



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Clínica

Evaluación Del Efecto de un Taller de Gestión Del Tiempo
Sobre Niveles De Estrés Académico en Estudiantes
Universitarios

Investigación Empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

María Teresa Márquez Arroyo

Director: Mtro. Ricardo Galguera Rosales

Dictaminador: Lic. Alejandra Pedraza Herrera
Lic. Luis Galindo Rodríguez
Lic. Alfredo Hernández Corona
Lic. Benjamín Peña Pérez



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 07 Diciembre de 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

Resumen.....	5
Abstract.....	5
Introducción	6
Justificación del estudio	7
Marco Teórico	10
Capítulo I Estrés	10
Estrés.....	11
El Estrés En El Ámbito Académico	13
Capítulo II: Gestión Del Tiempo.....	15
Estrés y la gestión del tiempo.....	17
Capítulo III: Propuesta de Intervención.....	19
Taller Como Propuesta De Intervención	19
Contexto De La Problemática	19
Diagnóstico	20
Planteamiento Del Problema.....	21
Objetivos	23
Objetivo General De Investigación:	23
Objetivos Específicos.....	23
Preguntas de Investigación.....	23
Definición Conceptual Y Operacional De Variables	24
Definición Conceptual De Estrés:	24
Definición Operacional De Estrés:	24
Definición Conceptual De Organización Del Tiempo.....	24
Definición Operacional De Organización Del Tiempo	24
Criterio De Éxito De La Intervención	24
Hipótesis de investigación	24

Método	25
Participantes	25
Criterios De Inclusión:	25
Criterios De Exclusión:	25
Situación.....	26
Diseño de Investigación	26
Instrumentos	28
Instrumento para medir el estrés.....	28
Instrumento para medir la gestión de tiempo académico.....	29
Cuestionario de salida	29
Procedimiento.....	30
Descripción del Taller	32
Planeación Taller Manejo Del Tiempo	32
Cartas descriptivas:	32
Cronograma de Trabajo de investigación	45
Resultados	47
Fase Pre Test	48
Fase Post Test.....	51
Análisis Inferencial De Los Datos.....	54
Estudio correlativo.....	55
Diferencia de medias	56
Evaluación del Taller	58
Evaluación y autoevaluación de los alumnos.....	60
Discusión	61
Hallazgos acorde a los objetivos de investigación	61
Análisis A La Luz Teórica	62
Análisis De Los Resultados A Partir De La Metodología Utilizada	64

Sobre la instrumentación utilizada	66
Sugerencias y Recomendaciones.....	66
Conclusión.	68
Referencias:.....	69
Anexos	73

Evaluación Del Efecto de un Taller de Gestión Del Tiempo Sobre Niveles De Estrés Académico en Estudiantes Universitarios

Resumen

El estrés es un trastorno considerado un desequilibrio entre demandas ambientales y competencias para cumplirlas, el incremento en la actualidad permite suponer como una problemática social, que incide en la salud física, mental, desempeño laboral y académico. Entre los factores que le desencadenan se encuentra la falta de autorregulación del tiempo, mismas que en el ámbito o académico generan problemas de insomnio, estreñimiento, diarreas, aceleramiento de envejecimiento cutáneo, respuestas metabólicas etc. La investigación e intervención, pueden generar estrategias que contribuyan tanto a bajar el nivel de estrés, como la implementación de programas enfocados a la administración del tiempo, lo cual será relevante tanto en el ámbito académico como en el psicológico. El presente documento contiene el informe referente a la investigación aplicada, que con el objetivo de Evaluar el efecto de implementar un taller para la gestión del tiempo en el estrés académico de estudiantes universitarios se realizó. Ello mediante la implementación de un taller, con un enfoque cognitivo conductual, con aplicación de evaluación pre test-pos test y análisis estadístico descriptivo y correlativo de los datos. Los hallazgos develan correlación inversa entre el nivel de estrés y la percepción de gestión del tiempo, asimismo, se verifica la eficacia del diseño e implementación del programa de intervención.

Palabras clave: estrés, estrés académico y administración o gestión del tiempo.

Abstract

Stress is a disorder considered an imbalance between environmental demands and competencies to meet them; the current increase allows us to assume that it is a social problem, which affects physical and mental health, work and academic performance. Among the factors that trigger it is the lack of self-regulation of time, which in the academic environment or generate problems of insomnia, constipation, diarrhea, accelerated skin aging, metabolic responses etc. Research and intervention can generate strategies that contribute to lowering the level of stress, as well as the implementation of programs focused on time management, which will be relevant both in the academic and psychological fields. This document contains the report on the applied research, which was carried out with the objective of evaluating the effect of implementing a workshop for time management on academic stress in university students. This was done through the implementation of a workshop, with a cognitive-behavioral approach, with application of pretest-posttest evaluation and descriptive and correlative statistical analysis of the data. The findings revealed an inverse correlation between the level of stress and the perception of time management, and also verified the effectiveness of the design and implementation of the intervention program.

Keywords: Stress, academic stress y administration or time management.

Introducción

El estrés es un trastorno actual que ha venido en incremento en la actualidad, se considera es positivo en situaciones que ayuda a evitar el peligro o cumplir algún objetivo en una fecha límite, pero al mismo tiempo puede provocar situaciones problemáticas de salud cuando no se cumplen metas y objetivos, trastornos de ansiedad, o angustia son algunos de los efectos de ello. (Castillo et al. 2016) El “estrés” es un mal cotidiano y actual que esta aquejando a la sociedad, la existencia de diversos factores que la desencadenan, se consideran una preocupación científica por el hecho de ser parte de la conducta humana. El nivel de estrés inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de las personas.” (Naranjo, 2009, p.171) Algunos síntomas generales de estrés mencionados en Bairero (2017) son: dolor de cabeza, dificultad de la deglución, acidez, náuseas, mareos dolor de pecho, espalda cuello, disminución de la memoria, espasmos gástricos, sudores fríos, fatiga crónica, crisis de angustia, insomnio, estreñimiento, diarreas, aceleramiento de envejecimiento cutáneo, respuestas metabólicas etc.

Es por ello que tanto investigar como intervenir con estrategias que contribuyan tanto a bajar el nivel de estrés, así como la implementación de programas enfocados a la administración del tiempo son de gran relevancia.

El presente documento contiene el informe de investigación aplicada en el cual a partir de la realización aplicación de un taller, se realizó. En primer capítulo se integra una introducción, un marco interpretativo teórico que permita fundamentar teóricamente los hallazgos, se integran algunos conceptos sobre el estrés, estrés académico, administración del tiempo y algunos efectos de la relaciones de estas dos variables. Asimismo, el planteamiento de la propuesta de

investigación e intervención que involucra las variables de estrés y administración del tiempo, incluye los aspectos como método, planteamiento del problema, justificación objetivos, definición operacional y conceptual de variables, justificación, objetivos e hipótesis. Asimismo, el reporte de resultados derivados de análisis estadístico sobre datos medidos del estrés pre y post test.

Justificación del estudio

En cuanto a la relevancia sobre el estudio de estrés en instituciones educativas, Pulido et al. (2011) asegura que “Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión, enfermedades crónicas, enfermedades cardíacas y fallas en el sistema inmune, y complementariamente al fracaso escolar.”(p. 32) Por lo cual es recomendable a cualquier institución educativa adoptar estrategias que coadyuven a la prevención y tratamiento del estrés ya que se asegura que los síntomas de éste afectan el desempeño del individuo y del entorno que le rodea. En este sentido el tratamiento o intervención tanto preventiva como correctiva se considera un acierto en pro de la salud en general. La propuesta de implementación de talleres enfocados a minimizar el nivel de estrés es una estrategia que ha tenido algunos aportes en diversos ámbitos, por lo que se propone implementar un taller bajo la teoría cognitivo conductual dirigido a alumnos de nivel superior que les permita conocer e implementar estrategias para la gestión y administración del tiempo, para con ello bajar los niveles de estrés generado por este aspecto.

La pertinencia del estudio estriba en la problemática social que se ha desencadenado en la actualidad, ya que dentro de los estresores que los alumnos enfrentan por la situación del COVID-19, y los factores que de una u otra forma están presentes en las actividades académicas

y que son generadores de estrés se le anexa también la poca cultura que se tiene en cuanto a la administración del tiempo.

Los beneficiarios del presente estudio así como la intervención propuesta fueron los alumnos de 5to semestre de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua (UPNECH), quienes son los participantes de esta propuesta. Además de la comunidad científica, con la construcción de nuevos conocimientos teóricos y científicos que subyacen a este tipo de investigaciones.

Se considera que el presente estudio es viable, ya que se tiene la apertura para trabajar con el grupo objeto de estudio, y la necesidad que ellos mismos solicitaron, en cuanto a atención en este tipo de temas y en la implementación de estrategias que contribuyan a la disminución del estrés.

El aporte metodológico de la presente propuesta, subyace además de la forma sistemática y rigurosa del uso del método científico en la primer fase, bajo un método cuantitativo, a la forma y modelo de cómo implementar, después de un estudio de investigación, la aplicación de talleres con el objetivo de mostrar estrategias de gestión del tiempo en búsqueda de una cultura organizativa que promueva entre otras cosas la disminución del estrés, el uso del diseño tipo A-B-A, donde; A se refiere a una pre evaluación; B la instrumentación de la variable independiente y A, una post evaluación. Su uso y metodología, será otro de los aportes metodológicos del estudio.

El aporte Teórico de la investigación será la contribución de nuevos hallazgos en cuanto a la posible correlación del estrés con la gestión del tiempo, bajo una metodología científica que le de soporte fiabilidad al desarrollo de estos temas. Aun y cuando en las últimas décadas se han

desarrollado una gran variedad de estudios enfocados a la revisión de la administración del tiempo, Reverón (2015) considera que “no se ha investigado suficientemente la gestión del tiempo en un trabajo en el cual no es posible planificar la jornada de trabajo porque los procedimientos de flujo de trabajo determinan el orden y la sincronización de actividades.”(p. 9) agrega que hace falta además de una definición universal de administración del tiempo, teoría con rigor científico para el buen desarrollo de sus prácticas, por lo cual, realizar este tipo de investigación le hace tener valor teórico-metodológico, además de ser pertinente y relevante. Aunado a ello, las posibles líneas de investigación que puedan propiciar nuevos estudios investigativos y de intervención. La comprobación de la eficiencia de talleres como estrategias de intervención para minimizar la problemática será un extra.

Finalmente, aunque ya existen estudios previos que desarrollaron correlación entre las variables mencionadas, la novedad de la propuesta estriba, en primer lugar en la doble intencionalidad tanto de investigación como de intervención que no se encontró en los estudios investigados, además que este tipo de programas hasta hoy no se han implementado en la Universidad mencionada, situación que pudiese generar la apertura de nuevos programas de intervención que mejoren tanto la calidad de vida de los estudiantes, como una mejor salud mental y por ende un mejor desempeño académico.

Marco Teórico

Capítulo I Estrés

El estrés es considerado como un trastorno que se ha incrementado en la actualidad, en ciertos casos de la vida se considera un acto positivo, por ejemplo en situaciones que ayuda a evitar el peligro o cumplir algún objetivo en una fecha límite, pero al mismo tiempo puede provocar situaciones problemáticas de salud cuando no se cumplen metas y objetivos, trastornos de ansiedad, o angustia son algunos de los efectos de ello (Castillo et al. 2016). Lo que Ruiz (2018) diferencia como estrés negativo, en referencia al que hace daño, genera alguna problemática de salud, y estrés considerado positivo, mismo que permite afrontar situaciones cotidianas. Autores como Naranjo (2009) lo refieren como: “un mal cotidiano y actual que esta aquejando a la sociedad, la existencia de diversos factores que la desencadenan, se consideran una preocupación científica por el hecho de ser parte de la conducta humana. El nivel de estrés inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de las personas.” (p.171) Algunos síntomas generales de estrés mencionados en Bairero (2017) son: dolor de cabeza, dificultad de la deglución, acidez, náuseas, mareos dolor de pecho, espalda cuello, disminución de la memoria, espasmos gástricos, sudores fríos, fatiga crónica, crisis de angustia, insomnio, estreñimiento, diarreas, aceleramiento de envejecimiento cutáneo, respuestas metabólicas etc. Es por ello que tanto investigar como intervenir, con estrategias que contribuyan tanto a bajar el nivel de estrés, así como la implementación de programas enfocados a la administración del tiempo son de gran relevancia.

Este apartado contiene lo referente al marco teórico, que fundamenta la propuesta de investigación-intervención, en la cual se involucra estas dos variables.

Estrés

La concepción o definición de estrés, se puede abordar desde diferentes ángulos, por el hecho de que son diversos los factores que se involucran en su desarrollo, como lo son el biológico, el psicológico y el sociocultural. En este sentido se puede definir el estrés desde la biología como “un estado general de sobre activación en varios niveles: autonómico, endocrino e inmunitario”. (Torreblanca, 2022, p. 10). A dicha sobre activación, se le atribuye el proceso de producción de energía que un individuo requiere para enfrentar un peligro, en el cual intervienen partes del sistema nervioso como el simpático y el parasimpático, a través de una serie de actos biológicos que el ser humano realiza como el aumento al ritmo cardiaco o el efecto de la adrenalina que prepara al individuo para correr en la percepción de un determinado peligro.

Por otro lado el aspecto psicológico va más allá de la consideración de un proceso biológico, ello, por considerar las características propias que un sujeto utiliza para afrontar el estrés. De tal forma que el estrés desde el aspecto psicológico se puede considerar como: “una reacción de lucha (afrontamiento) o de huída del organismo como respuesta a una amenaza para la supervivencia o la autoestima personal.” (Arce et al., 2006, p. 40)

Asimismo, el concepto estrés tal como es entendido en la actualidad, se originó en sus inicios derivado desde una perspectiva psicobiológica, es decir en combinación de lo anteriormente mencionado, atribuyéndosele la acepción original a un estudiante de medicina Selye quien en 1926, derivó el significado de la palabra estrés a la respuesta y estímulo producidos por un agente estresor, que a su vez es el causante del estrés. Anterior a esto, el término se usaba en el ámbito de la ingeniería, y hacía referencia al efecto de una fuerza actuando en forma de resistencia. Conceptualizando el termino como: “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce” (Arce et al., 2006, p. 38)

Desde décadas pasadas en revisiones futuristas se consideraba el aumento del problema del estrés, la necesidad de intervención y programas preventivos, estadísticas mostraban que sólo se atendía entre el 30% y 50% de los casos. El problema se presenta entre un 5 a un 8% de la población, y en relación con enfermedades mentales diagnosticadas alcanzaba hasta un 30%. Asimismo, se consideraba a ésta, como la cuarta enfermedad con efectos de discapacidad. Se presumía como una de las enfermedades más común y se diagnosticaba al 40% de los pacientes psiquiátricos. La tasa de incidencia mundial registraba que un 20% de la población había tenido o tendrá al menos en una ocasión un cuadro depresivo y de estrés. La Organización Mundial de la Salud (OMS) consideraba en aquel momento que sólo un 25% de la población de casos reales reciben atención. Hacia el 2006 se consideraba que la enfermedad ocuparía el cuarto lugar de afecciones y se pronosticaba alcanzar el segundo lugar hacia el 2020. (SERSAME, 2002)

Por otra parte, el estrés se puede definir como: la reacción del cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo cuando ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite, pero cuando es por mucho tiempo, puede dañarla salud, existe dos tipos principales de estrés:

- a. Estrés agudo, el cual se considera es a corto plazo, desaparece rápidamente, este le ayuda a controlar situaciones peligrosas o cuando hace algo nuevo o emocionante.
- b. Estrés crónico, éste dura un periodo de tiempo prolongado (semanas o meses) y si no se controla podría causar problemas en la salud.

Afrisham et al. (2016) aseguran que “El estrés es un estímulo ambiental y psicológico que genera respuestas mentales o fisiológicas y esto puede conducir a enfermedades en los individuos.” (p.42) Finalmente Gutiérrez et al. (2014) aunque enfatiza la falta de una

definición globalmente aceptada, una de los conceptos que menciona, es que el estrés es “Una relación de desequilibrio entre las demandas ambientales y la competencia para cumplir con ellas.” (p. 96) concepto que se adopta para los fines de este documento.

El Estrés En El Ámbito Académico

Dentro del ámbito académico, el estrés se ha visto relacionado, con prácticas de falta de autorregulación del tiempo, acción que, al incurrir en mala administración y programación en las actividades académicas, los alumnos tienden a elevar su nivel de estrés, sobre todo en periodos de examen o terminales del semestre, “el manejo del tiempo académico se ha estudiado como un factor determinante para medir la autonomía en el sujeto estudiante y su adaptación a la universidad” (Duran y Pujol, 2013, p. 94) situación que aseguran los autores, incluso perjudica en el alcance de competencias y objetivos académicos. En estudios del estrés en el ámbito educativo, Fernández et al. (2015) aseguran que “La respuesta al estrés se expresa cognitiva y emocionalmente, así como a través de una serie de cambios hormonales.” (p. 120) Por lo que deja ver la necesidad de atender esta problemática no solo en estudiantes universitarios si no abre la posibilidad de cuidar estos aspectos desde la educación media superior. Asimismo, asegura que “Además de lo emocional. Los cambios reportados por los propios niños, investigaciones recientes sobre el estrés de los niños ha incluido la evaluación no invasiva de Cambios endocrinos asociados a esta respuesta.” (Fernández et al., 2015, p.120) Lo que permite hacer la inferencia de que al estrés le subyacen además de problemas emocionales, el riesgo de la salud del organismo, si esta no es atendida a tiempo. Así mismo se le ha definido también como “hecho-social” que influye de forma negativa en el bienestar de los estudiantes, haciendo énfasis en el uso indiscriminado de las tics y que en respuesta, el organismo al sentirse amenazado se “protege” generando niveles altos de estrés que perjudican sobre todo las relaciones sociales,

interpersonales y la salud del individuo. Una de las dimensiones consideradas en estudios de este tipo, es precisamente la que se pretende evidenciar en este estudio, siendo esta la de estresores, las cuales atribuibles a actividades propias de la escolarización que tienden a generar conflicto y al no gestionarse provocaran estrés (Gallardo, 2020). En México la situación acorde al tema es preocupante, ya que se considera que “México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo en razón de que presenta los principales factores tales como la pobreza, cambios constantes en la situación laboral y social, contaminación y la competencia entre los compañeros de trabajo y de clases.”(Toribio y Franco, 2016, p. 11). Por ello la necesidad de implementar estrategias que contribuyan entre otras cosas a mejorar no solo la salud mental en alumnos universitarios, si no la calidad en la educación. El estrés académico, describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores ambientales del contexto. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc. (Alfonso et al., 2015)

Capítulo II: Gestión Del Tiempo

El concepto sobre gestión o administración del tiempo, se le atribuye más específicamente al ámbito directivo, no obstante Alarcón et al. (2020) enfatizan el ver al tiempo como un constructo cotidiano, mental, subjetivo y lineal, mediante el cual se organiza la realidad en temporalidades, al cual se subyacen componentes de tipo cognitivo, social y motivacional dándole sentido a la vida diaria. Es de considerar que la administración del tiempo, es un concepto que se desarrolla a partir de los años 50, por lo cual se considera un término relativamente joven. Se le atribuye cierta relación a la gestión del tiempo a la eficiencia y eficacia registradas en las organizaciones en el ámbito productivo, viendo al tiempo como una variable de las más relevantes en un contexto empresarial. Asimismo, se percibe a la administración del tiempo como una herramienta fundamental para el logro de una mejor productividad. Algunos autores describen a la administración del tiempo como un método basado en la planificación diaria y de aprendizaje que prioriza tareas y gestiona imprevistos, que han apoyado a una diversidad de gerentes y directivos en una diversidad de organizaciones (Reverón, 2015). Otros autores consideran que la gestión del tiempo se considera un proceso que tiende a jerarquizar necesidades y ordenar prioritariamente las tareas. Por su parte para Duran y Pujol (2013) la administración del tiempo hace referencia a la gestión, manejo o autorregulación de actividades que un individuo realiza en el transcurso de sus días, aseguran que “la autorregulación en el manejo del tiempo académico se ha estudiado como un factor determinante para medir la autonomía en el sujeto estudiante y su adaptación a la universidad” (p.94) lo cual le define como: un aspecto relevante en el desempeño en la vida del estudiante.

Algunas de las definiciones de la gestión o manejo del tiempo consideradas relevante son: “actos sucesivos en que se divide la ejecución de algo para el logro de metas” (García y Santizo, 2010, p 4) por su parte García et al. (2008) como se cita en Duran y Pujol (2013) le definen como “proceso en donde se establecen metas claras, se tiene en cuenta el tiempo disponible y se verifica el uso que se le da al tiempo con relación al estudio.”(p 95). Por su parte Gallardo(2020) le define como “conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción, ...[...]...un sistema de alerta biológico requerido para la supervivencia frente a situaciones manifiestas de ansiedad, miedo y hasta muchas veces cuadros patológicos que desencadenan otras enfermedades” (p.1) En proyectos de investigación gerencial, la administración del tiempo se ha retomado tanto como variable dependiente como independiente, ello ha contribuido al desarrollo de literatura en las últimas décadas, así como el desarrollo de programas formativos con enfoque científico, divulgativo, auto-gestivo y de gestión externa, todo ello en una diversidad de ámbitos. En la actualidad el concepto se ha humanizado de tal forma que se le ha relacionado con factores de riesgo psicosocial, considerando como indicadores de salud tales como el estrés y satisfacción laboral, así como a otras disciplinas (Reverón, 2015).

En el ámbito académico la administración del tiempo no compete únicamente al docente en la organización de programas, actividades y cátedra, si no que va más allá de la acción docente, pues el alumnado también requiere de programación y organización tanto de sus actividades cotidianas como escolares. En este sentido, Alarcón et al. (2020) mencionan que la organización del tiempo influye en el comportamiento, desarrollo, convivencia, convivencia, desempeño, aprendizaje, clima escolar e incluso interfiere con el cumplimiento o no de objetivos escolares, lo cual, revela la importancia de adquirir habilidades que permitan una mejor organización dentro y

fuera del aula. De tal forma que “La gestión del tiempo constituye un elemento crítico en el trabajo académico del alumnado universitario, resultando ser el factor personal y académico más importante en la predicción del rendimiento, por delante de otros tales como la inteligencia o el tiempo dedicado al estudio” (Garzón y Gil, 2017, p. 3).

Estrés y la gestión del tiempo

En estudios realizados donde están implícitos las dos variables mencionadas, estrés y gestión del tiempo, Gallardo (2020) encontró algunos factores estresantes en el ámbito académico como agotamiento emocional y ansiedad derivados de la mala organización del tiempo alumnos universitarios. Asegura que la gestión del tiempo ha sido considerada como “herramienta para disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes mejorando su eficiencia del estudiante, disminuyendo las dificultades académicas, y mejorando su productividad” (p.3) estas estrategias dirigidas hacia minimizar la amenaza del estrés que ha ido en aumento en los últimos años. Exigencias académicas, cambios curriculares, presiones sociales y familiares son algunos de los aspectos implícitos que sobre todo en el ámbito educativo han venido a provocar diversas situaciones. Todo ello provocando que el alumno por falta de organización, disciplina, y una deficiente gestión del tiempo le provoquen el incumplimiento de sus tareas, bajo rendimiento escolar y niveles altos de estrés. Algunos factores culturales influyentes en la minimización sobre todo del retraso en la elaboración de tareas como la procrastinación consideradas son: las dinámicas organizativas, trabajo en equipo y capacitación. Aunado Duran y Pujol (2013) documentan la relación existente entre el rendimiento y algunas dimensiones de la gestión del tiempo así como algunas relaciones positivas entre una buena administración del tiempo y aspectos tales como satisfacciones, desarrollo de valores, carácter, reducción de ansiedad, y manejo óptimo de relaciones sociales, de tal forma que la adquisición de hábitos sobre gestión o

administración del tiempo en el ámbito académico “constituye un componente clave de la autorregulación del aprendizaje” (Garzón y Gil, 2027, p. 3).

Capítulo III: Propuesta de Intervención

Taller Como Propuesta De Intervención

Un taller es una estrategia de aprendizaje de tipo colaborativa, la cual se implementa con la pretensión de que los participantes adquieran competencias y habilidades al aplicarlos en una actividad o tareas específicas, sus tiempos varían según sus objetivos. Para la implementación de esta estrategia se requieren factores como flexibilidad, alta gama de herramientas y recursos y sobre todo del trabajo en equipo. El proceso se realiza acorde a ciertas fases: en un primer momento se hace una exposición teórica del tema a trabajar, para posteriormente desarrollar una actividad o un producto. La asignación de equipos, roles y tiempos, se encamina a la elaboración de la tarea. La interacción es una de las características que le subyacen, asimismo, el tallerista o coordinador supervisa, asesora y monitorea el avance, conlleva también la exposición en equipo de los productos construidos, intentando generar discusión y reflexión, así como, conclusiones finales de forma grupal, se enfoca en la solución de problemas, elabora tareas complejas de aprendizaje, desarrollar capacidad del participante, además del pensamiento crítico (Pimienta (2012). Es importante también la valoración del taller para encontrar oportunidades de mejora para una segunda aplicación. La propuesta de intervención de esta investigación es la aplicación de talleres enfocados a lograr que los participantes aprendan y desarrollen habilidades y capacidades para el mejor manejo de su tiempo y con ello bajar su nivel de estrés.

Contexto De La Problemática

La universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua (UPENECH) Unidad Parral, es una institución de nivel superior que oferta licenciaturas maestrías y doctorados en el área educativa. Se ubica al sur del Estado de Chihuahua, es uno de los 11 campus establecidos en el Estado de Chihuahua, entre los que figuran Campus de Casas Grandes, Guachochi, Camargo,

Delicias, Madera, Guadalupe y Calvo entre otras, así como las Unidades de Ciudad Juárez y Chihuahua, aunado a ello el campus Virtual. La Unidad Parral Atiende aproximadamente a 530 alumnos, de los cuales cerca de 300 son de licenciatura en sus dos versiones, Licenciatura en Intervención Educativa y Licenciatura en Pedagogía y el resto de posgrado. Maestría en Educación, Maestría en Educación Media Superior, Maestría en Educación Básica y el Doctorado en Educación forman parte de sus programas ofertados.

El nivel socioeconómico de los alumnos de licenciatura es en su mayoría de medio a bajo, algunos de ellos vienen de otros municipios cercanos, por lo que tienen que transportarse a diario o rentar casa para acceder a los estudios. La composición del alumnado es en general un 90% mujeres y un 10% hombres, de las mujeres un 20% son madres de familia y un 60% trabaja además de estudiar. Ello acorde a datos recuperados en el diagnóstico realizado en la muestra de 20 participantes que participaron en esta intervención.

Diagnóstico

A consecuencia del problema de salud suscitado por el COVID-19, las modalidades escolarizadas se vieron afectadas, a los alumnos acostumbrados al modelo presencial, se les complicó seguir un buen desempeño en línea, lo cual influyó además en la salud mental de los mismos, como consecuencia, el estrés, la angustia y ansiedad fueron parte del devenir cotidiano. Como grupo se vieron en la necesidad de solicitar atención psicológica, por sentir que su nivel de estrés era en extremo alto, misma que, aunque la universidad no cuenta con el servicio se les proporcionó algunas estrategias de atención. Entre ellas la intervención que aquí se reporta, además de talleres para afrontar el estrés académico que se les impartieron un semestre anterior.

Como parte del diagnóstico realizado, para la detección nuevas necesidades de los alumnos, se realizó una entrevista grupal, en la cual se les solicitó a cada uno que comentará en particular su

situación, acorde a la modalidad mixta que en el momento estaban presenciando. Se les solicitó una lista de preocupaciones o tareas que ellos consideraran les apoyarían a afrontar su situación actual. Listados que se sistematizaron y se pusieron a la consideración de los propios alumnos. En equipo y en plenaria se determinó que uno de los aspectos a atender era la falta de organización en sus actividades y tareas, ya que las consideraban extremas y difíciles por no poder atenderles de forma presencial. Se detectó la necesidad de implementar estrategias de administración del tiempo, que les permitiera administrar sus actividades académicas y personales.

Planteamiento Del Problema

En estudios realizados en relación del estrés académico y gestión del tiempo, Gallardo (2020) en su trabajo de investigación, relacionó las variables mencionadas, encontró una correlación inversa en un estudio realizado con alumnos universitarios, atribuye a diversas exigencias académicas el aumento en el nivel de estrés, aunado a ello factores como el mal manejo del tiempo por falta de una gestión adecuada y el no controlar y organizar sus actividades. Admite que ello, tiende a generar algunos cuadros patológicos e incluso enfermedades más complejas como de tipo neuronal, agrega que estudiantes con problemas severos han llegado incluso a aumentar el número de suicidios en países como estados unidos. Afirma que el estudiante acorde a sus actividades atraviesa por una especie de angustia que le genera estrés académico, aunado a ello la mala gestión de su tiempo le llevara a no organizar sus actividades, identificar prioridades o áreas más relevantes, lo cual causa un mayor nivel de estrés académico.

Por su parte Martín (2007) en su estudio sobre el estrés en estudiantes universitarios de las licenciaturas en dos momentos temporales: periodo con exámenes y periodo sin exámenes estudió la relación entre el nivel de estrés y la influencia de determinados indicadores de salud,

así como del auto concepto académico. Señal que los estresores académicos más destacados son las notas finales, el exceso de trabajo en casa, los exámenes y el estudiar para los mismos, estos autores recomiendan que para investigar el nivel de estrés de los estudiantes se deben analizar diversos factores, ya que este fenómeno afecta variables como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales. Afectando el plano conductual, cognitivo y fisiológico, estos a su vez pueden ser a corto y largo plazo. Con un cuasi experimento encontró que en las cuatro licenciaturas subió el nivel de estrés en el periodo de exámenes, así como el aumento del consumo de cigarrillos y cafeína. Considera de gran importancia el apoyo social, programas de afrontamiento y preventivo de estrés, promover el auto concepto y estudiar los diversos contextos de los estudiantes, ya que un estresor puede desequilibrar otros sistemas, dado que están interrelacionados. En cuanto a la relación de ambas variables estrés y administración del tiempo, como se mencionó anteriormente existen datos documentados de la relación existente entre ambas. En este sentido la implementación de talleres enfocados a la capacitación de la gestión del tiempo, con el abordaje de temáticas sobre la distribución del mismo, establecimiento de metas, objetivos y prioridades, herramientas de gestión, proyección profesional y de vida entre otros podrán contribuir a que los alumnos obtengan herramientas que les permitan eficientar la organización de sus tiempos y por ende contribuir a una disminución del nivel de estrés y mejorar su salud mental.

Ante lo anteriormente expuesto se considera relevante y pertinente, indagar sobre una posible correlación existente entre la percepción que se tiene sobre la administración del tiempo y el estrés en estudiantes universitarios, además de comprobar la eficacia de la implementación de

talleres sobre gestión que contribuyan a minimizar el estrés, para lo cual se proponen los siguientes objetivos y preguntas de investigación:

Objetivos

Objetivo General De Investigación:

Evaluar el efecto de implementar un taller para la gestión del tiempo sobre los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios.

Objetivos Específicos

- a. Identificar la posible correlación entre el estrés académico y la percepción del manejo del tiempo, en alumnos de 5to semestre de Licenciatura en Pedagogía de la UPNECH Unidad Parral.
- b. Identificar si existen diferencias significativas entre la medición del estrés pre test y el la medición del estrés post test, antes y después de la aplicación del taller.
- c. Contribuir a disminuir el estrés académico, mediante la implementación de talleres que muestren estrategias de adquisición de habilidades sobre el buen manejo del tiempo.

Asimismo, se pretende dar respuesta a las siguientes preguntas de investigación:

Preguntas de Investigación

- a. ¿Existe correlación entre la percepción que tienen de la organización del tiempo de los participantes y su nivel de estrés?
- b. ¿Existen diferencias significativas en las mediciones del estrés pre test y medición del estrés post a la aplicación del taller?
- c. ¿Se tiene una tendencia a la baja en el nivel de estrés académico, después de la intervención?

Definición Conceptual Y Operacional De Variables

Variable dependiente: Estrés

Variable independiente: Organización del tiempo

Definición Conceptual De Estrés:

Acorde a Gutiérrez et al. (2014) el estrés es “Una relación de desequilibrio entre las demandas ambientales y la competencia para cumplir con ellas.” (p.96)

Definición Operacional De Estrés: Puntuación obtenida con la aplicación de la "escala de estrés percibido (EEP-10).” (Ver anexo1)

Definición Conceptual De Organización Del Tiempo: organización del tiempo como “actos sucesivos en que se divide la ejecución de algo para el logro de metas” (García y Santizo, en mención de Duran y Pujol, 2013)

Definición Operacional De Organización Del Tiempo: Es la puntuación obtenida en el instrumento denominado *Time Management Behavior Questionnaire* (TMBQ) y/o la Escala de Aprendizaje Autor regulado (PCR).

Criterio De Éxito De La Intervención: Se pretende con la intervención contribuir a bajar los niveles del estrés en los participantes, así como, el nivel de los resultados de la posible correlacione entre el estrés y la percepción sobre el manejo del tiempo.

Hipótesis de investigación

HG. Al implementar un taller un taller para la gestión del tiempo, el nivel de estrés se reducirá.

H1

Hi: Existe una correlación inversa entre la organización o gestión del tiempo y el nivel de estrés.

Ho: No existe correlación inversa entre la organización o gestión del tiempo y el nivel de estrés.

H2

Hi: Después de la intervención, el nivel de estrés de los participantes tiende a disminuir.

Ho: Después de la intervención, el nivel de estrés de los participantes no sufre cambio alguno.

Método

El estudio y los resultados obtenidos se analizaron de manera cuantitativa, es de considerar el aporte desde esta visión, permite hacer énfasis en el rigor metodológico que le da validez científica a estudios de este tipo. Refiriéndose al rigor a aspectos validez y confiabilidad, mismo que pretende el análisis objetivo de los datos, bajo características neutrales del investigador y que hacen énfasis el uso de datos y mediciones estadísticas que dejen fuera la objetividad (Hernández et al., 2010). Estudio de tipo pre experimental, Estudio de tipo no experimental, ya que no se trabajo con grupos de control; de corte transversal, pues solo se analiza un solo grupo en dos mediciones (pre y post evaluación).

Participantes

Los participantes sujetos de estudio fueron los 20 alumnos de 5° semestre de la carrera de Pedagogía, inscritos en la universidad Pedagógica Nacional de UPNECH Parral, que estaban cursando el semestre agosto diciembre del 2021, cuya edad oscila entre 19 y 30 años.

Criterios De Inclusión:

Jóvenes matriculados en la materia de Investigación Educativo en periodo enero-agosto 2021.

Criterios De Exclusión:

Jóvenes que hayan tenido una pérdida familiar por muerte en los últimos 2 meses.

Jóvenes que tengan alguna enfermedad de tipo crónica o en etapa terminal.

Situación

Las actividades tanto de recuperación de datos como la de implementación del taller se realizaron acorde a lo permitido por la institución, dada la situación de pandemia se realizaron las actividades podrán ser de forma mixta, con la mitad del grupo presencial y la otra virtual, para lo cual se usó un aula, con excelente iluminación, bancas tipo mesas, equipado con cañón y computadora, con espacio para atender hasta 30 alumnos pero por la consideraciones de autoridades de salud solo se atendió a la mitad del grupo, cuidando la sana distancias. Se hizo uso de aplicaciones tecnológicas como *Meet o Zoom*, además de la plataforma *Moodle*.

Diseño de Investigación

Hablando de diseños de reversión, es hablar de mediciones repetidas de cierta conducta en algún contexto dado, se determinan necesariamente al menos tres fases, una fase denominada inicial (A), la cual da pie a una evaluación inicial, en esta fase la variable independiente no se encuentra presente. Una fase (B) considerada como fase de intervención en la cual la variable independiente se hace presente y está en contacto con la conducta; una tercer fase (A) o regreso a condiciones de línea base, ya que se regresa a condiciones iniciales o de reversión donde la fase se reconsidera como A. En estudios de tipo AB la validez interna está comprometida ya que las variables dependientes e independientes pueden cambiar y afectar los resultados, para evitar este problema, existe el diseño tipo ABA, el cual se agrega una fase extra.

En este modelo la variable dependiente (conducta) se considera sufre un cambio propiciado por la variable independiente (tratamiento o intervención), como resultado de la manipulación esta ultima por el experimentador. El modelo A-B-A, supone un diseño tipo pre y post ante una posible intervención, en este caso el taller, no se considera intervención como tal, si no como forma de estrategia para estimular al participante a cambiar su conducta. (Cooper et al., 2017)

Asimismo, se pretende realizar una posible comparación de medias en dos momentos definidos pre y post, entre el efecto del taller Efecto del Taller Gestión Del Tiempo Sobre Niveles De Estrés Académico, por lo que el análisis se realizó bajo un diseño pre experimental, caracterizado por un nivel mínimo de control, así mismo se realizó bajo una base pre-post prueba, en el cual a un mismo grupo se le aplico una prueba, luego un estímulo (taller) y una prueba posterior. En este tipo de estudios hay un punto de referencia, no se considera experimental puro por el hecho de que no se establece causalidad y no hay manipulación de variables, ni grupo de comparación y se considera que interfieren variables internas poco validas (Hernández et al., 2010) en el caso, no se hizo uso de un grupo experimental que permitiera un estudio más apegado al criterio que le diera connotación de experimento, se realizo un estudio correlacional, con datos de un mismo grupo, dichos estudios se consideran “un indicador matemático que aporta información sobre el grado, intensidad y dirección de la relación entre variables.” (Bisquerra, 2009, p.207). La Correlación de rangos según Spearman (Martínez, et al., 2009) expresa el grado de asociación entre dos variables, según el sentido de la relación de éstas en términos de aumento o disminución. Se clasifican en: Lineal o curvilínea, según la nube de puntos se condense en torno a una línea recta o a una curva. Positiva o directa cuando al aumentar una variable aumenta la otra y viceversa. Negativa o inversa cuando al crecer una variable, la otra decrece y viceversa. Nula cuando no existe ninguna relación y la nube de puntos están distribuidas al azar. Se dice que no están correlacionadas. Funcional si existe una función tal que todos los valores de la nube de puntos la satisfacen. El coeficiente de correlación de rangos de Spearman o (Rho de Spearman), es una medida de asociación lineal que utiliza rangos, números de orden, de cada grupo de sujetos y compara dichos rangos. (Martínez, et al. 2009). De igual

forma el estudio se considera transversal, por realizarse una sola medición en un periodo corto de tiempo. Asimismo, se realizó un análisis comparativo, bajo el diseño de comparación de grupos, éstos se enfocan a aclarar evaluar el efecto de una variable sobre otra. En este sentido se realizó una comparación de grupos para valorar el efecto de la aplicación del taller pre y post al mismo, haciendo uso de la T de Student.

Instrumentos

Instrumento para medir el estrés.

El instrumento utilizado para la medición de el estrés fue la escala de (EEP-10) (Ver anexo 1) misma que cuantifica estrés emocional, se ha utilizado en investigaciones clínicas y epidemiológicas, incluyendo lo documentado por Campo et al. (2014) utilizada en alumnos universitarios en Colombia. Dicho instrumento, en versión castellano también usada y validada en España con estudios en adultos, mide percepción de estrés psicológico en situaciones cotidianas definidas como estresantes. Incluye una diversidad de ítems que exploran el nivel de estrés que se ha experimentado en el último mes. Está organizada en cinco opciones de respuesta: ‘nunca’, ‘casi nunca’, ‘de vez en cuando’, ‘muchas veces’ y ‘siempre’, las cuales se valoran de cero a cuatro. Los ítems 4, 5, 7 y 8 son inversos por lo que se califican en forma invertida. El instrumento usado para la medición del estrés, se ha utilizado en investigaciones para determinar el estrés, como el caso documentado en Colombia por Campo et al. (2014) En casos de estudiantes nivel licenciatura, existen registros de su uso en diferentes países como Turquía, Estados Unidos, Tailandia, además de Colombia observándose una consistencia interna de ≈ 0.74 y 0.91 con un Alpha de Cronbach de 0.83 a $.90$ por lo que su validez y confiabilidad se consideran fiables (Campo et al., 2014). La escala EEP-10 es considerada la más conocida en lo

referente a cuantificación de estrés emocional, de tipo estandarizada y de fácil aplicación. Por ello se justifica la elección del instrumento.

Instrumento para medir la gestión de tiempo académico.

El instrumento que se usó para la medición de la gestión del tiempo fue el denominado Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ), (ver anexo 2), misma que está compuesta por 34 ítems, usa una escala tipo Likert con un rango de 1 a 5 de clasificación, la cual la 1 significa casi nunca y el 5 siempre. Dicho instrumento ha sido validado y confiabilizado por otros investigadores, es una escala desarrollada por Macan en 1994 (Garzón et al., 2017) considera una clasificación de cuatro subescalas: Fijar metas y prioridades, Herramientas para la gestión del tiempo, percepción del control del tiempo y preferencias por la desorganización. (Ver anexo 2), los ítem 2, 4, 12, 15, 16, 19, 20, 26, 29 y 30 son inversos, se califican inversamente. Este instrumento ha sido útil en estudio sobre la gestión del tiempo en estudiantes de diversas universidades, asimismo, ha sido sometido en diversas ocasiones en la revisión de estructura factorial, así como en sus propiedades psicométricas, Garzón y Gil (2017) y Garzón et al. (2017) son ejemplo de ello, por lo que se considera un test válido y confiable en su uso.

Cuestionario de salida

Se diseñó un instrumento tipo cuestionario para aplicar al final del taller, el cual incluyó preguntas que den pauta para valorar la utilidad del taller, así como conocimientos y habilidades adquiridos por los participantes. (Ver anexo 3)

Por último se llevó un registro diario en el cual se valore el nivel de adecuación o no de las estrategias mostradas en los alumnos, mediante una escala que va de 1 al 5, en la cual el 1 se

considera nula adecuación o ajuste a las actividades, 2 poco ajuste, 3 mediano ajuste, 4 buen ajuste y excelente ajuste o adecuación de las estrategias 5. (Ver anexo 4)

Procedimiento

La intervención se realizó bajo el diseño ABA el cual considera un pre test, intervención y post test, el proceso se realizará bajo las siguientes Fases.

Fase I: En una primera fase, se solicitó permiso para la realización diagnóstica y detección de necesidades expresadas por los mismos alumnos, además de la aplicación del instrumento e intervención a la institución a la que pertenecen los participantes, y a ellos mismos para participar en la investigación realizada.

Fase II: Con la participación de los alumnos se realizó una actividad diagnóstica ello con el fin de realizar intervención acorde a sus expectativas. Ello mediante una entrevista grupal presencial, la cual se realizó en dos ocasiones, una para cada mitad del grupo.

FASE III: Pre test. En una primer sesión se presentó el taller, se le solicitara a cada participante responder los pre test, cuestionarios sobre el nivel de estrés y administración del tiempo, si es posible presencial, si por la condición de COVID no es posible, se aplicará virtualmente, se elegirá fecha de aplicación programándose con los participantes.

Fase IV: Análisis inicial de correlación. Se realizó la correlación proyectada sobre nivel de estrés y percepción de administración del tiempo

Fase V: La intervención, implementación de talleres, considerándose como mínimo 5 sesiones de intervención, de dos horas cada sesión para una totalidad de 10 horas.

Fase VI: Fase post test, se aplica nuevamente los instrumentos

Fase VII: Recuperación y vaciado de los datos, en esta fase se vacían y se sistematiza la información acorde al instructivo de los instrumentos, para obtener el nivel de estrés en cada grupo así como, la percepción de la gestión del tiempo, por segunda ocasión.

Con los datos obtenidos de los test y con apoyo de programa SPSS, se realizará un análisis descriptivo de los datos obtenidos.

Fase VIII: Análisis estadístico de los datos. En esta fase, se analizará la evaluación del proceso de recuperación de datos, vaciando los datos al software SPSS y /o Excel para el análisis de resultados inferenciales. Se realizará el análisis, mediante estudio correlativo pre y post, método que permitirá inferir los resultados. Con ello se infiere, la posible valoración del taller con la evaluación pre y post.

Fase IX: Finalmente se elaboró el presente reporte de investigación-intervención.

Descripción del Taller

El taller “Manejo y Administración del tiempo”, se diseño con el objetivo de proporcionar a las y los participantes habilidades, conocimientos y competencias para contribuir a disminuir el estrés académico, mediante la implementación de estrategias y técnicas conductivo conductuales que permitan la adquisición de habilidades sobre el buen manejo del tiempo. Con una duración de 6 sesiones de 2 horas cada uno, con aplicación en modalidad mixta, ya que por exigencias de sanidad a consecuencia de la situación de COVID-19, se atendió a la mitad del grupo vía internet y a la mitad en presencial. El desarrollo de los temas acorde a cada sesión se describe en las cartas descriptivas del taller, que se integran a continuación.

Planeación Taller Manejo Del Tiempo

Cartas descriptivas:

Tabla 1

Descripción y datos del taller

Nombre del taller: Taller Para Manejo Del Tiempo
Instructor: María Teresa Márquez Arroyo
Objetivo del taller: Proporcionar a los y las participantes habilidades, conocimientos y competencias para contribuir a disminuir el estrés académico, mediante la implementación de talleres que muestren estrategias de adquisición de habilidades sobre el buen manejo del tiempo.
Dirigido a: Estudiantes de quinto semestre de licenciatura en Pedagogía
Lugar donde se llevará a cabo: Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua (UPNECH) Campus Parral
Número de sesiones, días y horarios: 5 sesiones en 5 días, martes de 12 a 14 horas.

Tabla 2

Sesión 1

DÍA 1					
Sesión de inicio: “Presentación, romper hielo y pre test”				Node sesión: 1/5	
Objetivo de la sesión: Que el participante identifique conceptos básicos sobre el tema manejo y gestión del tiempo, en un ambiente que le genere confianza y le permita participación grupal.					
Horario (planteado en minutos)	Actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Dinámica	Materiales que se usarán*
<i>12:00 a 12:30</i>	<i>Presentación rompiendo el hielo</i>	<i>Dar a conocer los objetivos del taller, presentación del instructor y de los asistentes al taller.</i>	<i>Cada participante, hará su respectiva presentación, mencionando su nombre, sus expectativas y la motivación que le hizo asistir aceptar la invitación a participar. Cada cual cuando le toque cachar la madeja de estambre.</i>	<i>La araña</i>	<i>Una bola de estambre. Etiquetas para agregar el nombre. O Bien el uso de una tómbola en caso de ser vía internet.</i>
12:30 a 13:00	<i>Pre test</i>	<i>Indagar datos sobre el nivel de estrés y percepción de gestión de tiempo.</i>	<i>Se aplicarán los test pre test que darán pauta para la evaluación pre test de estrés y gestión del tiempo.</i>	<i>Aplicación de Pre test</i>	<i>Test, EEP-10 y TMBQ</i>

13:00 a 13:15	<i>Firma del consentimiento informado</i>				
13:15 a 13:30	<i>Mitos y realidades sobre el estrés</i>	<i>Que el participante identifique algunos mitos y realidades sobre el tema.</i>	<i>Cada asistente proponga un mito y una realidad sobre el estrés.</i>	<i>Lluvia de ideas</i>	<i>Pizarra y gis para rescatar las ideas en un cuadro Comparativo.</i>
13:30 13:50	<i>Identificar factores que influyen en el aumento de estrés, enfatizar la mala administración del tiempo</i>	<i>Que el alumno identifique como un factor que produce estrés al la mala gestión del tiempo</i>	<i>El expositor rescatará algunas ideas sobre qué factores causan el estrés en la escuela.</i>	<i>Reflexión</i>	<i>Aula o espacio virtual</i>
13:50 a 14:00	<i>Agradecimiento por la participación y despedida</i>	<i>Agradecer a los alumnos su participación e invitarles a continuar en sesiones consecuentes.</i>	<i>El expositor agradece la participación e invita a continuar con las siguientes sesiones.</i>	<i>No aplica</i>	<i>No aplica</i>

Tabla 3

Sesión 2

DÍA 2					
Sesión de Desarrollo: “El tiempo recurso invaluable”				No de sesión: 2/5	
Objetivo de la sesión: Que el participante identifique y valore el recurso tiempo					
Horario (planteado en minutos)	Actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Dinámica	Materiales que se usarán*
12:00 a 12:15	Bienvenida	Saludar y dar la bienvenida a la segunda sesión	Saludar a los participantes, agradeciendo su asistencia a la segunda sesión e invitando a que tomen si así lo requieren algún aperitivo, galletas, café o agua, disponibles en el lugar.	Saludo	Aperitivos, galletas, café, agua para el coffee break o inter espacios. Mimo que estará disponible en todas las sesiones del taller.
12:15 a 13:00	Tiempo recurso invaluable	Que el alumno identifique y valore el recurso tiempo	El expositor presentará un Power Point en el cual se incluyen las temáticas sobre el valor del tiempo, Se retomarán y contrastará la teoría con las participaciones de la actividad anterior, generando debate y participación dinámica con el grupo.	Presentación, diálogo y participación activa	Aula virtual o presencial, Computadora y/ cañón o proyector.

13:00 a 13:30	<i>Hábitos para administrar el tiempo</i>	<i>Que el alumno identifique diversos hábitos de administración del tiempo.</i>	<i>El expositor presentará un Power Point en el cual se incluyen las temáticas sobre como adquirir hábitos para administrar el tiempo.</i>	<i>Presentación, dialogo y participación activa</i>	<i>Aula virtual o presencial, Computadora y/ cañón o proyector.</i>
13:30 a 13:50	<i>Identificar malas prácticas que impiden administrar el tiempo.</i>	<i>Que el participante identifique errores cotidianos que evitan la buena práctica de administración del tiempo.</i>	<i>Mediante el dialogo y reflexión cada participante mencionará una de sus prácticas que le impiden tener un buen control del tiempo.</i>	<i>Diálogo y participación</i>	<i>Aula o espacio virtual.</i>
13:50 a 13:55	<i>Valoración del ajuste a estrategias del participante</i>	<i>Valorar si el participante se ajusta y atiende las estrategias mostradas,</i>	<i>El galerista mediante observación valorara la adecuación o no del participante a las estrategias mostradas en una escala de valoración de 1 al 5, donde 1 es mínimo ajuste y 5 máximos.</i>	<i>observación</i>	<i>Registro diario</i>
13:55 a 14:00	<i>Agradecimiento por la participación y despedida</i>	<i>Agradecer a los alumnos su participación e invitarles a continuar en sesiones consecuentes.</i>	<i>El expositor agradece la participación e invita a continuar con las siguientes sesiones.</i>	<i>Diálogo</i>	<i>Aula o espacio virtual</i>

Tabla 4

Sesión 3

DÍA 3					
Sesión de Desarrollo “Ladrones del tiempo, definición y tipos” y “Administración efectiva del tiempo”					No de sesión: 3/5
Objetivo de la sesión:					
Que el participante identifique que actos o actividades le impiden gestionar correctamente su tiempo, asimismo, proyectar efectivamente a partir de hoy una buena gestión del tiempo.					
Horario (planteado en minutos)	Actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Dinámica	Materiales que se usarán
<i>12:00 a 12:15</i>	<i>Bienvenida</i>	<i>Saludar y dar la bienvenida a la tercer sesión</i>	<i>Saludar a los participantes, agradeciendo su asistencia a la segunda sesión e invitando a que tomen si así lo requieren algún aperitivo, galletas, café o agua, disponibles en el lugar.</i>	<i>Saludo</i>	<i>Coffee Brake</i>

15 a 12:45	Tema Ladrones del tiempo	<i>Que el participante identifique los actos o situaciones que pueden hacer que se pierda el tiempo, conocidos como ladrones del tiempo.</i>	<i>El expositor presentará un Power Point en el cual se incluyen las temáticas sobre los ladrones del tiempo, para lograr que los participantes identifiquen y eviten estas situaciones.</i>	<i>Presentación, dialogo y participación activa</i>	<i>Aula virtual o presencial, Computadora y/ cañón o proyector.</i>
12:45 a 13:30	Tema Administración efectiva del tiempo.	<i>Que el participante Identifique y conozca algunos aspectos y técnicas sobre la admistración efectiva del tiempo.</i>	<i>El expositor presentará un Power Point y expondrá temáticas sobre la administración del tiempo, técnicas y estrategias para hacer uso adecuado del mismo.</i>	<i>Presentación, dialogo y participación activa</i>	<i>Aula virtual o presencial, Computadora y/ cañón o proyector.</i>
13:30 a 13:45	Ejercicio de aplicación	<i>Que el participante ponga en práctica las estrategias mostradas en la exposición</i>	<i>Dado un caso que incluya una serie de actividades en equipo que le permitan poner en práctica lo aprendido.</i>	<i>Dialogo, reflexión y ejercicio práctico con base en un caso.</i>	<i>Aula virtual o presencial, Computadora y/ cañón o proyector.</i>

<i>13:45 a 13:50</i>	<i>Valoración del ajuste a estrategias del participante</i>	<i>Valorar si el participante se ajusta y atiende las estrategias mostradas,</i>	<i>El tallerista mediante observación valorara la adecuación o no del participante a las estrategias mostradas en una escala de valoración de 1 al 5, donde 1 es mínimo ajuste y 5 máximo.</i>	<i>observación</i>	<i>Registro diario</i>
<i>13:50 a 14:00</i>	<i>Agradecimiento por la participación y despedida</i>	<i>Agradecer a los alumnos su participación e invitarles a continuar en sesiones consecuentes.</i>	<i>El expositor agradece la participación e invita a continuar con las siguientes sesiones.</i>	<i>Diálogo</i>	<i>Aula o espacio virtual</i>

Tabla 5*Sesión 4 Elaboración y uso de matriz del tiempo.*

DÍA 4					
Temas de Desarrollo “Elaboración y uso de la Matriz del Tiempo; principios de administración y planeación de agenda”				Node sesión: 4/5	
Objetivo de la sesión: Que el participante detecte, identifique y transforme en matriz las cosas urgentes contra las importantes, aprenda a realizar la matriz del tiempo y le de uso a la misma.					
Horario (planteado en minutos)	Actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Dinámica	Materiales que se usarán*
<i>12:00 a 12:15</i>	<i>Bienvenida</i>	<i>Saludar y dar la bienvenida a la cuarta sesión</i>	<i>Saludar a los participantes, agradeciendo su asistencia a la cuarta sesión e invitando a que tomen si así lo requieren algún aperitivo, galletas, café o agua, disponibles en el lugar.</i>	<i>Saludo</i>	<i>Coffe break</i>
<i>12:15 a 12:35</i>	<i>Matriz del tiempo y su uso</i>	<i>Que el participante aprende y elabore una matriz del tiempo</i>	<i>El expositor presentará un Power Point y expondrá los elementos características y efectos de la elaboración de matriz del tiempo</i>	<i>Exposición</i>	<i>Proyector y computadora</i>

12:35 a 13:00	<i>Elaboración de matriz del tiempo</i>	<i>Que los participantes aprenda a elaborar una matriz del tiempo que le sirva como estrategia para administrar sus actividades</i>	<i>En equipo o en individual se elaborara una matriz del tiempo considerando actividades propias de cada participante.</i>	Hojas de rotafolio y pinceles o lápices	
13:00 a 13:20	<i>Exposición de la matriz del tiempo</i>	<i>Que el alumno exponga su construcción acorde a la temática presentada</i>	<i>En equipo o en individual cada quien presentara su matriz, explicando el orden jerárquico y el beneficio de realizar este tipo de estrategias.</i>	<i>Rotafolio elaborado</i>	
13:20 a 13:30	<i>Valoración del ajuste a estrategias del participante</i>	<i>Valorar si el participante se ajusta y atiende las estrategias mostradas,</i>	<i>El galerista mediante observación valorara la adecuación o no del participante a las estrategias mostradas en una escala de valoración de 1 al 5, donde 1 es mínimo ajuste y 5 máximos.</i>	<i>observación</i>	<i>Registro diario anexo 4</i>

<i>12:30 a 13:50</i>	<i>Reflexión</i>	<i>Que el participante reflexione sobre las formas en que la herramienta le matriz del tiempo le puede apoyar en la organización de sus actividades.</i>	<i>En plenaria, mediante preguntas generadoras se dialoga con los participantes sobre la forma en que las herramientas de administración del tiempo le pueden apoyar en sus quehaceres diarios,</i>	<i>Dialogo</i>	<i>Aula o espacio virtual</i>
<i>13:50 a 14:00</i>	<i>Agradecimiento por la participación y despedida</i>	<i>Agradecer a los alumnos su participación e invitarles a continuar en la siguiente y última</i>	<i>El expositor agradece la participación e invita a continuar con las siguientes sesiones.</i>	<i>Diálogo</i>	<i>Aula o espacio virtual</i>

Tabla 6*Sesión 5 post test*

DÍA 5					
Sesión de Desarrollo “Post test y despedida”				Nodesión: 5/5	
Objetivo de la sesión: Que el participante identifique y experimente situaciones de agrado en su ambiente de desarrollo cotidiano					
Horario (planteado en minutos)	Actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Dinámica	Materiales que se usarán*
<i>12:00 a 12:15</i>	<i>Bienvenida</i>	<i>Saludar y dar la bienvenida a la última, agradecer el tiempo y el espacio comparado</i>	<i>Saludar a los participantes, agradeciendo su asistencia a la segunda sesión e invitando a que tomen si así lo requieren algún aperitivo, galletas, café o agua, disponibles en el lugar.</i>	<i>Saludo</i>	<i>Coffe break</i>

12:15 a 13:00	Pre test	Indagar datos sobre el nivel del estrés de percepción de gestión de tiempo después de la intervención.	Se aplicarán los test pre test para la evaluación de estrés y gestión del tiempo.	Aplicación de Pre test	Test, EEP10 y TMBQ
13:00 a 13:30	Aplicación del cuestionario evaluación del taller	Valorar la aceptación del taller acorde a la perspectiva de los participantes.	Se entrega a cada asistente el cuestionario de salida que permita la valoración final del Taller.	Cuestionario	Cuestionario impreso en hoja de máquina.
13:30 a 14:00	Clausura del Taller	Agradecer la asistencia y participación al taller.	El coordinador agradece a los participantes su asistencia y participación y les exhorta a aplicar los aprendizajes y habilidades obtenidos y dar por terminado el evento.	Despedida	Pastel y refrescos

Cronograma de Trabajo de investigación

Tabla 7

Cronograma

Etapas	Fases	Numero de sesión 2 horas c/u	Temáticas/actividades	Fecha
Previa	Fase I: Solicitud de permiso para la aplicación del proyecto	N/A	N/A	25 al 30 de Agosto 2021
	Fase II: se realizó un diagnóstico de necesidades	4 sesiones 2 de levantamiento de datos y 2 de sistematización de los datos	Necesidades consideradas por los alumnos.	15 al 29 de septiembre 2021
Pre test	FASE II: Pre test.	1	Presentación, romper hielo y pre test.	30 septiembre 2021
	Fase III: Primer Análisis inicial de correlación.			
Intervención	Fase IV: La intervención, implementación de talleres	2	El tiempo recurso invaluable	5 octubre 2021
		3	Ladrones del tiempo, definición y tipos y Administración efectiva del tiempo	12 octubre 2021
		4	Elaboración y uso de la Matriz del Tiempo; principios de administración y planeación de agenda	19 octubre 2021
Post test	Fase V: Fase post test, se aplica nuevamente los instrumentos	5	Pos test	26 octubre 2021
	Fase VI: Recuperación y vaciado de los datos		Análisis de datos	18 noviembre 2021
	Fase VII: 2do Análisis estadístico de los datos. En esta fase, se analizó la			

	evaluación del proceso de recuperación de datos, con el uso de software SPSS.			
	Fase VIII: Entrega de informe de resultados.	NA		19 noviembre 2021- agosto 2022
	Fase IX	NA	Estructura, análisis, corrección, revisión y formulación de proyecto de tesis.	Septiembre 2022- octubre 2022.
	Fase X	NA	Entrega de proyecto de tesis a lectores	Noviembre de 2022

Resultados

El estudio se realizó con el objetivo de evaluar el efecto de un taller para la gestión del tiempo sobre los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, esta parte se enfoca en describir los hallazgos de las pruebas de hipótesis implementadas con posibilidad de correlación entre las dos variables mencionadas, se obtuvieron, ello en la aplicación de dicho taller a estudiantes de UPNECH Unidad Parral. Los resultados se presentan en primer lugar una descripción de datos socio demográficos, continuando con la descripción de resultados de estrés, en un tercer momento algunas correlaciones de las áreas que evalúa el instrumento de percepción de administración del tiempo, Así como, los factores evaluados con el EEP.10 que son percepción del tiempo y el factor II que mide la capacidad de afrontar el estrés.

El taller se implementó en el transcurso del semestre enero-junio 2021. La modalidad de intervención se realizó de forma híbrida, donde la mitad del grupo asistía de forma presencial y la otra parte de manera virtual. Ello debido al COVID 19 y por las exigencias de la Secretaria de Salud que exige un 50% de asistencia para cuidar la distancia.

El taller se tenía programado para cinco sesiones en cinco semanas diferentes, lo cual se complicó por algunos puentes programados como el 12 de octubre y las fiestas de 3 de noviembre, por lo que se optó por realizarla en el transcurso de cinco días en dos semanas con sesiones consecutivas de dos horas, programadas en lunes, martes y jueves.

Las sesiones se realizaron acorde a la programación planeada, a excepción de la actividad de presentación de romper el hielo, ya que los participantes son alumnos de 5to semestres y ya tienen tiempo de conocerse. A partir de ello, todo se realizó acorde a la programación de las sesiones, con la adecuación mencionada en el párrafo anterior.

La población objeto de estudio en un inicio fue de 20 participantes, de los cuales 85 % fueron mujeres y el 15% restante hombres, con edades entre 19 y 32 años, con una media de 23 años de edad promedio, siendo la moda de 19 años con un 22.5%. No obstante un integrante no respondió el pos test por lo que se considera un dato perdido, ya que el faltante pudiera generar inferencias en el análisis de los resultados. Los datos demográficos del pre test, se muestran en la tabla 1.

Tabla1

Datos socio demográficos

Sexo	Femenino	17	85%
	Masculino	3	15%
Edad			Mín. 19 años
	Mediana	22.5	Máx. 32 años
	Moda	19	
	Promedio	23.03	
Ocupación	Estudiantes		
Población	20 encuestados		

Fase Pre Test

En los resultados sobre el nivel de estrés, puntuación total registrados de los datos obtenidos por la población objeto de estudio, se consideraron 4 categorías de análisis, Acorde a Campo et al. (2014) Que va de muy bajo, bajo, alto y muy alto nivel de estrés percibido, se tiene que del total de encuestados solo una mujer, se registra con nivel muy bajo, una gran mayoría se determina en el nivel alto, y en un segundo lugar con nivel bajo de estrés como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2

Frecuencias registradas el en pre test sobre niveles de estrés puntuación total por sexo

Nivel de estrés registrado en puntos	Muy Bajo (0 a 6)	Bajo (7 a 12)	Alto (13 a 18)	Muy Alto (19 a 26)	Perdido	Total
Número de participantes	1	5	12	2	0	20
Porcentaje	5%	25%	60%	10%	0%	100%
Mujeres	1	3	11	2	0	17
% mujeres	5%	15%	55%	10%	0%	85%
Hombres	0	2	1	0	0	3
% hombres	0%	10%	15%	0%	0%	15%

En la distribución de estrés registrado en el Pre Test de cada una de las dimensiones y el estrés total obtenido en las encuestas, las cuales fueron percepción del estrés, capacidad de afrontamiento del mismo y la puntuación global. La tabla 3 muestra los datos recuperados de media y desviación estándar acorde a las categorías descritas.

Tabla 3

Distribución de las dimensiones de estrés registradas en el pre test.

Dimensiones	Percepción de estrés	Capacidad de afrontamiento	Estrés global total
Mínimo	0	0	0
Máximo	4	4	4
Media	2.7	1.6	2.3
Desviación Estándar	0.78	0.65	0.61

Por su parte en los resultados sobre las categorías analizadas sobre la administración del tiempo, a partir de los datos obtenidos por la población objeto de estudio, se consideraron 5

categorías de análisis acorde a Garzón et al. (2017) Que va de muy bajo, bajo, moderado, alto y muy alto en el nivel obtenido en la administración del tiempo, se tiene que del total de encuestados ninguno de ellos, se registra con nivel muy bajo y bajo, asimismo, en nivel categórico denominado moderado se cuantificaron la mayoría de los participantes, en un segundo lugar la categoría de muy alto. La tabla 4 muestra además los datos registrados por categoría y su frecuencia registrada en hombres y mujeres además de sus porcentajes poblacionales.

Tabla 4

Frecuencias registradas sobre la percepción de la administración del tiempo puntuación global por género

Nivel de percepción de administración del tiempo	Muy Bajo (0 a 34) Puntos	Bajo (34 a 68) Puntos	Moderado (69 a 102) Puntos	Alto (103 a 136) Puntos	Muy Alto (136 a170) Puntos	Perdido	Total
Número de participantes	0	0	11	8	0	1	20
Porcentaje	0%	0%	55%	45%	0%	5%	100%
Mujeres	0	0	9	7	0	1	17
% mujeres	0%	0%	45%	35%	0%	5%	85%
Hombres	0	0	2	1	0	0	3
% hombres	0%	0%	10%	5%	0%	0%	15%

En el análisis sobre el análisis descriptivo sobre la administración del tiempo, la tabla 5, muestra las medias obtenidos en cada dimensión, de los cuales se observa que de los participantes del estudio se orientan en su mayoría a la dimensión de preferencia por la desorganización, en un segundo momento por la dimensión de establecer Objetivos y prioridades, seguida por la dimensión de herramientas de gestión y finalmente con la de percepción.

Tabla 5

Distribución de las dimensiones de gestión del tiempo registradas en el pre test.

Dimensiones/categoría de clasificación	Establecer Objetivos y prioridades	Herramientas de gestión	Preferencias por la desorganización	Percepción del control
Mínimo	1	1	1	1
Máximo	5	5	4	5
Media	3.2	2.9	3.3	2.5
Desviación estándar	0.8	0.8	0.6	0.7

Fase Post Test

En los resultados obtenidos referentes al nivel de estrés en puntuación total registrados por la población objeto de estudio, en el Post test, considerando las mismas categorías anteriores, se obtiene que las frecuencias registradas y sus porcentajes sobre nivel de estrés total por sexo. (Ver tabla 6)

Tabla 6

Frecuencias registradas sobre niveles de estrés puntuación total por sexo fase post test

Nivel de estrés registrado en puntos	Muy Bajo (0 a 10)	Bajo (11 a 20)	Alto (21 a 30)	Muy Alto (31 a 40)	Perdido	Total
Número de participantes	0	10	9	0	1	20
Porcentaje	0%	50%	45%	0%	5%	100%
Mujeres	0	9	7	0	1	17
% mujeres	0%	45%	35%	0%	0	80%
Hombres	0	1	2	0	0	3
% hombres	0%	5%	10%	0%	0%	15%

Haciendo un comparativo de forma resumida sobre los niveles de estrés percibido tanto en el pre test como en el post test, acorde al porcentaje de cada una de las categorías se puede observar

cambios como: que en el post test hubo un aumento en el rango muy bajo, una decremento del 5% al 0%; de bajo de 25 a 50%; en el rango de “alto” una disminución de 60% al 45%; en el rango de muy alto se logro una disminución del 10% al 0%, datos muestran cierto efecto de la intervención. (Ver tabal 7)

Tabla 7

Comparativo de niveles pre-post test por categorías en por ciento.

Nivel de estrés registrado en puntos	Muy Bajo (0 a 6)	Bajo (7 a 12)	Alto (13 a 18)	Muy Alto (19 a 26)	Perdido	Total
Pre test	5%	25%	60%	10%	0%	100%
Post test	0%	50%	45%	0%	5%	100%

En la distribución de estrés registrado de cada una de las dimensiones de los datos obtenidos en el Post Test, se tiene que para la media de la percepción del estrés se ubica en dimensión de percepción de estrés con una media de 2.4, (ver tabla 8), observándose una disminución en la misma dimensión de 0.3 puntos comparada con el pre test, en la dimensión de capacidad de afrontamiento se tiene obtiene una media 1.5 contra una media de 1.6 que se había registrado en el Pre Test, para el estrés general total la media lograda es de 2.0 observándose de igual forma una leve disminución en comparación con el Pre Test.

Tabla 8

Distribución de las dimensiones de estrés registradas en el post test.

Dimensiones /categoría	Percepción del estrés	Capacidad de afrontamiento	Estrés global total
Mínimo	0	0	0
Máximo	4	4	4
Media	2.4	1.5	2
Desviación estándar	0.5	0.63	0.47

Por su parte en los resultados sobre las categorías analizadas sobre la administración del tiempo, en el Post Test se tiene que en la categoría de muy bajo y bajo, no se registran datos, asimismo, que del total de encuestados en nivel categórico denominado moderado se cuantifican que 9 participantes, siendo en el nivel de alto en la cual la mayoría de los encuestados se posicionaron. En el nivel de muy alto no se registra dato alguno, se considera un dato perdido, equivalente al 5%, por la misma razón ya mencionada con anterioridad. (Ver tabla 9)

Tabla 9

Frecuencias registradas sobre la percepción de la administración del tiempo puntuación global por género

Nivel de percepción de administración del tiempo	Muy Bajo (0 a 34) Puntos	Bajo (34 a 68) puntos	Moderado (69 a 102) Puntos	Alto (103 a 136) puntos	Muy Alto (136 a 170) Puntos	Perdido	Total
Número de participantes	0	0	9	10	0	1	20
Porcentaje	0%	0%	45%	50%	0%	5%	100%
Mujeres	0	0	7	9	0	1	17
% mujeres	0%	0%	35%	45%	0%	5%	85%
Hombres	0	0	2	1	0	0	3
% hombres	0%	0%	10%	5%	0%	0%	15%

Sobre la distribución de las dimensiones de administración del tiempo, (ver tabla 10) se muestra las medias obtenidos en cada dimensión, de los cuales se observa que de los participantes del estudio se orientan en su mayoría a la dimensión de establecimiento de objetivos y prioridades a diferencias del pre test que era la de preferencia por la desorganización seguido por herramientas de gestión y preferencias por la organización, finalmente la percepción de control, mediciones que muestran una pequeña variación positiva en contraste con el pre test.

Tabla 10

Distribución de las dimensiones de gestión del tiempo registradas en el pre test.

Dimensiones/categorías	Establecer Objetivos y prioridades	Herramientas de gestión	Preferencias por la desorganización	Percepción del control
Mínimo	1	1	1	1
Máximo	5	5	4	5
Media	3.7	3.4	3.4	2.8
Desviación Estándar	0.5	0.6	0.4	0.6

Análisis Inferencial De Los Datos

En el análisis inferencial de los datos, con el objetivo de comprobar las hipótesis de “existe correlación inversa entre el nivel del estrés y la percepción de la administración del tiempo, se realizaron cálculos estadísticos como el coeficiente de correlación r de Pesaron a partir de los datos obtenidos contenidos en la tabla 11. Las puntuaciones obtenidas en el estrés en su puntuación global en el pre test y pos test fueron las siguientes:

Tabla 11

Puntuaciones globales obtenidas en la medición del estrés y administración del tiempo

No. Participante	Estrés Pre Test	Estrés Post Test	Administración del tiempo pre test	Administración del tiempo post test.
1	23	18	126	116
2	17	25	116	112
3	24	15	95	100
4	11	11	109	94
5	31	26	74	92
6	17	18	112	103
7	25	18	103	106
8	29	26	121	105
9	21	21	90	97
10	20	15	112	111
11	17	20	100	89
12	25	12	97	116
13	26	21	96	85

14	23	18	80	108
15	29	25	115	109
16	26	24	109	90
17	30	20	77	87
18	24	23	105	106
19	31	26	129	113
Promedio	23.6	20.1	103.5	102.1
Coeficiente de correlación				
Pre test= - 0.15544591		T Student = 2.1		
Post test = - 0.0868153		P= 0.05		

Estudio correlativo

Para corroborar la posible correlación entre el nivel de estrés y las puntuaciones obtenidas sobre la administración de tiempo, se hizo uso del coeficiente de correlación r de Pearson, ya que se consideraron las puntuaciones generales obtenidas de ambas variables. Los métodos correlacionales, son estudios que se enfocan en aclarar la relación existente entre variables, para ello se hace uso de un factor de correlación, el cual actúa como “un indicador matemático que aporta información sobre el grado, intensidad y dirección de la relación entre variables.” (Bisquerra, 2009, p.207) Su cálculo supone la linealidad de los datos, acorde a una regresión, expresada acorde a la ecuación $Y = a + bX$ donde:

Y: representa datos puntuales de la variable dependiente

X: valores de variable independiente

a: punto de corte de la recta con el eje de ordenadas

b: inclinación de la recta.

El coeficiente de correlación r de Pearson es un diseño que correlaciona dos variables. Su valor oscila entre -1 u $+1$. Se representa por la letra (r)

Se infiere que cuando dos variables covarían en una misma dirección existe una correlación y se denomina positiva si su valor se encuentra entre 0 y 1, a más cerca del 1 más correlación existirá, a su vez, un valor cercano a cero indica ausencia de correlación entre variables.

Por lo que se considera que para r se tienen los valores siguientes:

Correlación	R	Nula	0
Positiva y perfecta	+1	Positiva e imperfecta	Entre 0 y +1
Negativa y perfecta	-1	Negativa e imperfecta	Entre 0 y -1

Para el cálculo estadístico se hizo uso de Excel y en una aplicación en línea para corroborar, en ambos el r de Pearson en el pre test fue de -0.15544591 , el cual indica una correlación inversa entre el nivel de estrés y la percepción de administración del tiempo. Asimismo, para el post test el r de Pearson fue de -0.0868153 , por lo que se puede inferir la existencia en ambos casos de correlación inversa, y una pequeña disminución con respecto a la correlación del pre test al post test.

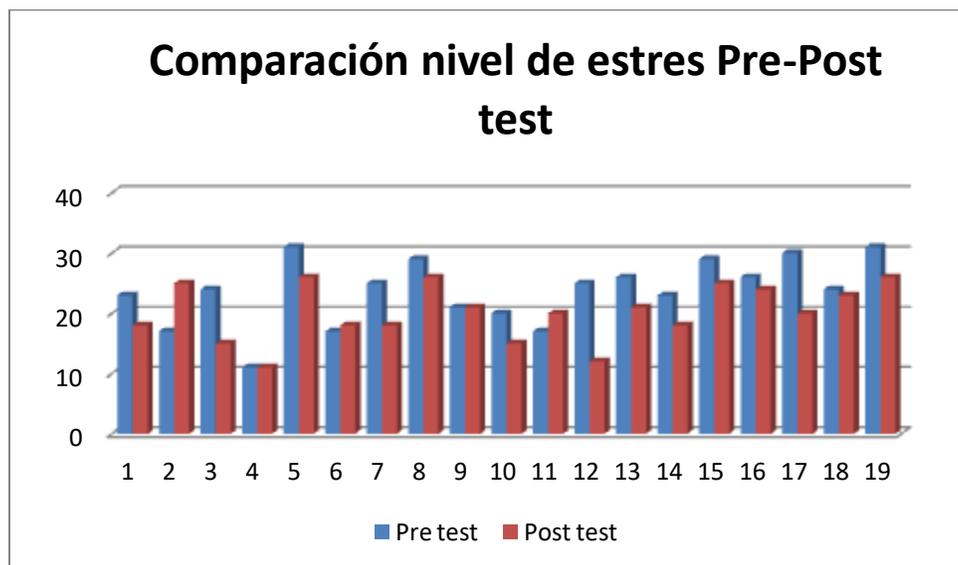
Diferencia de medias

Para comprobar la existencia de diferencias significativas en las puntuaciones del nivel de estrés entre dos grupos de datos obtenidos, haciendo uso de cálculos en Excel, en ambas variables tanto del pre test y del post test, en la cual se puede observar una pequeña variación de forma descendente en las medias de los grupos de datos analizados. Observándose que en el estrés disminuyó de 23.6 a 20.1. (Ver tabla 10)

Al analizar los datos obtenidos y realizar gráfica de distribución de los datos obtenidos en el pre y en la post evaluación, se puede observar una leve diferencia entre los datos (Ver grafica 1).

Grafica 1

Comparación en la medición de nivel de estrés pre y post test



Asimismo, en la comprobación estadística de los datos, haciendo uso de la T de Studen para el análisis de datos del pre test y del post test.

En la T de student las variables deben ser normales, estandarizadas e independientes, se aplica a muestras pequeñas y grandes, con una variabilidad de $-\infty$ hasta $+\infty$, asociada a cierto grado de libertad, el tamaño de la muestra, determinan la variación de su desviación estándar (s). Para su uso se requiere evidencias de las variancias muéstrales no son estadísticamente diferentes, es decir que existe “homogeneidad de varianza”. La t de student se apoya en una tabla de valore “t” los cuales se definen mediante los grados de libertad. En este caso se utilizará un nivel de significancia de $p= 0.05$. La fórmula para la T de studen en caso de una media poblacional acorde a Valderrama (2011) es:

$$t_0 = \frac{\bar{x}_1 - \mu}{\frac{SC}{\sqrt{n(gl)}}}, \text{ en donde } SC = \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}, \text{ y } gl = n - 1$$

Haciendo uso de esta herramienta en Excel y comprobación en la página web Planet Calc, utilizando para ello el índice de significancia se obtuvo que, con una media para los datos del Pre test, de 23.6 y una del post test de 20.1, se calculó una $T=2.2$, se logra un nivel de confianza de 96.1 en dos colas, con lo que se considera la existencia evidencias suficientes para inferir que existen diferencias significativas en ambas muestras.

Del mismo modo, la comprobación de que la media de la muestra del pre test es significativamente mayor a la muestra del post test, con un nivel confianza de 98% en una cola para una T de 2.1. Por todo ello se aceptan las hipótesis de investigación 2 y 3. Con lo que se comprueba que 1. “Después de la intervención, el nivel de estrés de los participantes tiende a disminuir.” Y que: 2. “Existen evidencias significativas en el nivel de estrés en los participantes antes y después de la aplicación del taller.”

Evaluación del Taller

De la evaluación de taller, con base en los datos recuperados en el cuestionario de salida se tiene que a las respuestas enfocadas a evaluar el taller se registraron los datos de la tabla 12

Tabla 12

Respuestas a las preguntas sobre el taller

Le fue explicado el objetivo de taller	(19 participantes)	100%	0%
Los temas y contenidos le fueron comprendidos	(19 participantes)	100%	0%
Las sesiones del taller iniciaban de forma puntual	(18 participantes)	94.7%%	(1 participante)5.3%
Se vio motivado con su asistencia al taller	(19 participantes)	100%	0%
Los organizadores tenían buen manejo de los temas abordados	(19 participantes)	100%	0%
El taller le pareció dinámico	(19 participantes)	100%	0%
La información que recibió, le ayudara positivamente	(19 participantes)	100%	0%
Recomendaría este taller a algún familiar o amigo	(19 participantes)	100%	0%

En la pregunta “¿Qué calificación de otorga usted al taller?” considerando del 0 al 10, se logro un promedio de 9.78, por lo que se puede concluir que el taller tuvo en general una buena aceptación y un desarrollo óptimo.

Sobre los aspectos que dijeron les gustaron del taller se recupera las siguientes afirmaciones “Aprender cosas nuevas como el ejercicio de la matriz, la dinámica del taller, el desarrollo de todos los temas abordados”, “La dinámica de trabajo”, Las participaciones de mis compañeros y del expositor”, “Los temas, la manera en que fueron explicados y las dinámicas vistas en el mismo”, “propuestas de organización, como manejarme en el estrés y el cómo puedo controlar mi tiempo”, “Los ladrones de tiempo, las recomendaciones para mejor organización y el cuadro de los 4 aspectos”, “Que fue muy dinámico”, “Que se nos dieron estrategias de cómo administrar mi tiempo”, “Los temas fueron muy bien comprendidos” , “Convivencia” y “Aprendizajes” “Relajación”, “Organización, conceptos, soluciones”, “El taller en general me gusto muchísimo, todo fue de mi agrado y considero que me sirvió para aprender a manejar mi tiempo”, “La forma de organización, los temas abordados, las actividades” , “Administración del tiempo, ladrones del tiempo y encuadre de actividades”, “Aprendí a organizar mi tiempo que debo tener un balance Y el interés que hubo por parte de la maestra para ayudarnos a organizar el tiempo”, “El buen manejo del taller, buena información y buenos consejos”, “1. Que todos dimos a conocer lo que sentíamos 2. La información fue adecuada 3.que fue interactivo”, “El manejo del taller por parte de la maestra.”, “Platicar como me siento con mis actividades Aprender cuales son los ladrones del tiempo.”, “el café y galletas, los procedimientos que vimos y el hacernos conscientes de los ladrones del tiempo”, “Convivencia, estrategias, forma de pensar, calidad del taller, los puntos a abordar, la temática y las soluciones posibles”

Asimismo, a la mención de tres aspectos que se sugiere mejorar se recupera lo siguientes enunciados: “En lo personal no tengo, todo me pareció interesante y bien organizado”, “Más experimental. Más temas relacionados con el estrés. Ver más formas de organizar el tiempo.”, “¡Me pareció excelente, tal cual!””, “nada, todo está bien”, “Que sea un poco más dinámico”, “Me pareció excelente”, “Ampliarlo”, “Didáctico, presencial para todos”, “Así el taller está perfecto”, “Todo me pareció muy bien”, “El único punto es la conectividad virtual”, “Ninguno”, “Juegos más dinámicos”, “nada estuvo excelente”, “Estar en presencial todos los integrantes. Más dinámicas. Más tiempo.”, “que fuera más dinámico”, “Ampliarlo”, “Crear un ambiente relajado para aprender, diseñar actividades, poner en práctica actividades de práctica.”, “más sesiones, exámenes periódicos y mayor profundización”

Por lo que puede deducirse que en general el taller fue aceptado, la solicitud de más dinámicas y el problema de la virtualidad se consideran aspectos contextuales que por estar con la mitad del grupo virtual y la mitad presencial es algo complicado para cualquier actividad académica, no solo para este taller.

Evaluación y autoevaluación de los alumnos

En los registros y auto registro implementado para la observación de la adecuación y acceso a contenidos de los alumnos, se tiene que en general tuvieron de un buen a muy buen desempeño, considerando que la mayoría tuvo un fácil acceso a las temáticas, como se muestra en los registros incluidos como anexos 4 y 5.

Discusión

Hallazgos acorde a los objetivos de investigación

El haber realizado este estudio bajo un modelo estadístico brinda confiabilidad y validez al mismo tiempo, rigor que le brinda estatus de científico.

En los hallazgos en relación con el objetivo general del proyecto el cual se enfoca a “Evaluar el efecto de implementar un taller para la gestión del tiempo sobre los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios” se encontró que efectivamente el implementar y diseñar talleres y programas que contribuyan al desarrollo de habilidades , herramientas y conocimientos acorde a implementar estrategias que permitan administrar el tiempo y planear las actividades diarias incluyen de forma positiva en la disminución del estrés académico. Acorde a la mención de Alfonso et al. (2015) los estudiantes al enfrentarse a diversos aspectos del ambiente académico, por los cuales se siente amenazado clasificándolos como amenazas a lo cual responde con emociones negativas en este caso, el estrés, y que influyen en su desempeño académico, por lo que la práctica de estrategias para enfrentar estas amenazas podrán minimizar esos efectos. Ello puede ser la explicación a estos hallazgos, tal como Gallardo (2020) afirma, el uso de la gestión del tiempo como herramienta en el ámbito escolar, permite disminuir niveles de estrés académico en estudiantes, ya que con ello mejoran el desempeño y disminuyendo las dificultades académicas.

En la búsqueda de dar cumplimiento a los objetivos específicos de: “Identificar la posible correlación entre el estrés académico y la percepción del manejo del tiempo, en alumnos de 5to semestre de Licenciatura en Pedagogía de la UPNECH Unidad Parral; Contribuir a disminuir el estrés académico, mediante la implementación de talleres que muestren estrategias de adquisición

de habilidades sobre el buen manejo del tiempo e Identificar si existen diferencias significativas entre el estrés pre test y el estrés post test, antes y después de la aplicación del taller.” Se encontró que existe una correlación negativa entre el nivel del estrés y la percepción de habilidades de administración del tiempo, dado que los resultados estadísticamente calculados, mostraron la tendencia negativa en ambas pesquisas, Pre Test de y Post Test. Además de una leve disminución entre el pre test y el post test.

Se encontró que el nivel de estrés pudo disminuir después de la implementación del taller, por lo que se puede confirmar que la estrategia de implementación de talleres de este tiempo, promueve que los participantes al tener conocimiento sobre el cómo planear y programar sus actividades, tienden a sentirse más tranquilos y disminuir su nivel de estrés. Ello minimiza factores estresantes como estrés, angustia, agotamiento emocional y ansiedad que han sido derivados por una mala organización del tiempo o el desconocimiento de herramientas enfocadas a la gestión de actividades.

Análisis A La Luz Teórica

Acorde a lo estudiado por Duran y Pujol (2013), la autorregulación del tiempo así como prácticas de deficientes de la mala administración o gestión del tiempo se han relacionado con altos niveles de estrés, afectando el desarrollo académico, además influye en la autonomía del estudiante y su adaptación a la universidad. Los resultados del presente estudio abonan con ello, ya que los hallazgos al comprobar la correlación inversa determinada en el análisis estadístico de los datos comprueban su teoría, contrastando así las teorías con la práctica real. En virtud, Castillo et al (2016) considera que el manejo erróneo del que el tiempo puede provocar situaciones problemáticas de salud cuando no se cumplen metas y objetivos, trastornos de ansiedad, o angustia son algunos de los efectos de ello, es decir influye en el nivel de estrés. Los

hallazgos muestran la posibilidad de mediante estrategias y actividades acorde a la gestión de tareas puedan enfocarse a evitar este tipo de trastornos.

Sobre las predicciones de la OMS sobre la necesidad de intervención y programas preventivos, se puede afirmar que la implementación de este taller contribuye en este tipo de programas que minimicen o prevengan el aumento a los niveles del estrés. El nivel de estrés inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de las personas.” (Naranjo, 2009, p.171), por lo que es importante contribuir a que el alumno tenga habilidades necesarias para que como estudiante evalúa aspectos que le rodean, en específico el ambiente académico, y que sepa como clasificar las situaciones amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente de forma anticipada y evitar así la emociones generadoras de estrés. (Alfonso et al., 2015)

En lo referente a la gestión del tiempo, y acorde a los hallazgos Gallardo (2020) sugieren el uso de estrategias como talleres para lograr la disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes, ello con el fin de mejorar la eficiencia y disminuir ciertas dificultades académicas que permean su productividad. Asimismo, la eficiencia mostrada en estrategias de aprendizaje cognitivo conductual como el uso de talleres enfocados al cambio de conducta es en cierta forma un aporte más de esta investigación, ya que se considera que la modificación de la conducta, sobre todo en psicología clínica, permite erradicar o evitar actos que por sus características propicien problemas de tipo psicológico al individuo, son algunas las teorías que fundamentan el comportamiento del individuo y además proveen de estrategias teóricas para una intervención terapéutica eficaz. (Matud, en mención de Kazdin, 1983). Lo cual puede explicar el éxito y los resultados favorables logrados con la intervención, en esta investigación.

Análisis De Los Resultados A Partir De La Metodología Utilizada

Thomas D'Zurilla y Marwin Goldfried (1971) en mención de Kazdin (1983) expresaron que el enseñar a una persona técnicas para manejar problemas podría ser de gran utilidad en la en la terapia y la técnica de control de estímulos basada en el autocontrol, constituyen un tratamiento enfocado a la modificación de la conducta. En este caso, los participantes lograron tener un cambio significativo con la aplicación de pequeñas y sencillas actividades que les permitieron tener una mejor administración de su tiempo y lograr un pequeño avance de mejora.

Acorde a la estrategias teórico metodológicas para lograr un cambio conductual, debe considerarse que los estudios realizados desde la posición cognitivo conductual, permiten que el participante identificar estímulos que le proveen las actividades terapéuticas y el decidir dejar a un lado los castigos o auto flagelos que en el caso se experimentaban el resultado de cambiar una situación o sentimiento agradable dio resultados. En este caso el minimizar la angustia y desesperación que conlleva el exceso de actividades y la desorganización de las mismas fue algo que les permitió colaborar en la estrategia enfocada a minimizar el nivel de estrés.

En cuanto al diseño A-B-A, el cual permite estructurar desde una pre test o línea base sin intervención, que posteriormente se contrasta después la intervención con el análisis y registro del post test, con ello lograr los objetivos planteados y que a diferencia del modelo A-B, no se manipularon variables, lo cual permitió hacer mediciones para la contrastación de resultados. En este caso el uso de análisis estadístico para la comprobación de los resultados y la contrastación pre y post, le dan validez al estudio realizado, con lo que se pudo inferir estadísticamente los resultados.

El uso de diseño pre y post test, permitió la validación de la información antes y después de la intervención. La fase pre evaluativa en general, tiene como eje central la recuperación de datos iniciales, para la construcción de la línea base, misma que permite tener un punto de partida que permita contrastar los resultados finales, ello para valorar la eficacia de la intervención, el presente estudio se aplicaron los instrumentos ya mencionados y descritos anteriormente, que valoraban el nivel de estrés inicial y la percepción de habilidades de administración del tiempo sin ninguna intervención previa.

Por su parte la fase del post, permite comprobar la interferencia, eficacia o no de la intervención, ya que los datos obtenidos en el post test, son datos que subyacen a las estrategias implementadas, en este caso el taller. Con lo cual al hacer la comparación de ambas fases es posible visualizar cambios generados ya sea negativo o positivo. Por ello la importancia del diseño en la valoración de este estudio.

Algunas debilidades observadas, fue el uso de la tecnología como parte fundamental de la intervención, dado que la modalidad por el momento es de forma híbrida donde la mitad del grupo estaba presencial y la otra mitad virtual, no obstante la señal de internet fallaba y eso influyó de forma negativa que en la realización de las sesiones que en ocasiones se perdía la señal y la mitad del grupo se quedaba fuera de las actividades.

Otras de las debilidades observadas fue el tiempo, dado que los participantes son universitarios y su tiempo está supeditado a sus ocupaciones y la disponibilidad de la universidad, a pesar de haber programado el taller para una sesión por semana en 5 semanas, lo cual hubiera permitido tener más tiempo para realizar las actividades y fomentar el hábito en los participantes, por complicaciones de tiempo el taller se implementó en una programación de 5 días.

en 2 semana, considerando con ello la falta de tiempo para aprovechar de forma más extensiva las actividades. La falta de compromiso y visión de algunos de los participantes que posiblemente por la falta de tiempo y exceso de actividades demeritaron la intervención.

Sobre la instrumentación utilizada

Los instrumentos utilizados para la recuperación de los datos, se consideran fueron fáciles y sencillos de utilizar, una de las ventajas es que la interpretación es sencilla de realizar y con ello se pudieron hacer las mediciones sin mayor complicación. La fácil obtención de los mismos permitió un desarrollo expedito y rápido en pro del análisis. Asimismo, el diseño e implementación de un test para valorar el taller, se considera una tarea de desarrollo de habilidades extra, ya que ello permite la indagación y la profundización en estrategias de evaluación, herramientas necesarias y primordiales dentro de los estudios científicos en Psicología. El uso de instrumentación confiable y valida, da la certeza de la obtención de resultados científicos, por lo que respecta a los utilizados en este estudio fueron de gran apoyo y ayuda.

Sugerencias y Recomendaciones.

Acorde a las sugerencias de los participantes en la evaluación del taller y a las observaciones realizadas, se sugiere en primer lugar de preferencias que el taller se realice de forma presencial o virtual, ya que el tener un grupo mixto se complica atender a ambas poblaciones.

Se sugiere que se proyecte la implementación del taller a participantes con disponibilidad de tiempo, y de ser posible en calendarios fuera de la programación de clases para lograr más eficiencia en la intervención, o bien, considerar alumnos de los primeros semestres, ya que los de quinto tienen responsabilidades como realizar el servicio social y elaborar actividades acorde a los últimos semestres, lo cual genera la poca disponibilidad en tiempo.

La implementación con una cantidad mayor de participantes, brindará datos para el análisis estadístico con mayor confiabilidad, es por ello la recomendación de ampliar el número de participantes y considerar un porcentaje de deserción.

Otra propuesta es que el estudio se haga de forma experimental utilizando un grupo de control que permita la revisión de los datos desde una postura más rigurosa. Es posible que de haber utilizado un grupo de control y uno experimental, en un estudio los resultados fueran diferentes a los aquí encontrados, ya que se tendría otro referente mediante el cual realizar contrastaciones.

Conclusión.

Finalmente se puede sostener que el estrés y los hábitos de administración del tiempo tienen una correlación negativa, lo cual refiere que a menor habilidad de gestión del tiempo mayor nivel de estrés y viceversa. Asimismo, se corrobora que, la intervención del taller habilidades de administración del tiempo como estrategias para minimizar niveles del estrés, tiene un efecto positivo en los participantes. Con la realización del proyecto se logró el cumplimiento de los objetivos, así como la aprobación de las hipótesis de investigación derivadas de las inferencias estadísticas sobre la evaluación del efecto de implementar un taller para la gestión del tiempo sobre los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Como afirmaciones finales, cabe mencionar que los comentarios de los participantes sobre la realización del taller fueron en general afirmaciones positivas, aceptando que la intervención les dejó habilidades y conocimientos que les permitirán en un futuro mejorar su desempeño académico. No obstante el que se haya aplicado a un solo grupo y de menos de 30 personas deja la duda si al aplicarse a más participantes los resultados puedan variar en cuanto a los resultados. Aunado a ello la posibilidad de haber realizado un cuasi experimento con un grupo de control y otro experimental que hubiese permitido hacer un análisis más completo quedan para futuras investigaciones que permitan profundizar y teorizar sobre estas variables y sus correlaciones.

Referencias:

- Afrisham, R., Aberomand, M., SoliemaniFar, O., Kooti, W., Ashtary-Larky, D., Alamiri, F., Najjar-Asl, S., Khaneh-Keshi, A., & Sadegh-Nejadi, S. (2016). Levels of salivary immunoglobulin A under psychological stress and its relationship with rumination and five personality traits in medical students. *The European Journal of Psychiatry*, 30(1), 41-53. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-61632016000100003&lng=es&tlng=en.
- Alarcón, A. M. A., Oyanadel, C. R., Castro, C. Pablo J., y González, I. N. (2020) Teorías subjetivas de profesores sobre gestión del tiempo instruccional y clima de aula. *Información Tecnológica*. 31(5), 173-184 (2020) <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642020000500173>
- Alfonso, Á. B., Calcines, C. M., Monteagudo de la G, R., y Nieves, A. Z.(2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178.
- Arce, A., & Barrio, J.A., & García, M.R., & Ruiz, I. (2006). El Estrés Como Respuesta. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y de la Educación*, 1(1) ,37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Bairero, A. M. E. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Granma*, 21(6), 1-12. <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
- Bisquerra A. R. (coordinador). (2009) Metodología De La Investigación Educativa. Madrid. Muralla.

- Campo, A. A., Oviedo, H.C. y Herazo, E. (2014) Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Rev. Fac. Med.* 62(3). Pp. 407-413
- Castillo, C., Chacón, T. y Díaz, G. (2016). Ansiedad Y Fuentes De Estrés Académico En Estudiantes De Carreras De La Salud. *RIEM* 3(1) DOI: 10.1016/j.riem.2016.03.001
- Cooper, J. O., Heron, T. E. y Heward, W. L. (2017) *Análisis Aplicado de Conducta*. España. ABA.
- Duran, A. E. & Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 93-108.
- Fernandez, M. E., Trianes, T. M. V., Maldonado, M. F., M. P. J., Ortiz, C. and Engüix, A. (2015) Psychological and psychobiological stress in the relationship between basic cognitive function and school performance. *Canales de psicología*. 31(1), p 120-126.
- Gallardo L. E. Y. (2020) *Gestión del tiempo en el estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima*. [Tesis de Maestría, Universidad Pública de Lima]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53687/Gallardo_LEY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, J. & Santizo, J. (2010). Análisis de la relación entre la gestión del tiempo libre, el ocio y los estilos de aprendizaje. *Revista Estilos de Aprendizaje*, 5(5), pp. 2-25.
- Garzón Umerenkova, A., García Ros, R.I & PérezmGonzález, F. (2017). *Estructura factorial y propiedades psicométricas de la Time Management Behavior Scale (TMBS) en población universitaria colombiana*. *Universitas Psychologica*, 16(1).

- Garzón, U. A y Gil, F. J. (2017) Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy.16-3.gtpe>
- Gutiérrez, R.T., Raich, E.R.M., Sánchez, C. D. y Deus, Y. J. (2014) *Instrumentos de evaluación en Psicología de la Salud versión digital*. Madrid. Alianza.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C. y Baptista, L. M. del P. (2010) *Metodología de la Investigación*. México. McGrawHill.
- Kazdin (1983) *Historia de la Modificación de la Conducta*. Bilbao: Desclèe de Brower.
- Martín, M. I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf
- Martínez, O. R. M., Tuya, P. L. C., Martínez, O. M., Pérez, A. A., & Cánovas, A. M. (2009). El Coeficiente De Correlación De Los Rangos De Spearman Caracterización. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(2). <https://www.redalyc.org/pdf/1804/180414044017.pdf>
- Naranjo, P. M. (2009). Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. *Revista Educación*, 33 (2), 171-190.
- Oblitas, L. A. (2008) *Psicoterapias contemporáneas*. México. Cengage Learning Editores. https://www.academia.edu/23513486/Psicoterapias_Contemporaneas_Oblitas
- OMS (2004) *La organización del trabajo y el estrés*, OMS, Francia.
- Pimienta, P. J.H. (2012) *Estrategias de enseñanza-aprendizaje*. México. Pearson.
- Pulido, R. M. A., Serrano Sánchez, M. L., Valdés Cano, E. C., Méndez, M.T., Hidalgo Montiel, P. y Vera García, F. (2011) Estrés académico en estudiantes universitario. *Psicología y Salud*, 21(1) 31-37. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/1008>
- Planet Calc (2022) Prueba de T 2 muestras. <https://es.planetcalc.com/7857/>.

- Reverón, S. N. (2015) *La gestión del tiempo*. [Memoria de trabajo] Universidad de la Laguna. México. Cooperativa de Colombia.
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6496/1/2018_reducir_estres_laboral.pdf
- Ruiz, S. K. J. (2018) *Estrategias Para Reducir El Estrés Laboral: Revisión Documental En El Periodo Comprendido Entre 1997 Y 2013* [Informe de Diplomado] Universidad SERSAME (2002) *Programa específico de depresión(2001-2006)* Secretaria de Salud. México, D.F.
- Toribio, F. C. y Franco, F.S. (2016) Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*. 3(7) México.
www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Torreblanca, N. O. (2022). El estrés: esencial para la vida. (UNAM, Ed.) *¿Cómo ves?* , 286, 10-14.
- Valderrama, M. G. A. (2011). Estadísticas Aplicadas en Psicología Ciencias Sociales Y Educación. <https://tepsicup.com/wp-content/uploads/2019/02/ESTAD%C3%8DSTICAS-APLICADAS-EN-PSICOLOG%C3%8DA-editado-2.pdf>

Anexos

Anexo 1:

Instrumento de medición de nivel de estrés

Durante el último mes	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	4	3	2	1	0
5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	4	3	2	1	0
6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	4	3	2	1	0
8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	4	3	2	1	0
9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Fuente: Remor E. (2006) Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale

(PSS). *Span J Psychol.* 9:86- 93

Anexo 2*Instrumento Pre Test, Pos Test*

Nombre: _____

Edad _____ Sexo _____ Escolaridad _____

Instrucciones

Con la finalidad de indagar sobre sus hábitos de gestión del tiempo, así como su nivel de estrés, se le solicita de la manera más atenta responder a los siguientes cuestionamientos, se le recuerda que no hay respuesta correctas ni erróneas simplemente sirven como diagnóstico y recopilación de datos. Se le agradece responder lo más sinceramente posible.

Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ), Garzón et al, (2017)

¿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, 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.	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.	1	2	3	4	5
3. Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.					
4. Subestimo el tiempo que me voy a tomar para cumplir tareas.	1	2	3	4	5
5. Reviso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.	1	2	3	4	5
6. Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.	1	2	3	4	5
7. Divido aquellos proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables.	1	2	3	4	5
8. Al final de cada día dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.	1	2	3	4	5
9. Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero lograr en pocos días o semanas.	1	2	3	4	5
10. Siento que puedo controlar mi tiempo.	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.	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.	1	2	3	4	5
13 Me marco fechas límites cuando me propongo realizar una tarea.	1	2	3	4	5
14. Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.	1	2	3	4	5
15. Le dedico mucho tiempo a tareas sin importancia.	1	2	3	4	5
16. El tiempo empleado en gestionar y organizar mi jornada de trabajo es "tiempo perdido".	1	2	3	4	5
17. Busco maneras de mejorar la eficacia con que realizo las actividades relacionadas con mi trabajo.	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.	1	2	3	4	5
19. Encuentro que es difícil mantener un horario porque otras personas me apartan de mi trabajo.	1	2	3	4	5
20. Mis jornadas de trabajo son demasiado imprevisibles como para planificar y gestionar mi tiempo.	1	2	3	4	5
21. Termino primero las tareas de mayor prioridad antes de realizar las menos importantes.	1	2	3	4	5
22. Llevo una agenda (Libreta) conmigo.	1	2	3	4	5
23. Cuando estoy un poco desorganizado me adapto mejor a acontecimientos inesperados.	1	2	3	4	5
24. Reviso mis actividades dianas para identificar en cuales pierdo el tiempo.	1	2	3	4	5
25. Llevo un diario de las actividades que he realizado.	1	2	3	4	5
26. Cuando estoy desorganizado se me ocurren las ideas más creativas.	1	2	3	4	5
27. Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con los horarios pre-establecidas por mí mismo.	1	2	3	4	5
28. Utilizo un sistema de archivos para organizar la información.	1	2	3	4	5

29. Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que debería hacerlas.	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.	1	2	3	4	5
31. Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día	1	2	3	4	5
32. Si sé que voy a disponer de cierto "tiempo muerto", selecciono alguna tarea para realizar mientras tanto.	1	2	3	4	5
33. Agrupo bloques de tiempo en mi horario para actividades que hago habitualmente (compras, descanso navegar por la web...).	1	2	3	4	5
34. Busco aquellos lugares para trabajar en los cuales pueda evitar interrupciones y distracciones.	1	2	3	4	5

Anexo 3

Escala de Estrés Percibido-10(EEP-10) Campo et al (2014)

Los siguientes enunciados están enfocados a medir su nivel de estrés académico, como en los anteriores no hay respuestas buenas ni correctas ni incorrectas y se le solicita de la misma forma responder lo más sinceramente posible. Por favor conteste encerrando en un círculo la opción que mejor refleje su propio caso.

Durante el último mes	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Anexo 4

Consentimiento Informado

Acuerdo De Servicios Entre el Profesional De Psicología Y Participantes Del Taller

El presente documento incluye información relevante sobre el servicio de atención profesional que se le ofrecerá en el taller al que fue invitado. Su firma indica que está de acuerdo con las reglas y lineamientos que en conjunto ustedes y la interventora acordaran. Cualquier detalle que no quede claro, está en toda la disponibilidad de solicitar la aclaración en el entendido que la profesional que le atiende estará en la mejor disposición de aclararle, cualquier duda en cualquier momento.

SOBRE EL SERVICIO

El taller se diseñó como actividad curricular de la licenciatura en Psicología de la UNAM, Modulo 0803 Psicología de Elección IV, tutorado por el Mtro. Ricardo Calguera Rosales y en vinculación con autoridades de Universidad Pedagógica Nacional Unidad Parral, representadas por el Dr. Carlos Alfonso Valenzuela que preocupado por brindar a los alumnos herramientas pertinentes para un mayor aprovechamiento ha tenido a bien permitir la realización del taller.

Uno de los propósitos es contribuir y apoyar a los participantes a adquirir herramientas y habilidades que le permitan administrar su tiempo académico eficazmente y con ello disminuir el nivel de estrés subyacente a las actividades escolares.

El taller se ofrece en modalidad completamente virtual y/o presencial, según las necesidades de los participantes, trabajándose en plataformas del Zoom, Meet o de ser posible de forma presencial en aula.

SOBRE EVALUACIÓN

Se realizará evaluación de tipo diagnóstica pre test y para conocer los resultados postes, asimismo, se solicitará responder un cuestionario de salida que permita valorar la eficacia del taller.

CITAS Y SESIONES

Las sesiones tendrán duración aproximada dos horas y se realizarán una totalidad de 5 sesiones en días martes de 12 a 14 horas.

HONORARIOS PROFESIONALES

El taller, la intervención y las sesiones son totalmente gratuitos y se otorgará una constancia de participación al terminar el taller, emitido por la UPNECH Unidad Parral y validado y autorizado tanto por el director de UPNECH y el tutor del Módulo en representación de la UNAM, nombres ya mencionados con anterioridad.

CONFIDENCIALIDAD Y LÍMITES

De acuerdo con lo establecido Asociación Mexicana de Psicología, todos sus datos e información revelada en consulta con ninguna persona ni entidad. En caso de requerir compartir información con algún colega o por algún proceso de investigación se hará única y exclusivamente con su previa autorización y considerando las medidas necesarias para salvaguardar su confidencialidad acorde al artículo 3ero, sobre el Reglamento De La Ley Federal De Protección De Datos Personales En Posesión De Los Particulares Texto Vigente en el Nuevo Reglamento publicado en el Diario Oficial de la Federación el 21 de diciembre de 2011

Sin embargo, se le solicita su anuencia para grabar las sesiones en las que se atenderá el taller, semi presenciales o virtuales, por cuestiones de evaluación tanto de la eficiencia del mismo, como el avance en la intervención.

DERECHO A SUSPENDER

Se hace de su conocimiento que está en el derecho de suspender cualquier relación en el momento en el que así lo desee. Al firmar este Consentimiento Informado declara que es mayor de edad, estar en pleno uso de sus facultades mentales y atender la invitación voluntariamente la invitación.

Atte. Estudiante de Psicología: Márquez Arroyo María Teresa.

He leído y acepto los términos del presente documento

Firma del Participante

Anexo 5

Cuestionario de salida para valorar el Taller

Instrucciones: Este cuestionario tiene como objetivo conocer su opinión sobre la realización del taller que usted acaba de recibir.

Le agradecemos conteste lo más honestamente posible, considere que no hay respuestas correctas o incorrectas, así como que todas sus respuestas son voluntarias y sobre todo confidenciales.

Datos Generales:

Nombre: _____ **edad:** _____

Lugar donde vive: _____

Teléfono o e mail _____

Responda SÍ o NO según el caso		Si	No
1	Le fue explicado el objetivo de taller		
2	Los temas y contenidos le fueron comprendidos		
3	Las sesiones del taller iniciaban de forma puntual		
4	Se vio motivado con su asistencia al taller		
5	Los organizadores tenían buen manejo de los temas abordados		
6	El taller le pareció dinámico		
7	La información que recibió, le ayudara positivamente		
8	Recomendaría este taller a algún familiar o amigo		

¿Qué calificación de otorga usted al taller? _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mencione tres aspectos que le gustaron del taller

1. _____
2. _____
3. _____

Mencione tres aspectos que usted sugiere para mejorar el taller

1. _____
2. _____
3. _____

Anexo 6

Registro de Evaluación del nivel de ajuste de los participantes a las estrategias proporcionadas

Participante	Nivel de ajuste o adecuación de las estrategias mostradas a su vida cotidiana				
	1 nulo; 2 poco; 3 mediano; 4 buen; 5 excelente				
	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
Participante 1	4	4	na	na	5
Participante 2	5	5	na	na	5
Participante 3	4	na		na	5
Participante 4	5	5	5	5	5
Participante 5	NA	4	5	5	5
Participante 6	5	5	5	5	5
Participante 7	5	5	5	5	5
Participante 8	5	5	5	5	5
Participante 9	5	5	5	5	5
Participante 10	5	5	5	5	5
Participante 11	5	5	5	5	5
Participante 12	5	5	5	4	5
Participante 13	5	5	5	5	5
Participante 14	5	5	5	5	5
Participante 15	5	5	na	5	5
Participante 16	5	5	5	5	5
Participante 17	5	5	5	5	5
Participante 18	5	5	5	5	5
Participante 19	5	5	na	5	5
Participante 20	5	5	5	5	5

Anexo 7

Registro de Auto Evaluación del nivel de ajuste de los participantes a las estrategias proporcionadas

Participante	Nivel de ajuste o adecuación de las estrategias mostradas a su vida cotidiana				
	1 nulo; 2 poco; 3 mediano; 4 buen; 5 excelente				
	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
Participante 1	5	5	NA	Na	5
Participante 2	5	5	Na	Na	5
Participante 3	5	na	5	Na	5
Participante 4	5	5	5	5	5
Participante 5	Na	5	5	5	5
Participante 6	5	5	5	5	5
Participante 7	5	5	5	5	5
Participante 8	5	5	5	5	5
Participante 9	5	5	5	5	5
Participante 10	5	5	5	5	5
Participante 11	5	5	5	5	5
Participante 12	5	5	5	5	5
Participante 13	5	5	5	5	5
Participante 14	5	5	5	4	5
Participante 15	5	5	Na	5	NA
Participante 16	5	5	5	5	5
Participante 17	5	5	5	5	5
Participante 18	5	5	5	5	5
Participante 19	5	5	Na	5	5
Participante 20	5	5	5	5	5

Anexo 8

Imágenes de la presentación en Power Point de las sesiones

1

2

3

4

5

6

3

apapeles 74 UNAPOSDAS FUENTE 743 PARTIDO 747 UNOJO

LOS 7 HABITOS DE LAS PERSONAS ALTAMENTE EFECTIVAS DEL DR. STEPHEN COVEY (MANZANILLA, 2021)

- Se proactivo (genético, psicológico, ambiente)
- reactivismo (estímulo-respuesta)
- proactivismo (E-R hay libertad)

Características:

- Responsables
- Acción
- Buscan alternativas

"Elegir propia actitud y respuesta ante cualquier circunstancia"

19

2. Enfocarse

- Tener un fin en mente
- Propósito estable
- Necesidad de programar un futuro
- Tener una misión personal (escrito-pasión)
- Establecer roles
- Describir metas y actividades diarias

20

3. Primero lo primero

- Priorizar actividades diarias
- Actividades importantes (acorde a misión, visión y metas)
- Actividades urgentes (atención inmediata)
- Acorde a la matriz siguiente:

21

Los 4 cuadrantes de Stephen Covey

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	HACER <small>Hacer ahora</small>	DECIDIR <small>Definir acciones a largo plazo</small>
NO IMPORTANTE	DELEGAR <small>¿Qué puede hacer por ti?</small>	ELIMINAR <small>¿Qué está haciendo por mí?</small>

Enfocarse en el cuadrante II

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	I <small>• Crisis</small> <small>• Negociación poco exitosa</small> <small>• Propósito poco claro</small> <small>• Desmotivación por el futuro</small>	II <small>• Preparación</small> <small>• Planeación</small> <small>• Clarificación del rol</small> <small>• Definición de prioridades</small> <small>• Definición de metas</small> <small>• Definición de actividades</small> <small>• Definición de actividades</small>
NO IMPORTANTE	III <small>• Interrupciones, llamadas</small> <small>• Mensajes</small> <small>• Algunas reuniones</small> <small>• Actividades programadas</small>	IV <small>• Trivialidades</small> <small>• Compras</small> <small>• Noticias TV</small> <small>• Noticias deportivas</small> <small>• Noticias deportivas</small> <small>• Noticias deportivas</small>

4. Pensar en ganar-ganar

- Buscar intencionalmente
- Se un emprendedor en todo aspecto



Activar Win
Veo Compañía

5. Busca primero comprender, después ser comprendido

- » Comprender lo que se quiere de ti
- » Evitar asumir que sabes
- » Escucha
- » Se empático
- » Principio "todos tienen buena voluntad"
- » Comprender otros puntos de vista.



25

6. Sinergia "El todo es más poderoso que sus partes"

Dos pilares

» Comunicación

» Cooperación



26

7. Aflar la Sierra

Las personas altamente efectivas toman el tiempo para afilar sus herramientas, lo que se traduce en cultivar su:

- **Cuerpo:** Ejercitarse para desarrollar fortaleza, flexibilidad y resistencia física
- **Alma:** Meditación. También leer una buena literatura, arte o música.
- **Mente:** Leer, educarse, investigar, aprender algo nuevo.
- **Corazón:** Trabajar en desarrollar una conexión emocional con otras personas.

27

Realiza un listado de actividades que consideres malas prácticas para administrar tus tiempos



Identificar malas prácticas que impiden administrar tu tiempo

- » Incorrecta estimación o planificación
- » Inadecuada asignación de roles
- » Asumir en lugar de contrastar
- » Planificar sin considerar otros actores
- » Demasiadas multitareas
- » Falta de comunicación
- » No saber decir que no
- » Inflexibilidad
- » Entregar con pendientes
- » Demasiada micro o macro gestión (exceso control)

Autoevaluación



Activar W
Me a Contar

	<h3>REFERENCIA</h3> <p>Marzanillo V. H. (2020). LOS 7 HÁBITOS DE LAS PERSONAS ALTAMENTE EFECTIVAS DEL DR. STEPHEN COVEY – RESUMEN. <u>Liderazgo360</u>.</p>	<h3>Sesión 3</h3> <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Ladrones del tiempo. - Tema Administración efectiva del tiempo. - Ejercicio de aplicación - Evaluación del participante - Autoevaluación - Agradecimiento y despedida 		
31	32	33		
<h3>Ladrones del tiempo</h3> 	<h3>Ladrones del tiempo</h3> <p>- ¿Qué son los ladrones del tiempo? Son ciertas actividades, situaciones o personas que te hacen desperdiciar tu valioso tiempo. Ello sucede porque tu lo permites, en ocasiones de forma inconsciente. Es preciso tomar acciones que eviten esa pérdida que a lo largo traerá algunas problemáticas.</p>	<h3>Datos relevantes</h3> <p>Los ladrones de tiempo son el principal enemigo de la productividad, entre algunos datos se rescata que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reducen entre un 50 y un 70% nuestras capacidades de atención. - Afectan a la capacidad de concentración y los niveles de atención. - Provocan retrasos de entre 6 y 9 minutos cada vez, se presenta uno de ellos, según la psicología el cerebro tarda en llegar de nuevo al máximo rendimiento tras una interrupción, este periodo de tiempo. - Se interponen en los objetivos planteados, retrasando el logro de metas. (Liderazgo360, 2021) <p>Activar W Ver a Continuar</p>		
<h3>Tipos de ladrones</h3> <ul style="list-style-type: none"> - Externos, Situaciones contextuales que están fuera de la capacidad del individuo. - Internos, circunstancias inherentes al individuo, conductas, hábitos y formas de gestionar su tiempo. 	<h3>9 ladrones del tiempo más comunes</h3> <table border="0"> <tr> <td> Externos <ul style="list-style-type: none"> - Interrupciones - Notificaciones - Reuniones - urgencias </td> <td> Internos <ul style="list-style-type: none"> - Falta de organización - Procrastinación - Aplazar toma de decisiones - No delegar y no saber decir "no" - comunicación </td> </tr> </table>	Externos <ul style="list-style-type: none"> - Interrupciones - Notificaciones - Reuniones - urgencias 	Internos <ul style="list-style-type: none"> - Falta de organización - Procrastinación - Aplazar toma de decisiones - No delegar y no saber decir "no" - comunicación 	<h3>¿Cómo evitarlos?</h3> <ul style="list-style-type: none"> - Interrupciones (valorar, priorizar, establecer momentos, agregar barreras para evitarlas) - Notificaciones (apagar celulares) - Reuniones (considerar estructura, y contenido) - Urgencias (controlar obligaciones y fechas límites)
Externos <ul style="list-style-type: none"> - Interrupciones - Notificaciones - Reuniones - urgencias 	Internos <ul style="list-style-type: none"> - Falta de organización - Procrastinación - Aplazar toma de decisiones - No delegar y no saber decir "no" - comunicación 			
37	38	39		
<h3>¿cómo evitarlos?</h3> <ul style="list-style-type: none"> - Falta de organización (planificar y seguimiento a las actividades, agenda) - Procrastinar (ser firme en tus obligaciones, cumplir las tareas impuestas) - Aplazar toma de decisiones (tomar acciones para limitar daños, sin miedo al éxito) - Delegar y decir "NO" (vencer miedos, inseguridades y aprender a decir no) - Comunicación (entrenar habilidades de comunicación, ser claro y específico y resolver dudas en el momento) 	<h3>Otros ladrones del tiempo</h3> <table border="0"> <tr> <td> Visitas inoportunas El teléfono Reuniones Papelitos e informes El despacho muy visitado Los incendios No saber decir no Falta de metas Mala planificación, sin planes Dejar las cosas a medias Organización deficiente Tratar de abarcar demasiado </td> <td> Espera ó viajes Críticas y conflictos El móvil o celular Prioridades confusas Tendencia a la improvisación El perfeccionismo Falta de puntualidad Imprecisiones y errores Falta de auto disciplina Dificultad para tomar decisiones Internet Largos desplazamientos </td> </tr> </table>	Visitas inoportunas El teléfono Reuniones Papelitos e informes El despacho muy visitado Los incendios No saber decir no Falta de metas Mala planificación, sin planes Dejar las cosas a medias Organización deficiente Tratar de abarcar demasiado	Espera ó viajes Críticas y conflictos El móvil o celular Prioridades confusas Tendencia a la improvisación El perfeccionismo Falta de puntualidad Imprecisiones y errores Falta de auto disciplina Dificultad para tomar decisiones Internet Largos desplazamientos	<h3>Administración efectiva del tiempo</h3>  <p>Activar W Ver a Continuar</p>
Visitas inoportunas El teléfono Reuniones Papelitos e informes El despacho muy visitado Los incendios No saber decir no Falta de metas Mala planificación, sin planes Dejar las cosas a medias Organización deficiente Tratar de abarcar demasiado	Espera ó viajes Críticas y conflictos El móvil o celular Prioridades confusas Tendencia a la improvisación El perfeccionismo Falta de puntualidad Imprecisiones y errores Falta de auto disciplina Dificultad para tomar decisiones Internet Largos desplazamientos			



43



44



45

REFERENCIA

Sa Aguilón L. (15 octubre de 2021) Los nuevos libros del tiempo más recientes. [Tutoría Práctica blog](#)

Wolfsberg. (21 octubre de 2021) Los libros del tiempo que son y que efectos tienen. [Wolfsberg blog](#)

Ortiz, E. (Eva Ortiz) (21 octubre 2021) Administración Efectiva del tiempo (Video). Youtube

Sa Aguilón L. (Aguilón L.) (21 octubre de 2021) Cómo organizar el tiempo en 7 pasos (Video). Youtube

¿Cómo se hace?

¿Cómo se hace?

- Identificar cada uno de sus cuadrantes:
 - Cuadrante I: Importante + Urgente. Crisis.** Son las tareas que deben hacerse de manera inmediata, de no hacerlas las consecuencias serán graves.
 - Cuadrante II: Importante + No Urgente. Planificación.** Son las tareas que deben planificarse y agendar y poder realizarlas antes de que se tornen urgentes.
 - Cuadrante III: No importante + Urgente. Interrupciones.** Son las tareas que pueden esperar y se pueden delegar para que otro persona las realice.
 - Cuadrante IV: No importantes + No urgentes. Trivialidades.** Son tareas que si no se realizan, no sucede nada. Si no hacerlas te permiten ganar un poco de tiempo.

49

Sesión 4

- Bienvenida
- Matriz del tiempo y su uso.
- Elaboración de matriz del tiempo
- Exposición de matriz del tiempo
- Reflexión
- Autoevaluación
- Agradecimiento y despedida

¿Actividad?

- Realiza tu listado de actividades diarias.
- Acomoda cada actividad en su cuadrante respectivo.
- Finalmente
- Comparte tu matriz de actividades.

50

Matriz del tiempo y su uso

¿Qué es y cómo se hace?

Es un gráfico que ayuda en la administración y organización de tareas y actividades. También conocida como matriz importante y urgente y/o e Eisenhower, quien fue trigésimo cuarto presidente de los Estados Unidos quien señaló que este instrumento no sólo trataba de gestionar el tiempo, sino de enfocar la atención en las actividades que se van a desarrollar.

¿Porqué es importante?

Es un apoyo que permite el logro de metas y evita ser víctima de ladrones del tiempo.

3. Realiza la matriz

Tasa 1

Matriz importante y urgente

	Urgente	No-Urgente
Importante	Cuadrante I Características: Crisis Problemas inmediatos Responsabilidades inmediatas Necesidad de acción inmediata No puede esperar	Cuadrante II Características: Planificación Responsabilidades importantes Actividades importantes Planificación, organización Gestión, delegación Visión, objetivos Ejemplo: ¿Qué que hacerle por?
No-Importante	Cuadrante III Características: Interrupciones, Alguien Necesita Correo, llamadas inesperadas Algunas reuniones no esenciales Actividades programadas No es urgente Ejemplo: ¿Delegar?	Cuadrante IV Características: Trivialidades, Bajas Llamadas telefónicas no esenciales Distracciones Planificación de tiempo Incompetencias Ejemplo: ¿No lo hago, por lo momento, no ahora?

Fuente: Ruiz (2020)

51



49

Referencias

Ruiz, B. M. (01 agosto de 2020). Gestión del tiempo (2). Matriz Urgente e Importante - Ejemplos. [AIEE blog](#)

50

Sesión 5

- Bienvenida
- Post test
- Cuestionario de salida
- Clausura del taller
- Agradecimiento y despedida
- Entrega de reconocimientos por su participación

51

