

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“MANEJO DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE
CAJAMARCA, 2022”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autoras:

Blanca Liliana Jara Acosta
Karla Lizeth Mosqueira Cueva

Asesor:

Mg. Kelly Magdalena Santa Cruz Cáceres

<https://orcid.org/0000-0003-3341-1722>

Cajamarca - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	OSCAR IVAN ALFARO BUSTAMANTE	45628715
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	EDUARDO ALONSO FARFAN CEDRON	40988807
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	JONATHAN ALEXANDER ORBEGOSO VILLALBA	47658123
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

TESIS FINAL- BLANCA LILIANA JARA ACOSTA- KARLA LIZETH MOSQUEIRA CUEVA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	7%
2	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
3	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repository.ucc.edu.co Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%

DEDICATORIA

Karla Mosqueira

A Dios, a mis padres y hermanos por sembrar esa semilla de superación y perseverancia en mí, por su apoyo incondicional; a mi esposo y a mi hija; por ser mi motivación día a día; gracias al apoyo de todos ellos que son el motor de seguir adelante y concluir con este proyecto.

Liliana Jara

A mis padres y hermanos, quienes con su amor, paciencia, esfuerzo y apoyo incondicional me han permitido llegar a cumplir hoy una meta más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo, responsabilidad y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está siempre conmigo.

AGRADECIMIENTO

Karla Mosqueira

Primeramente, doy gracias a Dios por permitirme terminar este proceso, pues sin la ayuda de él no habría podido, quiero agradecer también infinitamente a mis padres que por ellos es que estoy donde estoy, fueron siempre mi apoyo y sustento día a día; a mi hija por ser mi motivo a seguir adelante, por ser mi más grande inspiración; gracias a mis docentes por brindarme sus valiosos conocimientos y a mis amigos en especial a Liliana Jara Acosta por su apoyo y hacer este trabajo arduo juntas.

Liliana Jara

Quiero agradecer primeramente a Dios y a todas las personas que hicieron posible esta investigación y que de alguna forma estuvieron conmigo en todo momento. A mis padres por todo su amor, comprensión y apoyo gracias infinitas por todo, no tengo palabras para agradecerles las veces que me brindaron su apoyo en todas las decisiones que he tomado a lo largo de mi vida. A mis docentes por la paciencia y por haberme compartido sus valiosos conocimientos a lo largo de este tiempo, en especial a mi asesora de tesis, gracias por el tiempo y la paciencia que ha tenido con nosotras. A mis dos hermanos por llenarme de alegría día a día, por los consejos brindados, por las llamadas de atención. A mi novio con quien compartí gran parte de este largo camino, agradecerle por todo su apoyo brindado, su amor, fortaleza, admiración y paciencia, ya que no ha sido tan fácil, pero tampoco fue imposible. Y no puedo dejar de agradecerte a ti amiga Karla, compañera de Universidad y ahora de tesis, gracias por dar todo de ti para lograr culminar satisfactoriamente este sueño.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	22
CAPÍTULO III: RESULTADOS	27
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	31
REFERENCIAS	34
ANEXOS	39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Información sociodemográfica edad y sexo	51
Tabla 2 Información sociodemográfica carreras universitarias.....	52
Tabla 3 Información sociodemográfica ciclo de estudio.....	53
Tabla 4 Nivel de Estrés Académico	54
Tabla 5 Nivel de Manejo del Tiempo	54
Tabla 6 Nivel Dimensión Estresores	54
Tabla 7 Nivel Dimensión Síntomas.....	54
Tabla 8 Nivel Dimensión Estrategias de Afrontamiento.....	55
Tabla 9 Prueba de Normalidad Kolmogorov-Smirnov.....	27
Tabla 10 Correlación entre Estrés académico y Manejo del Tiempo.....	28
Tabla 11 Correlación entre Estresores y Manejo del Tiempo	28
Tabla 12 Correlación entre Síntomas y Manejo del Tiempo.....	29
Tabla 13 Correlación entre Estrategias de Afrontamiento y Manejo del Tiempo.....	30

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Diagrama de nivel de investigación correlacional	22
--	----

RESUMEN

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el manejo del tiempo y estrés académico en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022. Dicho estudio se realizó con un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y alcance correlacional transversal. La muestra estuvo integrada por 66 estudiantes. Los instrumentos que se usaron fueron el Time Management Beauvoir Scale de Macan et al. (1990) el Inventario de Estrés Académico de Barraza (2018). La prueba de hipótesis se realizó mediante correlación Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron que no existe relación entre el manejo del tiempo y el estrés académico ($p .656$), de igual forma, no existe relación entre el manejo del tiempo y los estresores, ($p.824$), asimismo, no existe relación entre los síntomas ($p .671$) y no existe relación positiva entre las estrategias de afrontamiento y el manejo del tiempo ($p.725$). Las limitaciones se centraron en la falta de control a causa de la imposibilidad de una recolección de datos presencial. Finalmente, se concluye que, a pesar de que el manejo del tiempo se considera fundamental para reducir el estrés académico, son otros los factores que influyen significativamente en la aparición del estrés académico en los estudiantes universitarios.

PALABRAS CLAVES: Manejo del tiempo, estrés académico, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The present research study aimed to determine the relationship between time management and academic stress in students at a university in Cajamarca, 2022. This study was carried out with a quantitative approach, with a non-experimental design and cross-sectional correlational scope. The sample consisted of 66 students. The instruments used were the Time Management Beauvoir Scale by Macan et al. (1990), the Academic Stress Inventory by Barraza (2018). Hypothesis testing was performed using Spearman's Rho correlation. The results showed that there is no relationship between time management and academic stress (p.656), likewise, there is no relationship between time management and stressors (p.824), likewise, there is no relationship between symptoms (p.671) and there is no positive relationship between coping strategies and time management (p.725). The limitations focused on the lack of control due to the impossibility of face-to-face data collection. Finally, it is concluded that, although time management is considered essential to reduce academic stress, there are other factors that significantly influence the appearance of academic stress in university students.

KEYWORDS: Time management, academic stress, university students

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la aparición de la enfermedad Covid-19, declarada como pandemia mundial por la Organización Mundial De La Salud (OMS) el 11 de marzo del 2020, impactó tal que en el mundo los colegios y universidades fueron obligados a cerrar sus puertas afectando a una suma de estudiantes de más de 1.570 millones en más de 191 países, pasando de una educación presencial a una virtual, generando estrés y desorganización del tiempo de estudio, poniendo en peligro al aprendizaje y generando dificultades y desafíos. En América Latina y el Caribe se ha afectado a 23 400 mil estudiantes y 1000 400 profesores, dando una cifra de más del 98% en total entre docentes y estudiantes (UNESCO, 2020). Fenómeno que generó estrés académico y desorganización en los estudiantes, como consecuencia de la falta de concentración, dolores de cabeza, afecciones físicas y emocionales, como ansiedad, entre otros, a consecuencia de los síntomas causados por el estrés recurrente (Gonzales, 2020).

En el Perú se reportó que más de 174 mil estudiantes tuvieron que abandonar sus estudios, situación que se presentó en todo el Perú, creciendo así la tasa de deserción estudiantil universitaria que de un 12% aumentó a 18.69% en universidades públicas y en un 22.5% en las universidades privadas según datos reportados por el Ministerio de Educación (MINEDU, 2020). En un estudio realizado por el Consorcio de Universidades a cargo de la docente e investigadora Dra. Cassaretto reportó que los niveles de sintomatología somática en los estudiantes es en su mayoría alta y media con un 28% y el estrés presentado es de un 12% severo, seguido de 20% severo y 19% moderado, manifestando que solo el 35% no tiene estrés y un 13% lo padece a nivel leve lo que representa un 65% de presencia de estrés en los estudiantes que afectan a su rendimiento académico y a su manejo del tiempo (PUCP, 2021).

Es así que las nuevas problemáticas instauradas por la pandemia son las nuevas exigencias académicas, laborales, sociales y profesionales, donde los estudiantes

universitarios se encuentran obligados a enfrentarse a una serie de factores de estrés, uno de ellos es el inadecuado manejo de tiempo, puesto que cursar el grado superior implica una responsabilidad de alta demanda, junto al rendimiento académico, están las metas y objetivos que se establezcan, por lo que requiere de mayor cantidad de horas, esfuerzo y dedicación en estos contextos cada vez más competitivos (Armenta, 2019).

Sin embargo, los estudios previos a la pandemia señalan que un inadecuado manejo del tiempo contribuyó a los altos niveles de estrés académico presente en la población universitaria, es así, que, según el Ministerio de Salud (MINSA, 2018) afirma que en promedio el 30% de la población universitaria son afectados a nivel de salud mental por la presión académica, donde el estrés prolongado puede llevar a la aparición de síntomas depresivos o incentivar el consumo excesivo de alcohol. Otro estudio señala que las causas más frecuentes del estrés universitario están relacionadas con una mala organización o mala gestión del tiempo, ocasionando daños, signos o manifestaciones externas a nivel motor y de conducta, como, por ejemplo, conductas impulsivas, hablar rápido, tartamudear, imprecisión al hablar, precipitación a la hora de actuar, comer excesivamente o perder el apetito, entre otras (Chávez, 2016).

Asimismo, el estrés académico tiene mayor desarrollo en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de requerimientos académicos, puesto que las actividades que se realizan en el ámbito universitario tales como los exámenes, trabajos, prácticas, exposiciones, parciales finales y reuniones, realizados mediante un inadecuado manejo de tiempo generan una sobrecarga a nivel físico, cognitivo, motor y fisiológico en las cuales afectan el proceso educativo, evidenciando así, abandonos de carreras, bajas notas y bajo interés por sus responsabilidades académicas (Sánchez, 2018).

Finalmente, cabe mencionar que el estrés académico es estudiado principalmente universitarios, porque en ellos se presenta una serie de sintomatologías que se da con más

frecuencia en la etapa de pregrado de dicha población, ya que está asociada con el mal manejo de tiempo que causa somnolencia, mayor necesidad de dormir, cansancio y fatiga muchas veces a consecuencia de trabajos y exámenes, asimismo, se menciona que los efectos del estrés pueden ir desde una incomodidad que muchas veces puede ser imperceptible en primera medida para el individuo, así mismo las consecuencias de este se dan a nivel físico y psicológico con repercusiones sobre la vida personal, social y laboral (Restrepo et al.,2020).

Por lo tanto, los **antecedentes internacionales** para las variables manejo de tiempo y del estrés en estudiantes universitarios, los cuales comparten el enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transeccional y nivel correlacional, se presenta los siguientes:

En India, Nayak (2019) realizó una investigación para determinar la relación entre la procrastinación, habilidades de gestión de tiempo y su relación con el estrés académico en una muestra de 201 estudiantes de enfermería. El estudio reportó la existencia de correlación significativa, positiva y de fuerza baja entre la procrastinación y el estrés académico ($r=.185$ y $p=.009$) y correlación significativa, positiva y baja entre pérdida de tiempo y estrés académico ($r=.253$ y $p=.001$).

Asimismo, en India, Rani y Sharma (2018) realizaron una investigación para determinar la relación entre el estrés académico y las habilidades de gestión de tiempo en una muestra de 410 estudiantes de carreras de ciencia del estado de Haryana. El estudio reportó relación significativa, negativa y de fuerza moderada entre el estrés académico y las habilidades de gestión de tiempo ($r=-.500$ y $p=.01$).

Por otro lado, se recaudó antecedentes nacionales para las variables manejo de tiempo y del estrés en estudiantes que, de igual forma, comparten el enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transeccional y nivel correlacional, se presenta los siguientes:

En Moquegua, Cuayla (2022) realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico en una muestra de 86 estudiantes de enfermería de la UJCM. El estudio reportó que no existe relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico ($p=.89$).

En Lima, Gallardo (2020) realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación significativa entre la gestión del tiempo y el estrés académico, en una muestra de 228 estudiantes de una universidad pública. El estudio reportó la existencia de relación significativa, inversa y de fuerza moderada ($r=-.413$ y $p=.000$).

Por otro lado, Quiroz (2020) realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación significativa entre la gestión del tiempo, rigor científico y el estrés académico, en una muestra de 221 estudiantes de una universidad privada. El estudio reportó relación significativa, directa y en rangos de bajo, medio y fuerte en cuanto a su fuerza entre el manejo del tiempo ($r=.735$, $r=.567$ y $r=.221$ y p valor de $p=.000$).

En el mismo ámbito nacional, Poma (2019) realizó una investigación que tuvo como objetivo la relación significativa entre la gestión del tiempo y el estrés académico, en una muestra de 381 estudiantes de una universidad privada de Lima sur. El estudio reportó relación significativa, inversa y de fuerza baja ($r=-.206$ y $p=.000$).

También, Monroy, (2018) realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y el manejo de tiempo, en una muestra de 186 estudiantes universitarios de la facultad de Ciencias e Ingeniería de una universidad privada de Lima. El estudio reportó relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo, resultados que contribuyen a realizar la hipótesis del presente trabajo ($p<.050$).

Por último, se detalla antecedentes locales de acuerdo a las variables manejo de tiempo y del estrés en estudiantes, que, de igual manera, comparten el enfoque cuantitativo,

diseño no experimental de corte transeccional y nivel correlacional, se presenta los siguientes:

En Cajamarca, Cotrina y Sánchez (2020) realizaron una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico, en una muestra de 209 estudiantes. El estudio reportó correlación significativa, positiva y de fuerza media entre la gestión de tiempo y el rendimiento académico ($r=.66$ y $p<.050$).

Asimismo, Guevara (2020) realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre la motivación y el rendimiento académico, en una muestra de 30 estudiantes. El estudio reportó correlación significativa, directa y de fuerza fuerte entre la motivación y el rendimiento académico ($r=.706$ y $p<.050$).

Finalmente, Novoa y Sánchez (2019) realizaron una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre la dependencia al teléfono móvil y el rendimiento académico, en una muestra de 82 estudiantes. El estudio reportó la existencia de una correlación significativa, inversa y de fuerza baja entre la dependencia al teléfono móvil y el rendimiento académico ($r=-.358$ y $p<.050$).

En cuanto a las **definiciones teóricas** para fines de **la presente investigación se define al estrés académico** desde el enfoque cognoscitivista que integra Barraza Macías (2007), el estrés académico es entendido como la respuesta emocional y física que sienten los estudiantes debido a la presión y las exigencias de su entorno educativo, el cual surge como resultado de los desafíos de las actividades académicas y expectativas de profesores. Lo que resulta que puede provocar síntomas como ansiedad, dificultades para concentrarse y cambios de ánimo y que en respuesta a ello los estudiantes usan estrategias para lidiar con este dicho estrés, algunas buenas como la planificación y el apoyo social, y otras menos saludables como la evitación y la procrastinación.

El estrés académico cuenta con 3 dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) que hace alusión a la tensión que resulta de fuentes de estrés que están relacionados en exclusividad con el ámbito académico, se entiende así como el proceso secuencial que busca la adaptación y en esencia de regulación psicológica, en situaciones donde el alumno es sometido a contextos considerados como estresores (input) y a estresores que provocan el desequilibrio, finalmente cuando el desequilibrio ocasionado resulta en acciones para afrontar las situaciones (output) con la finalidad de la búsqueda de equilibrio en secuencia (Barraza, 2007; Barraza, 2018), a continuación, se detalla cada dimensión.

Estresores, que se conceptualiza como eventos o situaciones en el entorno académico que generan presión o tensión en los estudiantes, que incluyen la sobrecarga de trabajo, plazos ajustados, exámenes, evaluaciones, competencia con otros compañeros, expectativas de los profesores y la presión por obtener buenos resultados académicos.

Síntomas, que son respuestas emocionales, cognitivas y físicas que los estudiantes experimentan como resultado de los estresores académicos, es así que los síntomas pueden variar ampliamente e incluir ansiedad, preocupación excesiva, dificultades para concentrarse, insomnio, fatiga, irritabilidad y en casos más graves, incluso síntomas físicos como dolores de cabeza o problemas digestivos.

Estrategias de afrontamiento, que son formas en la que los estudiantes manejan y responden a los estresores académicos y a los síntomas de estrés, las mismas que pueden ser adaptativas las cuales incluyen buscar apoyo social, gestionar el tiempo de manera efectiva, establecer metas realistas, practicar técnicas de relajación y buscar ayuda profesional cuando sea necesario y las estrategias desadaptativas que incluyen la evitación, la negación de los problemas o el uso de mecanismos de afrontamiento poco saludables como el abuso de sustancias.

Por otro lado, también es imprescindible **definir el manejo del tiempo**, que es una dimensión de valor, es por ello que se plantea la correcta gestión del mismo, por lo cual existen ciertas estrategias, desde el establecimiento de grado de importancia, para ello se utiliza la precisión de términos como importante y urgente; importante, pero no urgente; urgente, pero no importante y; ni importante, ni urgente y que ayudan a priorizar las conductas y pensamientos de la persona y que se aplica a todos los contextos de la vida (Covey, 2003).

Dentro de las teorías presentes para la concepción del manejo de tiempo o también conocido en la literatura científica como “gestión del tiempo” tenemos a los siguientes autores:

La Teoría de la Administración del Tiempo de Covey (1994) la cual surge como respuesta al énfasis sobre la importancia de establecer prioridades y administrar el tiempo de manera eficiente al centrarse en lo que es verdaderamente importante en la vida. Propone un enfoque centrado en principios y valores personales para lograr un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, donde la gestión del tiempo debe comenzar con una comprensión profunda de los valores y objetivos personales, asimismo, el autor propone una matriz de administración del tiempo que divide las tareas en cuatro categorías: importantes y urgentes, importantes, pero no urgentes, no importantes pero urgentes, y no importantes ni urgentes. Su enfoque se centra en priorizar las actividades importantes, pero no urgentes para evitar caer en una reacción constante a las urgencias.

Otro acercamiento conceptual nace del Modelo de Gestión del Tiempo de Allen (2001), el cual se basa como respuesta teórica propuesta en su libro "Getting Things Done," donde presenta un sistema integral de gestión del tiempo que se centra en la captura, procesamiento y organización de todas las tareas y compromisos. Su objetivo es lograr una productividad sin estrés y una mente despejada, es así que el autor propone convertir las

tareas en acciones concretas y asignarles contextos y plazos específicos, asimismo, el autor realiza su método "Getting Things Done" (GTD) el cual se basa en la idea de que liberar la mente de preocupaciones mediante una organización efectiva permite una mayor concentración en el trabajo real.

De igual forma, otro acercamiento teórico es el propuesto en la Teoría de la Planificación de Tiempo de Pomodoro (Cirillo, 2006), el cual nace del método Pomodoro, creado por Francesco Cirillo, el mismo que se centra en dividir el tiempo en intervalos cortos de trabajo intensivo (llamados "pomodoros") seguidos de breves descansos, lo que mejora la concentración y la productividad, es así que el método busca trabajar en una tarea durante 25 minutos, luego se toma un descanso de 5 minutos, después de cuatro "pomodoros", se toma un descanso más largo, finalmente, el método se basa en la premisa de que la atención sostenida en intervalos cortos es más efectiva que el trabajo prolongado sin pausas.

También se señala que el tiempo tiene que ser planificado para ser utilizado eficientemente, tal y como menciona la ley de Pareto, donde menciona que el 20% de tiempo empleado para hacer alguna acción producirá el 80% de los resultados que se esperan, y por otro lado si inviertes la regla y empleas el 80% de tiempo solo se obtendrá un 20% de resultados obtenidos, esta breve explicación resume la necesidad de planificar el tiempo para que sea óptimo y ayude a alcanzar objetivos (Forsyth, 2005). De acuerdo con esto se evidencia la importancia de la investigación estableciendo los criterios la inadecuada gestión de tiempo para estudiar para los exámenes, para la realización de trabajos, presentación a tiempo de las actividades académicas, resultando en una sobre carga académica.

Para fines de la presente **investigación la variable "manejo del tiempo" se conceptualiza** como un recurso que desarrolla el manejo y disposición plena del tiempo, evitando así los posibles distractores o situaciones que roban la atención y no permiten alcanzar los objetivos (Mengual et al., 2012). Además, es **definido operacionalmente** por

García y Pérez (2004) la cual aborda cómo las personas establecen metas, organizan tareas, priorizan actividades y utilizan estrategias para ser más efectivas en su uso del tiempo, asimismo, se refiere a la habilidad y el proceso de administrar de manera eficiente y efectiva el tiempo disponible para llevar a cabo tareas relacionadas con el aprendizaje y la educación, lo que, implica la planificación y organización de actividades académicas, asignando tiempo a diferentes tareas de manera estratégica para lograr objetivos específicos, las cuales tiene las siguientes dimensiones:

Establecer objetivos y prioridades, dimensión que se refiere a la capacidad de definir metas claras y asignarles prioridades. Implica identificar qué tareas son más relevantes y necesitan ser abordadas primero. Establecer objetivos claros proporciona dirección y propósito, lo que a su vez ayuda a organizar las actividades diarias de manera más efectiva.

Herramientas para la gestión del tiempo, que hace referencia a las técnicas y herramientas que se utilizan para planificar y controlar el uso del tiempo. Esto puede incluir el uso de agendas, calendarios, listas de tareas pendientes y aplicaciones de gestión del tiempo. Utilizar estas herramientas de manera eficiente ayuda a mantener un seguimiento de las tareas y a asegurarse de que se dedique tiempo a las actividades más importantes.

Preferencias por la desorganización, dimensión que se refiere a la tendencia de algunas personas a enfrentar dificultades con la organización y la planificación. Aquellos que tienen preferencias por la desorganización pueden encontrar dificultades para establecer estructuras y seguir rutinas. Puede ser un obstáculo para una gestión efectiva del tiempo y puede llevar a la procrastinación y la falta de cumplimiento de objetivos.

Percepción de control sobre el tiempo, dimensión que se refiere a cómo una persona percibe su capacidad para manejar su tiempo de manera efectiva. Una alta percepción de control implica confianza en la capacidad de cumplir con las tareas y alcanzar objetivos

dentro de los plazos establecidos. Por otro lado, una baja percepción de control puede generar estrés y afectar negativamente la gestión del tiempo.

De este modo, se considera la **justificación**, que la presente investigación contribuye a la literatura científica según los siguientes criterios; a) Relevancia social, que los alcances obtenidos ayuden al abordaje de esta problemática social, con fines de prevención e intervención, así como de promoción para evitar o controlar la aparición tanto del estrés como el inadecuado manejo de las horas educativas, de igual manera; b) Valor teórico, ayudó a la generación de conocimiento puesto que no hay investigadores locales en Cajamarca que hayan abordado esta problemática, lo cual aportó con el conocimiento teórico como resultado del estudio, de igual forma; c) Su utilidad metodológica, como resultado de la investigación se sometió a la evaluación de las propiedades psicométricas de ambos instrumentos utilizados contribuyendo así a su uso en la población de Cajamarca; y d) Valor práctico, luego de la aproximación hacia la problemática el presente proyecto será fuente de consulta para la elaboración de programas de promoción y prevención con la finalidad de reducir dichos niveles de problema que representa en la comunidad estudiantil, es por ello que constituye a la generación de conocimiento científico.

Es así, que frente a esta problemática surge la necesidad de plantear la siguiente pregunta de investigación; ¿Cuál es la relación entre el manejo del tiempo y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022?

Razón por la cual, ante toda la evidencia y estudio previo el presente trabajo se propone desarrollar objetivos de investigación puntuales que ayuden a responder el problema de investigación anteriormente señalado. El objetivo general es; Determinar la relación entre el manejo del tiempo y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022. Asimismo, los objetivos específicos son; Determinar la relación entre el manejo del tiempo y los estresores en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022; Determinar

la relación entre el manejo del tiempo y los síntomas en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022. y, por último; Determinar la relación entre el manejo del tiempo y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022.

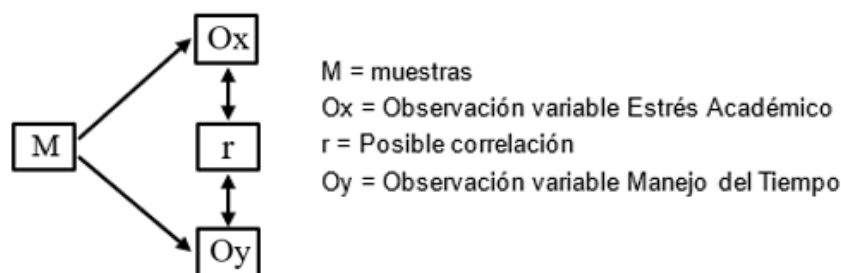
Es por ello que, toda investigación debe presentar según sus características una hipótesis que hace referencia al acercamiento a priori basado en la evidencia consultada sobre el fenómeno a estudiar (Pájaro, 2002). Como resultado de la investigación planteada se refiere la hipótesis general que; Existe relación inversa entre el manejo del tiempo y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022; así mismo las hipótesis específicas refieren que; Existe relación inversa entre el manejo del tiempo y los estresores en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022; Existe relación inversa entre el manejo del tiempo y los síntomas en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022. y, por último; Existe relación inversa entre el manejo del tiempo y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La realización del presente trabajo de investigación es según su finalidad de tipo investigación básica. Puesto que busca generar conocimiento sobre el fenómeno estudiado explicando así como es que funciona (Sierra, 2021) de enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional, puesto que busca determinar la relación de las variables, asimismo, es de corte transversal, puesto que la toma de datos se realizará en una sola situación tal y como menciona los teóricos de la metodología de la investigación, de igual forma, el estudio fue no experimental, es decir no hubo manipulación de las variables a investigar y se dedicó únicamente a describir lo hallado a través de observar el fenómeno en situación de contexto natural con fines de análisis (Hernández & Mendoza, 2018). El método usado como guía fue el método deductivo e inductivo, puesto que se llegó a la comprensión del fenómeno mediante la observación, de la cual posteriormente se infirió las conclusiones generales (Dávila, 2006).

Figura 1

Diagrama de nivel de investigación correlacional



La población estuvo conformada por 9 mil estudiantes de pre grado de una universidad de la ciudad de Cajamarca, de la cual se seleccionó una muestra. En ese sentido, se usó el muestreo no probabilístico por conveniencia, pues permite una selección según las características observadas por el investigador. Es así, que la muestra estuvo integrada por 66 estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca. Asimismo, los criterios de

inclusión y exclusión fueron establecidos con el fin de no afectar los resultados obtenidos o modificar el estudio (Hernández & Mendoza, 2018).

Para la inclusión se consideró; a) estudiantes de una universidad inscritos en el año 2022; b) estudiantes de pre grado; c) estudiantes de todas las carreras universitarias; y finalmente d) estudiantes de 1ro a 10mo ciclo de estudios. Además, en la presente investigación la edad, estado civil o número de hijos no excluyó a los participantes. Los criterios de exclusión fueron; a) estudiantes de post grado, y; b) estudiantes no matriculados en el año 2022.

Por lo que, finalmente, la muestra estuvo integrado por 66 estudiantes que en su mayoría contaron con una edad promedio de 22 a 27 años, asimismo, el 61% fueron mujeres (ver anexo 10), además, el 17% y 12% de estudiantes fueron de la carrera de enfermería y economía respectivamente, siendo el porcentaje mayor de entre 17 carreras de las que contrataron dicha muestra (ver anexo 11). Finalmente, los estudiantes de 2do y 10mo ciclo presentaron el 40% de la muestra total, seguido por 14% integrados por estudiantes de 5to ciclo, asimismo, se puede observar que la muestra cuenta con estudiantes desde 1er ciclo de estudio hasta el 10mo ciclo siendo una muestra variada en cuanto a las características de sus participantes.

La recolección de los datos es una etapa crítica para desarrollar la investigación es por ello que tanto la técnica como el instrumento fue escogido cuidadosamente, puesto que permite el análisis de la información obtenida para la comprensión de la problemática a estudiar (Hernández et al., 2014). En ese sentido, la técnica seleccionada fue la encuesta y se consideró dos instrumentos de evaluación, uno por cada variable de estudio.

Para medir el constructo manejo del tiempo se usó la “Escala de Conductas de Gestión del Tiempo” con sus siglas TMBS, creado originalmente por Diphoye et al. en el

año 1990, adaptado al contexto español en el 2012 por García y Pérez, posee validez por análisis factorial exploratorio con el 42.93% y confiabilidad mediante coeficiente Alfa de Cronbach (α) por dimensiones; dimensión 1 $\alpha=.84$; dimensión 2 $\alpha=.79$; dimensión 3 $\alpha=.71$ y; dimensión 4 $\alpha=.72$ ver ficha técnica en anexos (ver anexo 5).

Con el objetivo de que las escalas presenten validez y confiabilidad el presente estudio sometió a la Escala TMBS a validez por juicio de expertos, cuyo resultados según el Coeficiente de Validez (CVC) de Contenido de Hernández y Nieto (2002) obtuvo CVC= 0.94 lo cual presenta validez y concordancia excelente (ver anexo 9), asimismo, la confiabilidad se obtuvo mediante prueba piloto en una muestra de 53 estudiantes de una universidad de Cajamarca 2022, sometido al análisis de fiabilidad por IBM SPSS con Alfa de Cronbach de 0.834 presentando una confiabilidad buena (ver anexo 7).

El instrumento para la medición del constructo estrés académico fue el “Inventario SISCO del estrés académico”, creado originalmente por Barraza en 2006 y actualizada en una segunda versión también por Barraza en 2018, adaptada en el contexto de la crisis por Covid-19 en Perú estudiantes universitarios de Junín, cuenta con validez específica y genérica de contenido a través del coeficiente V de Aiken con índice superior de validez excelente de 0.75, validez de constructo a través del coeficiente de correlación r de Pearson con validez suficiente mayor a 0.2 y también cuenta con confiabilidad de por Alfa de Cronbach(α) de 0.92 para la dimensión estrategias de afrontamiento; $\alpha= 0.95$ para la dimensión estresores y; $\alpha =0.88$ para la dimensión afrontamiento, ver la ficha técnica en anexos (ver anexo 3).

Con el objetivo de que las escalas presenten validez y confiabilidad el presente estudio sometió el Inventario. SISCO a validez por juicio de 3 expertos sometidos al Coeficiente de Validez (CVC) de Contenido de Hernández y Nieto (2002) el cual obtuvo un

CVC de 0.94 lo cual presenta validez y concordancia excelente (ver anexo 8), la confiabilidad de la escala fue sometida a prueba piloto con una muestra de estudiantes de una universidad de Cajamarca de 53 estudiantes el cual tras ser sometido al análisis de fiabilidad por IBM SPSS obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.877 presentando una confiabilidad buena (ver anexo 7).

Para el procedimiento de recolección de datos, el primer paso fue identificar universitarios que deseen participar voluntariamente de la investigación. Posteriormente, se solicitó los datos de los estudiantes, con los cuales se creó un grupo de WhatsApp donde fueron incluidos todos los participantes; luego de dar la bienvenida y agradecimiento por participar de la investigación, se les informó acerca del objetivo de la investigación y se compartió los consentimientos informados que fueron llenados en el plazo de 3 días. Luego se les envió los instrumentos de evaluación de las variables digitalizados por Google Form previa explicación e indicaciones para su respuesta. En el caso de la Escala de Conductas de Gestión del Tiempo se anexo el consentimiento informado de la investigación dentro de la escala.

Para el análisis de los datos después de la obtención de las respuestas de los involucrados en la investigación se descargó las respuestas del Google Form, luego se creó la base de datos en Microsoft Excel, se reemplazaron las respuestas por valores numéricos y se agregó los valores de las puntuaciones totales de las escalas; posteriormente se trasladó al programa estadístico IBM SPSS Statistics v26.0 del 2019, luego se procedió al análisis estadístico de la información, como primer paso se creó las variables para las dimensiones del TMBS, y luego se procedió a calcular las variables que correspondientes a la calificación de ambos instrumentos en variables totales, para obtener los resultados descriptivos; finalmente, para el análisis inferencial se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov

Smirnov el cual indicó una distribución de datos diferente a la normal, por lo que se usó la prueba no paramétrica Rho de Spearman para la prueba de hipótesis.

Finalmente, los Aspectos éticos, constituyen una parte fundamental del presente trabajo de investigación, es por ello que se alinea a las recomendaciones propuestas por el código deontológico del Colegio de psicólogos del Perú, es consecuencia con el mismo, se tomaran las medidas éticas para; 1) conservar los datos personales de todos los involucrados; 2) asegurar a la institución formativa que los datos aquí brindados son reales, y 3) finalmente el presente trabajo tiene carácter formativo.

De igual manera el presente trabajo se rige bajo los Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta American Psychological Association (Apa) (ENMIENDAS, 2010) que a grandes rasgos exponen los principios de beneficencia y no maleficencia, fidelidad y responsabilidad, integridad, justicia y respeto por los derechos y la dignidad de las personas en el ejercicio del investigador. Asimismo, se resalta las normas éticas de privacidad y confidencialidad e Investigación y Publicación al trabajo bajo consentimiento informado, informe de resultados de investigación bajo norma ética del investigador.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

En el presente capítulo se describe los resultados que responden a los objetivos del estudio, por lo que primero se detalla la información de la prueba de normalidad en los datos obtenidos para la toma de decisión en cuanto al estadístico de correlación, para posteriormente responder al objetivo general y luego a los específicos.

Tabla 1

Prueba de Normalidad Kolmogorov-Smirnov

	Estadístico	gl	Sig.
Estresores	.385	66	.000
Síntomas	.351	66	.000
Estrategias de afrontamiento	.406	66	.000
Estrés Académico Total	.496	66	.000
Manejo del Tiempo Puntaje Total	.505	66	.000

En la Tabla 1 se observa que por el número de participantes quienes fueron 66 se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov el cual, según sus resultados, se evidencia que los datos presentaron una distribución no paramétrica siendo el valor de significancia menor a .050 por lo que se utilizó una prueba no paramétrica para la comprobación de la hipótesis de investigación.

Tras los resultados de normalidad se optó por el estadístico Rho de Spearman para encontrar la correlación entre las variables de estudio. Por lo que se procedió a la contrastación general del estudio, donde la hipótesis nula (H0): No existe relación positiva entre el manejo del tiempo y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022. Y la hipótesis alterna (H1): Existe relación positiva entre el manejo del tiempo y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022.

Tabla 2

Correlación entre Estrés académico y Manejo del Tiempo

			Manejo del Tiempo
Rho de	Estrés	Coefficiente de correlación	-.056
Spearman	Académico	Sig. (bilateral)	.656
			N
			66

A través de la Tabla 2 se observa una relación negativa entre el estrés académico y el manejo del tiempo con un coeficiente de correlación de $-.056$ que a su vez indica que no existe grado de correlación, también se observa que el valor de significancia bilateral es mayor a $.050$ por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador por lo que se concluye que: H_0 : No existe relación positiva entre el manejo del tiempo y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022.

Asimismo, las hipótesis a contrastar para el primer objetivo específico fueron: H_0 : No existe relación positiva entre el manejo del tiempo y los estresores en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022. H_1 : Existe relación positiva entre el manejo del tiempo y los estresores en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022.

Tabla 3

Correlación entre Estresores y Manejo del Tiempo

			Manejo del Tiempo
Rho de	Estresores	Coefficiente de correlación	-.028
Spearman		Sig. (bilateral)	.824
			N
			66

En la Tabla 3 se observa una relación negativa entre los estresores y el manejo del tiempo con un coeficiente de correlación de -0.028 que a su vez indica que no existe grado de correlación, también se observa que el valor de significancia bilateral es mayor a $.050$ por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador por lo que se concluye que: H0: No existe relación positiva entre el manejo del tiempo y los estresores en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022.

Asimismo, las hipótesis a contrastar para el segundo objetivo específico fueron: H0: No existe relación positiva entre el manejo del tiempo y los síntomas en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022. HI: Existe relación positiva entre el manejo del tiempo y los síntomas en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022.

Tabla 4

Correlación entre Síntomas y Manejo del Tiempo

			Manejo del Tiempo
Rho de Spearman	Síntomas	Coefficiente de correlación	-0.053
		Sig. (bilateral)	$.671$
		N	66

En la Tabla 4 se observa una relación negativa entre los síntomas y el manejo del tiempo con un coeficiente de correlación de -0.053 que a su vez indica que no existe grado de correlación, también se observa que el valor de significancia bilateral es mayor a $.050$ por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador por lo que se concluye que: H0: No existe relación positiva entre el manejo del tiempo y los síntomas en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022.

Asimismo, las hipótesis a contrastar para el tercer objetivo específico fueron: H0: No existe relación positiva entre el manejo del tiempo y las estrategias de afrontamiento en

estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022. HI: Existe relación positiva entre el manejo del tiempo y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022.

Tabla 5

Correlación entre Estrategias de Afrontamiento y Manejo del Tiempo

			Manejo del Tiempo
Rho de	Estrategias de	Coefficiente de correlación	.044
Spearman	afrontamiento	Sig. (bilateral)	.725
		N	66

En la Tabla 5 se observa una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento y el manejo del tiempo con un coeficiente de correlación de .044 que a su vez indica que no existe grado de correlación, también se observa que el valor de significancia bilateral es mayor a .050 por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador por lo que se concluye que: H0: No existe relación positiva entre el manejo del tiempo y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En el primer objetivo específico se determinó que no existe relación positiva entre el manejo del tiempo y los estresores ($r = -.028$ y $p = .824$). El manejo del tiempo lo constituyen la planificación óptima del tiempo a través estrategias que permiten realizar las actividades con el menor esfuerzo y tiempo posible (Forsyth, 2005) y los estresores responden a situaciones desencadenantes de estrés (Barraza, 2018); por lo que situaciones no previstas pueden ser fuentes de estrés que escapan a los recursos del manejo del tiempo por lo que su relación no necesariamente existe. Contrariamente a los antecedentes reportados en la presente investigación los cuales hallan relación en las variables (Quiroz, 2020; Monroy, 2018; Cotrina & Sánchez, 2020; Guevara, 2020; Novoa & Sánchez, 2019).

Asimismo, en el segundo objetivo específico se determinó que no existe relación positiva entre los síntomas y el manejo del tiempo ($r = -.053$ y $p = .671$), dicha situación se explica teóricamente debido a que el manejo del tiempo se refiere a las estrategias aplicadas a una serie de comportamientos orientada a realizar metas (Covey, 2003) y los síntomas son manifestaciones físicas o psicológicas (Barraza, 2018) dichas manifestaciones escapan a los recursos del manejo del tiempo por lo que su relación no necesariamente existe. Contrariamente a los antecedentes reportados en la presente investigación los cuales hallan relación en las variables (Quiroz, 2020; Monroy, 2018; Cotrina & Sánchez, 2020; Guevara, 2020; Novoa & Sánchez, 2019).

También, en el tercero objetivo específico determinó que no existe relación positiva entre las estrategias de afrontamiento y el manejo del tiempo ($r = .044$ y $p = .725$), al ser el manejo del tiempo una serie acciones concretas que organizan tareas a cumplir centrándose en su relevancia y orden de prioridad (Allen, 2001) y las estrategias de afrontamiento son recursos para el manejo del estrés (Barraza, 2018) por lo que dichos recursos son exclusivos al manejo del estrés y no del manejo del tiempo por lo que su relación no necesariamente existe.

Contrariamente a los antecedentes reportados en la presente investigación los cuales hallan relación en las variables (Quiroz, 2020; Monroy, 2018; Cotrina y Sánchez, 2020; Guevara, 2020; Novoa & Sánchez, 2019).

Finalmente, en el objetivo general se observa que no existe relación positiva entre el manejo del tiempo y el estrés académico ($r = -.056$ y $p = .656$), al ser el manejo de tiempo, una serie de recursos que permiten discernir sobre situaciones distractoras y lograr metas (Mengual, et al., 2012) y el estrés académico es aquel que se manifiesta en contextos educativos y sus exigencias, que sobrepasan el control del individuo (Barraza, 2018), por lo que al tener un manejo del tiempo desarrollado óptimamente se presume que evitará que aparezca el estrés académico, sin embargo, dicha relación no se demostró, por lo que se presume se debe a otros factores.

Resultados que coincide con Cuayla (2022) quien halló que no existe relación entre el manejo del tiempo y el estrés académico ($r = -.15$ y $p = .89$). La falta de relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo puede deberse a que otros factores, como la personalidad, las expectativas académicas, el apoyo social o las características individuales, influyen en la relación entre el manejo del tiempo y el estrés académico, explicando así la falta de una relación directa, como se expone en algunos estudios que sugieren que la personalidad y el apoyo social, por ejemplo, pueden moderar la relación entre el manejo del tiempo y el estrés académico, por lo que, una personalidad que busca la perfección puede crear conflictos con respecto al manejo del tiempo riguroso que a falta del mismo es insumo suficiente para generar estrés en la persona (Eisenbarth, 2020).

De igual manera, el estrés académico puede ser influenciado por factores externos como la carga de trabajo, la presión de los profesores o el entorno educativo en general. Estos factores externos pueden tener un impacto más significativo en el estrés académico que el manejo del tiempo en la aparición del estrés en dicha población (Smith, 2017).

Por otro lado, respecto a las limitaciones fueron el acceso presencial a la población evaluada a causa del contexto de pandemia por Covid-19, asimismo, la falta de control en la recolección de los datos no permitió corroborar presencialmente si los instrumentos fueron contestados correctamente o aclarar las posibles dudas con respecto a los mismos, de igual manera, a nivel metodológico el uso de un muestreo no probabilístico limita la generalización de los hallazgos del presente estudio. En cuanto a las implicancias del estudio, presentó un mayor conocimiento teórico sobre las variables estudiadas en el contexto de pandemia, así como la situación de la realidad universitaria que permitirá toma acciones sobre dicha situación. Las recomendaciones para futuras investigaciones es usar muestreo probabilístico para lograr que los resultados puedan ser generalizados a la población. Asimismo, se recomienda el análisis de los factores que contribuyen a la aparición del estrés en el contexto virtual en la población universitaria pues permitirá entender cuáles son las posibles variables que tienden a ser estímulos para la aparición del estrés académico.

Finalmente, se concluye que no existe relación significativa entre las variables de estudio de forma general ni por sus dimensiones, hallazgos sugieren que, a pesar de que el manejo del tiempo se considera fundamental para reducir el estrés académico, otros factores, como la personalidad, las expectativas académicas y los factores externos, pueden influir de manera más significativa en la experiencia de estrés académico en los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

- Águila, B., Castillo., Monteagudo, R., & Nieves, Z (2015). Estrés Académico. *Revista Endumecentro*. 7(2), 163-178.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es.
- Alania, R., Llancari, R., Rafaele de la Cruz, M., & Dayan, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Alania, R., Chanca, A., Condori, M., Árias, E., Rafaele de la Cruz, M., Ortega, D., Roque, D., Villavicencio, A., & Zorrilla, A. (2021). Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. *Socialium*, 5(1), 242-260.
<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.814>
- Allen, D. (2001). *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. Penguin.
- Armenta, L. (2019). Desafíos de los estudiantes de nuevo ingreso a la universidad. *Revista Inclusiones*. 108-120.
<https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1810>
- Barraza, A. (2003). *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara*. Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa. Guadalajara, México.
<https://www.upd.edu.mx/PDF/Varios/EstresAcademicoAlumnosMaestria.pdf>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica.com*. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-232-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.pdf> .

- Barraza, A. (2018). *Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems.* ECORFAN.
https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Correché, M., & Labiano, L. (2003). Aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés. *Revista Fundamentos en Humanidades*, 1(2), 129-147. <http://www.ebrary.com>
- Cotrina, M., & Sanchez, W. (2020). *La gestión del tiempo como factor predictor del rendimiento académico de los estudiantes en la institución educativa “Dos de mayo” de Cajamarca 2019.*[Tesis de licenciatura, universidad privada Antonio Guillermo Urrelo]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1247>
- Covey, S. (1994). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.* Paidós.
- Cirillo, F. (2006). *The Pomodoro Technique.* Cirillo Consulting.
- Cuayla, A. (2022). *Gestión del tiempo y estrés académico en tiempos de covid-19, en estudiantes de enfermería de la universidad José Carlos Mariátegui, moquegua 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad José Carlos Mariátegui].
<https://hdl.handle.net/20.500.12819/1334>
- Eisenbarth, H. (2020). The Role of Personality and Social Support in Academic Stress. *Journal of Educational Psychology*, 112(3), 530-546. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000478>
- Gallardo, E. (2022). *Gestión del tiempo en el estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima – 2020* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/53687>

- Gonzales, L. (2020) *Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. Espacio I+D, Innovación más Desarrollo, 9(25).*
<https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Guevara, J. (2020) *La motivación y el rendimiento académico en el área de Educación para el Trabajo de los estudiantes del quinto grado de secundaria, de la institución educativa N° 00932 de Monterrey Nueva Cajamarca, San Martín 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/45165>
- Hernández, R. & Mendoza, C. (2014) *Metodología de la Investigación, Las rutas cuantitativa, cualitativa y Mixta.* McGraw-Hill.
- Martínez, E. & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores, 2* (10), 11-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>
- Nayak, S. (2019). Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study, *International Journal of Caring Sciences 12(1)* 1480-1486.
[https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453ed%20snp55rrgjt55\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2936449](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453ed%20snp55rrgjt55))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2936449)
- Navarro, M., & Romero, D. (2001). *Acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de medicina. Ponencia presentada en la II Jornada Científica Estudiantil Virtual de Ciencias Médicas.* Ciudad Habana, Cuba
<https://instituciones.sld.cu/fcmfajardo/page/3/?s=II+Jornada+cient%C3%ADfica>
- Novoa, H. & Sánchez, C. (2019) *Dependencia al teléfono móvil y rendimiento académico en adolescentes de 16 a 18 años de edad de una institución educativa pública de Cajamarca en el año 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte].
<https://hdl.handle.net/11537/23998>

- Orlandini, A. (1999), *El estrés qué es y como evitarlo*, México, FC.
- Poma, R. (2022). *Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/923>
- PUCP. (2021). *Salud mental de estudiantes en pandemia: investigación del consorcio de universidades permitirá tomar acciones de apoyo*. Comunidad PUCP. <https://puntoedu.pucp.edu.pe/comunidad-pucp/salud-mental-de-estudiantes-en-pandemia-investigacion-del-consorcio-de-universidades-permitira-tomar-acciones-de-apoyo/>
- Quiroz, D. (2022). *Gestión del tiempo, rigor científico y estrés académico en estudiantes modalidad semipresencial, décimo semestre de universidad privada* [Tesis de Doctorado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/40181>
- Sánchez, A. (2018). Relación Entre Estrés Académico E Ideación Suicida En Estudiantes Universitarios. *Eureka*, 15(15), 27-39. https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-15-1-9_0.pdf
- Sierra, R. (2001) *Técnicas de Investigación Social: Teoría y Ejercicios*. Editorial Paraninfo.
- Smith, R. (2017). External Factors and Academic Stress: A Longitudinal Study of College Students. *Journal of Applied Psychology*, 103(5), 950-963. <https://doi.org/10.1037/emo0000379>
- UNESCO. (2020). *Covid-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después, Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones*. <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>
- Universidad de Buenos Aires. (2010) *Práctica de Investigación: La Psicología en el ámbito jurídico. Reflexiones ético-clínicas a través de un estudio cualitativo de casos*.

Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

http://23118.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/informacion_adicional/practicas_de_investigacion/775/normativas_deontologicas/APA%202003.pdf

Viñas, F., & Caparrós, B. (2000). Afrontamiento del período de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios. *Revista Psicología.com*, 4(1). <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/afrontamiento-del-periodo-de-examenes-y-sintomatologia-somatica-autoinformada-en-un-grupo-de-estudiantes-universitarios/>

ANEXOS

ANEXO n°1. Matriz de consistencia

Título: “Manejo del tiempo y el estrés académico en estudiantes de una universidad, Cajamarca, 2022”			
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Metodología
¿Cuál es la relación entre el manejo del tiempo y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022?	Determinar la relación entre el manejo del tiempo y el estrés académico en estudiantes de una universidad, Cajamarca. 2022	Existe relación inversa entre el manejo del tiempo y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022	Tipo de investigación de Aplicada Enfoque de investigación de Cuantitativo Diseño de investigación de No experimental Alcance de investigación de Correlacional Población 9000 Estudiantes de una universidad en Cajamarca
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Muestra
¿Cuál es la relación entre el manejo del tiempo y los estresores en estudiantes de una universidad, Cajamarca, 2022?	Determinar la relación entre el manejo del tiempo y los estresores en estudiantes de una universidad de Cajamarca. 2022	Existe relación inversa entre el manejo del tiempo y los estresores en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022	66 Estudiantes
¿Cuál es la relación entre el manejo del tiempo y los síntomas en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022?	Determinar la relación entre el manejo del tiempo y los síntomas en estudiantes de una universidad de Cajamarca. 2022.	Existe relación inversa entre el manejo del tiempo y los síntomas en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022	Técnicas e instrumentos
¿Cuál es la relación entre el manejo del tiempo y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad, Cajamarca de 2022?	Determinar la relación entre el manejo del tiempo y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad de Cajamarca. 2022	Existe relación inversa entre el manejo del tiempo y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad de Cajamarca, 2022	Técnica Encuesta Instrumento Cuestionario Variables Variable 1 Manejo del tiempo Variable 2 Estrés académico

ANEXO n°2. Matriz de operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Escala de medición
Manejo del tiempo	Recurso que desarrolla el manejo y disposición plena del tiempo, evitando así los posibles distractores o situaciones que roban la atención y no permiten alcanzar los objetivos (Mengual, et al., 2012)	Proceso con el fin de establecer y lograr objetivos claros considerando el tiempo disponible y consciencia del tiempo usado (García y Pérez, 2004)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Establecer objetivos y prioridades 2. Herramientas para la gestión del tiempo 3. Preferencias por la desorganización 4. Percepción de control sobre el tiempo 	Ordinal
Estrés académico	Estrés manifestado en estudiantes en situaciones de demandas que sobre exigen las capacidades de tolerancia y recursos para el control de dichas situaciones (Barraza, 2018)	Proceso de adaptación y regulación psicológica en situaciones de estresores (input) que provocan desequilibrio y que manifiestan conductas (output) a fin de buscar equilibrio (Barraza, 2007)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estresores 2. Síntomas 3. Estrategias de afrontamiento 	Ordinal

ANEXO n°3. Ficha técnica Escala CISCO

Ficha técnica	
Título	Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. SISCO
Autor original	Barraza (2018),
Tiempo de aplicación	15 a 30 minutos
Número de ítems	47
Dimensiones	Estresores – 15 ítems Síntomas – 15 ítems Estrategias de afrontamiento – 17 ítems
Ámbito de aplicación	Estudiantes universitarios
Calificación	Tipo Likert; 0=nunca; Casi nunca=1; 2=Rara vez; 3=algunas veces; 4=Casi siempre; 5=siempre
Niveles	Fuerte: 158-235 Moderado: 79- 157 Leve; 0-78

ANEXO n°4. Inventario SISCO adaptado contexto Covid-19

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alania, Llancari, Rafele y Révalo 2020, tomado de Barraza, 2018

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

- Si
- No

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

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

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

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

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

A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de						

lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						

13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

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

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

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

ANEXO n°5. Ficha Técnica Time Management Beauvoir Scale (TMBS)

Ficha técnica

Título	Time Management Beauvoir Scale (TMBS)
Autor original	Macan et al (1990),
Adaptación	García y Pérez (2012)
Tiempo de aplicación	20 a 30 minutos
Número de ítems	34
Dimensiones	Establecer objetivos y prioridades Herramientas para la gestión del tiempo Preferencias por la desorganización Percepción de control sobre el tiempo
Ámbito de aplicación	Estudiantes universitarios
Calificación	Tipo Likert; 1=nunca; 2=pocas veces; 3=algunas veces; 4=habitualmente; 5=siempre Directa, ítems; 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 31, 32, 33 y 34. Inversa, ítems; 2, 12, 15, 16, 19, 20, 23, 26, 29, 30.
Niveles	Alto: 126-170 Medio: 80- 125 Bajo; 34-79

ANEXO n°6. Time Management Beauvoir Scale (TMBS)

Escala de Comportamiento de Gestión del Tiempo (TMBS)

A continuación se presentan las instrucciones e ítems aplicados en el estudio. Para facilitar su eventual aplicación y calificación, frente a cada ítem se señala si es de calificación inversa (I) y a qué subescala pertenece: Fijar metas (FM), Herramientas para la gestión del tiempo (H), Preferencias por la Desorganización (PD) y Percepción del control del tiempo (PC).

¿Hasta qué punto describe cada una de las afirmaciones en las siguientes páginas tus actividades y experiencias en relación al estudio? Indica con que exactitud cada frase te describe, eligiendo una de las alternativas de la siguiente escala. No hay respuestas correctas ni erróneas. Por favor, responde a todas las preguntas.

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

1. Cuando decido sobre mis objetivos a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo. (FM)	1	2	3	4	5
2. Cuando hago una lista de cosas para realizar, al final del día se me han olvidado o las he dejado de lado. (I) (PD)	1	2	3	4	5
3. Llevo una libreta para apuntar notas e ideas. (H)	1	2	3	4	5
4. Subestimo el tiempo que me voy a tomar para cumplir tareas. (I) (PC)	1	2	3	4	5
5. Reviso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios. (FM)	1	2	3	4	5
6. Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación. (H)	1	2	3	4	5
7. Divido aquellos proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables. (FM)	1	2	3	4	5
8. Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado. (PD)	1	2	3	4	5
9. Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero lograr en pocos días o semanas. (FM)	1	2	3	4	5
10. Siento que puedo controlar mi tiempo. (PC)	1	2	3	4	5
11. Cuando se da el caso de tener contacto frecuente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un archivo especial. (H)	1	2	3	4	5
12. Las cosas que necesito para mi trabajo las puedo encontrar más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está "patas arriba" y desordenado, que cuando está ordenado y organizado. (I) (PD)	1	2	3	4	5
13. Me marco fechas límites cuando me propongo realizar una tarea. (FM)	1	2	3	4	5
14. Escribo notas para recordar lo que necesito hacer. (H)	1	2	3	4	5
15. Le dedico mucho tiempo a tareas sin importancia. (I) (PC)	1	2	3	4	5
16. El tiempo empleado en gestionar y organizar mi jornada de trabajo es "tiempo perdido". (I) (PD)	1	2	3	4	5
17. Busco maneras de mejorar la eficacia con que realizo las actividades relacionadas con mi trabajo. (FM)	1	2	3	4	5
18. Hago una lista de las cosas de lo que debo hacer cada día y marco una señal al lado de cada tarea cuando la he cumplido. (H)	1	2	3	4	5
19. Encuentro que es difícil mantener un horario porque otras personas me apartan de mi trabajo. (I) (PC)	1	2	3	4	5
20. Mis jornadas de trabajo son demasiado imprevisibles como para planificar y gestionar mi tiempo. (I) (PD)	1	2	3	4	5
21. Terminó primero las tareas de mayor prioridad antes de realizar las menos importantes. (FM)	1	2	3	4	5
22. Llevo una agenda (libreta) conmigo. (H)	1	2	3	4	5
23. Cuando estoy un poco desorganizado me adapto mejor a acontecimientos inesperados. (I) (PD)	1	2	3	4	5
24. Reviso mis actividades diarias para identificar en cuáles pierdo el tiempo. (FM)	1	2	3	4	5
25. Llevo un diario de las actividades que he realizado. (H)	1	2	3	4	5
26. Cuando estoy desorganizado se me ocurren las ideas más creativas. (I) (PD)	1	2	3	4	5
27. Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con los horarios pre-establecidos por mí mismo. (FM)	1	2	3	4	5
28. Utilizo un sistema de archivos para organizar la información. (H)	1	2	3	4	5
29. Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que debería hacerlas. (I) (PC)	1	2	3	4	5
30. Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan, en vez de intentar hacerlas por orden de importancia. (I) (PD)	1	2	3	4	5
31. Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día. (FM)	1	2	3	4	5
32. Si sé que voy a disponer de cierto "tiempo muerto", selecciono alguna tarea para realizar mientras tanto. (H)	1	2	3	4	5
33. Agrupo bloques de tiempo en mi horario para actividades que hago habitualmente (compras, descanso, navegar por la web...). (H)	1	2	3	4	5
34. Busco aquellos lugares para trabajar en los cuales pueda evitar interrupciones y distracciones. (H)	1	2	3	4	5

ANEXO n°7. Confiabilidad SISCO y TMBS

CISCO

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	53	100.0
	Excluido	0	0.0
	Total	53	100.0

a. la eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.877	47

TMBS

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	53	100.0
	Excluido	0	0.0
	Total	53	100.0

a. la eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.834	34

ANEXO n°8. Validez SISCO

Validez interna, Hernández-Nieto(2002)

Ítems	Juez 01	Juez 02	Juez 03	CVC
1	19	20	19	0.93
2	19	19	20	0.93
3	19	19	19	0.91
4	20	19	20	0.95
5	20	20	19	0.95
6	19	19	19	0.91
7	20	20	19	0.95
8	19	20	19	0.93
9	20	19	20	0.95
10	19	19	19	0.91
11	19	20	19	0.93
12	20	20	19	0.95
13	20	19	20	0.95
14	19	20	20	0.95
15	19	20	19	0.93
16	19	20	20	0.95
17	20	20	19	0.95
18	20	20	19	0.95
19	19	19	19	0.91
20	19	20	19	0.93
21	19	20	20	0.95
22	20	19	19	0.93
23	20	19	19	0.93
24	20	20	19	0.95
25	19	20	19	0.93
26	20	20	20	0.96
27	20	19	19	0.93
28	20	20	19	0.95
29	20	20	20	0.96
30	20	20	19	0.95
31	19	19	19	0.91
32	20	19	19	0.93
33	19	20	19	0.93
34	19	19	19	0.91
35	19	20	20	0.95
36	20	20	19	0.95
37	19	20	19	0.93
38	20	19	20	0.95
39	20	20	20	0.96

40	19	20	19	0.93
41	19	19	20	0.93
42	20	19	20	0.95
43	19	19	20	0.93
44	19	19	20	0.93
45	20	19	20	0.95
46	20	19	19	0.93
47	19	20	20	0.95
<hr/> Total promedio				0.94

Nota. CVC (Coeficiente de Validez de Contenido)

ANEXO n°9. Validez TMBS

Validez interna, Hernández-Nieto(2002)

Ítems	Juez 01	Juez 02	Juez 03	CVC
1	19	19	19	0.91
2	19	19	19	0.91
3	19	20	20	0.95
4	19	20	19	0.93
5	20	19	19	0.93
6	20	19	20	0.95
7	20	20	19	0.95
8	20	19	20	0.95
9	20	20	19	0.95
10	19	19	20	0.93
11	19	19	20	0.93
12	20	19	19	0.93
13	20	19	20	0.95
14	20	19	19	0.93
15	20	19	20	0.95
16	19	19	19	0.91
17	20	20	20	0.96
18	20	20	20	0.96
19	19	19	20	0.93
20	19	20	20	0.95
21	19	20	19	0.93
22	20	19	19	0.93
23	19	20	19	0.93
24	19	19	20	0.93
25	19	20	19	0.93
26	19	20	20	0.95
27	20	20	20	0.96
28	20	19	19	0.93
29	20	20	20	0.96
30	19	20	19	0.93
31	20	20	20	0.96
32	20	19	20	0.95
33	19	19	19	0.91
34	19	20	19	0.93
Total promedio				0.94

Nota. CVC (Coeficiente de Validez de Contenido)

ANEXO n°10.

Tabla 1
Información sociodemográfica edad y sexo

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	Menores de 21 años	25	38%
	Entre 22 años y 27 años	36	55%
	Mayores de 28 años	5	8%
	Total	66	100%
Sexo	Mujer	40	61%
	Hombre	26	39%
	Total	66	100%

ANEXO n°11.

Tabla 2

Información sociodemográfica carreras universitarias

	Frecuencia	Porcentaje
Administración	5	8%
Biología y Biotecnología	1	2%
Contabilidad	3	5%
Derecho	4	6%
Economía	8	12%
Enfermería	11	17%
Ingeniería Civil	5	8%
Ingeniería en Sistemas	1	2%
Ingeniería Forestal	2	3%
Ingeniería Geológica	1	2%
Ingeniería Ambiental	2	3%
Ingeniería Industrial	4	6%
Matemática y Física	2	3%
Medicina	4	6%
Sociología	6	9%
Turismo y Hotelería	1	2%
Medicina Veterinaria	6	9%
Total	66	100%

ANEXO n° 12.

Tabla 3*Información sociodemográfica ciclo de estudio*

	Frecuencia	Porcentaje
1er Ciclo	6	9%
2do Ciclo	13	20%
3er Ciclo	3	5%
4to Ciclo	5	8%
5to Ciclo	9	14%
6to Ciclo	3	5%
7mo Ciclo	2	3%
8vo Ciclo	5	8%
9no Ciclo	7	11%
10mo Ciclo	13	20%
Total	66	100%

ANEXO n°13.

Tabla 4

Nivel de Estrés Académico

		N	%
Estrés Académico	Leve	1	2%
	Moderado	57	86%
	Fuerte	8	12%
Total		66	100%

Nota: N: número de participantes

Tabla 5

Nivel de Manejo del Tiempo

		N	%	
Puntaje Manejo del Tiempo	Total del	Bajo	1	2%
		Medio	60	91%
		Alto	5	8%
	Total		66	100%

Nota: N: número de participantes

Tabla 6

Nivel Dimensión Estresores

		N	%
Estresores	Leve	2	3%
	Moderado	42	64%
	Fuerte	22	33%
	Total	66	100%

Nota: N: número de participantes

Tabla 7

Nivel Dimensión Síntomas

		N	%
Síntomas	Leve	7	11%
	Moderado	43	65%
	Fuerte	16	24%
	Total	66	100%

Nota: N: número de participantes

Tabla 8*Nivel Dimensión Estrategias de Afrontamiento*

	N	%
	4	6%
Estrategias de	48	73%
afrontamiento	14	21%
Total	66	100%

Nota: N: número de participantes

ANEXO n° 15. Google forms

The screenshot shows a Google Form titled "Inventario de Estrés Académico SISCO SV". The form is displayed in a browser window with the URL docs.google.com/forms/d/1jLwz7YKyIGy5b0cDcaYUjC91CRcaqec_wk4H5Uk/edit?usp=drivesdk&chromeless=1. The form content includes:

- Sección 1 de 1**
- Inventario de Estrés Académico SISCO SV**
- INSTRUCCIONES:**
- Consentimiento Informado**
!Hola! Somos Blanca Liliana Jara Acosta y Karla Lizeth Mosqueira Cueva, estudiantes de Psicología de la
- Acepto el Consentimiento Informado**
 Sí
 No
- Edad, sólo el número (Ejemplo: 31)**
Texto de respuesta breve

The browser's taskbar at the bottom shows the system tray with a temperature of 26°C, the time 22:56, and the date 1/07/2022.

The screenshot shows a Google Form titled "Time Management Beauvoir Scale (TMBS)". The form is displayed in a browser window with the URL docs.google.com/forms/d/1tniqDIM3ayVld95KWfwdPnUx_hKTgPZ-oM0xL6hqY/edit?chromeless=1. The form content includes:

- Time Management Beauvoir Scale (TMBS)**
- Hasta qué punto describe cada una de las afirmaciones en las siguientes páginas tus actividades y
- Consentimiento Informado**
!Hola! Somos Blanca Liliana Jara Acosta y Karla Lizeth Mosqueira Cueva, estudiantes de Psicología de la
- Acepto el Consentimiento Informado**
 Sí
 No
- Edad, sólo el número (Ejemplo: 31)**
Texto de respuesta breve

The browser's taskbar at the bottom shows the system tray with a temperature of 26°C, the time 22:54, and the date 1/07/2022.

ANEXO n° 16.

Solicitud de permiso.



DA/II-0037-2022

Cajamarca, 25 de abril del 2022

**Dr.
Carlos M. Rosales Loredo
Vicerrector de investigación
Universidad Nacional de Cajamarca**

Presente. –

Es grato dirigirme a usted en nombre de la Universidad Privada del Norte sede Cajamarca, para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentarle a nuestras estudiantes del décimo ciclo de la Carrera de Psicología quienes llevan el curso de Taller de tesis II. Los cuales solicitan permiso para poder elaborar nuestra investigación a los alumnos de la de la Universidad Nacional de Cajamarca, la cual será solo con fines y uso netamente académico, la integridad de los alumnos no se verá dañada puesto que, la recolección de datos será anónima y además solo se utilizará para la investigación que estamos realizando. Cabe recalcar que toda información que se brinde a nuestros estudiantes tiene fines estrictamente académicos.

Las estudiantes que tiene a cargo el trabajo en mención son:

Apellidos y Nombres	Código
Jara Acosta Blanca Liliana	N00025671
Mosqueira Cueva Karla Lizeth	N00028823


Edén Arturo Castañeda Valdivia
Director Carrera de Psicología
UPN – Cajamarca


Fecha: 26 ABR. 2022
Hora: 10:00 am Fecha: 04/25/22
Recibido por: 

Oficio de aceptación



Universidad Nacional de Cajamarca

"NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA"
Licenciada el 13 de julio de 2018, Resolución N° 080-2018-SUNEDU/CD
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Cajamarca, 25 de abril del 2022

OFICIO N° 111-2022-VRI-UNC

Señor
EDÉN ARTURO CASTAÑEDA VALDIVIA
Director Carrera Psicología
Universidad Privada del Norte Sede Cajamarca

PRESENTE

ASUNTO : Autorización desarrollar investigación
REFERENCIA : DA/P-00037-2022 (0031094-22-VRI)

De mi consideración:

Por medio del presente, reciba mi cordial saludo, y al mismo tiempo, este Vicerrectorado de Investigación y Responsabilidad Social Universitaria de la Universidad Nacional de Cajamarca, ha recepcionado el documento de referencia, de la Dirección a su cargo, con el cual solicita prestar las facilidades del caso, a las alumnas: JARA ACOSTA, Blanca Liliana, código N0025671, MOSQUEIRA CUEVA Karla Lizeth, código N0028823, de la Carrera de Psicología, para que elaboren investigaciones hacia los alumnos de esta Superior Casa de Estudios.

En tal sentido, este Vicerrectorado, autoriza el permiso correspondiente para el desarrollo de la Tesis por las alumnas mencionadas líneas arriba.

Aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima.

Atentamente,



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y
RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Dr. Carlos M. Rosales-Corredo
VICERECTOR DE INVESTIGACIÓN

COPIA A:

- Mg. Psic. Milagros Margoth Chumbe Cerna
Coord. del Servicio de Psicopedagogía y Tutoría UNC
- Interesadas

CMRL/mbr.

Av. Atahualpa N° 1030, Edificio IS-202 2do. Piso. Telef. 076-362516