Finalmente, se concluye que los estudiantes pueden experimentar estrés académico mientras manejan su tiempo.

**PALABRAS CLAVES:** Estrés académico, estresores académicos, manejo del tiempo, inventario SISCO, cuestionario TMBQ.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

La presente investigación se realizó considerando que al comienzo de la vida universitaria los jóvenes intentan adaptarse correctamente a los distintos roles, normas y responsabilidades del nuevo ambiente en el que se encuentran, el cual como bien se sabe tiene un trasfondo de gran competitividad, pues es en este lugar, debido a distintos factores, llegan a experimentar signos y síntomas del estrés académico (Restrepo, 2020).

Bajo el contexto internacional, el estrés académico tiene una inclinación a aumentar en los estudiantes, ya que, continuamente suelen desempeñar actividades rutinarias, los cuales son estructurados por los elevados niveles de exigencia y eficacia los cuales se rigen por los estándares de calidad y aprendizaje a nivel académico. Se encuentran estudios en los cuales se dan a conocer que uno de cada cuatro individuos tiene algún problema asociado al estrés, asimismo, si se tiene en cuenta el contexto, en las grandes ciudades se llega a estimar que el 50% de la población padece de alguna dificultad a nivel emocional y fisiológico desprendido del cuadro de estrés (Caldera et al., 2007).

Así pues, Martines y Días (2007), mencionan que los estudiantes universitarios de una universidad en Colombia, el estrés académico puede generar un malestar en estos alumnos debido a factores físicos, emocionales, o ambientales, los cuales ejercen presión sobre ellos de manera significativa directamente en la competencia individual, poniendo en riesgo el rendimiento académico, en cuanto a las habilidades metacognitivas, cuando tiene que resolver problemas o en la presentación de exámenes, por otro lado, el estrés académico también pone en riesgo la relación con sus compañeros, profesores y vida social.

En Perú, varios estudiantes universitarios se ven perjudicados por la presión académica pues según un artículo publicado por la revista Vital de RPP Noticias (2018), indicó que hasta el 30% de la población universitaria sufre algún impacto en su estado intelectual y física debido a la influencia académica, pues estos jóvenes están bajo constante estrés académico durante extensos ciclos de tiempo como lo son los períodos académicos, esto puede traer como consecuencias trastornos depresivos, de ansiedad y un alza en el consumo de alcohol como placebo. Además, en diversos estudios realizados a

nivel nacional indican que más del 41% de los universitarios muestran un nivel alto estrés académico que se presentan durante las jornadas académicas impidiéndoles desenvolverse adecuadamente generando la disminución del interés por el estudio (Estrada et al., 2021).

El Ministerio de Salud, dio a conocer que el 52.2% de la población peruana (entre adolescentes y adultos) experimenta estrés moderado a severo, que es ocasionado principalmente por el covid-19 pero también por los problemas de salud, académicos, monetarios o familiares que trae consigo la pandemia y otros factores (El Peruano, 2021).

Ahern y Non (2011), afirman que el estrés siempre ha estado presente en los universitarios, pues el ámbito académico existe distintas situaciones generadoras de estrés, así como, los trabajos grupales, pruebas, el mal manejo del tiempo y la acumulación de material para estudiar (Feldman et al., 2008; Menéndez,2010). Asimismo, la Asociación americana de salud universitaria (Acha, 2006), ejecutó diversas encuestas a alumnos(as) donde los resultados obtenidos indicaban que el más grande problema para tener un desempeño académico bueno, es el estrés académico. De igual forma, se reportan estudios donde explican que varios estudiantes muestran altos niveles de estrés, por la exigencia de los masivos tiempos académicos. (Quiroz,2019; García et al., 2019).

García (2019) explica que el estudiante puede entrar en un gran cuadro de estrés, si este no administra adecuadamente sus periodos de estudio, pues así, perderá el control de sus trabajos y actividades, ni sabrá cómo reconocer los cursos o las tareas más importantes que deberá realizar, por ende, no alcanzará sus objetivos propuestos, generando así mayor estrés académico.

Por lo mencionado anteriormente, se debe considerar al manejo del tiempo como un factor importante a analizar, debido a que describe el trabajo personal que realizan los universitarios dentro de sus actividades académicas, pues la gestión del tiempo es resultado de una tarea bien planificada que demanda responsabilidad por parte del estudiante (Romero y Salicetti, 2011).

En el contexto internacional, la falta de administración del tiempo contribuye al bajo rendimiento en los estudiantes de educación superior, debido a que la mayoría de ellos se les dificulta llevar a cabo la gran cantidad de actividades que se realizan por curso, además se debe tener en cuenta que algunos

estudiantes suelen trabajar y estudiar al mismo tiempo, es por ello que una adecuada gestión del tiempo es un punto clave para tener un mejor aprovechamiento académico, la mayoría de los estudiantes universitarios en la ciudad de México indican que con un mejor manejo del tiempo mejoraría su nivel de aprendizaje, asimismo, se debe tener en cuenta que no deben inscribirse a más materias de las que puedan cumplir (Ruíz y Zavala, 2013).

En el Perú, según los resultados de una encuesta que realizó el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2010) sobre el uso del tiempo académico, indica que, en los estudiantes de 12 a 19 años de edad, existe un bajo porcentaje referente al uso del tiempo académico en estudiantes universitarios; pues en los estudiantes se refleja la ausencia de habilidades para manejar o gestionar su tiempo, posponiendo actividades académicas, no estableciendo un adecuado orden y /o planificación de tareas y por ultimo existe una carencia de metas que contribuyen a resultados perjudiciales para el estudiante.

En la actualidad, el inadecuado manejo del tiempo, permite dar una explicación coherente a las situaciones que se encuentran regularmente en el contexto académico, según Orlikowski y Yates (2002), la consecuencia se estaría desarrollado por la competitividad inmediata entre los estudiantes, puesto que, es una exigencia que el mundo demanda hoy en día. Esto explicaría con buenas razones el porqué de la aceleración del ritmo de vida entre los estudiantes, pues estos tratan de realizar sus obligaciones de manera más rápida, ya que, comprimen su tiempo al comer rápido y dormir menos, incluso suelen hacer varias tareas al mismo tiempo, lo que al final puede no ser algo beneficioso para su salud mental y/o física (Garhammer, 2002). Si bien es cierto, hay docentes que recomiendan a los alumnos estudiar dos horas por semana, aparte del horario de clases por cada curso, para obtener una calificación alta (Elzinga y Wilson, 2001a, 2000b; Saxena y Seward, 2002). Siguiendo esta recomendación, un estudiante promedio, que se encuentre llevando entre 4 a 7 cursos, tendría que estudiar más de 10 horas diarias, lo que significaría estudiar unas 35 a 45 horas semanales, esto para poder lograr un excelente rendimiento, sumando a ello, debe considerar las distintas actividades personales que tiene; lo que resultaría extenuante para un estudiante.

Así pues, Monzon (2007) explica que algunas de las consecuencias más citadas en los universitarios son la ansiedad, la angustia e irritabilidad, que generalmente son causadas, por no haber aprendido como distribuir de manera adecuada su tiempo, llegando a causarles grandes problemas volviéndose así actividades complicadas, siendo más difíciles de realizar en su tiempo disponible, es por ello que, Mengual et al. (2012), indica que las experiencias que tienen los estudiantes en relación al tiempo llevan a una sola conclusión: “no se tiene el suficiente tiempo”, sin embargo, el problema no es tanto la falta de tiempo, sino el uso que se hace de él.

En relación al estrés académico a nivel internacional, Kloster y Perrotta (2019) ejecutaron un estudio para analizar el estrés académico y algunos métodos de adaptación del mismo en universitarios, del primer, cuarto y quinto año, se concluyó, que el 85 % presentaban un nivel de estrés académico moderado y se identificó que el 48 % de ellos utilizaba con gran frecuencia los métodos de adaptación; algo destacable de esta investigación es que los estudiantes que cursan primer año presentaron el mayor porcentaje de estrés académico.

De igual forma, Otero (2020) en el departamento de Sucre -Colombia, comparó los niveles de estrés en los estudiantes de Medicina, que realizan exámenes escritos y orales, como resultados obtuvo que efectivamente los estudiantes presentan estrés académico en el momento de los exámenes escritos u orales, además se lograron identificar los principales estresores académicos más sobresalientes entre ellos, tales como la sobre carga de labores y responsabilidades académicas, el poco entendimiento de los temas que se desarrollan en clases y el poco tiempo para la presentación de sus actividades.

Asimismo, a nivel nacional Poma (2019), realizó un estudio en 381 estudiantes de una universidad privada de Lima sur, en el cual estableció una relación inversa estadísticamente significativa entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes universitarios, es decir, a menor manejo de tiempo, mayor es la presencia de estrés académico. De igual forma, Monroy (2017), ejecutó una investigación, con la finalidad relacionar y describir el estrés académico y el manejo de tiempo de un conjunto de estudiantes que se encontraban en los primeros ciclos de la universidad, así pues, mediante las pruebas aplicadas se demostró que los estudiantes presentaban niveles de estrés y reacciones psicósomáticas debido a la falta de manejo del tiempo en sus actividades académicas.

Por otro lado, con respecto a la variable del manejo del tiempo, en una universidad de Valencia, Naturil et al. (2018) realizaron una investigación sobre la gestión de tiempo de los universitarios tomando en cuenta los diferentes tiempos de entrega, concluyeron que los universitarios procrastinan en los tiempos que deberían emplear para la ejecución y presentación de trabajos, detonando así altos niveles de desorganización temporal. Asimismo, Baños (2020) realizó un estudio para establecer la correlación existente en el manejo del tiempo y el compromiso académico de los estudiantes de psicología de la universidad privada Norbert Wiener, así pues, en resultados obtenidos se puede apreciar que existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre ambas variables, ya que si los estudiantes universitarios tienen un mejor manejo de su tiempo, mostrarán mayor compromiso en sus estudios, obteniendo así mejores resultados académicamente.

Quiroz (2020) realizó una investigación para reconocer la correlación entre la gestión del tiempo, el rigor científico y el estrés académico en estudiantes del noveno y décimo semestre de una universidad privada ubicada en Pueblo Libre, teniendo como resultados que si la gestión del tiempo en los estudiantes universitarios muestra un nivel bajo, el estrés académico logra alcanzar un nivel alto de 84.6% y si la gestión de tiempo muestra un nivel alto, el estrés académico disminuye alcanzando el nivel de 15.4 %, determinando que si existe una correlación positiva entre la gestión de tiempo y el estrés académico.

Cotrina y Sánchez (2020) realizaron una investigación para determinar en qué proporción la gestión del tiempo es un predictor del rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. “Dos de mayo”. Los resultados mostraron que, en el 2do grado, entre las dos variables, existe una correlación positiva moderada, mientras que en 3ro, 4to y 5to la correlación existente es positivas y altas o fuertes, es decir, que la proporción de pronóstico de la gestión del tiempo es de 44,1%, en los alumnos del segundo al quinto grado de educación secundaria.

Para definir o conceptualizar al estrés académico se debe tener en cuenta que existe un abordaje variado a nivel conceptual de este tópico, Caldera, (2007) indican que el estrés académico es el sentimiento generado o producido por las demandas impuestas por el ámbito académico, lo que a su vez tiene como consecuencia, que tanto alumnos y docentes, se ven afectados por este problema.

Continuando con este orden de ideas, la presente investigación se basa en el constructo teórico de Barraza (2011) mencionó que, el estrés académico es un sistema adaptativo y de carácter psicológico, que sale a flote cuando el estudiante se somete a diversas situaciones académicamente demandantes, llegando así a manifestar una serie de síntomas; los cuales se presentan en 3 momentos: primero, cuando realizan actividades consideradas estresores; segundo, llegando a producir inestabilidad sistémica baja junto a la manifestación sintomática; y tercero, cuando la situación estresante exige al estudiante buscar alguna estrategia y/o técnica para poder superar y restaurar su estabilidad, determinado así las dimensiones de estrés académico: estresores, síntomas y tipos de afrontamiento.

En la primera dimensión de *los estresores académicos*, son estímulos amenazantes que desencadenan en el sujeto una serie de reacciones generalizadas e inespecíficas, en otras palabras, los estresores son algunas actividades escolares que generan conflictos o dificultades en los estudiantes que si estas no son bien gestionadas se convierten en generadores de estrés (Cabanach, et al., 2016; Barraza, 2006 y 2005). Entre los estresores más frecuentes que presentan la mayoría de estudiantes, se encuentran la sobrecarga de tareas que se tienen que realizar todos los días durante el ciclo académico y el tener un tiempo sumamente limitado para la realización de las mismas, la competitividad grupal, las evaluaciones, conflictos entre compañeros y/o profesores/as, etc.

La segunda dimensión, abarca los *indicadores del desequilibrio sistémico* o síntomas causados por una situación estresante en el entorno académico, se clasifica, como manifestaciones psicósomáticas o reacciones al nivel psicológico, los cuales están relacionados con las funciones cognitivas o emocionales; a nivel físico, que incluye respuestas corporales; y por último, las reacciones a nivel comportamental, en el cual se puede observar los cambios de conducta en el individuo (Berrío y Mazo, 2011). Entre las reacciones o síntomas más frecuentes están las jaquecas, el no poder dormir, agotamiento, descentralización, bloqueo de información, amnesia, desinterés para ejecutar actividades, apartamiento, etc. Por su parte, Barraza (2008) explica que los indicadores se manifiestan de manera peculiar en los alumnos, es decir que la inestabilidad sistemática se va ver evidenciada de diferente manera en cada persona ya sea en intensidad, duración y frecuencia. Finalmente, la dimensión de *estrategias de afrontamiento*, indica la forma en la que el individuo pone práctica distintas maneras en las que puede

afrontar la situación estresante, restaurando así el equilibrio del sistema, aunque, como se indica en el párrafo anterior, cada estrategia de afrontamiento va a ser diferente para cada estudiante. Así, por ejemplo, existen alumnos que prefieren distraerse, rezar o simplemente tomar la situación con humor, mientras que otros alumnos mantienen una forma más precisa como solicitar asistencia profesional, enfocarse en solución de la situación estresante o construir un plan y ejecución de las tareas (Barraza, 2008, como se citó en Berrío y Mazo, 2011).

Por otro lado, para conceptualizar la variable del manejo del tiempo, Wang (2010) define como una habilidad primaria, ya que es necesaria para la persona, refiriéndose a que no solo es importante dentro del ámbito laboral o académico si no que es imprescindible para mejorar la salud. De igual forma, el buen manejo del tiempo simboliza una de las habilidades más significativas del ser humano para mantener una salud mental adecuada, esto permite que las personas puedan regular o disminuir la exposición a contextos que le generen ansiedad, puesto que pueden ejecutar sus diligencias más relevantes con mucha más preparación, llegando así a sentir más seguridad al realizar sus actividades académicas; al mismo tiempo, esto traería consigo una especie de relación positiva entre las demandas académicas y las respuestas ante estrés académico, es decir, las personas que llegan a manejar adecuadamente su tiempo, no sufren las dificultades relacionadas a la exposición de situaciones estresantes (Monzón, 2007; Muñoz, 2003; Núñez, 2008).

Continuando en esta misma línea la actual investigación se basa en la definición de García et al. (2008), ya que puntúan al manejo del tiempo como un proceso personal en donde se llega a plantear objetivos, teniendo en cuenta el tiempo con el que se dispone y se comprueba el uso que se le da al tiempo con respecto a las horas de estudio. Esta definición abarca las cuatro dimensiones del manejo del tiempo, en primer lugar, está *el establecimiento de metas y prioridades* que implica la predisposición de la persona para poder seleccionar las tareas más importantes que debe realizar, de esta manera podrá cumplir con sus objetivos a largo y corto plazo; en segundo lugar, el poseer las *herramientas para la administración del tiempo*, las cuales son un conjunto de conductas asociadas a la planificación eficaz para el logro de metas, utilizando técnicas como una programación adecuada de las actividades (horario), realizar un listado para clasificar las tareas importantes o el uso de una agenda ya sea virtual al física; en tercer lugar, están las

*preferencias por la organización*, se refiere a la forma en la que la persona prefiere realizar sus actividades, lo que muchas veces conlleva a una procrastinación generándose así un indicador de estrés; y, por último, *la percepción de control sobre el tiempo*, que hace referencia al manejo adecuado del tiempo, manteniendo niveles de estrés adecuados evitando reacciones psicósomáticas. (Macan et al., 1990)

Esta investigación se justifica debido a que, la etapa universitaria representa uno de los periodos más importantes para los estudiantes, es aquí donde tratan de desarrollarse con eficiencia, persiguiendo sus intereses y dando cumplimiento a las exigencias de la coyuntura a fin de lograr con sus objetivos y metas finales, por otro lado, existen distintos factores que generan el retraso del cumplimiento de estos propósitos siendo dos de ellos el estrés académico y el inadecuado manejo del tiempo, los cuales pueden generar en el estudiante graves consecuencias, ya que muchas veces los resultados del esfuerzo son adversos a los planeados, en donde la presión a la que se someten a diario en pos de cumplir con las obligaciones académicas, les ocasiona diversas dificultades tales como patologías físicas y psicológicas, cuyos resultados son la alta casuística de estudiantes con episodios graves, cuya consecuencia sería la deserción de la tan ansiada carrera que anhelaron terminar. Por otra parte, se debe mencionar que, se hace necesario el presente estudio a fin de saber cuál de relación existe entre el estrés académico y el manejo del tiempo, cuyos resultados servirán para desarrollar estrategias encaminadas a enfrentar este problema que aqueja a los estudiantes y poseer una calidad de vida mucho mejor; además los resultados servirán como fuente de información para otras investigaciones, pues, en la ciudad de Cajamarca no existen estudios que expliquen porque el adecuado manejo del tiempo es tan importante para disminuir el estrés académico, agregando a lo anterior, este estudio también servirá para concientizar a los estudiantes y docentes respecto a la metodología anticuada que sigue utilizando en el siglo XXI.

Así pues, por lo anteriormente mencionado, pareciera que no se le da la importancia que amerita la situación que viven a diario los estudiantes en esta época de su formación profesional, hecho que conlleva a la formulación del problema a través de la siguiente pregunta ¿Cuál es la relación existe entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021? Teniendo como objetivo principal, determinar qué tipo de

relación existe entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021. Del cual, se desglosan 3 objetivos específicos, el primero busca, determinar la relación entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones del manejo del tiempo en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021, el segundo busca, identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021, y el tercero busca, identificar el nivel del manejo del tiempo en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021.

De esta manera, una vez revisada la información teórica y empírica de las variables de estudio, se planteó como hipótesis nula en la que se afirma que existe una relación directa entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021. Asimismo, se planteó como hipótesis alternativa en la que se niega la existencia de una relación directa entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021. De igual forma, se planteó una hipótesis específica que existe relación directa entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones del manejo del tiempo en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021.

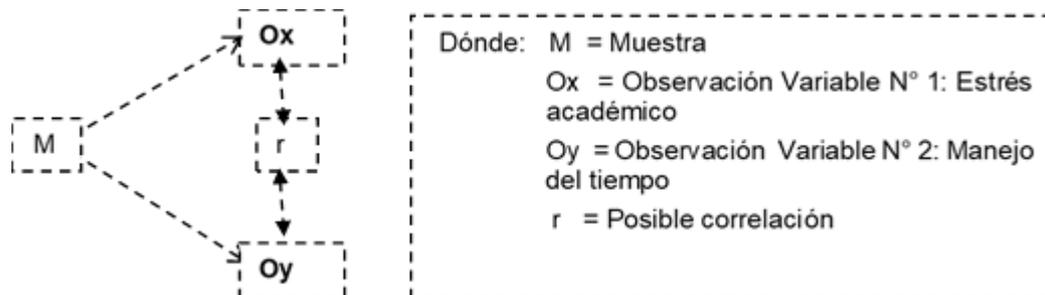
## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La presente investigación corresponde a un estudio con enfoque cuantitativo, ya que se utilizó para obtener una adecuada recopilación de información para comprobar la hipótesis, la cual se basa en la medición numérica y el análisis estadístico de dos instrumentos para lograr establecer distintos patrones de comportamiento en relación a las variables de estudio (Hernández et al., 2014).

Del mismo modo, esta investigación corresponde al diseño no experimental, tipo correlacional, puesto que, se ejecutó sin ninguna manipulación intencionalmente de las variables. Asimismo, presenta un corte transversal afirmando así el grado de asociación de las variables: estrés académico y el manejo del tiempo, además es descriptiva porque tiene como finalidad especificar características importantes de los niveles de las variables de estudio, (McMillan & Schumacher, 2005)

**Figura 1**

*Diagrama de tipo de estudio*



Se consideró una población finita, ya que, se sabe la cantidad exacta de personas (estudiantes) que participaran en el estudio, el cual estará conformado por todos los estudiantes pertenecientes a la carrera profesional de enfermería de una universidad de Cajamarca. Para determinar la muestra apropiada se empleó el método no probabilístico que consiste, en escoger a las personas que le favorecen al estudio, en otras palabras, todas las unidades por las que está compuesta la población no poseen las mismas posibilidades de ser seleccionada, también se la conoce como muestreo por conveniencia (Pineda et al., 1994); este tipo de muestra permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos, esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador (Otzen y Manterola 2017); por consiguiente, la muestra de este estudio, estuvo compuesta por 83 alumnos de la

carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, entre varones y mujeres, con todas las características necesarias que sirvieron para dar sustento a las hipótesis planteadas.

De igual forma, se aplicaron algunos criterios de inclusión y exclusión, para la correcta aplicación de los instrumentos; se eligió un solo criterio de inclusión, el cual fue aceptar el consentimiento informado, y, por otro lado, se tienen dos criterios de exclusión que fueron: aquellas personas que no aceptaron participar del estudio y poseer algún tipo de condición que impida responder los cuestionarios.

Para la presente investigación se utilizó la técnica llamada encuesta y se utilizaron dos inventarios para recoger la información de los participantes sobre el estrés académico y el manejo del tiempo (Arias, 2006, p. 146). Asimismo, los inventarios fueron auto administrados y se solicitó que fuera realizado de manera individual, además no demoró más de 30 minutos.

Para la medición de la primera variable del estrés académico se empleó Inventario SISCO del estrés académico, creado por Arturo Barraza en el año 2006 en México, el cual tiene como propósito reconocer las distintas características que acompañan a los alumnos de educación media, superior y postgrado, este inventario está diseñado en base a 3 tipos de preguntas: cerrada simple, abiertas con respuesta breve y cerrada con múltiples respuestas, de igual forma incluye un ítem filtro dicotómico (Barraza, 2007).

El inventario SISCO (véase en Anexo 5), contiene en total 31 ítems los cuales están distribuidos en cinco secciones, iniciando con un único ítem de filtro en términos dicotómicos (si-no) para comprobar si es o no apto para responder el inventario, seguidamente está un ítem que es un escalamiento de tipo Lickert de cinco valores numéricos (1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) el cual permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Los 29 ítems restantes se evalúan por una escala Lickert de seis valores categoriales: nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre; estas preguntas miden distintas dimensiones, es así que, los ocho primeros ítems identifican las frecuencias en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores; los siguientes quince ítems, permite identificar la frecuencia con que se presenta los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor, y por último, los seis últimos identifican las frecuencias de uso de las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2018).

Este inventario obtuvo su validez y confiabilidad, debido a una investigación que se realizó por Barraza y Arreola en el año 2017, la tuvo como muestra un total de 223 estudiantes de educación media

superior en la ciudad de México, determinando una confiabilidad de .93 en alfa de cronbach y de .84 en la confiabilidad por mitades según la fórmula de Spearman-Brown para longitudes iguales. De igual manera la validez se obtuvo gracias a los resultados del análisis factorial exploratorio (KMO: 918; prueba de esfericidad de Bartlett:  $p < .01$ ) muestran tres factores (síntomas físicos, psicológicos y comportamentales) que explican el 48 % de la varianza total.

En Perú, se han realizado diversos estudios donde han usado la versión original del inventario por las alteraciones que se hicieron en la adaptación colombiana. Poma (2019) en su tesis titulada, Estrés Académico Y Manejo Del Tiempo En Estudiantes Universitarios De Una Universidad Privada De Lima Sur, realizó una prueba piloto para poder verificar la confiabilidad y validez del instrumento, con una población de 100 estudiantes universitarios en la ciudad de Lima, logró una confiabilidad de .954 en el alfa de Cronbach es decir que es aceptable, por otro lado, en la validez, se mostró una solución factorial que contiene 4 componentes definidos, los cuales explican el 79% de varianza total de los datos.

Para la variable del manejo de tiempo, se utilizará la escala de Time Management Behavior Scale (TMBQ), la cual fue elaborada por Shahani, Macan, Phillips y Dipboye en 1990, el cual tiene como propósito evaluar el control que cada persona posee sobre el tiempo, pues este es esencial para el progreso de las actividades académicas.

La escala de time management behavior questionnaire (TMBQ) (véase en Anexo 6), está compuesta de 34 ítems teniendo una escala de respuesta tipo Likert del 1 al 5, donde 1 equivale a “nunca” y 5 a “siempre. (Macan 1994, 1996). Esta escala está integrada por cuatro dimensiones, la primera, establecimiento de objetivos y prioridades lo conforman 10 ítems (1,5,7,9,13,17,21,24, 27,31), la segunda dimensión mide las herramientas para la gestión del tiempo, la cual está conformada por 11 ítems (, 6,11, 14, 18, 22, 24, 25, 28, 32, 33), los siguientes 8 ítems evalúan preferencias por la organización (2, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 30) y por último los 5 ítems restantes corresponden a la percepción de control sobre el tiempo (4, 10, 15, 19, 29). (García y Pérez, 2012)

La escala detallada anteriormente tuvo una adaptación al español por García-Ros y Pérez-González en 2012, pues validaron el instrumento en una universidad española, con una población de 462 alumnos de pregrado de la Universidad de Valencia. Debido al análisis de consistencia interna, se alcanzó

.84 en la dimensión de Establecimiento de Objetivos y Prioridades; .79 en Herramientas para la gestión del tiempo; .71 en Preferencia para la desorganización y .72 en Percepción de Control.

En Perú Monroy (2017), aplico esta adaptación en su tesis titulada Estrés Académico y Manejo de Tiempo en Estudiantes Universitarios de Lima, Perú, a 186 alumnos de una universidad privada de Lima, debido a esto se halló una confiabilidad de .77 para la escala completa, es decir para las cuatro dimensiones, pues, .79 par Establecimiento de metas y prioridades, .81 para Herramientas de Gestión, .63 para Preferencia de la Desorganización y .55 para Percepción de Control. Asimismo, se evidencio la validez, pues en el análisis factorial se obtuvo un 39.58% de la varianza total de los datos.

Según lo mencionado con anterioridad, se puede afirmar que, los instrumentos (el inventario SISCO del estrés académico y el TMBQ del manejo del tiempo), si cuentan los niveles adecuados de validez y confiabilidad, lo cual permitió que las autoras puedan realizar una adecuada recolección de datos con respecto al comportamiento de las variables en la muestra de la presenta investigación.

Para la recaudación de información mediante los instrumentos, se llevaron a cabo distintos procesos de gestión, en primer lugar, se ejecutó el cuestionario en la plataforma Google Forms, tomándose en cuenta, el consentimiento informado y los 65 ítems de los dos inventarios antes detallados, redactándose en cuatro partes: la primera parte explicó el consentimiento informado donde se manifestó que la colaboración de los estudiantes es totalmente voluntaria y algunos aspectos éticos sobre la confidencialidad de la información; la segunda parte estuvo compuesta por los datos sociodemográficos de los participantes; la tercera parte se encontró el inventario SISCO con los 31 ítems y por último la cuarta parte con los 34 ítems del inventario TMBQ.

En segundo lugar, se coordinó formalmente con la directora de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, solicitando la autorización para la entrevista verbal con los docentes y alumnos de la carrera y posteriormente para la aplicación del instrumento, de una forma virtual, en la muestra seleccionada. Después de haber recibido el consentimiento de la directora de carrera para la aplicación del cuestionario y los correos institucionales de los 83 estudiantes que componen la muestra (véase en el

anexo 7), se procedió a enviar el enlace automático brindado por la plataforma Google forms del cuestionario, a cada correo electrónico para que sea respondido por los participantes.

Para el tratamiento de la información recolectada, se utilizó la escala de respuesta que va desde el 1 al 6 en escala de Lickert (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Las respuestas se llenaron en una matriz del programa Excel, realizando el respectivo cálculo e interpretación de las tablas estadísticas con respecto a los resultados. Por último, para evidenciar la correlación de las variables se utilizó el análisis estadístico de Rho de Spearman, mediante el programa estadístico informático SPSS-22, de esta forma se analizó si la hipótesis alternativa es aceptada o rechazada.

Para constatar los aspectos éticos de la investigación, es importante mencionar que, se citaron cada una de las fuentes que se han tomado consultadas en esta investigación, también se contó el permiso de los participantes para recolectar la información necesaria, dicha información fue tomada con estrictos fines académicos, además, se tomó en cuenta el método científico y sin dejar de lado valores que un investigador debe observar; todos los resultados se presentaron sin la manipulación de datos reales.

Por otro lado, el código de ética de la American Psychological Association APA (2010), señala que, como psicólogos debemos respetar y proteger los derechos humanos y civiles, y tomar en cuenta la libertad de expresión y de indagación en la investigación, docencia y publicación.

Por tanto, los principios de mayor utilidad para el presente estudio fueron los siguientes: Primero, tenemos que, el investigador debe ser tan franco y decoroso con los participantes tanto como sea posible, en segundo lugar, gran parte de las investigaciones se sugiere que el autor adquiera un consentimiento por parte de las personas antes que lleguen a participar en la investigación, en tercer lugar, todos los datos recolectados por los participantes deben de guardarse de forma privada, a menos de que, anticipadamente, se haya establecido lo contrario a través del consentimiento informado (APA,2010).

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

Partiendo de la información obtenida en la ejecución del instrumento de recolección de datos que se realizaron a los alumnos de la carrera de enfermería en la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, siendo estos escogidos en base a un muestro no probabilístico o muestreo por conveniencia.

Los participantes, representan al total de la población, paso siguiente a la recolección de la información, se hizo el estudio de los datos conseguidos, es por ello que se utilizaron métodos estadísticos, donde se examinó la correlación entre las variables a través de rho de Spearman mediante el programa estadístico informático SPSS -25, por otro lado, se tabuló y halló los niveles de gravedad de cada variable.

**Tabla 1**

*Descripción de los niveles de estrés académico (general)*

Nivel	Fi	%
Leve	10	12.0%
Moderado	67	80.7 %
Severo	6	7.2%
Total	83	100 %

En la tabla 1, se encuentran los resultados del análisis del estrés académico en general de los estudiantes de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, evidenciándose que el 80.7% de estos, presentan un estrés académico moderado.

**Tabla 2**

*Descripción de los niveles de manejo del tiempo (general)*

Nivel	Fi	%
Leve	6	7.23 %
Moderado	68	81.93%
Severo	9	10.84 %
Total	83	100 %

En la tabla 2, se encuentran los resultados del manejo del tiempo en general de los estudiantes de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, evidenciándose que el 81.93% de los estudiantes presenta un nivel moderado de manejo del tiempo.

**Tabla 3**

*Análisis de relación del estrés académico y el manejo del tiempo*

Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	de	Tiempo	Estrés
			1,000	,192
	Sig. (bilateral)		.	,081
	N		83	83

En la tabla N°3, el coeficiente de correlación es de .192 lo que indica que no existe una correlación entre el estrés académico y el manejo del tiempo.

**Tabla 4**
*Análisis de relación entre dimensiones del estrés académico y manejo del tiempo*

Dimensión		Establecimiento de objetivos y prioridades	Preferencias por la organización	Herramientas de gestión	Percepción de control del tiempo
Respuestas psicológicas	Rho	0.160	.017	.033	-.014
	P	.136	.028	.101	-.007
Respuestas corporales	Rho	.188	.051	.103	<b>.022</b>
	P	.251	.084	.155	<b>.044</b>
Afrontamiento al estrés	rho	.125	.370	.294	.380
	P	.367	.431	.332	.364
Causante de estrés	rho	.223	.062	.161	.142
	P	.276	.128	.220	.184

Nota: Datos extraídos de los instrumentos aplicados

En la tabla N° 4, se muestra que existe una correlación entre las dimensiones de percepción de control de tiempo, perteneciente a manejo de tiempo, y las respuestas psicológicas, correspondiente al estrés académico.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En la investigación, en relación al objetivo principal se encontró que existe una relación nula entre la variable del estrés académico, el cual es conceptualizado como un sistema adaptativo y de carácter psicológico, que se presenta cuando el estudiante se encuentra sometido a situaciones académicamente demandantes, llegando así a manifestar una serie de signos y síntomas que evitan que pueda desempeñarse adecuadamente en su entorno académico (Barraza, 2011); y la variable del manejo del tiempo, García et al. (2008), definen al manejo del tiempo como un proceso personal en donde se plantean objetivos, teniendo en cuenta el tiempo con el que se dispone y se comprueba el uso que se le da al tiempo con respecto a las horas de estudio; en los estudiantes de enfermería de una universidad de Cajamarca, esto se podría deber a que, según las respuestas de los cuestionarios, los estudiantes entre hombres y mujeres no presentan estrés académico, mientras manejan su tiempo, es decir que las dos variables pueden presentarse de manera conjunta o aleatoria, durante los periodos académicos.

Sin embargo, en un estudio realizado por Poma (2019), se encontró un resultado distinto, el cual indica que existe una relación inversa estadísticamente significativa entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes, de igual forma, Monroy (2017), indicó que los estudiantes presentaban niveles de estrés y reacciones psicósomáticas debido a la falta de manejo del tiempo en sus actividades académicas, añadiendo a ello, Quiroz (2020), también mencionó que existe una correlación positiva entre las variables debido a que a menor manejo del tiempo, mayor es el nivel de estrés académico. Esta discrepancia de resultados posiblemente se debe a la diferencia de población que se ha tenido entre la presente investigación y los estudios, además, otro factor importante también es el lugar de procedencia, ya que se sabe que la cultura educativa es diferente para cada ciudad, incluso país, pues, en las grandes ciudades se llega a estimar que el 50 % de la población estudiantil padece de alguna dificultad emocional y fisiológica provocado por un cuadro de estrés. (Caldera et al., 2007).

Ahora bien, con respecto a los objetivos específicos en el primero, se halló que existe una correlación positiva entre dos de las dimensiones de las variables, específicamente en la dimensión de percepción de control de tiempo y la dimensión de respuestas psicológicas, este resultado, es apoyado por

la investigación de Monroy (2017), en el cual indicó que los participantes de su estudio percibieron menos control de su tiempo mientras presentan síntomas notorios de estrés manifestándose en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, ya que son los mismo alumnos los que llegan a padecer de este tipo de estrés a consecuencia de las exigencias externas o internas académicas que impactan su rendimiento académico pues existe una considerable evidencia de correlaciones positivas entre la adecuada gestión del tiempo y el rendimiento académico en contextos universitarios (Barraza, 2005; Britton & Tesser, 1991; García, R & Pérez, F. 2012).

Por otro lado, en relación al segundo objetivo específico se encontró que el nivel más alto de estrés en los estudiantes es moderado, con un 80.7 %, resultado que es similar al estudio de Kloster y Perrota (2019) quienes mencionan que la mayoría de estudiantes universitarios presentan un nivel medio acercándose a los niveles altos de estrés académico. Sumando a lo anterior, es importante recalcar una de las dimensiones más importantes del estrés académico son los estresores académicos, los cuales son estímulos que resultan amenazantes en las actividades académicas, ya que, generan dificultades si no son bien gestionadas (Cabanach, et al., 2016; Barraza, 2006 y 2005), además se debe mencionar que entre los estresores académicos más frecuentes en la investigación se encontró el poco entendimiento a las clases y el tiempo limitado para realizar las actividades, estos resultados son equivalentes a los de Otero (2020), quienes indicaron que los estresores académicos más resaltantes en su investigación fueron la sobrecarga de labores y el poco tiempo para la presentación de actividades. En este sentido, los estresores antes mencionados, vendrían a ser los más comunes en relación a la población universitaria favoreciendo así el aumento del estrés académico.

Por otra parte, de acuerdo al tercer objetivo específico, se halló que el nivel de manejo del tiempo en los estudiantes es moderado con 81.9 %, esto significa que la mayoría de estudiantes si manejan y organizan adecuadamente su tiempo, este resultado se corroboraría con el estudio de Baños (2020), el cual indicó que a mayor manejo del tiempo mayor responsabilidad académica, asimismo Cotrina y Sánchez (2020) mencionan que a mayor manejo del tiempo, mayor es el rendimiento académico, sin embargo, estos aportes contradicen al estudio de Naturil (2018), pues en este encontraron que muchos estudiantes en su investigación detonaron altos niveles de desorganización temporal lo cual generaría bajo

rendimiento. Esto, nos deja entrever que el manejo del tiempo resulta ser un factor muy importante a la hora de planificar una o varias actividades, en relación a cualquier área de nuestra vida, sin embargo, resulta más importante ponerla en práctica en el área académica pues de esta manera evitaremos dificultades como el estrés académico a lo largo de nuestras actividades.

Con respecto a las implicancias teóricas, la información expuesta en esta investigación, contribuirá a que futuros estudiantes interesados en temas de estrés, gestión del tiempo o estresores académicos en la población universitaria cajamarquina, obtengan una principal fuente de información para ejecutar futuras investigaciones que se realicen sobre estos temas, puesto que, se brindarán conocimientos sobre la relación de las dos variables en la ciudad de Cajamarca, asimismo, esta investigación ayudará a crear conciencia a los estudiantes y docentes respecto al método de enseñanza que se viene dando, de igual forma se desarrollaran ideas y estrategias que enfrenten este problema que dificulta el buen rendimiento académico los estudiantes y al mismo tiempo contribuye con una mejor calidad de vida.

La principal limitación que se presentó para poder realizar la presente investigación fue la búsqueda de fuentes, puesto que, muchos estudios ya no se encontraban dentro de los años establecidos y la información era muy antigua por lo que no tendría relevancia hoy en día.

Ahora bien, es importante resaltar que el 80 % de los estudiantes se encuentran un nivel moderado de estrés académico, esto revela que la mayoría de los participantes tienden a estresarse con las labores académicas, por ello, se recomienda a las instituciones universitarias, implementar un método de enseñanza, en el que se priorice la salud mental y física del estudiante, brindando tácticas para disminuir y afrontar adecuadamente la tensión generada por los estresores académicos, además, se debe aumentar la organización en relación a las actividades académicas y personales.

Por otro lado, para el manejo del tiempo, más del 80 % de los estudiantes presenta un nivel moderado de manejo del tiempo, este hallazgo, explica que se podría potenciar la manera en la que los estudiantes manejan su tiempo con respecto a sus actividades académicas, así pues, se recomienda a las universidades incrementar los conocimientos en relación al manejo del tiempo en estudiantes, a base de charlas, eventos educativos y talleres donde puedan poner en práctica sus habilidades de organización.

Finalmente, este trabajo de investigación concluye en que existe una correlación nula entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los universitarios, rechazando la hipótesis planteada, indicando que los estudiantes están teniendo síntomas de estrés académico mientras gestionan su tiempo, es por ello que se deben implementar tácticas para fortalecer la gestión del tiempo, utilizando estrategias de afrontamiento adecuadas para evitar las molestias que pueda generar el estrés académico. Asimismo, se encontró que existe una relación directa entre dos de las dimensiones de las variables afirmando así la hipótesis específica planteada lo que significa, la dimensión de percepción de control del tiempo y la dimensión de respuestas psicológicas mantienen una relación inversa, es decir, si aumenta la dimensión del manejo de tiempo, disminuirá la del estrés académico.

**BIBLIOGRAFÍA**

- American College Health Association (2006). Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios. <http://www.ehowenespanol.com/estres-academico-relacion-ansiedad-estudiantesuniversitarios>.
- Ahern, N. y Norn, A. (2011). Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. *Journal of Pediatric Nursing*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22055373/>
- Arias, F. (2006). Introducción a la Técnica de Investigación en ciencias de la Administración y del Comportamiento, 3ª. ed., Ed. Trillas, México.
- Barraza, A. (2008). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Revista electrónica Psicología Científica*.
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO del estrés académico. México: Universidad Pedagógica de Durango, Investigación Educativa, 90-93.
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista electrónica Psicología Científica*.
- Baños, J. (2020). Gestión del tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2019. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/6828?show=full>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A., Martínez, J., Silva, J., Camargo E. (2011). Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. VE-IUNAES. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A. (2018). Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. En Barraza Macías (pág. 68). Mexico.
- Berrío N., y Mazo Z. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología*. Universidad de Antioquía. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Caldera, J., Pulido, B. y Martinez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*.
- Cotrina, M., y Sánchez, A. (2020). La gestión del tiempo como factor predictor del rendimiento académico de los estudiantes en la Institución Educativa "Dos de Mayo" de Cajamarca 2019.
- El Peruano. (6 de Junio de 2021). Minsa alerta que el 52.2% de la población de estrés provocado por el covid-19. EL PERUANO.

- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en en los estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40(1), 88-93. [https://www.researchgate.net/profile/Edwin-Estrada-Araoz/publication/352969546\\_Estres\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_peruanos\\_en\\_tiempos\\_de\\_la\\_pandemia\\_del\\_COVID-19/links/60e12956458515d66bfa379f/Estres-academico-en-estudiantes-universitarios-peruanos-en-tiempos-de-la-pandemia-del-COVID-19.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Edwin-Estrada-Araoz/publication/352969546_Estres_academico_en_estudiantes_universitarios_peruanos_en_tiempos_de_la_pandemia_del_COVID-19/links/60e12956458515d66bfa379f/Estres-academico-en-estudiantes-universitarios-peruanos-en-tiempos-de-la-pandemia-del-COVID-19.pdf)
- Elzinga, G. (2001). How to do well in Econ 201: A checklist of questions to ask yourself. Charlottesville: Univ. of Virginia. <http://www.people.virginia.edu/~kge8z/201tips.html>
- Feldman, L., Goncalves, L., Puignau, C., Zaragoza, J., Bages, N., Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Universitas psychologica, 7(3), 739-752
- García, R., Pérez, F., Talaya, I., Martínez, E. (2008). Analysis of Time Management Academic New students in the degree of Psychology: Predictive capacity and comparative analysis of two assessment instruments. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2 (1), 245-252.
- García, R & Pérez, F. (2012). Spanish Version of the Time Management Behavior Questionnaire for University Students. The Spanish Journal of Psychology, 15 (3), 1485-1494. <https://www.redalyc.org/pdf/172/17224489054.pdf#page49>
- Garhammer, M. (20012). Ritmo de vida y disfrute de la vida. Revista de Estudios de la Felicidad. <https://doi.org/10.1023/A:1020676100938>
- García, H., Hernández, O., Chávez, L., Och, J., Cocom, S. y García, A. (2019). Estrés universitario en estudiantes de medicina de la Universidad de Quintana Roo. Salud Quintana Roo, 13-17. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=92413>
- Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. (2018). *RPP Noticias*
- Hernández, R; Fernández, C; y Baptista, M. (2014) Metodología de la investigación. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2010). Encuesta nacional de uso del tiempo 2010. <https://bit.ly/2S53ROf>
- Kloster, G. & Perrotta, F. (2019) Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. <file:///C:/Users/HP/Downloads/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Martínez, E & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y Educadores, 10 (2), 11-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>

- Macan, T., Shahani, C., Dipboye, R. & Phillips, A. (1990). College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82 (4), pp. 760-768
- Mengua, A., Juárez, D., Sempere, F y Rodríguez, A. (2012). La gestión del tiempo como habilidad directiva. *Revista de investigación Editada por Área de Innovación y Desarrollo, S.L.* <https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2012/10/Gestion-de-tiempo.pdf>
- McMillan, J y Schumacher, S (2005). *Investigación educativa*. PEARSON EDUCACIÓN, S. A.
- Monroy Riva, P. (2017). *Estrés Académico y Manejo de Tiempo en Estudiantes Universitarios de Lima, Perú*.
- Monzón, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes de Psicología*, 25(1), 87 – 99.
- Menéndez, M. (2010). Estrés agudo y características de cólera y hostilidad en estudiantes universitarios de ciencias e ingeniería. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4758>
- Muñoz, J. (2003). *Estrés Académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario (Tesis de pregrado)*. Universidad Científica del Perú, Lima, Perú.
- Naturil, C.; Peñaranda, D.; Vicente, J y Jimenez, F. (2018) *Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación*. Universitat Politècnica de València.
- Núñez, F. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Psicología y Salud*, 7(3), 739 – 751.
- Pineda, B. y Alvarado, E. (1994) *Metodología de la investigación, manual para el desarrollo de personal de salud*, Segunda edición. Organización Panamericana de la Salud. Washington.
- Otero, G., Carrizo, G., Tamara, S., Lacayo, M., Torres, G., Pájaro, N. (2020) *Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre*. CES MEDICINA.
- Otzen, T y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1):227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Orlikowski, W y Yates, J. (2002). Ya era hora: Estructuración temporal en las organizaciones. *Ciencia de la Organización*. <https://doi.org/10.1287/orsc.13.6.684.501>
- Poma, R. (2019). *Estrés Académico Y Manejo Del Tiempo En Estudiantes Universitarios De Una Universidad Privada De Lima Sur*. Lima.
- Quiroz, D. (2020). *Gestión del tiempo, rigor científico y estrés académico en estudiantes modalidad semipresencial, décimo semestre de universidad privada, Pueblo Libre, 2019*. Lima: Universidad César Vallejo. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40181>
- Restrepo, J. S. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Revista Psicoespacios*.

- Cabanach, R., Souto, A & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*. 7(2),41-50. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245145815001.pdf>
- Restrepo, J. S. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*.
- Romero, C. y Salicetti, A. (2011). Indicadores de trabajo personal del estudiante de magisterio en educación física. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 11 (2), pp. 1-15. <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=44720020014>.
- Ruíz, M. & Zavala, C. (2013). La Falta de Administración de Tiempo como Factor que Contribuye al Bajo Rendimiento Escolar en los Alumnos del SUA. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 2(1), 92-98.
- Saxena, P. (2002). General microbiology. <http://www.esb.utexas.edu/psaxena/226R/syllabus.doc>
- Hernández, R; Fernández, C; y Baptista, M. (2014) Metodología de la investigación. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Wang, W., Kao, C., Huan, T., & Wu, C. (2010). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of happiness studie*.
- Willson, w. (2000). Physics for scientists and engineers II. <http://www.physics.ucok.edu/~wwilson/PHY2114/>

## ANEXOS

### ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones/ Factores	Instrumento de recolección de datos	Metodología
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021?	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021.</li> <li>- Identificar el nivel del manejo del tiempo en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021.</li> <li>- Determinar la relación entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones del manejo del tiempo en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021.</li> </ul>	Existe relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021.	<p>Estrés académico</p> <p><b>Definición conceptual:</b> El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares (Barraza, 2011).</p>	<p>Intensidad del estrés académico.</p> <p>Frecuencia en que las demandas del entorno son estímulos estresores.</p> <p>Frecuencia con que se presenta los síntomas estresores.</p> <p>Frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento.</p>	<p>Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems (Barraza, 2018)</p>	<p><b>Tipo de investigación</b> <b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Alcance:</b> Correlacional <b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><i>Población:</i> Todos los estudiantes pertenecientes a una universidad de la ciudad de Cajamarca, del cuarto y quinto ciclo en la carrera profesional de enfermería.</p> <p><i>Muestra:</i> 83 estudiantes pertenecientes a una universidad de la ciudad de Cajamarca, del cuarto y quinto ciclo en la carrera profesional de enfermería, entre varones y mujeres, que cumplan con los criterios de inclusión dictaminados para el estudio.</p>
	<p>Manejo del tiempo</p> <p><b>Definición conceptual:</b> Proceso en donde se llegan a establecer metas claras, teniendo en cuenta el tiempo disponible y se comprueba el uso que se le da al tiempo con respecto a las horas de estudio (García-Ros et al., 2008)</p>		<p>Establecimiento de objetivos y prioridades.</p> <p>Herramientas para el manejo del tiempo.</p> <p>Preferencias por la organización.</p> <p>Percepción de control sobre el tiempo.</p>	<p>Escala de Manejo de Tiempo (TMBQ, García-Ros y Pérez-González, 2012).</p>		

Fuente: Elaboración propia por las autoras.

**ANEXO 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

**ESTUDIANTES:** Gonzáles Bringas, Katia Silvana; Novoa Ocas, Cynthia Miyoko Ibet

TITULO	“ESTRÉS ACADÉMICO Y MANEJO DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CAJAMARCA, 2021”.				
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>VARIABLE 1</b> Estrés académico	Barraza (2011) menciona que, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, a una serie de demandas que son considerados estresores, llegando así a manifestar una serie de síntomas.	Esto no lleva a identificar las dimensiones de estrés académico: estímulos estresores, reacciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento (Barraza 2007, 2008).	Filtro	Apto o no apto para la prueba	1.Si 2. No
			Intensidad del estrés académico	Nivel de intensidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1</li> <li>• 2</li> <li>• 3</li> <li>• 4</li> <li>• 5</li> </ul>
			Estímulos estresores	Frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores	1. Nunca 2. Casi nunca 3. Rara vez

			Reacciones psicósomáticas	Frecuencia con que se presenta los síntomas estresores.	4. A veces 5. Casi siempre 6. Siempre
			Estrategia de afrontamiento	Frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento	
<b>VARIABLE 2</b> Manejo del tiempo	García-Ros et al. (2008), definen el manejo del tiempo como un avance personal en donde se llega a plantear metas, tomando en cuenta el tiempo disponible y comprobando el uso que se le da al tiempo con respecto a las horas de estudio	Esta definición abarca las cuatro dimensiones del manejo del tiempo, el primero es establecimiento de objetivos y prioridades; el segundo, poseer las herramientas para la administración del tiempo; el tercero, las preferencias por la organización y, por último, la percepción de control sobre el tiempo.	Objetivos y prioridades	Establecimiento de objetivos y prioridades	1. Nunca 2. Casi nunca 3. Rara vez 4. A veces 5. Casi siempre 6. Siempre
			Herramientas de gestión del tiempo	Utilización de las herramientas para la gestión del tiempo	
			Desorganización	Preferencias por la organización.	
			Control del tiempo.	Percepción de control sobre el tiempo.	

Fuente: Elaboración propia por las autoras.

**ANEXO 3: MATRIZ DE INSTRUMENTO**

**TITULO:** “Estrés Académico Y Manejo Del Tiempo En Estudiantes De Una Universidad De Cajamarca, 2021”.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCIONES DE RESPUESTA				
				SI	NO			
Estrés académico	Filtro	Participante apto o no para el instrumento.	Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?					
				OPCIONES DE RESPUESTA				
				1	2	3	4	5
	Intensidad del estrés académico	Nivel de intensidad del estrés académico	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.					
				OPCIONES DE RESPUESTA				
				Nunca	Rara Vez	A Veces	Casi Siempre	Siempre

	Respuestas psicológicas	Frecuencias con las que se presentan las respuestas psicológicas	Sentimiento de depresión y tristeza(decaído)					
			Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
			Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
			Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
			Problemas de concentración.					
			Ansiedad, angustia.					
			Aislamiento y alejamiento de los demás.					
	Respuestas corporales	Frecuencia con que se presenta las respuestas corporales.	Problemas de digestión, dolor abdominal o disentería.					
			Fatiga crónica (cansancio permanente).					
			Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
			Dolores de cabeza o migrañas.					
			Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					

			Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Estilo de afrontamiento	de Frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento		Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
			Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
			Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
			Elogios a sí mismo.					
			Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
			Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas					
			Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
Causantes de estrés	Frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores		Las evaluaciones de los profesores(exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
			Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.					
			El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
			No entender los temas que se abordan en la clase.					

			La competencia con los compañeros de grupo.					
			Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
	Estresores del aula	Frecuencias de los estresores del aula	Participación en clase, responder a preguntas, exposiciones, exámenes orales, etc.					
			La personalidad y carácter del profesor.					
	Afrontamiento comunicativo	Frecuencia del eso del afrontamiento comunicativo	Búsqueda de información sobre la situación.					
			Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>ITEMS</b>	<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>				
				<b>Nunca</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Habitualmente</b>	<b>Siempre</b>
<b>Manejo del tiempo</b>	Objetivos y prioridades	Establecimiento de objetivos y prioridades	Cuando decido qué es lo que voy a intentar conseguir a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.					
			Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.					

			Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.							
			Tengo la sensación de controlar mi tiempo.							
			Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.							
			Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.							
			Cuando estoy desorganizado(a) soy capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.							
			Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado(a).							
			Me doy cuenta de que estoy posponiendo las tareas que no me gustan pero que son necesarias.							
			Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago 4 (compras, ocio, navegación por la web , etc.).							
			Preferencia por la organización	Preferencias por la organización	Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.					
					Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.					
Escribo notas para recordar lo que necesito hacer,										

			Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado cuando la he cumplido.					
			Llevo una agenda conmigo.					
			Mantengo un diario de las actividades realizadas.					
			Utilizo un sistema de bandejas para organizar la información.					
			Si estoy en algo y sé que voy a tener que esperar un tiempo, preparo alguna tarea para realizar mientras tanto.					
	Herramientas de gestión	Utilización de las herramientas para la gestión del tiempo.	Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.					
			Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables.					
			Marco fechas límites cuando me propongo a realizar una tarea.					
			El tiempo que invierto en gestionar y organizar mi jornada de trabajo es tiempo perdido.					
			Mis jornadas diarias son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.					
			Repaso mis actividades diarias para ver donde pierdo el tiempo.					
			Durante el día trabajo y evaluó si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.					

			Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.					
			Encuentro lugares para trabajar, donde pueda evitar interrupciones y distracciones.					
	Percepción de control	Percepción de control sobre el tiempo.	Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.					
			Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está patas arriba y desordenado que cuando esta ordenado y organizado.					
			Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mis estudios.					
			Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importante.					
			Establezco prioridades para determinar en qué orden hare las tareas del día.					
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCIONES DE RESPUESTA				
				SI	NO			
	Filtro	Participante apto o no para el instrumento.	Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?					

			OPCIONES DE RESPUESTA						
			1	2	3	4	5		
<b>Estrés académico</b>	Intensidad del estrés académico	Nivel de intensidad del estrés académico	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.						
				OPCIONES DE RESPUESTA					
				Nunca	Casi Nunca	Rara Vez	A Veces	Casi Siempre	Siempre
	Estímulos estresores	Frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
			La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)									
El nivel de exigencia de mis profesores/as									

			El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
			Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
			La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						
	Reacciones psicósomáticas	Frecuencia con que se presenta los síntomas estresores.	Fatiga crónica (cansancio permanente)						
			Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
			Ansiedad, angustia o desesperación						
			Problemas de concentración						
			Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
			Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
	Estrategia de afrontamiento	Frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa									

			Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
			Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
			Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
			Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
			Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						
<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>ITEMS</b>	<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>					
				<b>Nunca</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Habitual-mente</b>	<b>Siempre</b>	
<b>Manejo del tiempo</b>	Objetivos y prioridades	Establecimiento de objetivos y prioridades	Cuando decido qué es lo que voy a intentar conseguir a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.						
			Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.						

		Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables.					
		Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.					
		Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mi trabajo.					
		Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.					
		Repaso mis actividades diarias para ver donde pierdo el tiempo.					
		Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido					
		Me marco fechas límite cuando me propongo realizar una tarea.					
		Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día.					
Herramientas de gestión del tiempo	Utilización de las herramientas para la gestión del tiempo	Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.					
		Cuando observo que contacto frecuentemente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un lugar especial.					

			Escribo notas para recordar lo que necesito hacer,					
			Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado cuando la he cumplido.					
			Llevo una agenda conmigo.					
			Repaso mis actividades diarias para ver donde pierdo el tiempo.					
			Mantengo un diario de las actividades realizadas.					
			Utilizo un sistema de bandejas para organizar la información.					
			Si sé que voy a tener que esperar un tiempo, preparo alguna tarea para realizar mientras tanto.					
			Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegar por la web, ...).					
			Utilizo un sistema de bandejas para organizar la información.					
			Desorganización	Preferencias por la organización.	Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.			
Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.								

		Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está “patas arriba” y desordenado que cuando está ordenado y organizado.						
		El tiempo que empleo en gestionar el tiempo y organizar mi jornada de trabajo es tiempo perdido.						
		Mis jornadas de trabajo son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.						
		Cuando estoy desorganizado soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados						
		Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado.						
		Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.						
	Control del tiempo.	Percepción de control sobre el tiempo.	Subestimo el tiempo necesario para cumplimentar tareas.					
			Tengo la sensación de controlar mi tiempo.					
			Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.					
			Me marco fechas límite cuando me propongo realizar una tarea.					

			Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Fuente: Elaboración propia por las autoras.**

## ANEXO 4: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

### Inventario de Estrés Académico

(autor barraza; adaptado por Jabel 2017)

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

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 preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

1. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, marca con una X tu respuesta.

Respuestas Psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Sentimiento de depresión y tristeza(decaído)					
2. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
3. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
4. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
5. Problemas de concentración					
6. Ansiedad, angustia					
7. Aislamiento y alejamiento de los demás.					

<b>Respuestas corporales</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc					
4. Dolores de cabeza o migrañas					
5. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

<b>Estilo de afrontamiento</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
4. Elogios a sí mismo					
5. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

<b>Causantes de Estrés</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
3. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
4. No entender los temas que se abordan en la clase					
5. La competencia con los compañeros de grupo					
6. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

<b>Estresores del aula</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Participación en clase, responder a preguntas, exposiciones, exámenes orales, etc.					
2. La personalidad y carácter del profesor					

<b>Afrontamiento Comunicativo</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Búsqueda de información sobre la situación					
2. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa, contárselo a alguien para que le ayude).					

### ANEXO 5: ESCALA DE COMPORTAMIENTO DE GESTION DEL TIEMPO

(Autores Macan, Shahani, Dipboye y Phillips; adaptado por García-Ros, Pérez-González 2012)

Destaca hasta qué punto de afirmaciones siguientes describen tu forma de afrontar el estudio. Responde con sinceridad, utilizando la siguiente escala:

(1) Nunca (2) Pocas veces (3) Algunas veces (4) Habitualmente (5) Siempre

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

## ANEXO 6: CUESTIONARIO APLICADO A TRAVEZ DE LA PLATAFORMA GOOGLE FORMS

Link: <https://forms.gle/KYtKERnPWsYXswg9>

### Estrés académico y Manejo del tiempo

Somos Katia Gonzáles y Cynthia Novoa, estudiantes de la carrera de Psicología en la Universidad Privada del Norte – Cajamarca y nos encontramos realizando nuestro trabajo de investigación cuyo objetivo es determinar la relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes de una universidad de Cajamarca, en el año 2021. Si se llegara a presentar alguna duda con respecto a las preguntas del cuestionario se pueden comunicar con Cynthia Novoa al correo: [miyokonovoa@gmail.com](mailto:miyokonovoa@gmail.com) o con Katia Gonzáles al correo: [katiagonzales298@gmail.com](mailto:katiagonzales298@gmail.com), donde gustosamente despejaremos sus dudas.

El proceso consiste en la aplicación de dos cuestionarios psicológicos: el "Inventario SISCO del estrés académico" y la "Escala de Manejo de Tiempo (TMBQ)", los cuales tomarán en ser respondidos aproximadamente entre 15 a 30 minutos. Por favor responder todas las preguntas del los test. Toda la información registrada será confidencial y únicamente será utilizada para el desarrollo de esta investigación.

Gracias por su colaboración.

**\*Obligatorio**

Acepto participar voluntariamente en esta investigación \*

Sí

NO

Soy estudiante de una universidad en Cajamarca. \*

Sí

No

### Datos Sociodemográficos

Edad \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Sexo \*

Mujer

Hombre

### Inventario SISCO del estrés académico

A continuación se presentarán una serie de enunciados con respecto a situaciones que podrían ocurrirle a lo largo de su ciclo académico.

Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? \*

- Sí
- No

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho. \*

- |      |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |       |
| poco | <input type="radio"/> | mucho |

#### Respuestas psicológicas.

En este apartado, encontrará algunas respuestas psicológicas que usted pueda presentar a causa del estrés académico.

Marca la respuesta que se asemeja a tu situación.

Sentimiento de depresión y tristeza(decaído) \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Problemas de concentración \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Ansiedad, angustia \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Aislamiento y alejamiento de los demás \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

### Respuestas Corporales.

En este apartado, encontrará algunas respuestas corporales que usted pueda presentar a causa del estrés académico.  
Marque la respuesta que se asemeja a tu situación.

#### Problemas de digestión, dolor abdominal o disenteria \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

#### Fatiga crónica (cansancio permanente) \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

#### Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Dolores de cabeza o migrañas \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Somnolencia o mayor necesidad de dormir \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

**Estilo de afrontamiento.**

En este apartado, encontrará algunas estilos de afrontamiento que usted pueda utilizar para controlar o disminuir el estrés académico.  
Marca la respuesta que se asemeja a tu situación.

**Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) \***

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

**Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas \***

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

**Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) \***

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Elogios a sí mismo \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Aumento o reducción del consumo de alimentos \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

### Causantes de Estrés

En este apartado, encontrará algunas causas que puedan generar en usted estrés académico. Marca la respuesta que se asemeja a tu situación.

Las evaluaciones de los profesores(exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Sobrecarga de tareas y trabajos académicos \*

- Nunca
- Rara vez
- Alguna veces
- Casi siempre
- Siempre

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

No entender los temas que se abordan en la clase \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

La competencia con los compañeros de grupo \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Tiempo limitado para hacer el trabajo \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

### Estresores del aula

En este apartado, encontrará algunas situaciones estresantes dentro dentro del aula en las que usted pudo presentar estrés académico.

Marca la respuesta que se asemeja a tu situación.

Participación en clase, responder a preguntas, exposiciones, exámenes orales, etc. \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

La personalidad y carácter del profesor \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

### Afrontamiento Comunicativo

En este apartado, encontrará algunos estilos de afrontamiento comunicativo que usted puede utilizar para controlar o disminuir el estrés académico.  
Marca la respuesta que se asemeja a tu situación.

#### Búsqueda de información sobre la situación \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

### Escala de Manejo de Tiempo (TMBQ)

A continuación se presentarán una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirle a lo largo de su ciclo académico.

Marca la respuesta que se asemeja a tu situación.

Cuando decido que es lo que voy a intentar conseguir a corto plazo tengo en cuenta también mis objetivos. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Llevo una libreta para apuntar notas e ideas. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios. \*

- Nunca
- Pocas Veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Tengo la sensación de controlar mi tiempo. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está patas arriba y desordenado que cuando esta ordenado y organizado. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Marco fechas limites cuando me propongo a realizar una tarea. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Escribo notas para recordar lo que necesito hacer. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

El tiempo que invierto en gestionar y organizar mi jornada de trabajo es tiempo perdido. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mis estudios. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal o marca al lado de cada tarea cuando la he cumplido. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Mis jornadas diarias son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importante. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Llevo una agenda conmigo. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Quando estoy desorganizado(a) soy capaz de adaptarme acontecimientos inesperados. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Repaso mis actividades diarias para ver donde pierdo el tiempo. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Mantengo un diario de las actividades realizadas. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado(a). \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Durante el día trabajo y evaluó si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Utilizo un sistema de bandeja (archivos, carpetas, etc.) para organizar la información. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Me doy cuenta de que estoy posponiendo las tareas que no me gustan pero que son necesarias. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Noto que no puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en el lugar de intentar hacerlas por orden de importancia. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Establezco prioridades para determinar en qué orden hare las tareas del día. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Si estoy en algo y sé que voy a tener que esperar un tiempo, preparo alguna tarea para realizar mientras tanto. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegación por la web , etc.) \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Encuentro lugares para trabajar, donde pueda evitar interrupciones y distracciones. \*

- Nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Habitualmente
- Siempre

Gracias por su colaboración.

## ANEXO 7: AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA.



Universidad Nacional de Cajamarca  
Fundada por Ley 14015 del 13 de Febrero de 1962  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
Av. Atahualpa N° 8220- Palanque 8-103- Teléfono N° 075-529432



*“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”*

Cajamarca, 31 de agosto de 2021

### OFICIO N° 599-2021-VIR-EAPEN-FCS-UNC

Señorita  
**Katia Silvana Gonzáles Bringas**  
Alumna de la Universidad Privada del Norte  
Presente

**ASUNTO** : Remito listado de alumnos y correos

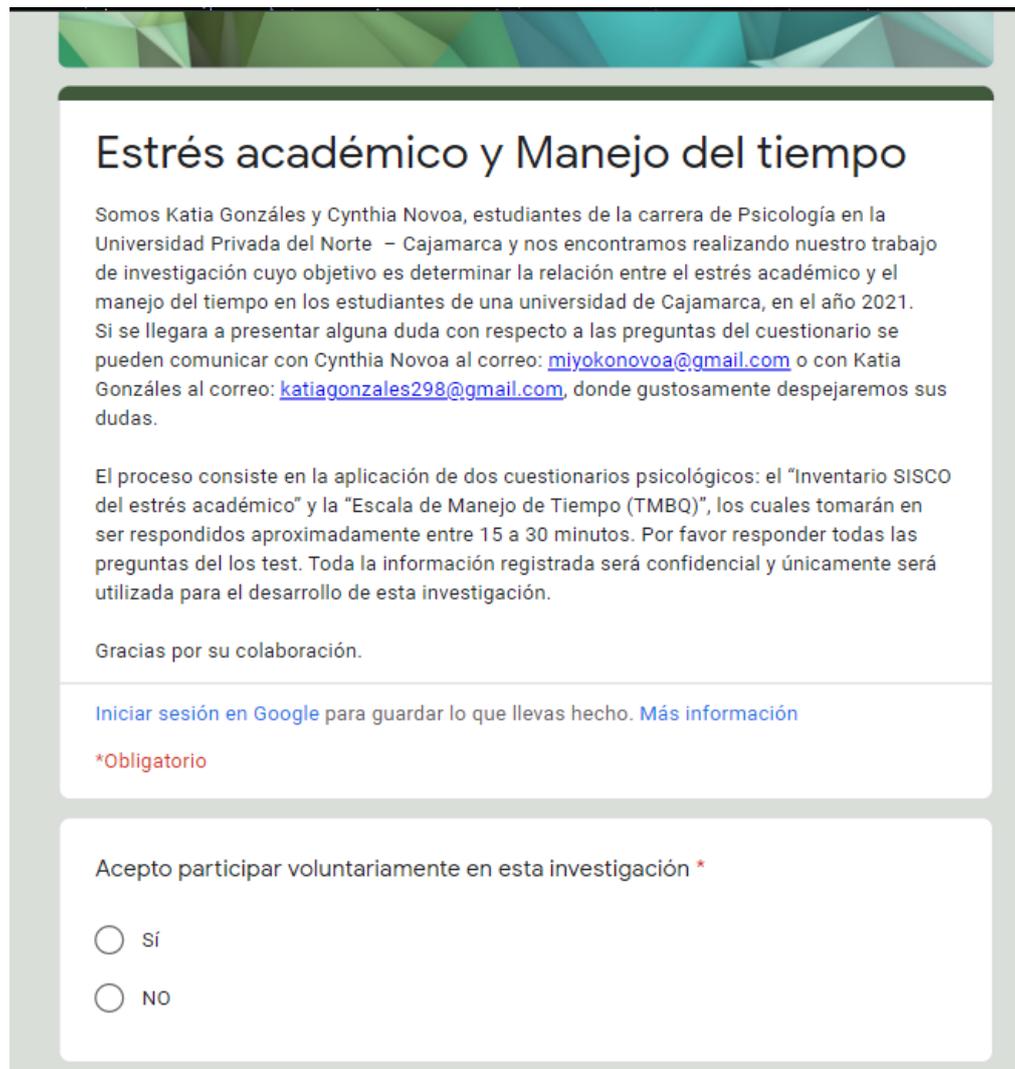
Por medio del presente me dirijo a usted para expresarle mi cordial saludo, y al mismo tiempo manifestarle que la E.A.P. de Enfermería autoriza para que usted y su compañera Cynthia Miyoko Ibet Novoa Ocas, puedan aplicar de modo virtual los cuestionarios de su trabajo de investigación titulado **“ESTRÉS ACADÉMICO Y MANEJO DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CAJAMARCA,”**; por lo que, le hago llegar el listado de alumnos matriculados del 4° y 5° año de estudios, en el presente semestre 2021-I, con sus respectivos correos.

Atentamente,



C.C. Archivo  
VRS/Susy

## ANEXO 8: CONSENTIMIENTO INFORMADO



**Estrés académico y Manejo del tiempo**

Somos Katia Gonzáles y Cynthia Novoa, estudiantes de la carrera de Psicología en la Universidad Privada del Norte – Cajamarca y nos encontramos realizando nuestro trabajo de investigación cuyo objetivo es determinar la relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los estudiantes de una universidad de Cajamarca, en el año 2021. Si se llegara a presentar alguna duda con respecto a las preguntas del cuestionario se pueden comunicar con Cynthia Novoa al correo: [miyokonovoa@gmail.com](mailto:miyokonovoa@gmail.com) o con Katia Gonzáles al correo: [katiagonzales298@gmail.com](mailto:katiagonzales298@gmail.com), donde gustosamente despejaremos sus dudas.

El proceso consiste en la aplicación de dos cuestionarios psicológicos: el “Inventario SISCO del estrés académico” y la “Escala de Manejo de Tiempo (TMBQ)”, los cuales tomarán en ser respondidos aproximadamente entre 15 a 30 minutos. Por favor responder todas las preguntas de los test. Toda la información registrada será confidencial y únicamente será utilizada para el desarrollo de esta investigación.

Gracias por su colaboración.

[Iniciar sesión en Google](#) para guardar lo que llevas hecho. [Más información](#)

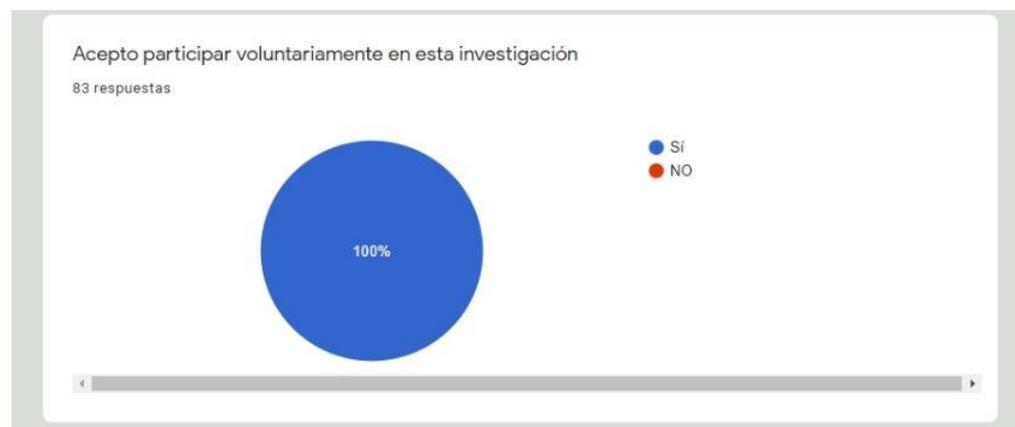
**\*Obligatorio**

Acepto participar voluntariamente en esta investigación \*

Sí

NO

Respuestas del consentimiento informado de los 83 participantes



## ANEXO 9: RESULTADOS EN RELACIÓN A LOS DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

**Tabla 6**

*Descripción de género de la muestra*

Sexo	N	%
Masculino	37	44.6
Femenino	46	55.4
Total	83	100%

**Nota:** Información extraída de las encuestas realizadas

**Tabla 7**

*Descripción de la edad de la muestra*

Edad	N	%
18	23	27.7
19	32	38.6
20	24	28,9
21	4	4.8
Total	83	100%

**Nota:** Los 83 participantes aceptaron voluntariamente participar de la investigación