

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
ESCUELA DE POSTGRADO**



**Gestión del Tiempo y Rendimiento Académico en los estudiantes de
Postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018**

**TESIS PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO
EN GESTIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA**

AUTOR

Sara Isabel Mazekina Oshiro

ASESOR

Jaime Luis Flores Flores

Lima, Perú

2020

Dedicatoria

En memoria de mi padre Luis Enrique (*Yoshio*), quien fue un gran ser humano, sabio, analítico y crítico de la realidad social del país y de quien aprendí mucho.

A mi madre Rosa Carmen (*Yaeko*), hermanos y mi pareja Brian Montalvo, quienes me brindaron su apoyo y colaboración en todo este proceso.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por su inmensa bondad, por iluminar mi mente y mi corazón y encaminarme por la dirección correcta para concretar mis sueños y anhelos.

Agradezco también a las autoridades de las Unidades de Ciencias de la Salud, Ciencias Económicas y Comerciales, y Ciencias de la Educación y Humanidades de la Escuela de Postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae por brindar su apoyo con este estudio en favor de la investigación.

Un agradecimiento especial a mi asesor Mg. Jaime Flores quien con su profesionalismo logró inculcarme la pasión por la investigación.

Resumen

El presente estudio surge por la necesidad de volver la mirada a quien es el centro de la educación: La persona. Se trató de conocer las características y el comportamiento que adoptan los estudiantes de postgrado frente a la gestión de sus tiempos y cómo éstos cumplen con sus retos y responsabilidades académicas. Para ello, se procuró evidenciar si existe alguna relación entre la gestión del tiempo en los estudiantes de postgrado y su rendimiento académico. Es así que fue necesario aplicar una investigación con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo, de tipo no experimental, corte transversal y correlacional. Se empleó la técnica de la encuesta y como instrumento para la variable gestión del tiempo se aplicó el cuestionario, validado al 96.67% por tres expertos y se consideraron 39 ítems. Respecto a la variable rendimiento académico, se consideró el promedio ponderado. La población y muestra fueron la misma. Es decir, se consideró a toda la población de estudiantes de postgrado que cursaban los diversos programas de maestrías de la Universidad Católica Sedes Sapientiae. De los 150 estudiantes, participaron voluntariamente 120. Los resultados permitieron concluir que sí existe una relación significativa (** $p < 0.01$) entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae con el coeficiente de Spearman de $\rho = ,638^{**}$.

Palabras claves: Gestión del tiempo, rendimiento académico, estudiantes de postgrado o posgrado, educación superior.

Abstract

This study arises from the need to turn our attention to whom is the center of education: The human being. The goal was to understand the characteristics and behavior adopted by postgraduate students with respect to managing their times and how they meet their challenges and academic responsibilities. To that end, the idea is to demonstrate if there is a relationship between time management and academic performance in postgraduate students. For this reason, it was necessary to apply a quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional and correlational research. The survey technique was used, and the questionnaire was applied as instrument for the time management variable, with a 96.67% validation made by three experts and 39 items were considered. With regard to the academic performance variable, the weighted average was considered. The population and sample were the same. That is, the entire population of postgraduate students in the various master's degree programs of "*Universidad Católica Sedes Sapientiae*" (Catholic University Sedes Sapientiae). From the 150 studies, 120 were volunteers. The results led to the conclusion that there is a significant relationship (** $p < 0.01$) between time management and academic performance in postgraduate students from "*Universidad Católica Sedes Sapientiae*" (Catholic University Sedes Sapientiae) where Spearman's rho = ,638**.

Keywords: time management, academic performance, postgraduate students, higher education

Índice General

Dedicatoria.....	i
Agradecimiento	ii
Resumen	iii
Abstract.....	iv
Índice General.....	v
Lista de Tablas.....	viii
Lista de Figuras	x
Introducción.....	1
Capítulo I. El Problema de Investigación.....	4
1.1. Planteamiento del problema	4
1.2. Formulación del problema.....	6
Pregunta general	6
Preguntas específicas.....	6
1.3. Justificación del tema de investigación	7
1.4. Objetivos de la investigación.....	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos.....	9
Capítulo II. Marco Teórico	10
2.1. Antecedentes del estudio	10
Antecedentes Internacionales	10
Antecedentes Nacionales	13
2.2. Bases Teóricas	15
El Tiempo	15
Dimensiones del Tiempo	16
Puntualidad.....	18
Eficacia y el tiempo	20
Estrés y el tiempo	23
Innovación y el tiempo	23
Gestión del tiempo.....	24
Aprendizaje autorregulado y la gestión del tiempo.....	26
Aprendizaje autorregulado para Zimmerman.....	30
Modelo de Autorregulación de Pintrich	32

Rendimiento Académico	35
Factores Asociados al Rendimiento Académico según Garbanzo	36
Factores Asociados al Rendimiento Académico según Solano.....	39
Factores Asociados al Rendimiento Académico según Edel.....	41
Variables académicas que influyen en el Rendimiento académico.....	42
Gestión del tiempo y Rendimiento académico	43
2.3. Definición de términos básicos.....	44
2.4. Hipótesis de la investigación	45
Hipótesis general	45
Hipótesis específicas.....	45
Capítulo III. Metodología	46
3.1. Enfoque de la investigación.....	46
3.2. Alcance de la investigación	46
3.3. Diseño de la investigación.....	46
3.4. Descripción del ámbito de la investigación.....	47
3.5. Variables.....	48
Definición conceptual.....	48
Definición operacional	50
Operacionalización de las variables	50
3.6. Delimitaciones	51
Temática	51
Temporal.....	52
Espacial.....	52
3.7. Limitaciones	52
3.8. Población y muestra.....	53
Población	53
Muestra	53
3.9. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	54
Técnicas	54
Instrumentos	54
3.10. Validez y confiabilidad del instrumento.....	64
Validez.....	64
Confiabilidad	64
3.11. Plan de recolección y procesamiento de datos	65

Capítulo IV. Desarrollo de la Investigación	68
4.1 Descripción de resultados	68
Resultados sociodemográficos	68
Resultados de horas destinadas para diversas actividades.....	70
Distribución de frecuencias	74
Medidas de tendencia central y variabilidad	76
Análisis por género y padres y madres de familia.....	78
4.2 Prueba de hipótesis	82
Capítulo V. Discusión, Conclusiones y Recomendaciones.....	87
5.1. Discusión de resultados	87
5.2. Conclusiones.....	90
5.3. Recomendaciones	91
Referencias	92
Anexos.....	97
Matriz de consistencia	98
Matriz de especificaciones del instrumento.....	100
Matriz de coherencia del instrumento	101
Instrumento.....	102
Fichas de validaciones	105

Lista de Tablas

Tabla 1	<i>Operacionalización de la variable Gestión del Tiempo</i>	50
Tabla 2	<i>Clasificación promedio ponderado de variable Rendimiento académico</i>	51
Tabla 3	<i>Porcentaje de participantes</i>	54
Tabla 4	<i>Indicadores de los tres procesos de Gestión del tiempo</i>	55
Tabla 5	<i>Adaptación y modificación versión española a versión peruana</i>	56
Tabla 6	<i>Distribución de 34 ítems TMBQ adaptados bajo el presente estudio</i>	58
Tabla 7	<i>Adición de los ítems de elaboración propia</i>	61
Tabla 8	<i>Resultados validación cuestionario Gestión del Tiempo Autorregulado (TMBQ)</i> 64	
Tabla 9	<i>Interpretación de un coeficiente de confiabilidad</i>	65
Tabla 10	<i>Clasificación por rangos para determinar frecuencia de participantes</i>	74
Tabla 11	<i>Clasificación de frecuencias según cada dimensión</i>	75
Tabla 12	<i>Medidas de tendencia variables gestión del tiempo y rendimiento académico</i> ...	77
Tabla 13	<i>Medidas tendencia según dimensiones variable gestión del tiempo</i>	77
Tabla 14	<i>Resultado de Gestión del tiempo y Rendimiento académico en mujeres participantes</i>	78
Tabla 15	<i>Resultado de Gestión del tiempo y Rendimiento académico en varones participantes</i>	78
Tabla 16	<i>Resultado de las mujeres en las dimensiones planeación, automonitoreo y autocontrol</i>	79
Tabla 17	<i>Resultado de los varones en las dimensiones planeación, automonitoreo y autocontrol</i>	79
Tabla 18	<i>Resultado de Gestión del tiempo y Rendimiento académico en padres y madres</i> 80	
Tabla 19	<i>Resultado de Gestión del tiempo y Rendimiento académico en estudiantes sin hijos</i>	80
Tabla 20	<i>Resultado de padres y madres de familia en las dimensiones planeación, automonitoreo y autocontrol</i>	81
Tabla 21	<i>Resultado de estudiantes sin hijos en las dimensiones planeación, automonitoreo y autocontrol</i>	81
Tabla 22	<i>Normalidad y correlación entre variables gestión del tiempo y rendimiento académico</i>	82

Tabla 23 <i>Normalidad y correlación entre el proceso de planeación y el rendimiento académico</i>	84
Tabla 24 <i>Normalidad y correlación entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico</i>	85
Tabla 25 <i>Normalidad y correlación entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico</i>	86

Lista de Figuras

<i>Figura 1.</i> Fases y áreas del aprendizaje autorregulado.	33
<i>Figura 2.</i> Interacción entre factores asociados al rendimiento académico.....	39
<i>Figura 3.</i> Ubicación geográfica de la Escuela de Postgrado UCSS.....	48
<i>Figura 4.</i> Entrada principal de la Escuela de Postgrado UCSS.....	48
<i>Figura 5.</i> Distribución de la muestra según el sexo	68
<i>Figura 6.</i> Distribución de padres de familia según el sexo	69
<i>Figura 7.</i> Distribución de la muestra según rango de edades.....	69
<i>Figura 8.</i> Distribución de la muestra por edades según el sexo	70
<i>Figura 9.</i> Distribución de la muestra según la cantidad de horas por jornada laboral semanal	71
<i>Figura 10.</i> Distribución de la muestra según rango de horas extras semanales.....	71
<i>Figura 11.</i> Distribución de la muestra según las horas dedicadas al estudio en casa	72
<i>Figura 12.</i> Distribución de la muestra según la cantidad de horas que pasa en el tráfico... ..	72
<i>Figura 13.</i> Distribución de la muestra según las horas dedicadas a los quehaceres del hogar	73
<i>Figura 14.</i> Distribución de muestra según horas dedicadas a los quehaceres considerando el sexo	73
<i>Figura 15.</i> Distribución de la muestra según las horas dedicadas a navegar en redes sociales.....	74
<i>Figura 16.</i> Clasificación de la frecuencia para la variable Gestión del tiempo.....	75
<i>Figura 17.</i> Frecuencia de promedio ponderado para la variable Rendimiento académico .	76

Introducción

La presente investigación procura estudiar las características de la gestión del tiempo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018. Se observó que, los estudiantes de sus distintas maestrías, a pesar de ser profesionales, tenían ciertas dificultades al momento de enfrentarse a los retos académicos. Entre algunas inasistencias, tardanzas, demora en entrega de trabajos o solicitud de prórrogas para presentarlos en otras fechas, se logró identificar que existía un componente que no estaban gestionando adecuadamente: El tiempo.

Por otro lado, surgió una interrogante frente al desempeño del estudiante respecto a sus logros académicos. Era necesario averiguar si una adecuada gestión del tiempo podía tener o no alguna relación con su rendimiento académico. Según la revisión teórica revisada, concluye que sí existe una relación, así que se procuró, en este estudio, demostrar dicha afirmación.

El tema de investigación se eligió considerando al estudiante (el individuo) en el centro de su propia existencia, de su propia vida. La vida del ser humano, está limitada por el tiempo y ante esta realidad, el individuo debe adquirir ciertas habilidades que le permitan administrarlo oportunamente. La educación, al ser un derecho universal, se vuelve un medio que debe alcanzar a toda la población para apoyarla con conocimientos y herramientas que contribuyan con la mejora en la gestión del tiempo y, por ende, en la gestión de su vida.

El objetivo general del presente estudio fue establecer la relación que existe entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018. Se planteó como hipótesis la existencia de una relación significativa entre ambas variables.

El trabajo se realizó bajo el enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo, de tipo no experimental. Esto fue considerado debido a que no se pretendió intervenir ni influir en ninguna de las realidades. Solo se trató de recoger evidencia necesaria que permita verificar la relación entre las variables.

Esta tesis está conformada por cinco capítulos: Planteamiento del problema, marco teórico, metodología empleada, desarrollo de la investigación y discusión, conclusiones y recomendaciones.

En el primer capítulo se describe el planteamiento del problema, el cual expone aspectos sobre la gestión del tiempo y la importancia del mismo para el mundo y para la realidad educativa peruana. Así mismo, comprende la formulación de las preguntas de investigación, la justificación (teórica, práctica, metodológica y legal) del estudio y los objetivos que se buscan alcanzar al final de todo este proceso.

Respecto al segundo capítulo: Marco teórico, se presentan los antecedentes internacionales y nacionales vinculados a las variables. Luego de ello, se desarrollan las bases teóricas que fundamentan los aspectos de la gestión del tiempo y el rendimiento académico. También se dejan especificados la definición de términos empleados en este estudio. Por último, una vez considerados todos los sustentos de la investigación, se plantea la hipótesis general y las hipótesis específicas.

En el tercer capítulo: Metodología se especifica la determinación del enfoque, alcance y diseño de la investigación. Además, se identifica la población y muestra seleccionada. Igualmente, este capítulo enumera las limitaciones que se tuvo que enfrentar y superar durante todo el proceso investigativo. Así mismo, explica de qué forma y bajo qué herramientas se realizó la recolección de datos y su respectivo tratamiento estadístico para determinar la correlación entre las variables.

Por su parte, el capítulo IV muestra el desarrollo de la investigación y los resultados obtenidos. Éstos fueron desarrollados a través de la estadística descriptiva e inferencial. Para la primera, se han considerado datos sociodemográficos, distribución de frecuencias y medidas de tendencia central y variabilidad. Respecto a la segunda, se presentó la normalidad de los datos y el análisis no paramétrico con el coeficiente de Spearman.

En el capítulo V se presenta la discusión, conclusiones y recomendaciones considerando los hallazgos finales de los resultados obtenidos, por lo que, evidenciando los descubrimientos más trascendentes, se logró establecer que sí existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

El aprovechamiento de esta investigación repercute en sus beneficiarios directos: los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y a la misma casa de estudio. El presente estudio será una contribución innovadora para promover y desarrollar talleres que permita a los estudiantes, desde sus primeras clases, aprender a distribuir su tiempo y gestionarlo adecuadamente para el logro de sus objetivos académicos. Incluso, puede contribuir a que los estudiantes culminen con éxito sus programas de maestría de principio a fin dentro del tiempo establecido por la Escuela de postgrado.

Por tanto, se manifiesta así, la importancia de impactar en la mayor cantidad de personas para que tomen consciencia de que lo que están haciendo con su tiempo, es lo que hacen con su vida. Un medio para poder lograrlo, es a través de la educación, ya que es un derecho universal. Resulta mejor aún, si se consigue que sean los profesionales que están cursando programas de postgrado, quienes puedan estar mejor capacitados para gestionar su tiempo y ayudar a otros a hacerlo.

Cabe precisar que esta investigación tuvo que superar varias dificultades como los permisos, ingresos a los salones de clases, acudir en los distintos horarios para aplicar el instrumento. Además de buscar por todos los medios la participación del total de estudiantes, sin embargo, participaron voluntariamente los que finalmente quisieron hacerlo.

Capítulo I

El Problema de Investigación

1.1. Planteamiento del problema

A nivel mundial los seres humanos se rigen a través del tiempo. Las actividades de aquéllos, llámense trabajo, estudio, recreación, etc., son medidas y controladas por el tiempo. El tiempo es “una variable independiente a nuestra existencia” (Arboleda, Enríquez y González, 2010, p.195). Esto se refiere a que el tiempo seguirá su rumbo, avanzará sin involucrarse en absoluto con la vida del ser humano, ni con los acontecimientos de ningún ser vivo, ni con la misma rotación de la tierra, ni con la existencia del Universo.

En cambio, el hombre sí depende del tiempo. No puede vivir sin él, caso contrario, dejaría de existir. Mientras que el tiempo transcurre, uno vive. La dinámica del tiempo hace que la vida siga su rumbo. A lo largo de la historia, el hombre tomó conciencia de dicha dependencia, por lo que ha intentado aproximarse a la medición real del tiempo. Creó una serie de herramientas que le han permitido planificar, programar, organizar, ejecutar, dirigir el desenvolvimiento de sus actividades en sus distintos ámbitos. En su realidad humana, el hombre ha intentado ser dueño de su tiempo con cronómetros y relojes, pero por más que trate, no podrá llegar a dominarlo.

“La gestión del tiempo es realmente la gestión de la vida” (Tracy, 2016, p.18). Esto refiere a que la vida gira en torno al tiempo. La existencia física tiene un límite temporal, por lo que se debe tomar conciencia de que en el transcurrir del tiempo, transcurre con él, la vida. Por tanto, uno debe asumir un compromiso muy serio de lo que está haciendo en su

día a día y administrar su tiempo eficientemente para alcanzar sus metas dentro de su plazo de vida.

El tiempo, al no ser gestionado adecuadamente por quienes están mejores preparados y están ocupando puestos directivos claves, cuya toma de decisiones repercute a todo el país, harán que el Perú no salga de su situación. Si algunas ventajas tienen los países desarrollados, es que ellos valoran el tiempo al microsegundo. La puntualidad está presente en su realidad y programan todas sus actividades con antelación para cumplir con los plazos. No hay que ser un experto en matemáticas para sacar cuentas de que esa diferencia es uno de los tantos motivos por los cuales el Perú sigue estancado. Si los minutos y segundos que se pierden en cada ámbito sea éste económico, social, político, cultural, educativo, laboral, se multiplican por los millones y millones de peruanos, el atraso nacional generado es exorbitante.

En el plano educativo peruano, ya sea en la educación básica regular o superior, incluso en profesionales que están cursando alguna maestría; los inconvenientes son los mismos entre tardanzas, inasistencias, impuntualidad en entrega de tareas, prórrogas, dilatación del tiempo, etc. En el caso específico de los estudiantes de postgrado, éstos ya son profesionales formados, los cuales asumen mayores retos y tienen más responsabilidades. Algunos tienen que distribuir su tiempo entre el trabajo, la maestría, los hijos, la salud, etc. La Escuela de Postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae no puede ser ajena a esta realidad. Debe considerar a su estudiante holísticamente y apoyarlo en alcanzar un equilibrio con su tiempo. Y es que el problema no es el tiempo en sí, sino cómo está siendo gestionado. No se debe olvidar que, un indicador de los resultados es el rendimiento académico, ¿será que existe alguna relación entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico?, una administración adecuada del tiempo ¿permitirá al estudiante ser eficiente y eficaz académicamente?, si no se instruye al estudiante en la importancia de la gestión de su tiempo ¿realmente se forjarán profesionales de éxito?

Es importante despertar el interés en los estudiantes de postgrado y que éstos puedan comprender que el tiempo es uno de los bienes más preciados. Este hecho contribuirá a que uno tome consciencia de administrarlo correctamente en todos sus ámbitos. Es así como se debe partir desde la educación, ya que ésta, por ser un derecho universal, tiene un mayor

alcance poblacional. De esta manera se asegurará que, todos aquellos quienes tienen la oportunidad de instruirse y estudiar, son los que generarán el cambio y la innovación que requiere el país para adaptarse rápidamente y sin miedo a los nuevos tiempos.

Algunas posibles causas de una inadecuada gestión del tiempo se pueden atribuir a la poca costumbre de manejar un horario personalizado que permita programar las distintas actividades del día, de la semana o hasta del mes. Así mismo, la falta de organización para ejecutar las funciones hace que uno posponga asuntos importantes y reemplace ese tiempo con horas de ocio, dejando al último lo primordial.

El aporte que se quiere brindar con este estudio es advertir esta realidad y hacer un llamado de atención a todo el público en general y, sobre todo, a las distintas casas de estudio. El objetivo final que persiguen estas últimas es que sus estudiantes se gradúen y se titulen dentro de los plazos establecidos en la malla curricular. Para ello, hay que reconocer que existe dificultad en administrar el tiempo por parte del estudiante. Esta piedra de tropiezo hace que todo el proceso educativo se estanque.

Por tanto, esta investigación se enfocará en la gestión del tiempo y la relación que éste tiene con el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

1.2. Formulación del problema

Pregunta general

¿Cuál es la relación que existe entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018?

Preguntas específicas

¿Cuál es la relación que existe entre el proceso de planeación y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018?

¿Cuál es la relación que existe entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018?

¿Cuál es la relación que existe entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018?

1.3. Justificación del tema de investigación

El presente estudio está justificado teóricamente, puesto que es importante generar un nuevo conocimiento en lo que respecta a la gestión del tiempo en los estudiantes de postgrado y con ello, cimentar las bases para un entendimiento y comprensión de la realidad educativa de los profesionales. Esta investigación contribuye a fortalecer el campo de la educación, ya que, es en este ámbito donde se puede lograr un mayor alcance para que los actores educativos tomen consciencia de la gestión del tiempo y se profundice los conocimientos sobre la misma y así abrir nuevas rutas de investigación.

En la práctica, este estudio aportará información útil a la Escuela de Postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae para que pueda encarar la realidad de que sus estudiantes tienen que lidiar en su quehacer cotidiano con responsabilidades de trabajo, de familia, de índole económico, y además con estudiar, investigar y sacar adelante la tesis. Todos estos factores influyen en la persona, pero si a esto se le suma la poca costumbre de direccionarse hacia un objetivo, organizarse con sus tiempos para cumplir con los plazos establecidos, no logrará avanzar al ritmo que el programa de postgrado exige. Por tanto, este estudio contribuye a prevenir y advertir este problema en las distintas instituciones educativas, las cuales no son ajenas a esta realidad. Toda institución requiere dar una revisión al acontecer académico de la formación profesional que ofrece a su alumnado. Volver la mirada al estudiante, a la persona, y brindarle las herramientas necesarias para que encuentre un equilibrio entre todas sus responsabilidades, contribuirá a que los objetivos de la Escuela se cumplan en sus propios egresados. A su vez, también ayudará a mejorar la eficiencia y eficacia del tiempo y reducir costos innecesarios.

Desde el punto de vista metodológico, el presente estudio ha procurado diseñar un esquema partiendo por entender primero al tiempo y su importancia para el ser humano

centrado en su vida, así como sus dimensiones. A partir de allí comienza a relacionarse la gestión del tiempo con la innovación, el estrés, la eficacia, entre otros. Sin embargo, yendo incluso más allá, se encuentra con que no solo basta tratar de administrar el tiempo en sí, sino el comportamiento autorregulado que tiene el individuo frente a su realidad temporal. Para ello, se ha tomado la versión en castellano del instrumento *TMBQ* (*Time Management Behavior Questionnaire*), el cual fue diseñado exclusivamente para medir la gestión del tiempo. Fue traducido por García-Ros y Pérez-González (2012). Por tanto, se aportará con la adaptación del instrumento *TMBQ* a la realidad peruana, bajo una nueva reclasificación y estructura.

Partiendo desde la perspectiva legal, la Constitución Política del Perú, en su artículo 13 indica que “La educación tiene como finalidad el desarrollo integral de la persona humana.” Por su parte, la Ley General de Educación 28044 en el Art. 3° claramente especifica que “La educación es un derecho fundamental de la persona y de la sociedad”. Por todo lo anterior, se aprecia que la educación, al ser un derecho de toda persona y que busca su desarrollo holístico, es el conducto adecuado para llegar a cada estudiante y ayudarlo a enfocarse en la administración de su tiempo y de su vida, para que realmente sea provechosa su formación integral y su desempeño en los distintos aspectos de su quehacer cotidiano. Por otro lado, la misma Ley 28044, en su inciso b del Art. 29° también indica que “la Educación Superior está destinada a la investigación, creación y difusión de conocimientos (...) de acuerdo con la demanda y la necesidad del desarrollo sostenible del país”. Por tanto, se estarán formando futuros ciudadanos que lograrán un equilibrio en sus vidas y contribuirán a mejorar al país con sus aportes.

1.4. Objetivos de la investigación

Objetivo general

Establecer la relación que existe entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre el proceso de planeación y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018

Determinar la relación que existe entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018

Determinar la relación que existe entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018

Capítulo II

Marco Teórico

2.1. Antecedentes del estudio

Antecedentes Internacionales

Garzón y Gil (2018) en el desarrollo de su investigación revisaron los distintos niveles de rendimiento académico y la gestión del tiempo en estudiantes universitarios. Para ello, partieron bajo la hipótesis de que los estudiantes con un alto nivel y destreza en la gestión del tiempo pueden obtener mejores resultados en su aprendizaje. Para ello, emplearon una muestra de 494 estudiantes universitarios de primer ciclo, en dos universidades de Colombia. A dicha muestra se le aplicó una adaptación en español del *Time Management Behavior Questionnaire* (TMBQ) y se recogieron las calificaciones académicas de su primer año. Así mismo, de modo complementario, formaron cuatro grupos focales con estudiantes de bajo y alto rendimiento, accediendo a sus opiniones, experiencias y valoraciones en relación con la gestión del tiempo. Los resultados obtenidos arrojan que existe una relación positiva entre ambas variables. A su vez, los discursos de grupo reflejan también mejores conductas autorregulatorias en el manejo del tiempo por parte del alumnado con alto nivel de rendimiento. Por tanto, los autores recomiendan realizar entrenamiento en estrategias para la gestión del tiempo en estudiantes del primer año universitario.

Garzón (2014) en su tesis doctoral investigó la relación entre las variables *gestión del tiempo, éxito académico y procrastinación en el alumnado universitario*. Se situó en la realidad colombiana, y propuso como objetivo contextualizar el estudio de los términos gestión del tiempo y procrastinación dentro del marco teórico de la autorregulación académica y evidenciar la relación de dichos conceptos con el éxito académico. Para ello, se basó en un diseño mixto. En el aspecto cuantitativo, aplicó dos cuestionarios: El TMBQ

(*Time Management Behavior Questionnaire*) para la gestión del tiempo y el PASS (*Procrastination Assessment Scale for Students*) para la procrastinación a 494 estudiantes de primer año universitario. En el aspecto cualitativo realizó cuatro sesiones de grupos de discusión en veinticinco estudiantes. El resultado obtenido revela que los estudiantes con mayor rendimiento emplean técnicas para administrar su tiempo y esto les permite poner en orden y organizar mejor sus actividades, así como una destreza en el uso de herramientas para gestionar el tiempo. Por otro lado, respecto al caso de las personas procrastinadoras, éstas presentan un fallo en el autorregulamiento de sus habilidades para manejar sus tiempos. También evidencian dificultades con el uso de herramientas para gestionar su tiempo, planificar sus actividades y cumplir con las mismas. Tienen inclinación hacia la desorganización y una escasa percepción respecto al control de su tiempo. Por todo lo anterior, Garzón recomienda realizar intervenciones oportunas y preventivas que apoyen con evitar la deserción universitaria. De esta manera, el alumnado que recién comienza su carrera universitaria pueda contar con mejores habilidades en el uso adecuado, eficaz y eficiente de su tiempo.

En Venezuela, Durán-Aponte y Pujol (2013) a través de su investigación no experimental, descriptiva y correlacional referente al *Manejo del tiempo en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar* procuraron dos objetivos: Describir el perfil que tiene el estudiante respecto a su manejo del tiempo frente a las exigencias de educación superior; y Evaluar los aspectos psicométricos del *TMBQ*. Para ello, consideraron una muestra de 209 estudiantes. Los resultados les dieron como conclusiones que, todo estudiante que maneje de forma adecuada su tiempo, tendrá mejor capacidad para autorregular su conducta y mayor éxito para la continuidad y culminación de sus estudios universitarios. Por otro lado, respecto a su segundo objetivo, demostraron la validez y confiabilidad del instrumento *TMBQ*, por lo que sí era factible su aplicación para la realidad venezolana.

Pehlivan (2013) en su trabajo referente al efecto que tienen las habilidades de gestión del tiempo en las calificaciones de estudiantes del curso de contabilidad financiera, aplicó su investigación a 168 estudiantes de las carreras de ciencias económicas de la Universidad Tecnológica de Karadeniz. Identificó la existencia de una relación positiva y significativa entre los promedios de calificaciones y la subdimensión: actitudes de tiempo. Luego de analizar y realizar una regresión demostró que, las habilidades de administración del

tiempo afectan a los factores predictivos de sus promedios calificativos. Además, evidenció que las estudiantes obtuvieron un mejor puntaje en la actitud frente al manejo y uso del tiempo respecto a sus pares varones.

Durán-Aponte (2012) con su estudio referente al manejo del tiempo en profesionales durante su proceso de formación en la carrera de administración, procuró describir las dimensiones del manejo del tiempo con el instrumento *TMBQ* bajo sus cuatro dimensiones. Aplicó dicho instrumento a 278 universitarios, estudiantes de las diversas ramas de las carreras administrativas. Efectuó un estudio correlacional donde concluyó que en los participantes existe una orientación hacia el manejo de sus tiempos, cuya mayor preferencia se reflejó en la dimensión del establecimiento de objetivos y prioridades. Respecto a la dimensión del empleo de herramientas para gestionar el tiempo, encontraron evidencias que son las mujeres quienes reflejan mayores puntajes que los varones. Por su parte, los varones presentaron mayores puntajes hacia la preferencia por la desorganización y la percepción de control.

García-Ros y Pérez-González (2011) en la publicación de su artículo *Validez predictiva e incremental de las habilidades de autorregulación sobre el éxito académico en la universidad*, procuraron discutir su investigación respecto a si las habilidades de autorregulación académica constituyen ser predictoras del éxito académico de los estudiantes universitarios. Consideraron como variables relativas a la “regulación metacognitiva, gestión del tiempo, valor de la tarea, autoeficacia para el aprendizaje y ansiedad ante las evaluaciones.” (p.238). Realizaron el seguimiento a 218 estudiantes a través de su permanencia en cuatro cursos. Constataron la relación significativa entre el éxito académico y las cinco dimensiones antes mencionadas. Especialmente indicaron que la regulación metacognitiva y la gestión del tiempo tienen mayor asociación y requieren mayor atención y consideración al momento de generar nuevas propuestas de intervención hacia los procesos de titulación y abandono académico.

Otra investigación de García, Pérez, Talaya, y Martínez (2008) brindó información sobre un análisis realizado en estudiantes que recién ingresaban a la especialidad de psicología, en donde comparaban la capacidad de dos instrumentos evaluadores de la gestión del tiempo. Para ello, plantearon como objetivo analizar y comparar los instrumentos *Time Management Questionnaire (TMQ)* y *Time Management Behavior*

Scale (TMBS). Además de ello, cada subescala de ambos instrumentos fue sometida a evaluación para determinar si existía un nivel de asociación de éstas con el rendimiento académico. Participaron 211 estudiantes de la Universidad de Valencia, obteniendo como resultados niveles significativos de asociación entre cada una de las escalas comprendidas en los dos instrumentos y el rendimiento académico.

Antecedentes Nacionales

Lozano (2018) en su tesis de maestría analizó los hábitos de estudio para determinar cuál es su relación con el rendimiento académico de 68 estudiantes pertenecientes a la Escuela de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Nacional de Cajamarca. Desarrolló una investigación correlacional, descriptiva, de diseño no experimental con corte transversal. En la variable hábitos de estudio, una de las dimensiones que consideró fue la distribución del tiempo y consideró como indicadores la cantidad de horas que dedican al estudio, si logran terminar o no un trabajo, cuánto tiempo le atribuyen a las actividades de ocio, cómo distribuyen su tiempo, etc. Aplicó un instrumento llamado “Inventario de Hábitos de Estudio de Gilbert Wrenn” (p.112), el cual consta de 28 ítems. Los resultados obtenidos manifestaron que existe una relación débil entre los hábitos de estudio y rendimiento académico ($r=0.34771$).

Chilca (2017) en su estudio *Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios* desarrolló un diseño “descriptivo observacional, multivariada o factorial de corte transversal.” (p.72). La muestra fue un total de 86 estudiantes quienes pertenecían a la Facultad de Ingeniería de la Universidad Tecnológica del Perú. Aplicó un instrumento diferente para la autoestima y para los hábitos de estudio. Dentro de la variable hábitos de estudio, consideró la optimización del tiempo como uno de los aspectos a medir. Así mismo, para la variable rendimiento académico consideró el reporte de promedios de las calificaciones obtenidas por los estudiantes. Como resultado obtuvo que entre las variables hábitos de estudio y rendimiento académico sí existe una influencia significativa.

Cuadros, Morán y Torres (2017) en su tesis de maestría abordaron el rendimiento académico y los hábitos de estudio, así como la disposición hacia el estudio que pueden tener los estudiantes técnicos de un instituto de las Fuerzas Armadas. Su muestra fue de

457 estudiantes. Aplicaron tres instrumentos, de las cuales dos fueron cuestionarios para los hábitos y la disposición de estudio, mientras que para el rendimiento académico emplearon las actas de calificaciones. Dentro de su variable hábitos de estudio, consideraron varias dimensiones, algunas como la organización frente a sus trabajos de estudio y el tiempo de preparación que dedica para sus evaluaciones. Por otro lado, respecto a la variable disposición hacia el estudio, algunas dimensiones fueron sobre el compromiso con la tarea y autorregulación del estudiante. Como resultado arrojó que en referencia a los hábitos de estudio y al rendimiento académico tienen una relación asociativa directa, pero baja; mientras que entre la disposición hacia el estudio y el rendimiento académico, tienen una relación asociativa directa, pero muy baja.

Barco (2017) en su tesis de maestría desarrolló su estudio en un instituto tecnológico de Villa el Salvador en el periodo 2014 donde sus variables a considerar fueron los hábitos de estudio y el rendimiento académico. Su investigación fue cuantitativa, de alcance descriptivo, no experimental, con corte transversal y correlacional. Su muestra fue de sesenta estudiantes y utilizó como instrumentos el cuestionario, para la variable hábitos de estudio, y las actas de evaluación para el rendimiento académico. El resultado arrojó que existe una relación significativa entre ambas variables y el coeficiente de correlación Rho de Spearman fue de 0,955. Cabe precisar que, en la variable hábitos de estudio, consideró como indicadores la planificación, la organización del espacio y del tiempo, elaboración de un horario.

Inga (2016) en su investigación midió la relación que existe entre las habilidades de estudio y el rendimiento académico en 103 estudiantes del primer ciclo (facultad de Ciencias – Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle). Dentro de las habilidades de estudio, una de las dimensiones que estudió fue: tiempo y lugar de estudio. En esta dimensión consideró la importancia de administrar el tiempo junto con organizar adecuadamente el ambiente donde realizan sus estudios. El enfoque empleado en su investigación fue cuantitativo, no experimental, de corte transversal, alcance descriptivo y diseño correlacional. Procesó todos los datos con el paquete estadístico SPSS versión 20, aplicando pruebas estadísticas no paramétricas y el estadístico de correlación de Spearman. Obtuvo como resultado general la existencia de una relación directa entre sus dos variables de estudio. Con respecto a la dimensión específica de tiempo y lugar de estudio, concluyó

que también existe una relación directa ($r=0,69$) con su respectivo nivel de significancia ($p<0,05$).

2.2. Bases Teóricas

El Tiempo

La vida gira en torno al tiempo, se rige por él. Es la unidad de medida referente para la historia – para la historia humana –, la cultura, la economía, la sociedad, la propia rutina, entre otros. Es un recurso no recuperable, ni reciclable, exacto y perfecto. Es equitativo mundialmente, ya que todos poseen la misma cantidad de semanas, días, horas sin distinción alguna. Es sin duda un recurso escaso, por lo cual el individuo debe ser capaz de optimizar el uso del tiempo.

Jiménez Aranís (2014) cita a José Ortega y Gasset, este último fue filósofo y ensayista madrileño quien sitúa el tiempo en la vida humana. Según Jiménez, indica que Ortega y Gasset asemeja el tiempo con un río, puesto que pasa sin detenerse, sigue su curso y solo fluye. Es así que le otorga a las tres dimensiones del tiempo (presente, pasado y futuro) dos cualidades fundamentales: Generosa y Criminal. La primera cualidad hace referencia a que el tiempo le da vida a las cosas del futuro y las trae al presente. La segunda cualidad se refiere a que, una vez que el futuro se hizo presente, termina y muere. Por lo que, ese momento, ese instante: El Presente, el Ahora, dejó de ser y automáticamente se convirtió en pasado, en pretérito. Por lo que incluso, el propio ser humano, ya no es el mismo de hace un instante, ya es otro.

Jiménez invita a que, si uno se ubicara en una situación donde las tres dimensiones del tiempo se unieran en un solo momento, el tiempo se detendría, por lo que no habría tiempo, sino eternidad. El hombre es un ser temporal, tiene un ciclo que cumplir, posee un tiempo limitado. El tiempo pasa, pasa en cada ser vivo, pasa en cada vida, pasa en cada existencia. Por tanto, como reflexiona Ortega y Gasset, el ser humano al tener sus horas contadas, tiene la necesidad de medir el tiempo y para ello requiere una unidad de medida.

Por su parte, Rúa y Fernández (2017) opinan lo siguiente en su libro *“La fábrica del tiempo”*: “El tiempo desaparece. El momento en que empezaste a leer esta oración no

vuelve más y aunque pueda parecer una mala noticia, aunque intentemos negarlo para vivir más tranquilos, la clave está en qué hacemos con esto”. (p.9). Esto quiere decir que la vida del hombre avanza, no hay marcha atrás, y lo que recomiendan es hacer un mejor uso del tiempo a través de La Fábrica de Tiempo, la cual la han denominado #LFDT y procura brindar una serie de herramientas con el fin de ahorrar horas para luego disfrutarlas y usarlas en el futuro. Para ello, enfatizan en la productividad personal y cómo alcanzar un equilibrio en su uso. Claro está que sus herramientas están diseñadas para que cada individuo pueda emplearlas y adaptarlas según su ritmo de vida y su realidad.

Así mismo, invitan a que uno pueda hackear su vida y su cabeza ya que en varias ocasiones uno tiene la costumbre de dejar todo para última hora. Ellos mismos expresan cuán increíble es que desde la Revolución Industrial se pensó que la tecnología aliviaría al ser humano de pasar tantas horas trabajando, y, sin embargo, se observa en la realidad que sigue siendo esclavo de sus obligaciones. Es así como Rúa y Fernández (2017) plantean una propuesta para entender y trabajar la productividad personal procurando abarcar todos los ámbitos en el que se desarrolla el hombre. Para ello definen que “la productividad equilibrada es una manera de vivir y trabajar con el foco en generar el mayor balance y bienestar en todos los aspectos de nuestra vida”. (p. 11) y a su vez indican algunas fases prácticas como definir objetivos con sentido (alineados con las motivaciones de cada uno), desarrollarlos por medio de tareas accionables e irlos completando de a uno, evaluarlos y aprender del progreso.

Dimensiones del Tiempo

Según los autores del libro “*Justo a tiempo*” Wilbaut y Tlatli (2012) distinguen cuatro dimensiones del tiempo:

Tiempo filosófico y antropológico. Hace referencia a las dimensiones sagradas y metafísicas. Como por ejemplo, para Aristóteles, el tiempo era una dimensión de la naturaleza. Para San Agustín, era un problema psíquico. Incluso, una forma de abordarlo sería “considerar la relación del hombre sumergido en el tiempo, frente a su destino” (p.13)

Físico. Referente a las concepciones de la ciencia sobre el tiempo: tiempo solar, sideral, cósmico, teoría de la relatividad, del Big Bang, etc. Incluso dicen “la forma en la que un individuo percibe el tiempo varía según las condiciones en que se encuentra” (p.14)

Biológico. Se refiere al tiempo propio de la humanidad, de la vida misma, el famoso “ciclo de vida”. Es así que, cada célula, cada órgano, tiene su propio ritmo y su propio ciclo; la presión arterial, la adrenalina, etc. Por ejemplo, el reloj corporal hace que uno se despierte cuando la temperatura ha subido y que uno se acueste al momento en que disminuye.

Psicológico individual. Hace referencia al propio individuo, dueño y señor de sus actos. Se forma durante los primeros años de vida (pasado: recuerdos / futuro: permite la proyección de deseos y planes / presente: existe por exclusión de los dos primeros). El tiempo psicológico individual lo subdividen en cinco aspectos más:

Tiempo de relajación y de la realización de uno mismo. Destinado a mantener el equilibrio mental, el cual protege al ser humano del estrés y de otras situaciones que pueden resultar nocivas. Por tanto, juega el papel de un escudo protector.

Tiempo doméstico. Son los deberes de la casa, cuidar a los hijos, lavar, planchar, comprar la comida para la semana, etc.

Tiempo espiritual. Aquí clasifica a las actividades como leer, escribir, reflexionar, crear, etc. El ritmo de vida de hoy en día es tan ajetreado, que dichas actividades casi no se toman ya en cuenta, pero se requieren “para recapacitar y mejorar constantemente” (p.18)

Tiempo psicológico o corporal. Destinado a amarse cada uno por quién es y, por tanto, dedicar tiempo al cuidado, la buena alimentación, dormir lo suficiente.

Tiempo profesional. Se refiere al trabajo eficaz, ya sea grupal o individualmente. Incluso indican que, si uno controla correctamente ese tiempo profesional, tendrá una mayor disponibilidad para las otras cuatro subdivisiones. Por lo que, esta última subdivisión la siguen fragmentando en otras actividades complementarias que permitirán el éxito esperado:

- Tiempo de reflexión, dirigido a fijar objetivos, prioridades y estrategias; donde se busca encontrar el balance profesional.
- Tiempo de organización, hace un llamado a la organización mental de los objetivos y prioridades, pero acompañado de la organización material tanto de los documentos como del mismo lugar de trabajo.
- Tiempo de comunicación, vital para poder transmitir correcta y eficazmente las ideas, pensamientos y metas a todo el equipo de trabajo.
- Tiempo de la acción, ya que, sin hechos, las palabras y cualquier teoría quedan sin fundamento real.

Puntualidad

Valor que refleja el cumplimiento de compromisos y responsabilidades dentro del tiempo acordado, mostrando así un respeto hacia sí mismo y hacia los demás. Blanchard y Gottry (2017) en su libro *«El mánager puntual y certero: Cómo un “mánager de último minuto” conquistó la postergación»* relatan la importancia de este valor a través de tres pilares: Prioridad, Propiedad y Compromiso.

Prioridad. Capacidad para identificar y elegir aquello que es más importante frente al resto, no solo en el aspecto laboral o académico, sino también en la misma vida del ser humano, puesto que el ser no es un ente aislado. No puede ser analizado bajo un solo aspecto, hay que considerarlo como un todo, tal cual es, quien es. Por ello, es prudente ayudarlo a llevar un equilibrio en todos los aspectos de su vida.

Sucede que, en varias ocasiones, con los sucesos y acontecimientos del día a día, el ser humano se pierde y se distrae ocupándose de otros asuntos en vez de atender lo que es realmente importante. El miedo de enfrentar un nuevo reto o asumir aquella inevitable responsabilidad hace que uno prefiera elegir otras actividades y dejar la más difícil para el final, cuando muy en el fondo uno sabe que más temprano que tarde, aquella difícil actividad tendrá que ser abordada, pero el tiempo ya no estará a su favor. Incluso, en algunas oportunidades, uno mismo llega a crear tareas insignificantes que lo alejan de los verdaderos resultados objetivos. Para ello, se hace indispensable identificar cuáles son las actividades con menor importancia y quitarlas de la lista de trabajo en general.

Dejar los asuntos primordiales para después, generarán estrés. No solo para uno mismo, sino también para quienes lo rodean y para quienes dependen de sus decisiones. Esto conlleva a que los únicos resultados que se obtendrán serán un trabajo de mala calidad, impuntualidad, agotamiento y estrés. Por tanto, es necesario enfatizar la clasificación y aseguramiento de que lo más importante reciba la atención inmediata, de esta forma se combatirá correctamente contra el retraso.

Propiedad. Este pilar va acompañado de ciertas condiciones a considerar. Esto se debe a que uno debe asegurarse de que lo que está haciendo realmente traiga consigo resultados positivos y de calidad. Para ello, el autor menciona “la carta de derechos” (p.28):

- Hacer lo correcto. Uno debe hacerse algunas preguntas como ¿quebrantaré alguna ley civil o política de la institución? ¿Es justo para todos los implicados a corto plazo, así como a largo plazo? ¿Promueve las relaciones en las que ambos ganan? ¿Cómo le hará sentir a uno mismo, le haré un bien a quienes le rodean?
- Hacerlo con la motivación correcta. Como el mismo término lo indica, hace referencia a los motivos por los cuales uno decide hacer algo.
- Hacerlo con las personas correctas. Al trabajar con personas, uno debe considerar dos niveles de interacción: la forma y la esencia. La primera “tiene que ver con el tipo de trabajo que hacen juntos y cómo hacen ese trabajo”. (p.31). Con respecto a la segunda, opera un nivel un poco más profundo: «”de corazón a corazón” y “de valores a valores”» (p.31). Por tanto, antes de decidir hacer algo con las personas, uno debe primero identificar con quiénes está trabajando.
- Hacerlo en el momento correcto. Relacionado con la prioridad, puesto que hay un tiempo para cada asunto, ya que por más que uno quiera, no se puede hacer todo al mismo tiempo.
- Hacerlo en el orden correcto. Realizar cada actividad comenzando por el primer paso. Es como la construcción de un edificio. Uno no puede colocar el techo, sin que antes estén listas las paredes. Tampoco las paredes pueden construirse si no hay buenos cimientos. Estos últimos no pueden ejecutarse sin que el piso esté nivelado.
- Hacerlo con intensidad. Es poner el mayor esfuerzo, empeño y compromiso en cada tarea a realizar. La intensidad va acompañada de destreza, entusiasmo, pasión por lo

que uno hace. Es entregar lo mejor de sí mismos para sentirse satisfecho y no frustrarse al saber que pudo haber dado lo mejor.

- Hacerlo para obtener los resultados correctos. Aquí es un punto muy importante y a la vez un poco complicado, puesto que se requiere colocar todos los “derechos” en una decisión puntual y certera. Un mánager de último minuto se inmoviliza ante el temor de decidir erradamente, por lo que opta en evitar dicha decisión y postergar lo más que se pueda, hasta que afecte considerablemente en los resultados.

Compromiso. Es un pilar que se debe trabajar diariamente. Cada día, instante y hora, uno está tomando decisiones y es una lucha constante perseverar y no rendirse en el intento. Equivocarse y reincorporarse no es fácil. Trascender y superar cualquier error es una actitud de superación que se logra con mucho esfuerzo, sacrificio y decisión. Sobre todo, es no llenarse de excusas ni peros.

Eficacia y el tiempo

Acosta (2010) en su libro “*Uso eficaz del tiempo*” señala que no forman parte de la solución el hecho de trabajar más horas y quedarse hasta tarde, o tratar de realizar las actividades lo más rápido posible. Para ello, indica que el uso del tiempo es un tema personal, no hay fórmulas mágicas que a todos les solucionen la vida y maximicen sus tiempos. Cada uno debe entender que su tiempo cae en su propia responsabilidad, y es que uno pierde mucho tiempo culpando a los demás del fracaso de uno mismo. Es así que propone un plan personal con tres objetivos claros:

- Recuperar, por lo menos, dos horas diarias.
- Ser más eficaz enfocándose en objetivos claros, partiendo cada uno en base a sus propias expectativas.
- Combatir el estrés, ya que cuando uno ve pasar el tiempo y se da cuenta de que no ha avanzado con lo que se había propuesto, quiera o no, se frustra y su mente se bloquea. Es una parálisis cerebral justamente porque no resultó el haberse quedado hasta tarde, avanzar lo más rápido que se pueda y resignarse a que todo ese esfuerzo, no sirvió.

Así mismo, Acosta (2010) tiene muy en cuenta que, si bien es cierto el tiempo es manejado individualmente, también es importante saber emplearlo y ayudar a los otros a lograrlo. Puesto que, el ser humano, es un ser social, tiene objetivos personales pero también de equipo. Por tanto, presenta cuatro fases como son:

- Descubrir cómo funciona el hombre al relacionarse con el tiempo bajo tres aspectos: Tiempo, hábitos y el entorno.
- Decidir qué es lo que se quiere conseguir, metas próximas y objetivos de largo plazo.
- Defenderse de aquello que le quita el tiempo, se lo roba, o como él los denomina “ladrones del tiempo” (p.120) como las interrupciones (visitas inoportunas, llamadas al teléfono), papeleos, atender emergencias, no saber decir No, dejar las cosas a medias o para después, tratar de abarcar demasiado, delegar poco, entre otros.
- Desarrollar no solo las capacidades de uno mismo, sino también de las personas que dependen de cada uno.

Por su parte, Rodríguez (2015) en su libro *“La administración eficaz del tiempo”* define la eficacia “como la estructuración, el orden y la organización de actividades y eventos de una manera que permita la mayor productividad, eficiencia y finalización de los asuntos prioritarios de una forma atractiva y sin estrés.” (p.15). Es decir, se trata de una serie de etapas que contribuyen a ser más organizados para optimizar el tiempo y alcanzar las metas más importantes.

Rodríguez (2015) considera tanto el tiempo personal como el organizacional. En sus inicios, muchas organizaciones – valga la redundancia – procuraban administrar el tiempo de sus colaboradores durante las horas de trabajo, por lo que lograban buenos resultados. Sin embargo, los mismos trabajadores se daban cuenta de que también tenían una vida personal a la cual atender y equilibrar con lo laboral. Por su parte, las empresas también se fueron dando cuenta que les convenía contar con gente que valoraban el tiempo y cumplían sus obligaciones equitativamente en todos los ámbitos en los cuales se desenvolvía. Pero eso no solo se cumple en el ámbito empresarial, sino que Rodríguez también indica cuán importante es que el común de las personas sepa gestionar adecuadamente su tiempo en todos los ámbitos de su vida.

A su vez, Rodríguez (2015) plantea algunas estrategias para administrar el tiempo disponible. Por ejemplo:

- Establecer una lista de prioridades, para ello hay que tomar un lápiz y papel y comenzar a escribir.
- Identificar las actividades innecesarias, allí hay que anotar aquellos hábitos que hacen perder tiempo o aquello que te quita el tiempo.
- Cómo optimizar el tiempo, a través de la planeación diaria y progresiva de cada actividad a realizar, de esta forma se asegurará de crear un hilo conductor hacia el logro de sus metas a corto plazo.
- Cómo planificar y ordenar su vida, al hacer un plan cada día, poco a poco se convertirá esto en un hábito y será mucho más fácil planificar proyectos de largo plazo que permitirán alcanzar la misión de vida que cada uno se ha trazado. Para ello, Rodríguez clasifica los objetivos de la siguiente manera: Motivacionales, puesto que impulsan e inspiran a cada uno a no quedarse quieto, sino a avanzar. Proyectados, propuestos para alcanzar metas en un plazo determinado. Estos objetivos proyectados se relacionan con los profesionales, educativos, familiares, financieros y hasta físicos.

También Rodríguez (2015) propone algunas formas de ahorrar tiempo en las tareas más sencillas y simples como, por ejemplo: hablar por teléfono, navegar por internet, leer y responder correos electrónicos, hurgar por bocadillos, empacar el almuerzo, vestirse para ir al trabajo o estudiar, entre otros. Es así como, además, menciona algunas herramientas online que contribuyen a organizar mejor el tiempo como lo son: RescueTime, NowDoThis, Checkvist, Toggl, Mind42, Evernote, etc. Pero hace nuevamente hincapié en que, estos programas no serán útiles si es que primero, no se priorizan correctamente las tareas diarias. Por lo que, finalmente propone algunos consejos a seguir como: Quitarse la expresión “no puedo”, eliminar el estrés, dormir lo suficiente, alistar las cosas para mañana, no asumir o suponer cosas que ni siquiera han sucedido, no postergar o posponer – como por ejemplo aplazar 10 minutos más en el despertador del celular – y es que una vez que uno logra controlar su día a día, cuando suceda algo inesperado, podrá atenderlo de la mejor manera, porque todo lo anterior ya está programado.

Estrés y el tiempo

Acosta (2008) en su publicación titulada “*Gestión del estrés*” advierte sobre la paradoja del tiempo, ya que el hecho de saber que el ser humano no cuenta con el tiempo suficiente muchas veces conlleva a que uno se estrese y enferme. Nadie cuenta con 25 horas al día u 8 días por semana, el tiempo es el que es. Por tanto, uno debe ser prudente al momento de programar sus actividades, pero sobre todo, tiene que ser realista de lo que realmente puede cumplir al momento de sopesar asuntos importantes, y qué acciones tomar para lo menos importante. Sucede que, uno tiene más tareas que hacer, pero menos tiempo para realizarlas. Y si uno comienza a dedicar tiempo de más a una tarea, pues las otras no se terminarán de hacer en el plazo indicado.

Para ello, Acosta plantea que se debe diferenciar lo urgente de lo importante. La urgencia surge porque se generó algún inconveniente de último minuto o porque no se atendió algo importante en su momento. Por lo que, recomienda dedicar dos tercios del tiempo en los asuntos importantes – procurar resolverlos de principio a fin, no a medias –, para que cuando surja alguna emergencia, uno pueda atenderla y resolverla en el momento justo. Como bien lo expresa “lo urgente nos lleva al estrés, lo importante al éxito” (p.101) y “el estrés no lo causa el trabajo realizado, sino el pendiente” (p.103)

Por otro lado, Acosta hace un llamado a evitar hacer varias cosas a la vez. Pone como ejemplo a un “hombre orquesta” tratando de tocar una serie de instrumentos al mismo tiempo, puede hacerlo, pero no eficazmente. Y es que, uno trata de ahorrar tiempo queriendo avanzar de todo un poco, pero lo único que logra es avanzar más lento e incrementar el margen de error en cada actividad realizada simultáneamente. Se debe tener muy en cuenta que el consciente trabaja correctamente cuando se ocupa de una sola tarea y la termina. Esta es la forma correcta de avanzar cada asunto y disminuir así el estrés. Finalmente, pero no por ello menos importante, menciona sobre cómo el manejo adecuado del tiempo diario también implica un manejo inteligente de las emociones.

Innovación y el tiempo

Se basa principalmente en el cambio. Al transcurrir el tiempo, su propia naturaleza exige al mundo entero no detenerse, moverse y, por tanto, reinventarse constantemente. El hombre

tiene necesidad del tiempo. El tiempo pasa y cada segundo es vivir y dejar de existir en ese mismo instante, y a la par acercarse al futuro, el cual, al ser alcanzado por el presente, se convirtió en pasado. En esta línea sigue andando el ser humano. Por tanto, tal como menciona Marín-Casanova (2017) “el hambre de futuro hay que saciarla ya. A esta brevedad de la vida responde la innovación” (p.36). Pero el tiempo es corto, por lo que uno no se puede dar el lujo de descansar. Todo lo nuevo hay que hacerlo rápido, deprisa. El salto hacia el futuro debe ser anticipado y para ello la innovación está presta a mantener el compás de las manecillas del reloj, siempre y cuando el hombre haga uso oportuno de ella.

Sin embargo, si se gira la mirada hacia la realidad educativa, se aprecia que no se ha adaptado al ritmo del tiempo. Si se observa el mundo globalizado, se encuentra interconectado con las tecnologías. Los avances de la ciencia son increíbles, pero no se puede decir lo mismo de las instituciones educativas. En general, la educación ha ido contra la naturaleza del tiempo, se ha estancado en los mismos procesos y mecanismos de enseñanza. Por tanto, no se ha innovado, no ha corrido deprisa. En la comunidad educativa, todavía existe una gran mayoría que se resiste al cambio y a la innovación.

Gestión del tiempo

Tracy (2016) en la introducción de su libro “*Administración del tiempo*” comienza con generar una especie de compromiso con el lector, por lo que menciona las cuatro D: Deseo, puesto que todo parte desde ese anhelo de querer realmente controlar el tiempo y hacerlo de manera óptima. Decisión, ya que uno debe estar decidido para poner en práctica las distintas técnicas que enseñará. Determinación, contar con toda la disposición de resistir ante cualquier tentación que distraiga la atención. Disciplina, porque gestionar el tiempo demanda una práctica constante y permanente cueste lo que cueste.

Tracy (2016) le da una primera mirada hacia la psicología de la administración del tiempo. Relaciona en primer lugar a la autoestima, ya que uno se siente mejor y más confiado en la medida que cumple sus funciones eficientemente; pero si no los logra, la autoestima decae. Por lo que, las personas que mejor administran ese recurso irremplazable son personas que se proyectan positivamente y son dueñas de su propio destino. Pero más allá que la autoestima, menciona la Ley de Control. La ley que te hace sentir mejor en la medida que ejerces el control en tu propia vida. Y es así como también los pensamientos,

sentimientos y las creencias que uno tenga sobre sí mismo, se reflejan en lo que uno hace con el tiempo. Por ejemplo, si uno cree y piensa que realmente está haciendo una buena gestión, pues coherentemente todas las acciones que uno realice tratarán de demostrar que así lo es. Por más libros, conferencias, videos, herramientas que existan, si uno piensa que es mediocre con su gestionar, pues así lo será. Es por eso que Tracy invita al lector a reflexionar y que comience tomando una decisión sobre su destino, programar su mente para romper sus propios mitos y limitaciones, visualizarse uno mismo qué quiere ser y cómo se ve, y sobre todo actuar como si lo fuera.

Es importante establecer los valores de cada uno. Al examinar cada uno sus convicciones y creencias intrínsecas, logrará alinear todo su mundo exterior con sus prioridades internas. Uno debe descubrir que realmente es extraordinario y para ello requiere analizarse a sí mismo. Es así como, invita a cada uno para que piense en su visión y misión. Para ello, comienza a advertir que uno debe pensar antes de actuar, tener presente el fin, examinar la metodología que más se adecúe a la realidad de uno, y buscar una mejor manera de hacer las cosas – ya que, si uno quiere obtener resultados diferentes, tiene que hacer todo de manera diferente –. Finalmente, uno debe tomar consciencia de que el momento correcto para decidir es en el presente, en el ahora.

Por tanto, uno puede concluir que la administración del tiempo implica ciertos factores y condiciones del propio individuo como el compromiso, perseverancia y tener bien definido hacia dónde se dirige. No es solo una cuestión de interpretación literal del término, ni mucho menos vivir “pegado” a un cronómetro o a una agenda de actividades.

Por su parte, Sánchez (2012) en su libro *“Productividad personal en una semana”* comenta que la productividad no significa trabajar demasiadas horas ni tampoco terminar los asuntos lo más rápido posible, sino más bien organizarse para alcanzar las metas sin estrés. Es decir, uno puede tener los mejores planes de trabajo, elaborar los mejores proyectos personales y profesionales, pero aun así no puede evitar atrasarse con la entrega dentro de los plazos, tener una serie de compromisos y no contar con el tiempo suficiente para cumplir con todos ellos, y sin querer uno se frustra y se estresa. Por ello, invita a que uno deje de intentar gestionar el tiempo y más bien comience a gestionarse a sí mismo. Para ello invita a que cada uno sea flexible para adaptarse rápidamente a los cambios y sea asertivo en la toma de decisiones que aporten soluciones creativas a los nuevos problemas.

Para ello, Sánchez (2012) aplica una técnica basada en GTD (*Getting Things Done – Hacer las cosas*) en un ciclo de cinco pasos:

- Recopilar todas las ideas y compromisos que uno tiene, en un solo lugar de apuntes. Al quitar esas inquietudes fuera de la mente y aterrizarlas en lápiz y papel, ya no seguirán distrayendo durante las actividades que uno realice, porque se sabe que fueron captadas y almacenadas en físico.
- Procesar lo recopilado, es decir, revisar y decidir qué cosas de todo lo apuntado se deben posponer, delegar, hacer, archivar e incluso, desechar.
- Organizar lo procesado, de esta forma la toma de decisiones será más fácil, así como la ejecución. Todo debe estar ordenado por fecha, día, hora y tener acceso a la información en cualquier momento.
- Hacer lo que se tiene que hacer, en base a las tareas que resulten importantes en su ejecución y la obtención de resultados. Pero hay que tener en cuenta y ser consciente del tiempo que tomará realizarlas, para realmente priorizarlas.
- Revisar periódicamente este sistema de organización, para mantener los compromisos actualizados y asegurarse del avance con cada aspecto a abordar.

Aprendizaje autorregulado y la gestión del tiempo

Steel (2017) introduce su escrito por el camino del autoconocimiento y autoconsciencia para reflexionar sobre cuántas veces uno mismo se hace daño al conformarse con cumplir en última instancia con sus responsabilidades. Ante un proyecto, no es fácil seguir los pasos de planeamiento, desarrollo y conclusión del mismo dentro de los plazos establecidos. Sin embargo, es sorprendente cómo uno mismo, voluntariamente y sabiendo que el factor tiempo no está a su favor, puede permitirse distraerse y perder el tiempo en asuntos poco provechosos y alejados del fin que busca. Idealiza el alcance y logro de metas. Sueña con una gran felicitación por el esfuerzo comprometido. No obstante, cuando regresa a la realidad, cae en cuenta de toda la dedicación que requiere realizar esa actividad, y antes de empezar, ya se rindió.

Es así que, para Steel (2017), la influencia del tiempo también contribuye para que uno mismo prefiera realizar actividades cortas de satisfacción inmediata pero

improductiva, versus la ejecución de pasos para alcanzar una meta cuya satisfacción está todavía a futuro. Esto suele suceder porque los objetivos a largo plazo se encuentran en un plano abstracto, y es más fácil caer en la postergación, hasta que la distancia del tiempo disminuya y al convertirse en corto plazo, recién uno comienza a reaccionar y acelerar todos los procesos para conseguirlo, aunque muchas veces sabe que no terminará como uno espera. Por tanto, ante esta situación, lo mejor es que el largo plazo sea distribuido en tareas cortas, para ir avanzando con planificación.

Al revisar lo que plantea Steel (2017), se puede apreciar cuán cercano es su estudio frente a lo que ya afirmaba Pintrich, de quien más adelante se comentará. El problema de la gestión del tiempo no es de solo manecillas ni relojes ni despertadores, sino del hombre mismo en su capacidad para gerenciar sus propias decisiones, metas y de lo que quiere hacer con su tiempo, con su vida. Cuán importante es comprender esta revelación. El hombre frente a su propio destino determina su situación interna y externa, y determina su propio estado físico-mental en base a su momento presente. A veces uno comete el error de pensar que algún día llegará ese momento mágico en el que uno se convertirá en la persona que siempre quiso ser, proactivo, dinámico, puntual, cumplidor fiel de todos sus objetivos y ya no sentirá frustraciones ni arrepentimientos. Sin embargo, en lo que no repara es que, la situación no va a cambiar de una sola vez y para siempre, sino que es en cada momento y en cada instante donde uno debe tomar la decisión de ser quien quiere ser. Uno debe luchar cada segundo consigo mismo. Cada mañana será un reto y nuevamente en sus manos estará la determinación de perseverar y trabajar para alcanzar sus ideales, o de aplazar el reloj despertador diez minutos más.

Por su parte, Suárez y Fernández (2016) en su libro mencionan que la gestión del tiempo es un componente clave que se encuentra relacionado con aspectos del “aprendizaje estratégico y del estudio autorregulado”. (p.58). Además, los autores afirman que “la regulación del tiempo incluye los componentes de: autosupervisión, planificación, autoeficacia, y uso y establecimiento de metas”.(p.58).

En el caso de la planificación del tiempo, Suárez y Fernández (2016) mencionan el estudio de Britton y Tesser (1991) quienes revelaron tres factores: planificación a corto plazo, dominio de actitudes de tiempo y planificación a largo plazo. El primero y el último factor hacen mención a periodos mínimos (una semana) o mayores respectivamente.

Mientras que el segundo factor, se refiere al nivel de control respecto al uso eficiente o deficiente del tiempo.

Algunos aspectos de la planificación del tiempo pueden ser:

- Establecer horario habitual de estudio para que el tiempo invertido en estudio sea cotidiano.
- Establecer periodos de estudio realistas, priorizando tareas – recomiendan hacer primero las tareas más difíciles, para luego continuar con las de menor rigurosidad – y comprendiendo el tiempo destinado al estudio, otras actividades y el descanso.
- Evitar distractores.

Suárez y Fernández (2016) también indican la importancia de una autosupervisión del uso del tiempo integrada como parte de las estrategias del estudiante. Para ello requiere emplear registros que le ayuden a detectar si logró lo planeado o cuáles fueron las variaciones encontradas, identificando así algunas dificultades y deficiencias durante el proceso de aprendizaje. Esto permitirá realizar los ajustes necesarios y plantear mejoras en la efectividad de sus estrategias. Por último, mencionan que un buen control y gestión del lugar de estudio contribuirán a que se cuente con las condiciones idóneas para que el tiempo de estudio sea realmente óptimo.

Con respecto a la autoeficacia (cómo cree uno que puede realizar la tarea) “es el componente de expectativa, el cual incluye lo que el individuo espera sobre su propia capacidad en relación a una determinada tarea”. (Suárez y Fernández, 2016, p.103). Además está relacionada al autoconcepto del estudiante. Por lo que, aquellos sujetos que posean una baja autoeficacia, evitarán la fatiga de elegir las labores complicadas según su percepción en base a su propia capacidad y destinarán su tiempo a cualquier otra actividad.

Finalmente respecto a las metas, Suárez y Fernández (2016) indican que cada estudiante establece qué es lo que quiere lograr y para ello, cada actividad y tarea propuesta se encuentran condicionadas con el tiempo asignado para desarrollarlas. También el hecho de alcanzar dichas metas dependerá del interés y del valor que tengan éstas para el alumno. Para ello, los autores indican que se puede diferenciar 4 orientaciones de meta:

- De aprendizaje, el estudiante siente satisfacción al aprender más y mejorar sus capacidades, así como sus destrezas.
- De autoensalzamiento del ego, se refiere al deseo de ser mejor que los demás.
- De autoderrota, donde el estudiante evita quedar mal o procura no mostrar lo poco que sabe.
- De evitación del esfuerzo, ya que el alumno procura aprobar pero con el menor esfuerzo posible.

Por su parte, Garzón (2014) indica:

Entre las variables que han recibido mayor atención por su relación con la adaptación a la Universidad y el éxito académico están las denominadas habilidades de “autorregulación académica” (por ejemplo, Zimmerman, 1996), que incorporan el estudio de cuestiones tales como las estrategias de aprendizaje, aspectos cognitivos y metacognitivos, los factores motivacionales y la gestión del tiempo académico. (p.30).

Además, García-Ros y Pérez-González (2011) afirman que las habilidades de gestión del tiempo forman parte de procesos de autorregulación académica. Dicen que dichas habilidades integran “la planificación del tiempo, el establecimiento de espacios temporales adecuados para el estudio (...) la utilización de herramientas para gestionar el tiempo de forma eficaz y la percepción de control del tiempo de estudio”. (p.235).

Por tanto, Suárez y Fernández (2016), Garzón (2014) y García-Ros y Pérez-González (2011) concluyen que la gestión del tiempo tiene una estrecha relación con la autorregulación del aprendizaje del estudiante. Todos ellos manifiestan la importancia de trazarse objetivos y metas a través de una adecuada planeación. Así mismo, reiteran el prefijo “auto” (autoeficacia, autoconcepto, autorregulación) como señal de que es el mismo individuo quien debe ser capaz de gestionar y controlar el tiempo que le dedica a sus actividades. Por ello, Suárez y Fernández enfatizan en la autosupervisión a través del empleo de herramientas de gestión del tiempo como los registros, apuntes, listados y la debida revisión de los mismos para garantizar y medir si se está alcanzando o no sus metas.

Entonces, para obtener una mayor comprensión de lo que implica la gestión del tiempo en el plano académico, es importante introducir el presente estudio hacia algunas de las teorías de expertos en aprendizaje autorregulado. A continuación, se presentarán las teorías de Zimmerman y Pintrich.

Aprendizaje autorregulado para Zimmerman

Peñalosa, Landa y Vega (2006) en su artículo “*Aprendizaje Autorregulado: Una Revisión Conceptual*” remarcan la importancia de la autonomía del aprendiz, la cual resulta de un proceso de autorregulación por parte del estudiante. Implica un comportamiento activo de él mismo para adquirir nuevos conocimientos y un compromiso propio para alcanzar los objetivos de aprendizaje.

Según los investigadores, indican que la autorregulación describe “la generación y seguimiento de reglas autogeneradas que rigen el comportamiento propio” (p.5). Por lo que citan a Zimmerman (1989) para definir el término Autorregulación “como el grado en que un alumno tiene un papel activo en el proceso de su propio aprendizaje” (p.5) Para ello Zimmerman considera 5 elementos como parte del concepto de autorregulación: Cognición, metacognición, motivación, conducta y contexto.

Cognición. Para el tema de autorregulación del aprendizaje, se consideran los procesos cognitivos como la memoria, el razonamiento, la solución de problemas, etc. Estos a su vez se interrelacionan con algunas estrategias de aprendizaje como, por ejemplo: estrategias de ensayo, de elaboración y de organización.

Metacognición. Consiste en hacer uso de la consciencia, estar consciente del proceso mental que uno debe emplear al momento de desarrollar una actividad y así ejercer el debido control. Se relaciona con las actividades de la planeación, el monitoreo de la comprensión (ser consciente de lo que uno está comprendiendo en sí y si se está logrando), y la evaluación del progreso al concluir una labor. “Así, el conocimiento metacognitivo se refiere al conocimiento adquirido acerca de los procesos cognitivos, que puede ser utilizado para controlar los mismos”. (p.6). Se puede dividir en tres categorías:

Conocimiento de las variables de la persona. Hace referencia a la comprensión acerca de cómo el estudiante aprende y procesa la información.

Conocimiento de las variables de la tarea. Incluye la comprensión acerca de la demanda que exige la naturaleza de la tarea respecto al procesamiento de información que impondrá al estudiante.

Conocimiento de las variables de la estrategia.

Implica la comprensión tanto de las estrategias cognitivas como de las metacognitivas; así como conocimiento condicional de cuándo y dónde es apropiado el uso de dichas estrategias (...) Las estrategias metacognitivas son procesos secuenciales que son usados para controlar las actividades cognitivas y para asegurar el cumplimiento de metas cognitivas, como entender un texto. Estos procesos ayudan a regular el aprendizaje, consisten en la planeación y monitoreo de actividades, así como la verificación de los resultados de dichas actividades”. (p.7).

Motivación. Obedece a la razón (motivo), al impulso por el cual el alumno tiene el deseo de estudiar y realmente aprender. Para ello, se requiere de algunas estrategias como:

Orientación de metas. Deben ser específicas, para ser cumplidas en corto plazo, con ciertos retos que generen compromiso con el estudiante.

Expectativas. “Se conocen como las atribuciones de autoeficacia. En la medida en que el alumno esté convencido que puede realizar una tarea tendrá una mayor motivación para llevarla a cabo”. (p.9)

Componente afectivo. Hace referencia a las reacciones de índole emocional que tiene el estudiante frente a alguna tarea. Por ejemplo: Un estudiante puede presentar poca motivación en revisar sus materiales para un examen, ya que tiene reacciones de ansiedad a las evaluaciones. (El autor citó este ejemplo de Pintrich y De Groot, 1990)

Conducta. “Alude a lo que los estudiantes hacen efectivamente en el momento de perseguir sus metas”. (p.9). Citan un ejemplo de Zimmerman (2000) en el cual comenta

que la realización de las tareas planeadas implica para el estudiante escribir sus metas, revisarlas cada cierto tiempo, avanzar paso a paso y monitorear dichos pasos a fin de rectificar las metas y ejecutar los siguientes pasos.

Contexto. Es el ambiente en el cual el estudiante se desenvuelve y desarrolla sus actividades de aprendizaje. Además, considera también los medios con los cuales se apoya para ejecutar dicha actividad.

Modelo de Autorregulación de Pintrich

Pintrich desglosa en cuatro fases el proceso de autorregulación:

- Pensamiento anticipatorio, planificación, activación
- Monitoreo
- Control
- Reacción - Reflexión

Pero, lo interesante es cómo, a través de este estudio, Pintrich permite tener una apertura hacia lo que ocurre dentro de cada una de estas fases, en las dimensiones Cognitivas, Motivacionales, Conductuales y Contextuales del estudiante. García Martín (2012) explica más a detalle cada una de las fases de Pintrich, las cuales permiten entender al ser humano en su complejidad. Para ello se adjunta la siguiente figura.

Fases	Áreas de la regulación			
	Cognición	Motivación/emoción	Conducta	Contexto
Fase 1 Pensamiento anticipatorio, planificación, activación	Establecimiento de objetivos. Activación del conocimiento previo. Activación del conocimiento metacognitivo	Adopción de una orientación al objetivo. Juicios de eficacia. Percepción de la dificultad de la tarea. Activación del valor de la tarea. Activación del interés	Planificación de tiempo y esfuerzo. Planificación para las auto-observaciones de la conducta	Percepciones de la tarea. Percepciones del contexto.
Fase 2 Monitorización	Conciencia metacognitiva y monitorización de la cognición	Conciencia y monitorización de la motivación y la emoción	Conciencia y monitorización del esfuerzo, del uso del tiempo y de la necesidad de ayuda. Auto-observación de la conducta.	Monitorización de los cambios de la tarea y de las condiciones del contexto
Fase 3 Control	Selección y adaptación de las estrategias cognitivas para aprender y pensar	Selección y adaptación de las estrategias para el gobierno, la motivación y la emoción	Incremento/Decremento del esfuerzo. Persistencia, abandono. Búsqueda de ayuda.	Cambio o renegociación de la tarea Cambio o abandono del contexto
Fase 4 Reacción y reflexión	Juicios cognitivos. Atribuciones.	Reacciones afectivas. Atribuciones.	Elección de la conducta	Evaluación de la tarea

Figura 1. Fases y áreas del aprendizaje autorregulado.
(Torre, 2007, p.152) citado por García Martín (2012, p.208)

Pensamiento anticipatorio, planificación, activación. Se considera el establecimiento de objetivos de aprendizaje, la planificación de la conducta y el tiempo y las percepciones del contexto y la tarea.

Monitoreo. “Implica en primer lugar la conciencia metacognitiva, emocional y conductual sobre la ejecución de la acción de aprendizaje”. (p.209). Esto permitirá vigilar cada paso a seguir y visualizar algún cambio que pueda generar en el propio aprendiz sobre el cumplimiento de sus objetivos.

Control. Se refiere no solo al control del área para estudiar, distractores, etc.; sino también a poder identificar una posible adaptación o realizar algún cambio oportuno a fin de intervenir en el contexto.

Reacción y Reflexión. Como los mismos términos lo indican, se consideran los diferentes tipos de reacción, sean estos emocionales o conductuales, y la reflexión cognitiva, durante la evaluación del proceso desde las diversas áreas.

Finalmente, García Martín describe algunas características del estudiante autorregulado, por lo que indica lo siguiente:

- Es consciente de la relación que existe entre su rendimiento o éxito académico y su proceso de aprendizaje autorregulado. Por tanto, le es más fácil definir sus propios objetivos.
- Tiene conocimiento de sus capacidades, por lo que, para aprender, sabe qué estrategias le viene bien aplicar.
- Es capaz de controlar sus emociones negativas, por lo mismo que toma consciencia de ellas y procura que dichas emociones no le afecten al momento de enfrentar cualquier actividad o algún reto académico.
- Pone en práctica toda una serie de estrategias, ya sean éstas motivacionales o incluso, cognitivas y metacognitivas.
- Es capaz de cambiar estrategias con tal de poder hacer frente a la eficacia de sus hábitos.
- Evita distracciones y adecúa su ambiente de estudio, creando así una armonía interna y externa de su entorno consigo mismo.
- Puede transferir las diversas estrategias autorreguladoras a sus distintos ámbitos de desarrollo (no solo académico, sino también en su acontecer cotidiano).

Por otro lado, Montero y De Dios (2004) en la Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa “*Sobre la obra de Paul R. Pintrich: La autorregulación de los procesos cognitivos y motivacionales en el contexto educativo*” hacen referencia al estudio de Pintrich respecto al proceso de aprendizaje en los contextos académicos. Pintrich destacaba tres componentes: Motivacionales, Cognitivos y Relativos al contexto de aprendizaje.

Montero y De Dios relacionan estos tres componentes ya que, para comenzar, la motivación parte del estudiante y trasciende hacia lo cognitivo cuando uno se propone metas concretas y para alcanzarlas, es necesario ser conscientes del contexto y entorno cambiante en el cual uno se desenvuelve. De esta manera, al comprender que estos tres

elementos se conectan, es más fácil sobrellevar y seguir adelante ante cualquier adversidad, ya que uno no se sentirá frustrado por no haber logrado su meta, sino que estará más atento a las futuras acciones a seguir y corregir para alcanzarla.

Por su parte, Suárez y Fernández (2016) comentan sobre tres características del aprendizaje autorregulado planteados por Pintrich (1995):

- Los estudiantes autorreguladores se plantean metas, las cuales permiten que uno mismo pueda supervisar la ejecución de sus actividades, juzgarlas y ajustarlas según se requiera con tal de alcanzar sus objetivos planteados.
- Dichos estudiantes intentan llegar a controlar sus afectos, sus motivaciones, e incluso su propia conducta y su cognición. Para ello, es importante tener también un control sobre su entorno, su tiempo y de ser necesario buscar ayuda en los docentes, compañeros de clases y profesores.
- Es en el propio estudiante “donde debe surgir el control de sus acciones. Es decir, su conducta no debe darse como respuesta a los requerimientos de otros.” (p.15). Incluso afirma que es esta tercera característica la que da origen al “prefijo *auto* del término autorregulado”. (p.15).

De todos los estudios e investigaciones realizados respecto a la autorregulación del aprendizaje y la gestión del tiempo, se deduce que hay un consenso entre los diversos autores. Para ello se establecerán tres procesos: Planeación, Automonitoreo y Autocontrol, los cuales son considerados en el instrumento del presente estudio.

Rendimiento Académico

Es un indicador del conocimiento adquirido por parte de los estudiantes, para determinar si efectivamente logró alcanzar el objetivo de aprendizaje señalado para cada asignatura. Es decir, mide el grado de avance. Por otro lado, también permite revisar y evaluar aquellos puntos que todavía presentan dificultades para aprender y tomar las medidas necesarias para ir contrarrestando esta situación.

Garbanzo (2007) define el rendimiento académico como una suma que considera una serie de factores que “actúan en la persona que aprende” (p.46) y a dicha suma se le atribuye un valor en función a los logros del estudiante al desarrollar trabajos académicos.

Según Solano (2015), cuando se refiere al rendimiento académico, hace mención al nivel de conocimiento que todo estudiante demuestra tener sobre el ámbito que se está evaluando, “así pues el rendimiento se define operativamente tomando como criterio las calificaciones que los alumnos obtienen.” (p.26).

Comoglio (2016) cita a Edel para definir el término rendimiento académico indicando que es “un constructo susceptible a medirse a través de indicadores cuantitativos y cualitativos” (p.48) donde se consideran las actitudes, habilidades, valores y conocimientos que todo estudiante desarrolla durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

Para Edel (2003), el rendimiento académico debe abordarse como un fenómeno de estudio, puesto que resulta complejo tratar de conceptualizarlo. No basta con procurar entenderlo a partir de evaluaciones sobre los logros alcanzados por los estudiantes, sino que se hace necesario considerar el contexto, la interacción entre pares, el propio desempeño del alumno y contemplar qué otras variables más inciden para determinar un rendimiento positivo o negativo frente al estudio.

Factores Asociados al Rendimiento Académico según Garbanzo

Para la directora de la Escuela de Administración Educativa de la Universidad de Costa Rica San José, Garbanzo (2007) indica que existen tres factores determinantes que son asociados al rendimiento académico: Personales, Sociales e Institucionales.

Personales.

- Motivación académica intrínseca, definida como “un estado psicológico relacionado con los estudios que es positivo y significativo”. (p.48). Esta condición se encuentra en aquellos estudiantes que disfrutan aprender y adquirir nuevos conocimientos, por

lo que muestran un alto nivel de compromiso académico. Las condiciones cognitivas del individuo orientan su comportamiento hacia el saber.

- Motivación extrínseca, influyen factores externos como el tipo de universidad, condiciones económicas de ésta, servicios que brinda la institución, el ambiente académico, compañerismo, la plana docente, etc.
- Atribuciones causales, hace referencia a que la propia capacidad y el esfuerzo empeñado permite asumir los resultados académicos.
- Percepciones de control, los cuales se componen de tres fuentes: interno, control con otros y desconocido.
- Condiciones cognitivas, “son estrategias de aprendizajes que el estudiante lleva a cabo relacionadas con la selección, organización y elaboración de los diferentes aprendizajes”. (p.50)
- Autoconcepto académico, definido como el conjunto de percepciones que una persona posee y cree sobre sí misma. Ser consciente de que la inteligencia se va desarrollando a partir del propio esfuerzo académico, permite generar en el estudiante un autoconcepto académico positivo.
- Autoeficacia percibida, donde el compromiso y la motivación de los estudiantes con sus logros son fundamentales en sus resultados.
- Asistencia a clases, ya que cuanto mayor compromiso muestra el estudiante para estar presente en cada sesión, se refuerza su interés de aprender un poco más.
- Inteligencia, referente a las pruebas psicométricas como razonamiento matemático y comprensión verbal, así como la inteligencia emocional y social,
- Aptitudes, donde se consideran las habilidades del estudiante frente a la realización de determinadas tareas.

Sociales.

- Diferencias sociales, lastimosamente las desigualdades sociales y culturales todavía influyen en el éxito o fracaso académico de muchos estudiantes.
- Entorno familiar, donde las interacciones y convivencia entre los miembros de cada familia son importantes, puesto que tienen una repercusión significativa en el desempeño académico. Este aspecto es muy delicado, ya que existen todavía familias que piensan que los hijos se educan en la escuela, más no en casa.

- Nivel educativo de la madre, ya que según el estudio de Marchesi, si la madre tiene un mayor nivel educativo, exige más académicamente a sus hijos. Así mismo, cuanto mayor nivel académico de la madre, mayor percepción de apoyo hacia sus estudios de sus hijos.
- Capital cultural, donde el ambiente del entorno familiar es propicio y adecuado para los estudios, ya sea cuán accesible sean respecto al internet, a recursos didácticos y otras condiciones que faciliten el estudio.
- Contexto socioeconómico, es un aspecto bastante estudiado con respecto a la relación que puede tener con el aprendizaje. Sin embargo, no se puede afirmar con certeza que el nivel socioeconómico determina el éxito o fracaso académico de un estudiante. Existen más condiciones que no necesariamente tienen que ver con el poder adquisitivo o el acceso de ingresar a universidades privadas, en vez de públicas.
- Variables demográficas, la autora menciona algunos estudios realizados por Carrión, quien pudo concluir que la procedencia del estudiante en Cuba puede ser un predictor importante respecto al desempeño académico.

Institucionales.

- Elección de los estudios según interés del estudiante, se refiere a la orientación vocacional del individuo al elegir su carrera. “El ajuste con lo deseado y lo real es un excelente predictor del desempeño académico universitario” (p.57) y esto permite que los alumnos se encuentren vocacionalmente satisfechos.
- Complejidad de los estudios, puesto que existen materias y asignaturas que son consideradas con un nivel de dificultad alto y que algunos estudiantes presentan ciertas deficiencias al desarrollarlas.
- Condiciones institucionales, como por ejemplo la infraestructura de los salones de clases, el equipamiento de las instalaciones, la propia formación docente, entre otros, son factores que también influyen en el rendimiento académico.
- Servicios institucionales de apoyo, como los programas de becas, asistencia médica, dental, psicológica, etc.
- Ambiente estudiantil, el cual constituye al ambiente competitivo que existe entre los estudiantes por demostrar ser los mejores y por otro lado, quienes se comparan con

los mejores y creen no serlos al ver solo sus deficiencias. Todo esto repercute en el rendimiento.

- Relaciones estudiante profesor, puesto que lo que el estudiante busca es encontrar en el docente una relación afectiva y didáctica a la vez.

Por otro lado, Garbanzo también menciona que el rendimiento académico conforma un indicador no solo para el alumno, sino también de calidad para la institución educativa. Es decir, le permite evaluar y revisar si dicha institución cumple con sus objetivos académicos propuestos. Tal como menciona “los resultados del sistema universitario se miden principalmente por el éxito académico alcanzado en sus alumnos, la idoneidad de sus graduados, sus tiempos de duración, su inserción laboral, entre otros rubros”. (p.59)

Aquí se refleja una figura extraída de su estudio, en donde refleja la interacción de las dimensiones personales, sociales e institucionales hacia el rendimiento académico, y como todo esto permite evaluar la calidad de la Educación.

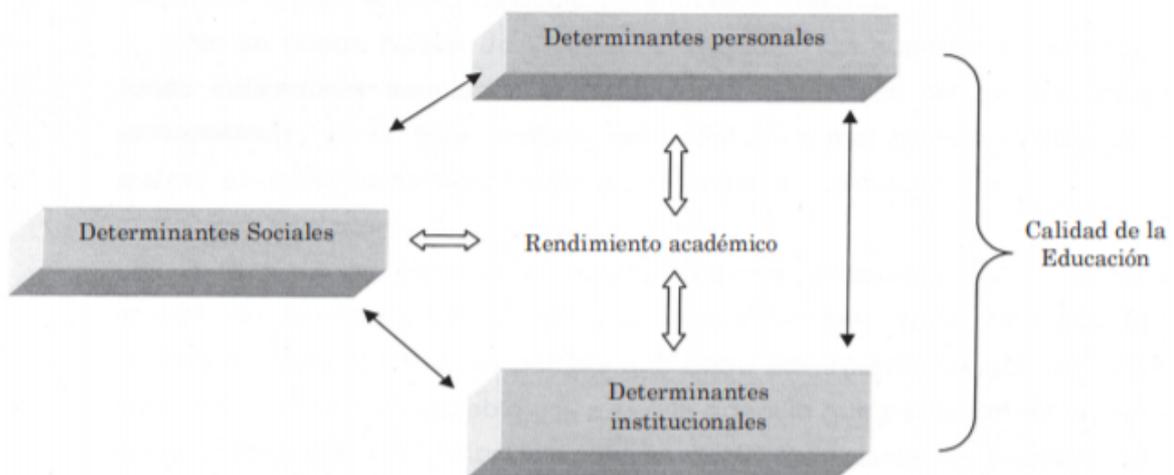


Figura 2. Interacción entre factores asociados al rendimiento académico.
Extraído Garbanzo (2007, p.60)

Factores Asociados al Rendimiento Académico según Solano

Para Solano (2015) los factores implicados en el rendimiento académico son:

Factores de carácter psicológico. Se procura verificar alguna interrelación entre la motivación, la personalidad y la inteligencia con el rendimiento. Algunas aptitudes como el razonamiento verbal, abstracto, la memoria, etc., han sido las más investigadas como influyentes en el rendimiento académico. Así mismo, menciona sobre la memoria visual, comprensión verbal y el razonamiento numérico como aspectos que, al desarrollarlos a un nivel mayor, repercuten directamente en el rendimiento académico. Además, hace hincapié en que un estudiante motivado es capaz de emplear una serie de estrategias que le aseguren el éxito en su saber académico.

Factores de carácter sociológico. Aquí Solano considera a la influencia familiar y la influencia del propio medio educativo. Respecto a la primera, revisa aspectos como el nivel socioeducativo de los progenitores (estudios realizados o títulos académicos obtenidos); también el control que ejercen los padres referente a los hábitos de estudio de sus hijos (cuánto tiempo dedican sus hijos a los videojuegos, salir a la calle, ver televisión); y por último, qué tanto se involucra la familia con las actividades como asistir a las reuniones de padres, citaciones, etc. Respecto a la segunda, analiza a los profesores, a los grupos de estudiantes y al mismo centro educativo como institución.

En este punto, también es necesario tener en cuenta que las modificaciones en la información, en la tecnología, en el lenguaje, en las telecomunicaciones, entre otros, hacen que la sociedad se modifique y dinamice a tal punto que exige a la educación enfocarse en estas “nuevas necesidades de aprendizaje”. (Solano, 2015, p.35).

Factores de carácter psicosocial. En este punto se analizan procesos de interacción entre las personas. Es decir, recoge las experiencias del estudiante en tres ambientes: familiar, escolar y social.

- Familiar.- Considera: ¿Cuál es su nivel socioeconómico? ¿Qué miembros la componen? ¿Existen o no situaciones delicadas como enfermedades, divorcios, desamparo, etc.? Entre otros.
- Escolar.- Hace referencia a: ¿Cuál es el comportamiento del docente? ¿Cuál es la conducta del estudiante? ¿Cuál es la metodología de enseñanza, así como el sistema de evaluación? Entre otros.

- Social.- Toma en cuenta a: ¿Cuál es la influencia que ejercen las amistades en las distintas relaciones sociales? ¿Cuáles son las características del barrio? ¿Existe aceptación o rechazo hacia el estudiante por parte de sus demás compañeros de estudio? Etc.

Interrelación de factores. Según las investigaciones realizadas por Solano (2015), éste concluye en que “el rendimiento académico es un constructo y también un acontecimiento multidimensional” (p. 43). Es el resultado de varios de los factores antes mencionados y la relación entre los mismos, desde la propia persona, el contexto que le rodea, el carácter del conocimiento y del afecto, así como los ambientes en el que se desenvuelven (familiar, escolar y social).

Factores Asociados al Rendimiento Académico según Edel

Edel (2003) considera que existen ciertos factores que influyen en el rendimiento académico: Motivación, Autocontrol del alumno y habilidades sociales.

Motivación. Proceso general que involucra variables cognitivas y afectivas para dar inicio y dirección de la conducta hacia el logro de un objetivo. Es así como la motivación proviene de la valoración y la expectativa de la persona en alcanzar su meta.

Autocontrol. En este punto Edel considera dos aspectos: Éxito o fracaso. Para lo cual indica que la postura y control interno que tenga la persona, le permitirá sobrellevar adecuadamente cualquiera de esos dos aspectos. Puesto que advierte que, el éxito genera un impacto positivo en la autoestima, y la persona se siente mejor y más optimista al conseguir sus logros. Mientras que, ante el fracaso, si la persona no toma consciencia real de la situación y no logra trascender este proceso como una forma de aprendizaje y oportunidad de mejora, se quedará frustrado y no tendrá la capacidad de superar esta situación. Por tanto, el autocontrol es clave para redirigirse y volver a levantarse con actitud positiva frente a una caída.

Habilidades sociales. Se especifica que se debe contrastar el desempeño académico con aspectos de interacción donde conjugan aspectos institucionales, sociales, pedagógicos y psicológicos.

Variables académicas que influyen en el Rendimiento académico

Para Ocaña (2011), se tienen variables académicas que se encuentran ligadas con el rendimiento que tienen los estudiantes, por lo que se mencionará algunas de ellas:

Colegio de procedencia. Si son públicos o privados, si han estudiado en colegios donde son sólo damas, sólo varones o mixtos, cantidad de estudiantes por aula, horas de tutoría, frecuencia de cursos de idiomas, cantidad de horas de dictado, etc.

Rendimiento escolar. Es común considerar las calificaciones que los estudiantes han obtenido durante su etapa de educación básica regular. Dichas calificaciones reflejan la aptitud del alumno, la voluntad del individuo por querer conocer más, el esfuerzo y dedicación con la que se ha desempeñado académicamente, así como también las falencias que tiene el sistema educativo al no garantizar una formación completa del estudiante durante su etapa escolar y no brindarle las bases necesarios para asegurar su éxito académico durante la educación superior.

Exámenes de admisión. Algunas universidades peruanas que sí elaboran los exámenes de admisión diferenciados por carrera, permiten evidenciar una relación directa entre dichos exámenes y el rendimiento. Mientras que, existen otras universidades que toman un examen estandarizado y otras que mediante entrevistas o cartas de recomendación permiten el ingreso de los nuevos estudiantes.

Cursos prerrequisitos. En la malla curricular de las universidades, las asignaturas están propuestas como eslabones de un ciclo a otro, por lo que, la calificación de un estudiante en un curso previo, es el reflejo de que en la siguiente asignatura también obtendrá un resultado similar.

Esfuerzo. Esta variable, Ocaña (2011) la está operacionalizando con “la asistencia a clases, estrategias de estudio, trabajos presentados a tiempo y aprobados, participación durante la clase” (p.165). todos estos aspectos, al ser evaluados y correlacionados con el rendimiento académico, resultan tener una relación positiva y directa.

Vocación. Cuando el deseo y anhelo del estudiante se vinculan con la profesión elegida, muchas investigaciones concuerdan que la vocación y el rendimiento académico van de la mano. Varios estudios muestran que, cuando el alumno está estudiando la carrera que eligió como primera opción, pues su rendimiento es alto. Mientras que, para el caso de la carrera de docencia, muchos optaron por ella ya que no lograron obtener un cupo en su primera elección.

Facilidades académicas. La asignación de recursos económicos para mejorar los ambientes y los espacios universitarios, así como una mejor atención y seguimiento al estudiante, y el apoyo de los docentes con los mismos, aseguran un mejor rendimiento académico en la comunidad estudiantil.

Gestión del tiempo y Rendimiento académico

Garzón (2014) presenta algunas similitudes y diferencias entre los estudiantes con bajo y alto rendimiento académico respecto a la gestión del tiempo. Indica que algo en común es que los alumnos dedican más tiempo de estudio un día anterior a la fecha de la evaluación y que socialmente comparten tiempo con sus amistades y familia. Por otro lado, también describe varias diferencias que deben ser tomadas en cuenta:

- Dedicación – Los estudiantes con bajo rendimiento dedican menos tiempo al estudio, mientras que los de alto, dedican más tiempo.
- Distribución - Los estudiantes de bajo rendimiento distribuyen sus labores tanto día de semana como fin de semana. Mientras que los otros, lo hacen entre semana y menos tiempo sábados y domingos.
- Vida social – Durante fin de semana y día de semana, los estudiantes de bajo rendimiento disfrutan con sus amistades, mientras que los otros lo hacen con más frecuencia los fines de semana.
- Habilidades en la gestión del tiempo – Pocas habilidades los de bajo rendimiento y mayores destrezas para los de alto rendimiento.
- Tiempo de estudio – Los de bajo rendimiento dedican menos tiempo de estudio y más tiempo al descanso pasivo. Los otros a la inversa.

- Metas – Los de bajo rendimiento estudian sin metas, los otros las tienen bien en cuenta junto con sus logros.
- Autodisciplina – Los de bajo rendimiento tienen poca autodisciplina frente al estudio, mientras que los de alto, son los que mejor se conocen a sí mismos y son dueños de sus propias decisiones.

Por otro lado, Garzón (2014) cita a Adeyemo para precisar que, según los modelos de autorregulación, un estudiante de alto rendimiento académico lee y se orienta hacia un objetivo claro, haciendo un seguimiento y un automonitoreo de su propio avance y cómo va alcanzando sus metas de aprendizaje. Esta afirmación suma también a las tres dimensiones que el presente estudio quiere desarrollar. Por tanto, “el tiempo dedicado al estudio genera un patrón de actividad que va más allá de una lectura informal” (p.47)

2.3. Definición de términos básicos

Gestión del Tiempo.- Es la manifestación de distintas habilidades y destrezas para planificar, organizar y administrar el tiempo frente a sus distintas responsabilidades y sobre todo, poder cumplir con las exigencias que demandan los estudios de postgrado.

Rendimiento Académico.- Es un indicador que muestra el nivel de conocimiento y aprendizaje alcanzado por parte de los estudiantes. Es expresado de manera cuantitativa a través de una calificación brindada por el catedrático hacia el estudiante, según los niveles de logros obtenidos por este último durante los diferentes cursos propuestos por el programa de estudio.

Estudiantes de Postgrado.- Son todos aquellos profesionales con matrícula vigente 2018 que se encuentran cursando alguno de los seis programas de maestrías que oferta la Escuela de Postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Educación de Postgrado.- Es la preparación que se brinda a todo aquel profesional que, luego de haber concluido una formación universitaria de pregrado, desea continuar estudiando y recibir una formación con sólidos conocimientos teóricos y prácticos, en algún programa o especialidad que mejor se ajusta al perfil que desea.

2.4. Hipótesis de la investigación

Hipótesis general

Existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

Hipótesis específicas

Existe una relación significativa entre el proceso de planeación y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

Existe una relación significativa entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

Existe una relación significativa entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

Capítulo III

Metodología

3.1. Enfoque de la investigación

El enfoque de este estudio fue cuantitativo. Para Sánchez, Reyes y Mejía (2018), los enfoques cuantitativos son estudios en el que se emplean la recolección y análisis de datos, considerando la medición numérica. Es a través de la estadística que dicha medición permite “establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población” (p.59). Esto se debe a que el objetivo planteado fue medir la relación que existe entre la Gestión del tiempo y el Rendimiento académico.

3.2. Alcance de la investigación

Sánchez *et al.* (2018) se refiere al alcance como el nivel de logro al que el investigador se propone llegar. En este caso particular, el alcance de la investigación fue de tipo descriptivo. Tal como su denominación lo indica, procura describir una realidad “con la mayor precisión y fidelidad posible” (Vara, 2015, p.244).

3.3. Diseño de la investigación

En base a la clasificación de Hernández, Fernández y Baptista (2014, p.155) el diseño de la investigación fue de tipo no experimental, de corte transversal y correlacional. No experimental porque se buscó recolectar datos, pero de manera pasiva sin realizar ningún tipo de intervención ni influencia a ninguna de las dos variables en estudio; de corte transversal, puesto que los datos se midieron en un solo momento; correlacional porque se

buscó identificar la relación o grado de asociación entre las variables Gestión del tiempo y Rendimiento académico.

3.4. Descripción del ámbito de la investigación

La investigación fue desarrollada en la Escuela de Postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, ubicada en el distrito de Jesús María. Inició sus actividades en el año 2011, gracias a la iniciativa de la Dra. Clara Caselli. Actualmente el Dr. Wilfredo Laffose Quintana, PhD por la Universidad de Newport (EUA) es el Director de la Escuela.

A sus alrededores están establecidas varias entidades públicas como el Ministerio de Salud, el Ministerio de Trabajo, el Hospital Edgardo Rebagliati Martins. También se ubican algunas universidades como la Universidad Peruana Los Andes, Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Alas Peruanas, la Universidad Peruana de Ciencias e Informática, Postgrado de Derecho de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, entre otras escuelas e instituciones cerca de la zona.

Las mayorías de los programas de maestrías y diplomados se desarrollan en el distrito de Jesús María. Sin embargo, para no desatender al público de Lima Norte, también realiza sus clases en las instalaciones de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el distrito de Los Olivos. De esta manera, logra atender a un mayor público, brindándole las facilidades para que puedan elegir los estudiantes el local que mejor se les acomode según sus necesidades.

Actualmente, la Escuela de Postgrado UCSS cuenta con tres unidades: Ciencias Económicas y Comerciales, Ciencias de la Salud, Ciencias de la Educación y Humanidades. La primera unidad tiene la Maestría en administración de negocios y finanzas internacionales, y la Maestría en administración pública. La segunda unidad presenta su Maestría en bioética y bioderecho. La última unidad cuenta con la Maestría en gestión e innovación educativa, Maestría en literatura infantil – juvenil y animación a la lectura y la Maestría en psicopedagogía y orientación tutorial educativa.

Por otra parte, la Escuela también presenta sus diplomados, los cuales tienen validez de postgrado. Tal es así que cuenta con Diplomado de Postgrado en Gerencia y gestión de proyectos sociales, Tesis: Diseño, análisis y redacción, Asesoría de tesis,

Seguridad del paciente y acreditación internacional en salud, Auditoría en enfermería y Epidemiología hospitalaria.

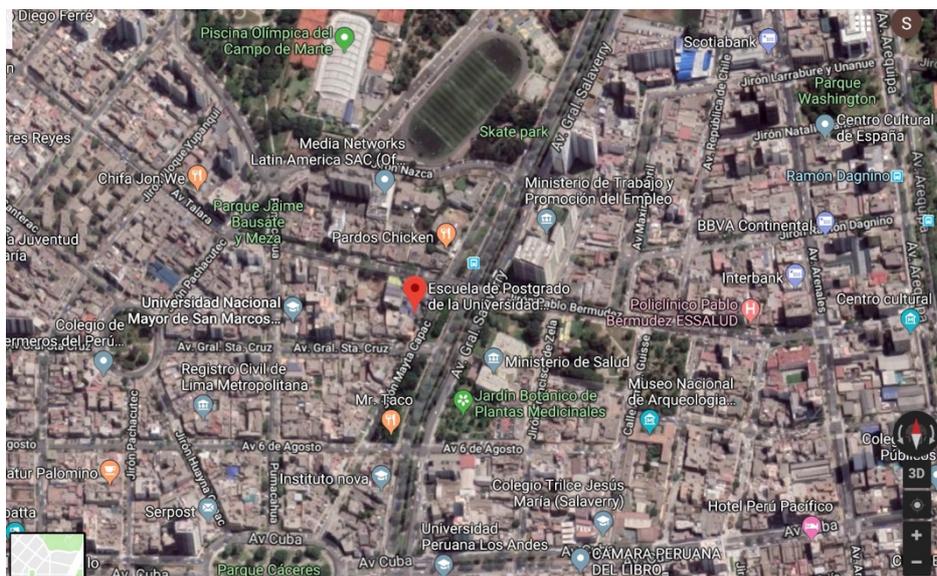


Figura 3. Ubicación geográfica de la Escuela de Postgrado UCSS.
Extraído de Google Maps



Figura 4. Entrada principal de la Escuela de Postgrado UCSS.
Extraído del video institucional de la Escuela de Postgrado UCSS

3.5. Variables

Definición conceptual

Variable 1: Gestión del tiempo. Según Garzón y Gil (2018) concluye en que “la gestión del tiempo se refiere a conductas que buscan lograr un efectivo uso del tiempo, mientras se ejecutan actividades dirigidas a una meta”. (p.2). Para ello, considera una serie

de actos como la planeación, seguimiento y regulación eficaz del tiempo. Además, la gestión del tiempo “supone el establecimiento y logro de metas, al tiempo que implica una supervisión y regulación de las metas establecidas” (p.3) y es un componente importante de la autorregulación del aprendizaje.

Proceso de Planeación. En esta etapa es importante partir desde el planteamiento de objetivos y cómo el estudiante programa sus diversas actividades para concretar dichos objetivos. Se trabaja con plazos y proyecciones, así como el establecimiento de fechas límites. Así mismo, es necesario revisar sus actitudes frente a la priorización de actividades, tareas, trabajos según el grado de importancia y si sus acciones son tomadas con anticipación.

Proceso de Automonitoreo. Para esta etapa, se procura identificar la costumbre o cotidianidad con la cual emplean diversas herramientas que ayuden al estudiante a gestionar su tiempo. Por ejemplo: libretas, agendas, recordatorios, calendarios, cronómetros, etc. Así mismo, verificar si revisan y actualizan dichas herramientas durante cada actividad para mantener un orden e implementar posibles mejoras, y así evitar el aplazamiento de algunas funciones o tareas.

Proceso de Autocontrol. En esta fase, se trata de revisar la percepción de control de la gestión del tiempo y de su entorno. Para ello, se tomó en consideración si el estudiante tiene en cuenta la cantidad de tiempo que le tomará realizar cada actividad. Así mismo, identificar su tendencia hacia el desorden y si logra diferenciar o discriminar ciertas actividades que le quitan tiempo y no son tan importantes para el logro de sus objetivos planeados.

Variable 2: Rendimiento Académico. Según Garzón y Gil (2018) indica que el rendimiento académico representa una medida del logro de aprendizajes de cada estudiante. Se constituye un elemento importante para la enseñanza. Incluso, es un buen indicador respecto a la calidad y los diversos sistemas de educación superior con la cual cuentan las diversas instituciones educativas.

Definición operacional

Variable 1: Gestión del tiempo. Definido por los resultados obtenidos en el instrumento Gestión del Tiempo Autorregulado (*TMBQ*), cuyas dimensiones son:

- a) *Proceso de Planeación.* Se tomaron en cuenta los procesos como el establecimiento de objetivos, plazos límites, anticipación, programación de actividades y priorización.
- b) *Proceso de Automonitoreo.* Se tuvo presente la revisión y registro de anotaciones, orden y organización, aplazamiento de actividades e implementación de mejoras.
- c) *Proceso de Autocontrol.* Se consideraron el control del tiempo, control del entorno, distracción, tendencia al desorden, así como la puntualidad y asistencia a clases.

Variable 2: Rendimiento Académico. Definido por el promedio ponderado del Registro de Calificaciones del semestre 2018-II. Dicho promedio ponderado obedece a lo dispuesto en el Art. 37° del Reglamento de la Escuela de Postgrado, donde se indica el empleo de la escala vigesimal (0 – 20 puntos) y que la nota mínima aprobatoria es catorce (14) puntos por asignatura. Más adelante, en la tabla 2, se podrá apreciar mejor cómo fue clasificado.

Operacionalización de las variables

Variable 1: Gestión del tiempo.

Tabla 1

Operacionalización de la variable Gestión del Tiempo

Variable	Dimensión	Indicador	Ítem
Gestión del Tiempo	Planeación	Establecimiento de Objetivos	1,2,5
		Anticipación	3,9
		Programación de actividades	4,10,11,12
		Establecimiento de plazos límites	6,13

	Priorización	7,8
Automonitoreo	Revisión de anotaciones	14,20,22
	Registro de anotaciones	15,17,18,21
	Orden y organización	16,23
	Aplazamiento de actividades	24,25
	Implementación de mejoras	19,26
Autocontrol	Control del tiempo	27,28,33,35
	Control del entorno	32,37
	Distracción	30
	Tendencia al desorden	29,31,34,36
	Puntualidad y asistencia	38,39

Fuente: Elaboración propia

Variable 2: Rendimiento Académico.

Tabla 2

Clasificación promedio ponderado de variable Rendimiento académico

Variable	Clasificación	Promedio ponderado
Rendimiento Académico	Alto	$18.00 \leq \text{Prom. Pond.} \leq 20.00$
	Bueno	$16.50 \leq \text{Prom. Pond.} < 18.00$
	Medio	$15.00 \leq \text{Prom. Pond.} < 16.50$
	Bajo	$14.00 \leq \text{Prom. Pond.} < 15.00$
	Desaprobado	$0 \leq \text{Prom. Pond.} < 14.00$

Fuente: Elaboración propia

3.6. Delimitaciones

Temática

El presente tema de investigación se ajusta a la línea de gestión educativa. Parte desde el momento en que cada estudiante toma conciencia de su tiempo para planificarse y

distribuir sus diversas actividades con el fin de poder cumplir con la gran mayoría de ellas. Así mismo, genera un autocontrol y automonitoreo de cómo va logrando cada una de sus tareas asignadas.

Temporal

La presente investigación comenzó a desarrollarse en agosto del 2018, específicamente en el último semestre 2018-II.

Espacial

Se desarrolló principalmente en la Escuela de Postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, ubicada en Av. Salaverry 740 del distrito de Jesús María. Más adelante fue necesario realizar una visita al grupo de la Maestría de MBA ubicado en el distrito de Los Olivos para aplicarles el cuestionario respectivo.

3.7. Limitaciones

- Se tuvo limitaciones económicas, ya que se incurrió en gastos de impresiones para la aplicación de cuestionarios; gastos en pasajes y empleo de mayor tiempo para asistir a los distintos horarios de la mayoría de los programas de maestrías en el local de Jesús María y encontrar a cada grupo en su aula para aplicar el instrumento. También se vio necesario transportarse al local de Los Olivos, puesto que había un grupo de estudiantes de MBA que desarrollaban sus clases en dicho distrito.
- Con respecto a las autorizaciones para poder acceder a la muestra, se pidieron los permisos correspondientes a los Coordinadores de las unidades de Ciencias de la Salud y de Ciencias Económicas y Comerciales. Ambas Unidades mostraron su apoyo a esta investigación y permitieron considerar a sus estudiantes como parte de este estudio. Sin embargo, es importante indicar que cada uno de los estudiantes era quien tomaba la decisión final y voluntaria para formar parte o no de la muestra en cuestión, firmando el Consentimiento Informado.
- Cabe resaltar que, en el caso de los estudiantes de la Unidad de Ciencias de la Educación y Humanidades, la única aprobación brindada fue la que cada estudiante firmó en su Consentimiento Informado. Puesto que, dicha Unidad tuvo que

mantenerse ajena a la presente investigación, debido a que no podía ser juez y parte en la evaluación de esta tesis por pertenecer a su misma Unidad.

- Respecto al tamaño de la muestra, se tuvo que considerar a toda la población de estudiantes de las maestrías (150 estudiantes). Esto conllevó a procurar la máxima participación de los estudiantes, concientizándolos. Sin embargo, hubo un 2% que se negó a participar y 1.33% que se retiró a mitad del proceso. Por otro lado, se buscó a quienes faltaron el día de la aplicación del cuestionario y se les invitó voluntariamente a formar parte del estudio, pero no se obtuvo una respuesta positiva. Esto generó una disminución del 10% de encuestados.

3.8. Población y muestra

Población

La población son los 150 estudiantes que cursaron en el 2018 los diversos programas de maestrías de las unidades de Ciencias Económicas y Comerciales, Ciencias de la Salud y Ciencias de la Educación y Humanidades de la Escuela de Postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Muestra

En este caso, para que sea un número significativo de participantes, se consideró a los 150 estudiantes de los diversos programas de maestrías. Es decir, la muestra y la población son iguales. Se tomó esta decisión, puesto que tal como menciona Vara (2015), si la población es pequeña, entonces es mejor trabajar con el total de la misma. (p.262).

De los 150 estudiantes, participaron correctamente 120 maestristas. En un inicio fueron 125 los participantes, pero 5 de ellos no completaron todas las preguntas del cuestionario, por lo cual se tomó la decisión de anularlos y de que no formen parte de la investigación. Para un mayor entendimiento de los participantes, se ha desarrollado la siguiente tabla:

Tabla 3
Porcentaje de participantes

Unidades	Total de Estudiantes	Participaron	Faltaron	No Quisieron Participar	Se Retiraron	Se Anularon
Ciencias Económicas y Comerciales	55	45	5	3	2	2
Ciencias de la Salud	11	8	2	0	0	1
Ciencias de la Educación y Humanidades	84	72	8	0	0	2
Totales	150	125	15	3	2	5
Porcentaje	100.00%	83.33%	10.00%	2.00%	1.33%	3.33%

Fuente: Elaboración propia en base a la cantidad de participantes para la presente investigación

3.9. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Técnicas

Con respecto a la Variable 1, la técnica a considerar fue la encuesta, con el fin de poder recolectar la mayor información y datos necesarios de la muestra. Para la Variable 2, se tomó en cuenta como técnica el Análisis Documentario, recurriendo al promedio ponderado.

Instrumentos

El instrumento respecto a la gestión del tiempo será el cuestionario. Para este estudio se ha adaptado culturalmente el instrumento TMBQ (*Time Management Behavior Questionnaire*) en su versión al castellano de García-Ros y Pérez-González (2012).

Al inicio se llamó *Time Structure Questionnaire (TSQ)* sus autores fueron Bond y Feather (1988) y la aplicación era dirigida hacia estudiantes universitarios y trabajadores. Su estructura constaba de 5 factores: Percepción de metas personales, Estructuración del tiempo, Orientación actual, Organización efectiva y Persistencia. Para 1990, Macan trabajó al lado de otros estudiosos y modificaron el *TSQ* al *TMBQ (Time Management Behaviour Questionnaire)* bajo cuatro factores: Establecimiento de objetivos y prioridades, Herramientas para la gestión del tiempo, Percepción del control del el tiempo y Preferencias por la desorganización. Más adelante, García-Ros y Pérez-González (2012) realizan la traducción al castellano en su “*Spanish Version of the Time Management Behavior Questionnaire for University Students*”.

Respecto a la presente investigación, además de la versión española del *TMBQ*, se ha extraído y se dedujo también de las teorías de autorregulación del aprendizaje tres procesos: Planeación, Automonitoreo y Autocontrol. Por tanto, se reclasificarán los 34 ítems del *TMBQ* bajo los tres procesos antes mencionados y se modificarán algunos términos españoles hacia el contexto peruano. Todo esto dará origen al cuestionario del presente estudio, el cual se denominará “Gestión del Tiempo Autorregulado (*TMBQ*)”. Además, para proporcionar una mejor recolección de datos e información, se adicionarán seis ítems más de elaboración propia. A continuación, se presentará con mayor detalle el paso a paso de cómo ha sido adaptado y construido el cuestionario del presente estudio.

Primero, se desarrollaron los indicadores de los tres procesos dimensionados de la presente investigación. Para ello, se revisaron los 34 ítems del *TMBQ* y las teorías de autorregulación del aprendizaje. De esta manera, se obtuvo la siguiente tabla:

Tabla 4

Indicadores de los tres procesos de Gestión del tiempo

Variable	Dimensión	Indicador
Gestión del Tiempo	Planeación	Establecimiento de Objetivos Anticipación Programación de actividades Establecimiento de plazos límites Priorización

Automonitoreo	Revisión de anotaciones Registro de anotaciones Orden y organización Aplazamiento de actividades Implementación de mejoras
Autocontrol	Control del tiempo Control del entorno Distracción Tendencia al desorden Puntualidad y asistencia

Fuente: Elaboración propia

Una vez obtenidos los indicadores, se procedió con las modificaciones de los 34 ítems del *TMBQ*. Los ítems que sufrieron dichas modificaciones son: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 25, 27, 28, 29, 34. Los cambios fueron efectuados en algunos términos y expresiones de la versión española hacia la versión peruana. También se tomó en consideración cada una de las sugerencias de los tres expertos que validaron el instrumento. Por ejemplo, sugirieron adicionar los usos de herramientas tecnológicas y especificarlas en algunas afirmaciones de los ítems. De esta forma se actualiza el instrumento.

Por otro lado, respecto al ítem 22 “llevo una agenda conmigo” fue eliminado y se trasladó el término “agenda” al ítem 3, completándolo de la siguiente manera: “llevo una libreta o agenda para apuntar notas e ideas”. Por tanto, solo se cuenta con 33 ítems del cuestionario español. La tabla 5 describe mejor lo realizado.

Tabla 5

Adaptación y modificación versión española a versión peruana

Ítem	Versión española	Versión peruana
1	Cuando decido qué es lo que voy a intentar conseguir a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.	Cuando decido qué es lo que voy a hacer a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.
3	Llevo una libreta para apuntar notas e	Llevo una libreta, agenda o agenda virtual

	ideas.	para apuntar notas e ideas.
4	Subestimo el tiempo necesario para cumplimentar tareas.	Subestimo el tiempo que me va a tomar realizar una tarea.
5	Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.	Reviso mis objetivos una vez al mes como mínimo para determinar si debo hacer cambios.
6	Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.	Organizo mis actividades con al menos una semana de anticipación.
7	Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables.	Divido actividades complejas y difíciles en pequeñas tareas más manejables.
12	Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está “patas arriba” y desordenado que cuando está ordenado y organizado.	Puedo encontrar las cosas que necesito fácilmente cuando mi lugar de trabajo está desordenado que cuando está ordenado y organizado.
14	Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.	Escribo notas en mi agenda física o virtual para recordar lo que necesito hacer.
15	Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.	Dedico mucho tiempo a tareas irrelevantes.
16	El tiempo que empleo en gestionar el tiempo y organizar mi jornada de trabajo es tiempo perdido.	El tiempo empleado en gestionar y organizar mi jornada de trabajo es “tiempo desperdiciado”.
17	Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mi trabajo.	Busco maneras de mejorar la eficacia con que realizo las actividades en mi trabajo.
18	Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado cuando la he cumplido.	Hago una lista de cosas que debo hacer cada día y marco una señal al lado cuando la he cumplido.
19	Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.	Encuentro que es difícil mantener un horario porque otras personas me distraen de mi trabajo.
22	Llevo una agenda conmigo.	Eliminado.
23	Cuando estoy desorganizado soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.	Cuando estoy desorganizado soy capaz de adaptarme mejor a acontecimientos inesperados.

25	Mantengo un diario de las actividades realizadas.	Escribo un diario de las actividades realizadas.
27	Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he pre-establecido.	Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.
28	Utilizo un sistema de bandejas para organizar la información.	Utilizo un sistema de archivos o carpetas virtuales para organizar la información.
29	Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias.	Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias.
34	Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.	Busco lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.

Fuente: García-Ros y Pérez-González (2012:26)

Nota: Adaptación y modificación propia

Después de la adaptación, se procedió a reclasificar los 34 ítems bajo los tres procesos dimensionados de la variable Gestión del tiempo en: Planeación, Automonitoreo y Autocontrol (Tabla 5). A pesar de que el ítem 22 fue eliminado, todavía en este paso se sigue manteniendo el orden y numeración de los 34 ítems del *TMBQ* con el fin de que se pueda entender mejor los cambios realizados. En la tabla 6 se muestra la distribución de los ítems, adaptados bajo las características de la presente investigación. Más adelante, en la tabla 7 se visualizará la asignación del número correlativo que tendrá cada ítem para el presente estudio.

Tabla 6

Distribución de 34 ítems TMBQ adaptados bajo el presente estudio

Procesos	Ítem TMBQ	Descripción
1. Planeación	1	Cuando decido qué es lo que voy a hacer a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.
	5	Reviso mis objetivos una vez al mes como mínimo para determinar si debo hacer cambios.
	6	Organizo mis actividades con al menos una semana de anticipación.

	7	Divido actividades complejas y difíciles en pequeñas tareas más manejables.
	9	Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.
	13	Me marco fechas límite cuando me propongo realizar una tarea.
	21	Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.
	31	Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día.
	32	Si sé que voy a tener que esperar un tiempo, preparo alguna tarea para realizar mientras tanto.
	33	Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegar por la web,...).
<hr/>		
2.	2	Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.
Automonitoreo	3	Llevo una libreta, agenda o agenda virtual para apuntar notas e ideas.
	8	Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.
	11	Cuando observo que contacto frecuentemente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un lugar especial.
	14	Escribo notas en mi agenda física o virtual para recordar lo que necesito hacer.
	17	Busco maneras de mejorar la eficacia con que realizo las actividades en mi trabajo.
	18	Hago una lista de cosas que debo hacer cada día y marco una señal al lado cuando la he cumplido.
	22	Eliminado
	25	Escribo un diario de las actividades realizadas.
	27	Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el

		horario que he preestablecido.
	28	Utilizo un sistema de archivos o carpetas virtuales para organizar la información.
	29	Me doy cuenta de que estoy postergando las tareas que no me gustan pero que son necesarias.
	30	Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.
3. Autocontrol	4	Subestimo el tiempo que me va a tomar realizar una tarea.
	10	Tengo la sensación de controlar mi tiempo.
	12	Puedo encontrar las cosas que necesito fácilmente cuando mi lugar de trabajo está desordenado que cuando está ordenado y organizado.
	15	Dedico mucho tiempo a tareas irrelevantes.
	16	El tiempo empleado en gestionar y organizar mi jornada de trabajo es “tiempo desperdiciado”.
	19	Encuentro que es difícil mantener un horario porque otras personas me distraen de mi trabajo.
	20	Mis jornadas de trabajo son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.
	23	Cuando estoy desorganizado soy capaz de adaptarme mejor a acontecimientos inesperados.
	24	Repaso mis actividades diarias para ver donde pierdo el tiempo.
	26	Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado.
	34	Busco lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.

Fuente: Elaboración propia

Una vez distribuidos los 33 ítems (ya que el ítem 22 fue eliminado), se procedió con adicionar seis ítems de elaboración propia, lo cual hace un total de 39. A continuación, se mostrará la tabla 7, la cual en su segunda columna mantiene la numeración del *TMBQ*. En su tercera columna se visualiza exactamente en qué puntos se han añadido los seis ítems de

elaboración propia y en la cuarta columna se aprecia la numeración correlativa que tendrán los 39 ítems para el cuestionario “Gestión del tiempo autorregulado (*TMBQ*)”.

Tabla 7

Adición de los ítems de elaboración propia

Procesos	Ítem TMBQ	Adición de ítem	Ítem del Estudio	Descripción
1. Planeación	1		1	Cuando decido qué es lo que voy a hacer a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.
	5		2	Reviso mis objetivos una vez al mes como mínimo para determinar si debo hacer cambios.
	6		3	Organizo mis actividades con al menos una semana de anticipación.
	7		4	Divido actividades complejas y difíciles en pequeñas tareas más manejables.
	9		5	Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.
	13		6	Me marco fechas límite cuando me propongo realizar una tarea.
	21		7	Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.
	31		8	Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día.
	32		9	Si sé que voy a tener que esperar un tiempo, preparo alguna tarea para realizar mientras tanto.
	33		10	Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegar por la web,...).
		Adición 1	11	Las horas dedicadas al estudio se encuentran incluidas también en mis actividades semanales.
		Adición 2	12	Tengo la costumbre de realizar un cronograma semanal y/o mensual de mis actividades.

		Adición 3	13	Cumplo con las tareas y/o trabajos dentro del plazo establecido.
2. Automonitoreo	2		14	Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.
		3	15	Llevo una libreta, agenda o agenda virtual para apuntar notas e ideas.
		8	16	Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.
		11	17	Cuando observo que contacto frecuentemente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un lugar especial.
		14	18	Escribo notas en mi agenda física o virtual para recordar lo que necesito hacer.
		17	19	Busco maneras de mejorar la eficacia con que realizo las actividades en mi trabajo.
		18	20	Hago una lista de cosas que debo hacer cada día y marco una señal al lado cuando la he cumplido.
		22		Eliminado
		25	21	Escribo un diario de las actividades realizadas.
		27	22	Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.
		28	23	Utilizo un sistema de archivos o carpetas virtuales para organizar la información.
		29	24	Me doy cuenta de que estoy postergando las tareas que no me gustan pero que son necesarias.
		30	25	Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.
			Adición 4	26
3. Autocontrol	4		27	Subestimo el tiempo que me va a tomar realizar una tarea.
		10	28	Tengo la sensación de controlar mi

			tiempo.
12	29		Puedo encontrar las cosas que necesito fácilmente cuando mi lugar de trabajo está desordenado que cuando está ordenado y organizado.
15	30		Dedico mucho tiempo a tareas irrelevantes.
16	31		El tiempo empleado en gestionar y organizar mi jornada de trabajo es “tiempo desperdiciado”.
19	32		Encuentro que es difícil mantener un horario porque otras personas me distraen de mi trabajo.
20	33		Mis jornadas de trabajo son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.
23	34		Cuando estoy desorganizado soy capaz de adaptarme mejor a acontecimientos inesperados.
24	35		Repaso mis actividades diarias para ver dónde pierdo el tiempo.
26	36		Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado.
34	37		Busco lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.
	Adición 5	38	Tengo la costumbre de llegar tarde a clases.
	Adición 6	39	Asisto regularmente a clases, salvo motivo de fuerza mayor.

Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, según el grado de habitualidad con la cual uno gestiona o no su tiempo, se planteará la siguiente escala Likert bajo cinco puntos:

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

Con respecto a la Variable 2, el instrumento a considerar es el Registro de Calificaciones durante el último semestre del 2018 cursado por parte de los estudiantes de la Escuela de Postgrado UCSS. Para ello, es necesaria la autorización de la Dirección General de la Escuela con el fin de que brinde la accesibilidad de esos documentos y sea posible llevar a cabo este estudio con toda la discreción y protección de información que corresponde.

3.10. Validez y confiabilidad del instrumento

Validez

Vara Horna (2015) define “La validez es el grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende calcular. La validez se refiere al grado de evidencia acumulada sobre qué mide el instrumento” (p.303). Entonces, para poder corroborar dicha validez, el instrumento Gestión del Tiempo Autorregulado (TMBQ) tuvo que ser sometido al juicio de expertos. Esto permitió ver si reúne las condiciones para medir la variable Gestión del tiempo en los estudiantes de postgrado. El resultado arrojó un promedio de 96.67%, siendo la conclusión aplicable. A continuación, se muestran los resultados de la validación.

Tabla 8

Resultados validación cuestionario Gestión del Tiempo Autorregulado (TMBQ)

Nº	Apellidos y Nombres de los expertos	Puntaje	Opinión Aplicabilidad
1	Mg. Linares Guevara, Giancarlo	97%	Aplicable
2	Mg. Dueñas Lengua Marlene	98%	Aplicable
3	Mg. Flores Flores Jaime	95%	Procede su aplicación
Promedio		96.67%	Aplicable

Fuente: Ficha de validación por juicio de expertos

Confiabilidad

Sánchez *et al.* (2018) indican que la confiabilidad “es la capacidad del instrumento para producir resultados congruentes cuando se aplica por segunda vez en condiciones lo más

parecidas a la inicial” (p.35). Entonces, para poder corroborar la confiabilidad del instrumento Gestión del Tiempo Autorregulado (*TMBQ*), fue necesario una prueba piloto a 20 maestristas. Para ello, se contó con el apoyo de algunos estudiantes de la Universidad ESAN y de la Universidad San Martín de Porres, ya que éstos presentan características similares al ser estudiantes de universidades privadas, a nivel postgrado, ubicados en Lima. Se empleó el coeficiente Alfa de Cronbach para el análisis estadístico. Sánchez *et al.* (2018) indican que este coeficiente “se aplica a reactivos que son de respuestas policotómicas” (p.16).

Según indican Hernández *et al.* (2014) todo coeficiente de confiabilidad oscila entre los valores de cero y uno. Si el resultado se acerca a cero significa nula confiabilidad, mientras que, si se aproxima a uno, la confiabilidad es mayor. Para mayor entendimiento, se muestra la siguiente tabla:

Tabla 9

Interpretación de un coeficiente de confiabilidad

Nula	Muy Baja	Baja	Regular	Aceptable	Elevada	Total o perfecta
0						1
0% de confiabilidad (está contaminada de error)						100% de confiabilidad (no hay error)

Fuente: Hernández *et al.* (2014, p.207)

El resultado obtenido de la prueba fue $\alpha = ,865$, por lo que se puede determinar que, al aproximarse más a la unidad, la confiabilidad es elevada.

Es necesario aclarar que el instrumento de la variable Rendimiento Académico no fue procesado por el coeficiente Alfa de Cronbach, ya que solo se empleó las notas del promedio ponderado de los estudiantes de postgrado.

3.11. Plan de recolección y procesamiento de datos

El proceso de recolección de datos para la variable Gestión del tiempo se hizo a través del cuestionario Gestión del tiempo autorregulado (*TMBQ*), en siete oportunidades, ya que los grupos de maestrías tenían distintos horarios y frecuencias de clases programados (día,

hora, lugar). Por otro lado, respecto a la variable Rendimiento Académico, se consideró la calificación promedio del semestre 2018-II. Una vez recogida toda la información, se procedió a tabularlo en tablas de Excel, para luego cargar toda la data al programa estadístico SPSS versión 25. Para la descripción de los resultados se emplearon diversos recursos estadísticos como los histogramas, gráficos circulares, tablas estadísticas, entre otros.

En el capítulo IV se desarrollará al detalle los resultados obtenidos a través de los datos recolectados. Para ello, se presentaron la estadística descriptiva e inferencial.

Referente a la estadística descriptiva, fue oportuna una revisión de aspectos sociodemográficos (sexo, edad, si son padres o madres de familia, etc.) de la muestra. También se buscó obtener información respecto a la cantidad de horas que dedican a las actividades como su jornada de trabajo, horas extras, cantidad de horas dedicadas al estudio, tiempo que demoran en transportarse de un destino a otro, tiempo dedicado a los quehaceres del hogar y en la revisión de redes sociales. Así mismo, se procuró evidenciar la distribución de frecuencias de la gestión del tiempo y sus tres dimensiones: Planeación, automonitoreo y autocontrol. También se analizaron las medidas de tendencia central como la media y la mediana, así como la medida de variabilidad por medio de la desviación estándar.

Con respecto a la estadística inferencial, se realizó a través de la verificación de hipótesis. Por lo que, se eligió la prueba estadística adecuada en función a la distribución normal de los datos de cada variable. Esto se realizó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S) según Hernández *et al.* (2014). Por lo que, para aplicar un estadístico de variables paramétricas (R de Pearson), se requiere que las variables estudiadas tengan una normalidad en sus datos, basta con que una de sus variables no sea normal, automáticamente se decide por un análisis no paramétrico a través del coeficiente de Spearman.

Por otro lado, respecto al nivel de significancia, en las pruebas de hipótesis se emplea el 5% como referencia, donde si p valor es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1). Caso contrario, si p valor es mayor a 0.05, entonces se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

Capítulo IV

Desarrollo de la Investigación

4.1 Descripción de resultados

El total de estudiantes encuestados y que participaron correctamente en la investigación fue de 120. A continuación, se mostrarán los resultados obtenidos.

Resultados sociodemográficos

Sexo. De los 120 estudiantes, el 67.50% correspondió al sexo femenino, mientras que un 32.50% al sexo masculino, tal como lo muestra la figura 5.

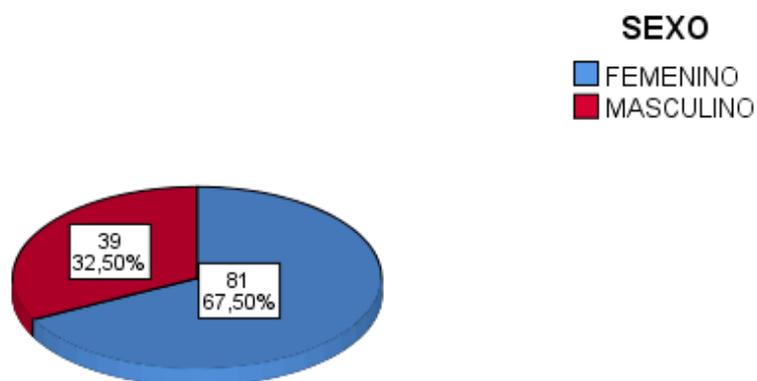


Figura 5. Distribución de la muestra según el sexo
Fuente: Base de datos

Padres de familia. Del 67.50% de las mujeres, el 37.50% son madres, mientras que el 30% no. Es decir, considerándolo al 100%, 55.6% son madres y 44.4% no. Respecto a los varones, del 32.50%, son padres el 20%, mientras que el 12.50% no. Si se considera al 100% se tiene 61.54% son padres y 38.46% no.

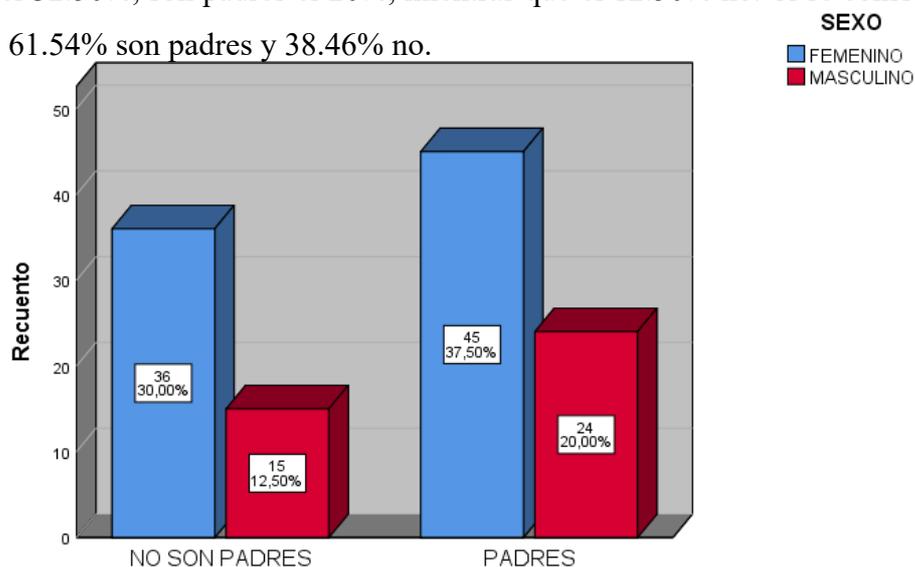


Figura 6. Distribución de padres de familia según el sexo
Fuente: Base de datos

Edad. Los participantes tienen su rango de edades distribuidos de diez en diez, siendo el mínimo 23 años y el máximo 68 años. La mayor concentración se puede apreciar desde los 30 – 39 años con un 35.83%. Después le sigue el rango de 40 – 49 años con un 28.33%. Alrededor del 19.17% se encuentran los estudiantes entre los 50 – 59 años. Mientras que los más jóvenes representan un 12.50% y los que superan los 60 años están en un 4.17%. La figura 7 refleja lo antes mencionado.

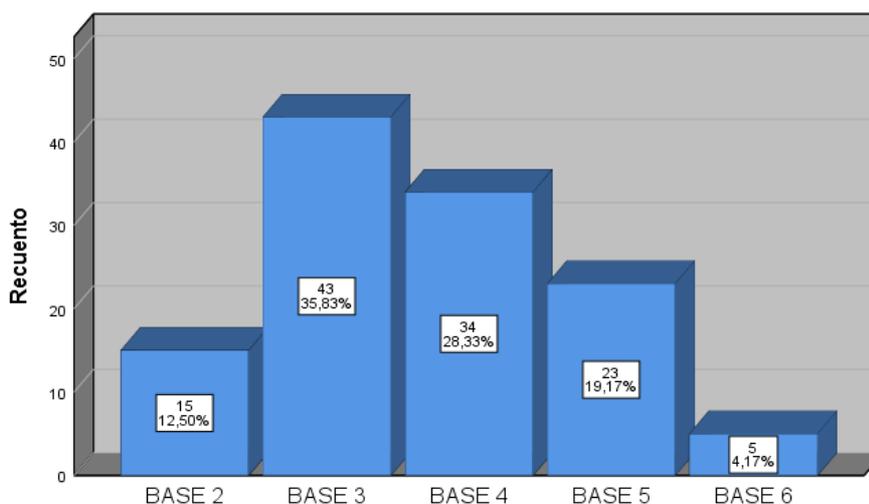


Figura 7. Distribución de la muestra según rango de edades
Fuente: Base de datos

Así mismo, en la figura 8 se puede apreciar el rango de edades, pero esta vez distribuido según el sexo. En el lado izquierdo se encuentra el sexo femenino representado con el color azul y se visualiza que, respecto al 100% de mujeres, el 64.20% se encuentra entre los treinta y cuarenta años (35.80% + 28.40%). Por el lado derecho se observa al sexo masculino representado por el color rojo, de los cuales, considerando al 100% de varones, casi coinciden con las damas con 64.11% ubicados entre los treinta y cuarenta años (35.90% + 28.21%).

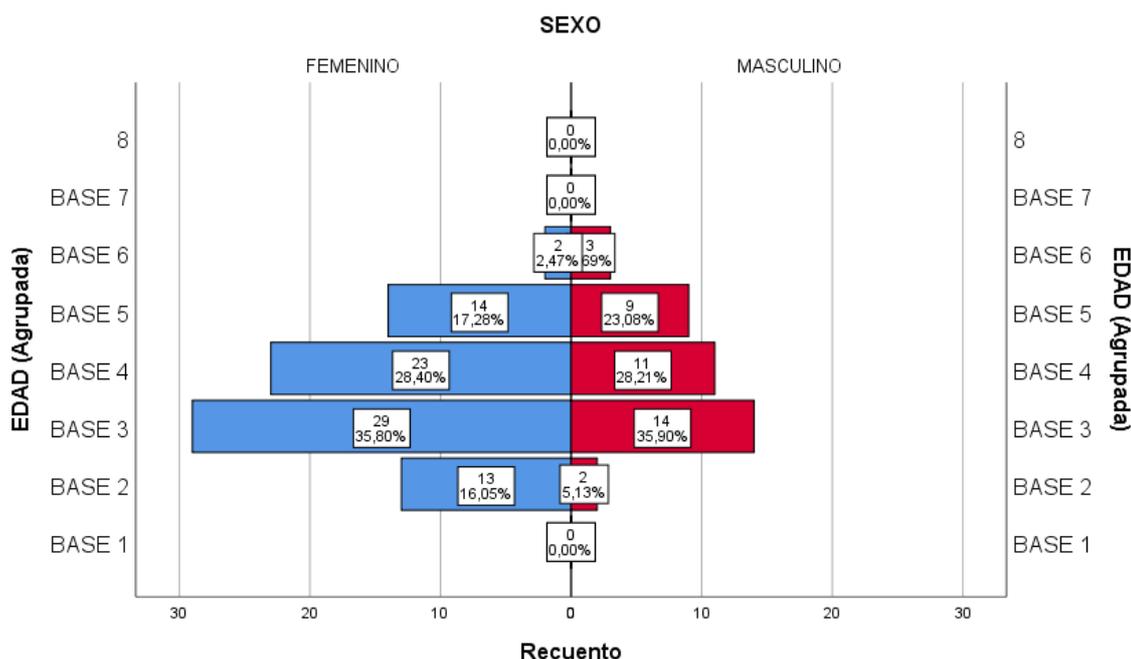


Figura 8. Distribución de la muestra por edades según el sexo
Fuente: Base de datos

Resultados de horas destinadas para diversas actividades

Jornada Laboral semanal según contrato de trabajo. Del total de encuestados, el 44.17% tiene una jornada laboral semanal de 31 – 40 horas. El 31.67% se encuentra trabajando entre 41 – 48 horas semanales. Solo 0.83% labora más de 48 horas por ser personal de confianza, y el 23.33% realiza sus actividades laborales hasta 30 horas o incluso menos. Es así que la figura 9 ilustra no solo los porcentajes, sino también las cantidades de personas que realizan sus trabajos según su jornada pactada con firma y huella en sus contratos de trabajo.

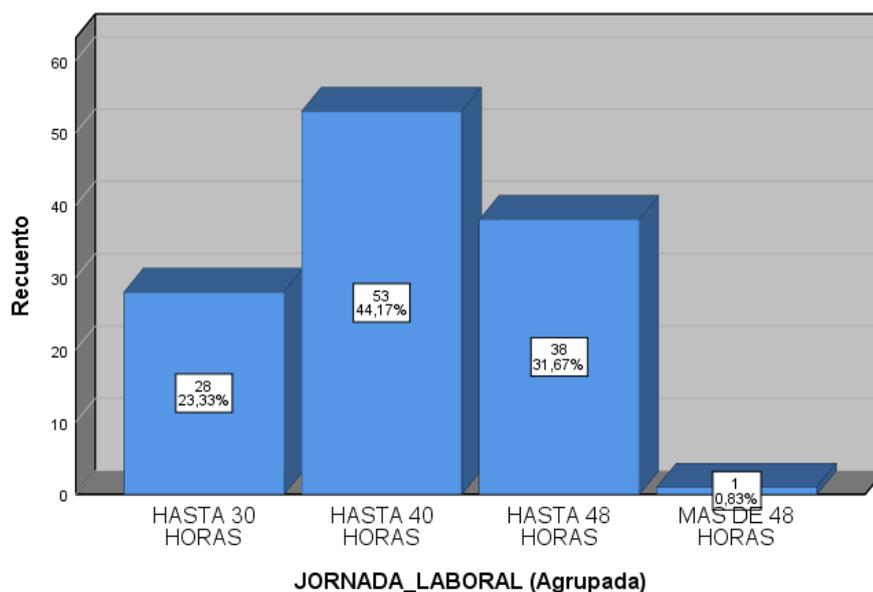


Figura 9. Distribución de la muestra según la cantidad de horas por jornada laboral semanal
Fuente: Base de datos

Horas extras semanales. Respecto a las horas adicionales que cada participante realiza fuera de su jornada laboral semanal, se observa que el 62.50% se queda más del tiempo estipulado en su contrato de trabajo (indistintamente si son o no son remuneradas dichas horas). Lo cierto es que solo el 37.50% puede afirmar que cumple sus actividades dentro de su horario regular, llegada la hora se retira sin mayor contratiempo. En la figura 10 se aprecia más al detalle los rangos de horas extras.

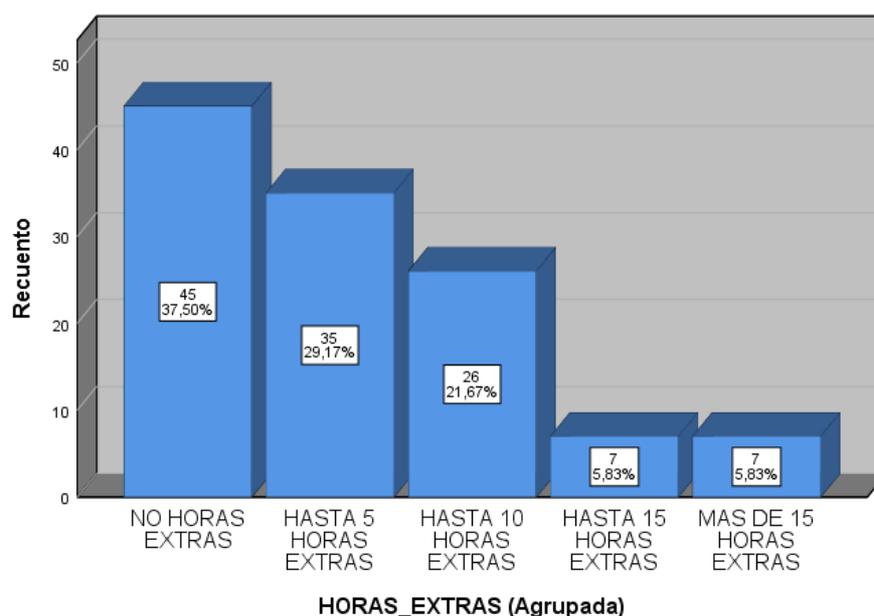


Figura 10. Distribución de la muestra según rango de horas extras semanales
Fuente: Base de dato

Estudio en casa. En la figura 11 se muestra información respecto a las horas de estudio en casa que dedican los encuestados para revisar apuntes, repasar clases, efectuar tareas y trabajos académicos. Del total de encuestados, el 43.33% dedica al menos 5 horas semanales. Así mismo, el 34.17% dedica entre 6 – 10 horas semanales. A su vez, existe un 10.83% que realiza estudio en casa entre 11 – 15 horas semanales. Incluso, hay quienes estudian más de 16 horas (6.66%). En cambio, hay quienes no estudian en casa (5%).

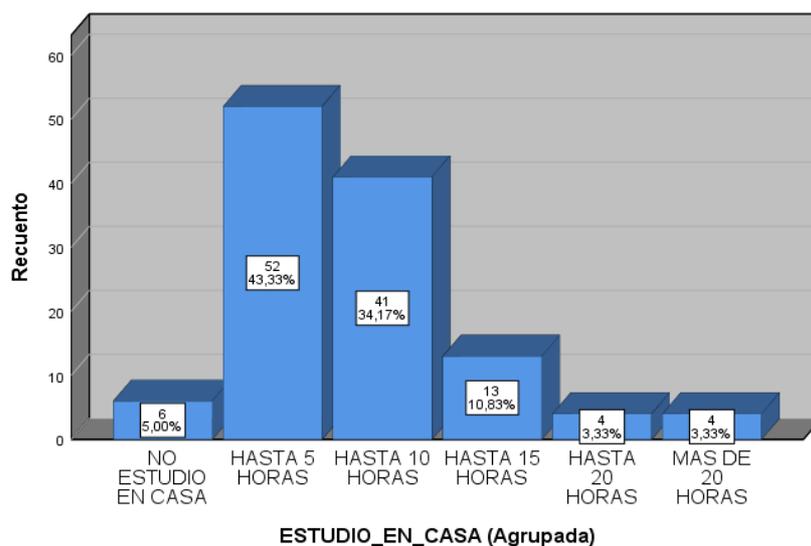


Figura 11. Distribución de la muestra según las horas dedicadas al estudio en casa
Fuente: Base de datos

Tráfico semanal. Del total de encuestados, para llegar a sus centros de labores, el 42.50% se traslada en distintos medios de transporte o incluso a pie. El 37.50% se traslada entre 6 – 10 horas semanales. Mientras que el otro 20% restante se ve envuelto en el tráfico con más de 10 horas semanales en adelante. La figura 12 indica los rangos a considerar.

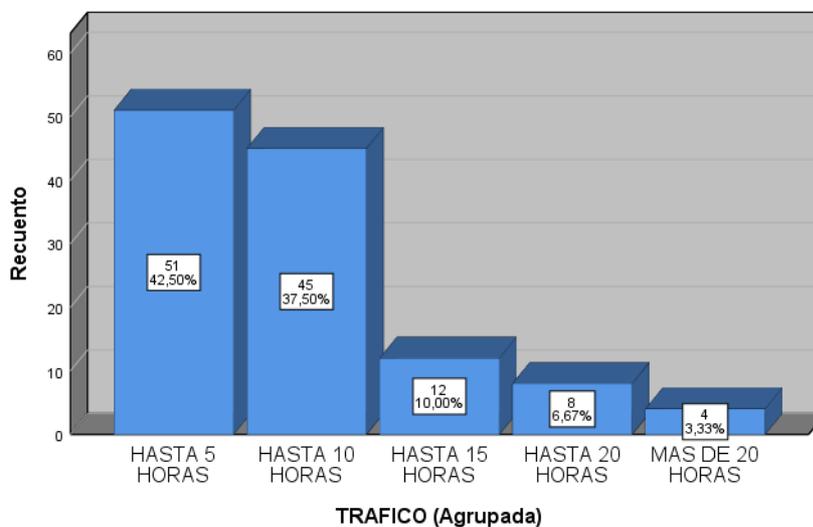


Figura 12. Distribución de la muestra según la cantidad de horas que pasa en el tráfico
Fuente: Base de datos

Quehaceres del hogar. Los estudiantes no solo tienen responsabilidades laborales o académicas, también tienen que atender temas del hogar. Para ello, se tiene a un grupo de 46.67% que realiza sus quehaceres hogareños demandando al menos 5 horas de su tiempo semanal. Un 35.83% lo realiza de 6 – 10 horas semanales. El 17.50% restante lo realiza en más horas semanales. La figura 13 detalla la información por porcentaje y por cantidades.

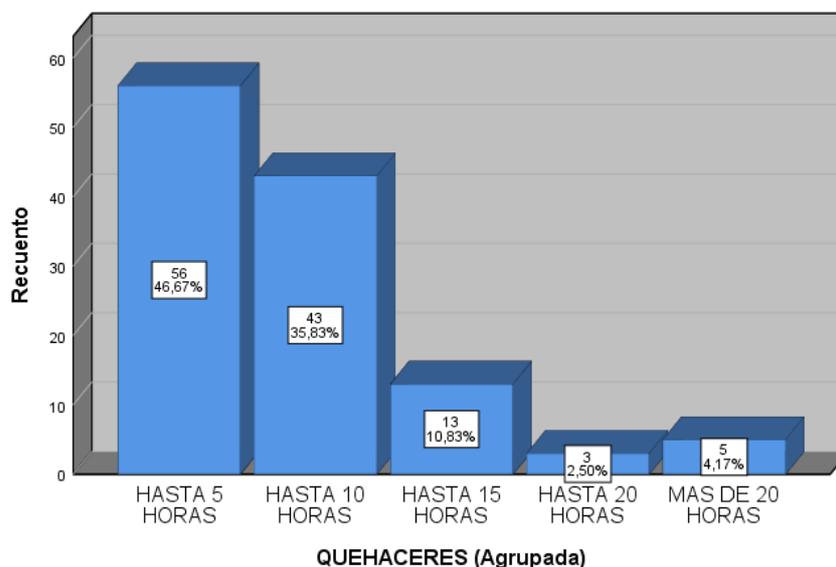


Figura 13. Distribución de la muestra según las horas dedicadas a los quehaceres del hogar
Fuente: Base de datos

Sin embargo, si la cantidad de horas dedicadas a los quehaceres del hogar se distribuyen según el sexo, los varones solo dedican hasta un máximo de 15 horas semanales, mientras que las mujeres dedican mucho más. La figura 14 refleja esta realidad.

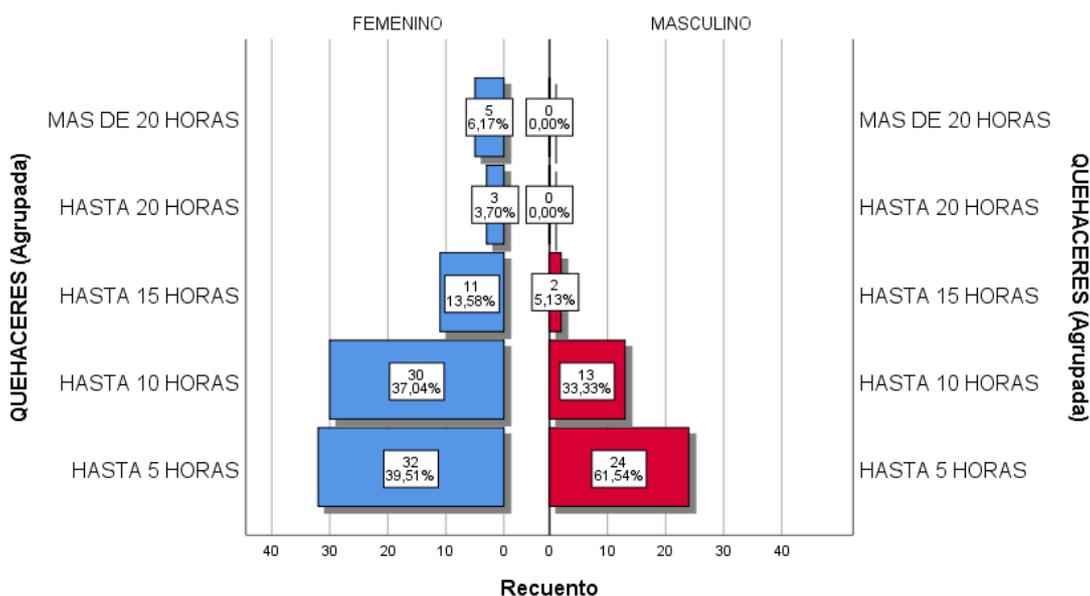


Figura 14. Distribución de muestra según horas dedicadas a los quehaceres considerando el sexo
Fuente: Base de datos

Redes sociales. Con la era tecnológica, se hacía indispensable conocer el tiempo que los estudiantes de postgrado dedican a navegar en sus redes sociales (sean estas WhatsApp, Instagram, Facebook, etc.). Los resultados muestran que el 72.50% dedica un máximo de 5 horas semanales, mientras que un 21.67% navega entre 6 – 10 horas semanales. Solo un 5.83% realiza esta actividad pasando las 10 horas semanales. Así lo demuestra la figura 15.

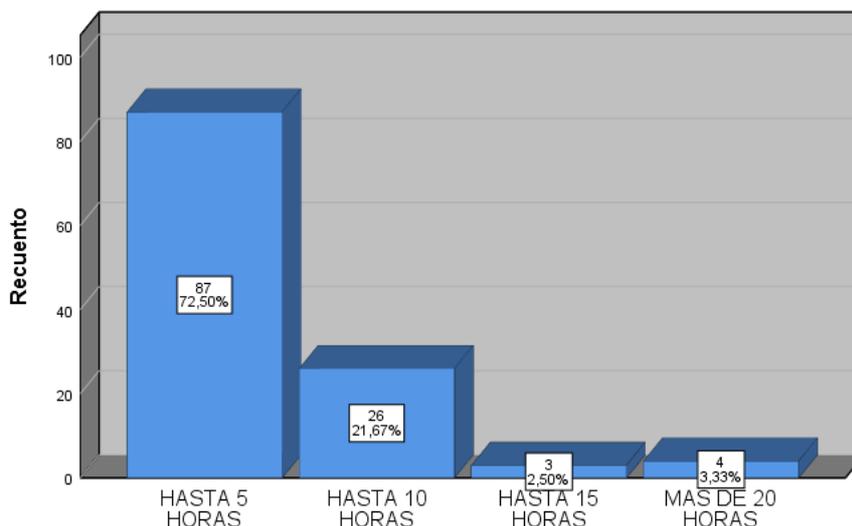


Figura 15. Distribución de la muestra según las horas dedicadas a navegar en redes sociales
Fuente: Base de datos

Distribución de frecuencias

Para determinar la frecuencia con la cual cada participante gestiona su tiempo, fue necesario agrupar cada puntuación según las escalas. Es así que, el total de puntuación obtenida por cada dimensión de la gestión del tiempo, y la sumatoria final fueron determinadas según como muestra la siguiente tabla:

Tabla 10

Clasificación por rangos para determinar frecuencia de participantes

	Planeación	Automonitoreo	Autocontrol	Gestión del tiempo
Escala de Likert	Rango hasta	Rango hasta	Rango hasta	Rango hasta
Nunca	13	13	13	39
Pocas veces	26	26	26	78
Algunas veces	39	39	39	117
Habitualmente	52	52	52	156
Siempre	65	65	65	195

Fuente: Elaboración propia

Por tanto, una vez identificados los rangos, se procedió a verificar la frecuencia con la cual los 120 participantes tienen la costumbre de gestionar su tiempo, según cada dimensión. Como se puede apreciar en la tabla 10, la mayor incidencia se ubica en “habitualmente”, con un 75% para el proceso de planeación, un 70.83% para el proceso de automonitoreo y un 67.50% en el caso del proceso de autocontrol. Con respecto a la variable gestión del tiempo, en la figura 16 se aprecia que, tal como era de esperarse, “habitualmente” tiene la mayor incidencia con un 74.17%

Tabla 11
Clasificación de frecuencias según cada dimensión

Escala Likert	Dimensiones					
	Planeación		Automonitoreo		Autocontrol	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Nunca	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Pocas veces	0	0.00%	1	0.83%	0	0.00%
Algunas veces	9	7.50%	22	18.33%	15	12.50%
Habitualmente	90	75.00%	85	70.83%	81	67.50%
Siempre	21	17.50%	12	10.00%	24	20.00%
Total	120	100.00%	120	100.00%	120	100.00%

Fuente: Base de datos

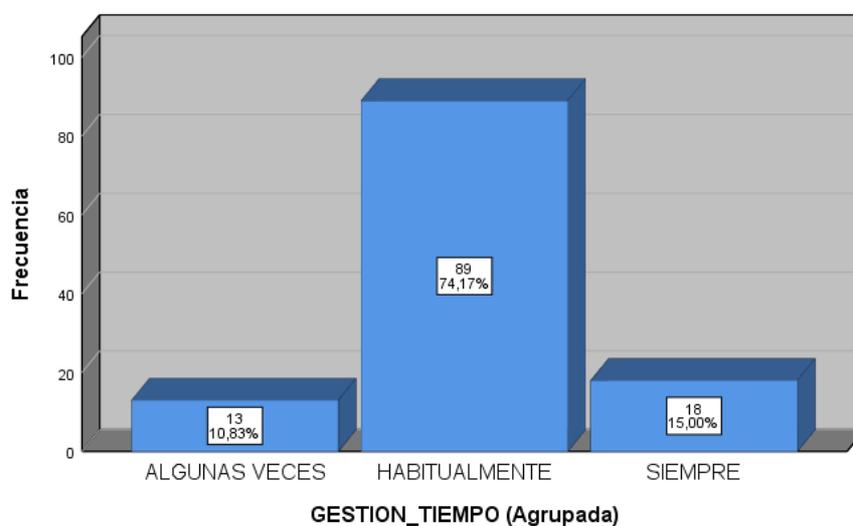


Figura 16. Clasificación de la frecuencia para la variable Gestión del tiempo
Fuente: Base de datos

Para la variable Rendimiento académico, se distribuyó el promedio ponderado tal como la tabla 2 indicaba en páginas anteriores. Entonces, el promedio ponderado resultó tal como se observa en la figura 17, donde el 56.67% tiene un promedio ponderado entre bueno, mientras que un 32.50% está en el nivel medio. Por otro lado, solo un 8.33% tiene un promedio ponderado alto, y un 2.50% está con un promedio ponderado bajo.

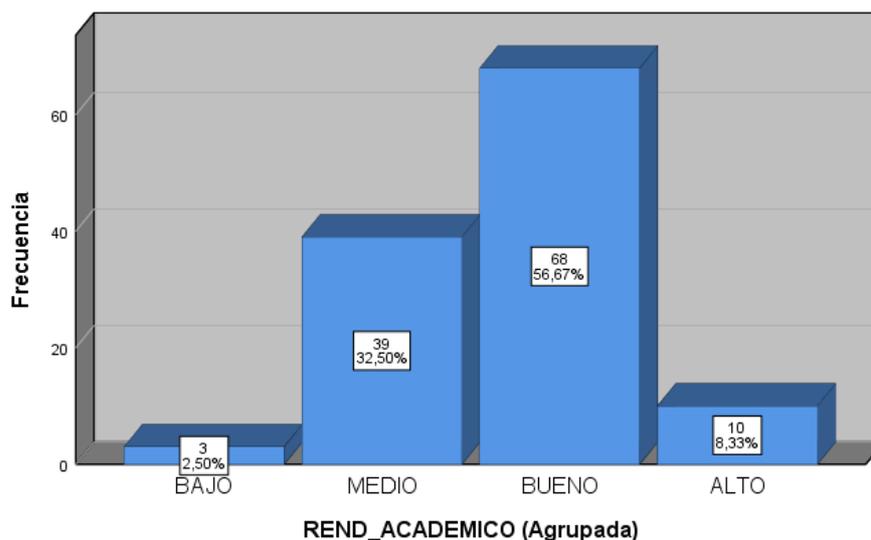


Figura 17. Frecuencia de promedio ponderado para la variable Rendimiento académico
Fuente: Base de datos

Medidas de tendencia central y variabilidad

Para la variable gestión del tiempo, de un máximo ideal total de 195 puntos, la media fue 139,41 con una desviación estándar de $\pm 16,26$. La mediana resultó 140,50 puntos. Además, tuvo un mínimo de 103 puntos y un máximo de 177 puntos. En el caso del rendimiento académico, la media fue 16,65 de promedio ponderado con una distancia respecto de la media de $\pm 0,96$. La mediana dio 16,82 y los valores mínimo y máximo fueron de 14,33 y 18,33 respectivamente. La tabla 12 representa las cifras.

Tabla 12
Medidas de tendencia variables gestión del tiempo y rendimiento académico

Medidas de tendencia	Gestión del Tiempo	Rendimiento Académico
Media	139,41	16,65
Mediana	140,50	16,82
Desv.Estánd.	16,26	0,96
Mínimo	103,00	14,33
Máximo	177,00	18,33

Fuente: Base de datos

Con respecto a las tres dimensiones de la variable gestión del tiempo: Planeación, automonitoreo y autocontrol, el máximo de puntos es 65 para cada una. Referente a la planeación, la media fue 47,35 puntos con una desviación estándar de $\pm 6,44$. La mediana resultó 47,50 puntos. El puntaje mínimo fue de 32 puntos y el máximo de 63 puntos. Respecto al automonitoreo, la media fue 45,35 puntos con una distancia respecto de la media de $\pm 6,71$. La mediana dio 46 y los valores mínimo y máximo fueron de 26 y 61 respectivamente. Finalmente, para la dimensión autocontrol, la media resultó 46,71 puntos con una desviación estándar de $\pm 5,62$. La mediana resultó 47 puntos. El puntaje mínimo fue de 33 puntos y el máximo de 57 puntos. La tabla 13 muestra cada una de las cifras.

Tabla 13
Medidas tendencia según dimensiones variable gestión del tiempo

Medidas de Tendencia	Planeación	Automonitoreo	Autocontrol
Media	47,35	45,35	46,71
Mediana	47,50	46,00	47,00
Desv.Estánd.	6,44	6,71	5,62
Mínimo	32,00	26,00	33,00
Máximo	63,00	61,00	57,00

Fuente: Base de datos

Análisis por género y padres y madres de familia

Género. De las 81 mujeres que participaron, se pudo evidenciar que el 76.54% habitualmente gestiona su tiempo y el 9.88% siempre lo hace, tal como lo refleja la tabla 14. Sin embargo, en la tabla 15, se puede apreciar que, de los 39 varones, el 66.67% habitualmente gestiona su tiempo, mientras que el 28.21% siempre lo hace. Por otro lado, si se analiza el Rendimiento académico, se visualiza que el 50.62% de las damas tiene un buen rendimiento y el 8.64% rinde altamente. No obstante, en el caso de los varones, el 53.85% presenta un buen desempeño académico y el 23.08% obtiene altos resultados en sus calificaciones. Es decir, los varones reflejan un mayor nivel de gestión del tiempo y un rendimiento académico más alto que sus compañeras.

Tabla 14

Resultado de Gestión del tiempo y Rendimiento académico en mujeres participantes

Escalas Gestión del Tiempo			Escalas Rendimiento Académico		
Nunca	0	0.00%	Desaprobado	0	0.00%
Pocas Veces	0	0.00%	Bajo	2	2.47%
Algunas veces	11	13.58%	Medio	31	38.27%
Habitualmente	62	76.54%	Bueno	41	50.62%
Siempre	8	9.88%	Alto	7	8.64%
	81	100.00%		81	100.00%

Fuente: Base de datos

Tabla 15

Resultado de Gestión del tiempo y Rendimiento académico en varones participantes

Escalas Gestión del Tiempo			Escalas Rendimiento Académico		
Nunca	0	0.00%	Desaprobado	0	0.00%
Pocas Veces	0	0.00%	Bajo	0	0.00%
Algunas veces	2	5.13%	Medio	9	23.08%
Habitualmente	26	66.67%	Bueno	21	53.85%
Siempre	11	28.21%	Alto	9	23.08%
	39	100.00%		39	100.00%

Fuente: Base de datos

Respecto a las dimensiones de la variable Gestión del tiempo, las 81 damas participantes reflejan que realizan el proceso de planeación un 79.01% de manera habitual (tabla 16), mientras que los varones lo ejecutan en un 66.67% (tabla 17). Sin embargo, en el proceso de automonitoreo, los varones representan un 76.92% de habitualidad versus el 67.90% que las mujeres. Finalmente, en el caso del proceso de autocontrol, el 69.14% de las damas realizan dicho proceso habitualmente, mientras que los varones al 64.10%. Es decir, basándonos solo en la cuarta escala de “habitualmente”, se puede apreciar que las damas realizan el proceso de planeación mucho más seguido que los varones, mientras que éstos obtienen una mayor ventaja en el proceso de automonitoreo.

Por otro lado, si se analiza la escala de “siempre”, son los varones quienes sacan un mayor número porcentual frente a sus compañeras en las tres dimensiones. Para visualizar mejor los datos, se presentan las siguientes tablas.

Tabla 16

Resultado de las mujeres en las dimensiones planeación, automonitoreo y autocontrol

Escalas GT	Planeación		Automonitoreo		Autocontrol	
Nunca	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Pocas Veces	0	0.00%	1	1.23%	0	0.00%
Algunas veces	7	8.64%	17	20.99%	12	14.81%
Habitualmente	64	79.01%	55	67.90%	56	69.14%
Siempre	10	12.35%	8	9.88%	13	16.05%
	81	100.00%	81	100.00%	81	100.00%

Fuente: Base de datos

Tabla 17

Resultado de los varones en las dimensiones planeación, automonitoreo y autocontrol

Escalas GT	Planeación		Automonitoreo		Autocontrol	
Nunca	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Pocas Veces	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Algunas veces	2	5.13%	5	12.82%	3	7.69%
Habitualmente	26	66.67%	30	76.92%	25	64.10%
Siempre	11	28.21%	4	10.26%	11	28.21%
	39	100.00%	39	100.00%	39	100.00%

Fuente: Base de datos

Padres y madres de familia. De los 120 encuestados, 69 son padres y madres. Si se observa la escala “habitualmente” de la gestión del tiempo, ésta tiene una incidencia del 72.46% por parte de los padres y madres de familia, mientras que los que no lo son representan un 76.47%. Sin embargo, al revisar la escala “siempre”, los que son padres y madres están en un 18.84% en comparación con el 9.80% de los que no lo son. Por otro lado, en el rendimiento académico “alto”, los padres y madres de familia son un 15.94% frente al 9.80% de quienes no lo son. Es interesante evidenciar que, quienes tienen una responsabilidad familiar, presentan resultados más elevados en ambas variables frente a sus pares que todavía no tienen hijos. El detalle se puede apreciar en las siguientes tablas:

Tabla 18

Resultado de Gestión del tiempo y Rendimiento académico en padres y madres

Escalas Gestión del Tiempo			Escalas Rendimiento Académico		
Nunca	0	0.00%	Desaprobado	0	0.00%
Pocas Veces	0	0.00%	Bajo	1	1.45%
Algunas veces	6	8.70%	Medio	24	34.78%
Habitualmente	50	72.46%	Bueno	33	47.83%
Siempre	13	18.84%	Alto	11	15.94%
	69	100.00%		69	100.00%

Fuente: Base de datos

Tabla 19

Resultado de Gestión del tiempo y Rendimiento académico en estudiantes sin hijos

Escalas Gestión del Tiempo			Escalas Rendimiento Académico		
Nunca	0	0.00%	Desaprobado	0	0.00%
Pocas Veces	0	0.00%	Bajo	1	1.96%
Algunas veces	7	13.73%	Medio	16	31.37%
Habitualmente	39	76.47%	Bueno	29	56.86%
Siempre	5	9.80%	Alto	5	9.80%
	51	100.00%		51	100.00%

Fuente: Base de datos

Con referencia a las dimensiones de la gestión del tiempo, en la escala “habitualmente” los estudiantes que no tienen hijos, presentan unos puntajes mejores que el de sus compañeros que sí tienen hijos. Sin embargo, al observar la escala “siempre” se evidencia un superior porcentaje de los estudiantes que son padres y madres de familia para programarse en su día a día y realizar los tres procesos, en comparación con quienes no lo son. Tal realidad puede apreciarse en las tablas 20 y 21:

Tabla 20

Resultado de padres y madres de familia en las dimensiones planeación, automonitoreo y autocontrol

Escalas GT	Planeación		Automonitoreo		Autocontrol	
Nunca	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Pocas Veces	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Algunas veces	5	7.25%	14	20.29%	9	13.04%
Habitualmente	48	69.57%	48	69.57%	45	65.22%
Siempre	16	23.19%	7	10.14%	15	21.74%
	69	100.00%	69	100.00%	69	100.00%

Fuente: Base de datos

Tabla 21

Resultado de estudiantes sin hijos en las dimensiones planeación, automonitoreo y autocontrol

Escalas GT	Planeación		Automonitoreo		Autocontrol	
Nunca	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Pocas Veces	0	0.00%	1	1.96%	0	0.00%
Algunas veces	4	7.84%	8	15.69%	6	11.76%
Habitualmente	42	82.35%	37	72.55%	36	70.59%
Siempre	5	9.80%	5	9.80%	9	17.65%
	51	100.00%	51	100.00%	51	100.00%

Fuente: Base de datos

4.2 Prueba de hipótesis

Objetivo general. Establecer la relación que existe entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

Hipótesis general.

H0: No existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

H1: Existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

Con la prueba de Kolmogorov-Smirnov se comprobó que la variable Gestión del tiempo tiene una distribución normal ($p = ,200 > ,05$), mientras que la variable Rendimiento académico no tiene una distribución normal ($p = ,000 \leq ,05$). Por tanto, basado en Vara (2015), la técnica estadística aplicada fue rho de Spearman. Para el estudio, el coeficiente de correlación rho de Spearman fue de ,638. Por lo cual, se demostró que existe una relación significativa entre las variables gestión del tiempo y rendimiento académico. La siguiente tabla permite visualizar los datos extraídos.

Tabla 22

Normalidad y correlación entre variables gestión del tiempo y rendimiento académico

Variables	Normalidad		Correlación	
	K-S	p	rho de Spearman	p
Gestión del tiempo	,051	,200	,638	,000
Rendimiento académico	,115	,000		

Fuente: Resultado de la aplicación del cuestionario sobre gestión del tiempo y promedio ponderado (2018-II) para el rendimiento académico.

Decisión. Como el resultado de la prueba de hipótesis para la correlación entre las variables gestión del tiempo y rendimiento académico fue $p < ,05$ al $,000$ de error, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1), en la cual se concluyó que existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Objetivo específico 1. Determinar la relación que existe entre el proceso de planeación y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

Hipótesis específica 1.

H_0 : No existe una relación significativa entre el proceso de planeación y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

H_1 : Existe una relación significativa entre el proceso de planeación y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

Con la prueba de Kolmogorov-Smirnov se comprobó que la variable proceso de planeación no tiene una distribución normal ($p = ,050 \leq ,05$). y que la variable Rendimiento académico tampoco tiene una distribución normal ($p = ,000 \leq ,05$). Por tanto, la técnica estadística a aplicar fue rho de Spearman. Para el estudio, el coeficiente de correlación rho de Spearman fue de ,624. Por lo cual, se demostró que existe una relación significativa entre el proceso de planeación y el rendimiento académico. La siguiente tabla muestra los resultados.

Tabla 23
Normalidad y correlación entre el proceso de planeación y el rendimiento académico

Variables	P. Normalidad		P. Correlación	
	K-S	p	rho de Spearman	p
Proceso de planeación	,081	,050	,624	,000
Rendimiento académico	,115	,000		

Fuente: Resultado de la aplicación del cuestionario sobre gestión del tiempo, específicamente la sección del proceso de planeación y promedio ponderado (2018-II) para el rendimiento académico.

Decisión. Como el resultado de la prueba de hipótesis para la correlación entre el proceso de planeación y el rendimiento académico fue $p < ,05$ al ,000 de error, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1), en la cual se concluyó que existe una relación significativa entre el proceso de planeación y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Objetivo específico 2. Determinar la relación que existe entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

Hipótesis específica 2.

H_0 : No existe una relación significativa entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

H_1 : Existe una relación significativa entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

Con la prueba de Kolmogorov-Smirnov se comprobó que la variable proceso de automonitoreo tiene una distribución normal ($p = ,052 > ,05$), mientras que la variable Rendimiento académico no tiene una distribución normal ($p = ,000 \leq ,05$). Por tanto, la técnica estadística a aplicar fue rho de Spearman. Para el estudio, el coeficiente de correlación rho de Spearman fue de ,565. Por lo cual, se demostró que existe una relación

significativa entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico. La siguiente tabla expresa los descrito anteriormente.

Tabla 24

Normalidad y correlación entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico

Variables	P. Normalidad		P. Correlación	
	K-S	<i>p</i>	rho de Spearman	<i>p</i>
Proceso de automonitoreo	,081	,052	,565	,000
Rendimiento académico	,115	,000		

Fuente: Resultado de la aplicación del cuestionario sobre gestión del tiempo y promedio ponderado del rendimiento académico (2018-II).

Decisión. Como el resultado de la prueba de hipótesis para la correlación entre las variables proceso de automonitoreo y rendimiento académico fue $p < ,05$ al ,000 de error, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1), en la cual se concluyó que existe una relación significativa entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Objetivo específico 3. Determinar la relación que existe entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

Hipótesis específica 3.

H_0 : No existe una relación significativa entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

H_1 : Existe una relación significativa entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018.

Con la prueba de Kolmogorov-Smirnov se comprobó que la variable proceso de autocontrol tiene una distribución normal ($p = ,063 > ,05$), mientras que la variable

Rendimiento académico no tiene una distribución normal ($p = ,000 \leq ,05$). Por tanto, la técnica estadística a aplicar fue rho de Spearman. Para el estudio, el coeficiente de correlación rho de Spearman fue de ,370. Por lo cual, se demostró que existe una relación débil entre las variables proceso de autocontrol y rendimiento académico. Para mayor entendimiento, se presenta la siguiente tabla.

Tabla 25
Normalidad y correlación entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico

Variables	P. Normalidad		P. Correlación	
	K-S	p	rho de Spearman	P
Proceso de autocontrol	,079	,063	,370	,000
Rendimiento académico	,115	,000		

Fuente: Resultado de la aplicación del cuestionario sobre gestión del tiempo y promedio ponderado del rendimiento académico (2018-II).

Decisión. Como el resultado de la prueba de hipótesis para la correlación entre las variables proceso de autocontrol y rendimiento académico fue $p < ,05$ al ,000 de error, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1), en la cual se concluyó que existe una relación débil entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Capítulo V

Discusión, Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Discusión de resultados

El objetivo general de la presente investigación fue establecer la relación que existe entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018. La variable gestión del tiempo fue considerada bajo tres dimensiones: Planeación, automonitoreo y autocontrol. Para poder demostrar el objetivo general, se consideraron los resultados de la prueba de hipótesis. Éstos demostraron que sí existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico ($\rho = ,638$). Esta relación significativa puede deberse a que los estudiantes de postgrado son profesionales y que, en sus vidas asumen mayores responsabilidades en sus distintos aspectos: laboral, familiar, de salud, etc., por lo que valoran mejor la manera en que gestionan su tiempo para cumplir con sus responsabilidades y más aún, por el hecho de haber tomado la decisión de estudiar una maestría, ya que eso demuestra de que son conscientes del compromiso que dicha decisión demanda. Tal como Durán-Aponte y Pujol (2013) confirmaron, todo aquel estudiante que maneja adecuadamente su tiempo, manifiesta una mayor capacidad para autorregular su conducta y mayor rendimiento en sus estudios. Por su parte, García-Ros y Pérez-González (2011) indicaron que las dimensiones de autorregulación (regulación metacognitiva y gestión del tiempo) son las que presentan una relación significativa con el éxito académico. Por otro lado, si se analizan los resultados del presente estudio respecto a los datos

sociodemográficos con la gestión del tiempo y el rendimiento académico, se puede apreciar que son los varones los que tienen un mayor manejo en la gestión del tiempo y un nivel más alto de rendimiento académico en comparación con sus compañeras; lo cual es un resultado contrario a lo que Pehlivan (2013) había evidenciado en su estudio, ya que su investigación obtuvo como resultado que eran las mujeres quienes tenían un mejor manejo del tiempo y su rendimiento académico era más alto. Probablemente, esta diferencia se deba a que Pehlivan aplicó su investigación en estudiantes de pregrado, mientras que el presente estudio fue aplicado en estudiantes de postgrado, quienes en su mayoría son las madres quienes asumen más responsabilidades económicas y laborales. Además, tal como se pudo apreciar en la figura 14, son las damas las que pueden llegar a emplear más de 15 horas semanales en los quehaceres del hogar, a diferencia de los varones, quienes el 94.87% dedican hasta máximo 10 horas en dichos quehaceres.

El primer objetivo específico fue determinar la relación que existe entre el proceso de planeación y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018. El planteamiento de objetivos permite al estudiante programar sus actividades para el logro de los mismos. Para ello, fue necesario revisar sus actitudes frente a la priorización de actividades, tareas, trabajos según el grado de importancia, establecimiento de objetivos y plazos, y si sus acciones son programadas o no con antelación. El resultado de la prueba de hipótesis fue $\rho = ,624$. El resultado puede atribuirse a que, cuando un estudiante de postgrado organiza su tiempo y planifica sus actividades, logra visualizar mejor la distribución de su tiempo, con un horario establecido y, por tanto, establecerse objetivos claros que lo ayuden a obtener buenos resultados, cumpliendo con sus diversas responsabilidades, pero, sobre todo, manifestando un rendimiento académico bueno. Esto concuerda con los hallazgos de Chilca (2017) y Barco (2017). Ambos investigadores desarrollaron la variable hábitos de estudio donde consideraron aspectos como la optimización del tiempo, planificación del tiempo y el espacio, así como la elaboración de un horario, entre otros. Sus estudios concluyeron que sí existe una relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico. Chilca (2017) aconseja que los docentes deberían de apoyar con una adecuada orientación a los estudiantes para que puedan aplicar técnicas de estudios que se adecúen a sus necesidades particulares y que con dichas técnicas, puedan optimizar el uso del tiempo que destinan para sus estudios. Por su parte, para Garzón (2014) “el alumnado con bajo rendimiento reporta no planificar su tiempo o hacerlo en pocas ocasiones” (p.195) y ésta es una clara

diferencia con el alumnado de alto rendimiento, ya que sí planifican su tiempo y obtienen buenos resultados.

Para el segundo objetivo específico el cual fue determinar la relación que existe entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018, el resultado obtenido de la prueba de hipótesis fue una relación significativa con un $\rho = ,565$. Este resultado se debió a que, posiblemente, los estudiantes que logran emplear las diversas herramientas de gestión del tiempo como libretas, agendas físicas y/o virtuales, recordatorios, etc., y no solo eso, sino que procuran actualizarlas con frecuencia para verificar si están cumpliendo o no con sus actividades propuestas, obtienen mejores desempeños académicos. Esta realidad se contrastó con el estudio realizado por Garzón y Gil (2018) quienes identificaron que las herramientas de gestión del tiempo son empleadas mayormente por los estudiantes con un buen desempeño académico al servicio de su aprendizaje autorregulado. Por lo que recomiendan implementar talleres para entrenar en el uso de herramientas al alumnado y contribuir con su planificación y tener un impacto positivo en su rendimiento. También Garzón (2014) especifica que los estudiantes con alto rendimiento académico emplean técnicas y herramientas para gestionar su tiempo y que le permiten organizar sus actividades, pero aclara que el uso de dichas herramientas tienen que ser constantes para que así se vuelvan en actividades rutinarias. Respecto a un análisis de datos de la presente investigación según el género, los varones presentaron una frecuencia de habitualidad (76.92%) en el que automonitorean su proceso de gestión del tiempo a través del uso de las herramientas frente a las damas, quienes mostraron una frecuencia de 67.90%. Esto refleja una diferencia de casi 10 puntos, donde los varones sacaron una mayor ventaja. Este resultado difiere con lo que Durán-Aponte y Pujol (2013) identificaron, ya que para ellos fueron las damas quienes emplearon mejor el uso de las herramientas. Dicha diferencia puede atribuirse al hecho de que los investigadores aplicaron su estudio en estudiantes de pregrado, donde las mujeres disponen de más tiempo para tener al día sus agendas, apuntar sus actividades académicas, y todavía no tienen la carga familiar de los hijos.

Respecto al tercer objetivo específico: Determinar la relación que existe entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018. El resultado obtenido de la prueba de hipótesis fue $\rho = ,370$. Esto conllevó a evidenciar que la relación entre el proceso de

autocontrol y el rendimiento académico es débil. Este resultado puede deberse a que, todavía no es muy marcada la percepción de control de la gestión del tiempo y de su entorno en los estudiantes. Así mismo, todavía existen algunas deficiencias para ver la tendencia de cada estudiante hacia el desorden y si logra diferenciar o discriminar ciertas actividades que le quitan tiempo. Posiblemente, al estudiante le cuesta identificar las distracciones que lo alejan de sus objetivos planteados. Por su parte, Lozano (2018) consideró la distribución del tiempo como una de las dimensiones de su variable hábitos de estudio. Dicha dimensión la clasificó en necesidad de horas para concentrarse, mala distribución del tiempo, interrupciones durante las horas de estudio, dificultades para concluir una tarea a tiempo, perder el tiempo en actividades de ocio, entre otros. En su investigación, reportó que los hábitos de estudio obtuvieron una relación débil frente al rendimiento académico ($r=0.34771$). Él supuso que dicho resultado se debió a que la variable de rendimiento académico no es tan sencilla y que involucra más aspectos. Por otro lado, Inga (2016), cuando consideró las dimensiones de tiempo y lugar de estudio en su variable habilidades de estudio, evidenció una relación directa ($r=0,69$) con el rendimiento académico y que los estudiantes organizan mejor su tiempo al tener su espacio más ordenado, sin distracciones, con un horario fijo.

5.2. Conclusiones

Primera. Se estableció que existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018. Los resultados demostraron que la gestión del tiempo tiene una relación ($\rho = ,638$) y significativa ($p < ,01$) con el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado.

Segunda. Se determinó que existe una relación significativa entre el proceso de planeación y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018. Los resultados demostraron que el proceso de planeación tiene una relación ($\rho = ,624$) y significativa ($p < ,01$) con el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado.

Tercera. Se determinó que existe una relación significativa entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la

Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018. Los resultados demostraron que el proceso de automonitoreo tiene una relación ($\rho = ,565$) y significativa ($p < ,01$) con el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado.

Cuarta. Se determinó que existe una relación débil entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018. Los resultados demostraron que el proceso de autocontrol tiene una relación débil ($\rho = ,370$) pero significativa ($p < ,01$) con el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado.

5.3. Recomendaciones

Primera. Se recomienda aplicar el instrumento “Gestión del tiempo autorregulado (*TMBQ*)” en estudiantes de pregrado, durante los primeros ciclos. Así mismo, se recomienda elaborar nuevos instrumentos para medir el rendimiento académico por competencias.

Segunda. El proceso de planeación es importante ya que indica las directrices y el camino hacia donde uno desea llegar. Se recomienda realizar estudios sobre cómo el planeamiento y logro de objetivos se relacionan con la motivación del estudiante.

Tercera. Con respecto al automonitoreo, éste es necesario ya que la gestión del tiempo es un proceso autorregulado. Por eso, se recomienda desarrollar investigaciones sobre el empleo adecuado de las herramientas de gestión del tiempo y cómo supervisar el correcto uso de las mismas y si esto permite cumplir con las responsabilidades dentro del plazo establecido.

Cuarta. El autocontrol permite mantener las riendas de cómo uno gestiona su tiempo y al hacerlo, puede uno estar mejor preparado para afrontar nuevos retos. Se recomienda elaborar instrumentos que permitan evidenciar la capacidad de la persona por identificar ciertos factores que lo distraen de sus objetivos y que lo atrasan en el cumplimiento de los mismos, así como desarrollar un estudio sobre la relación entre el autocontrol y la procrastinación.

Referencias

Acosta Vera, J. (2008). *Gestión del estrés*. Barcelona: Editorial Bresca.

Acosta, J. (2010). *Uso eficaz del tiempo*. Barcelona: Editorial Profit.

Arboleda Arango, A., Enríquez Rodríguez, D., & González Delgado, A. (2010). El caso de la administración de tiempo en los estudiantes de la Universidad ICESI: Una guía a través de una investigación cualitativa. *Estudios Gerenciales*, 26(114), 191-209. https://www.icesi.edu.co/revistas/index.php/estudios_gerenciales/article/view/337/337

Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Caracas: Editorial Episteme.

Barco Calle, L. O. (2017). *Hábito de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de la Especialidad de Electrotecnia Industrial del Instituto Superior Tecnológico Público Julio César Tello de Villa El Salvador, 2014*. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1522>

Blanchard, K., & Gottry, S. (2017). *El mánager puntual y certero: Cómo un "mánager de último minuto" conquistó la postergación*. Nueva York: Editorial HarperCollins Español.

- Chilca Alva, M. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71-127. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>
- Comoglio, M. (2016). *Blended learning y rendimiento académico en la enseñanza superior*. Atlantic International University.
- Cuadros Luyo, V., Morán Pachas, B., & Torres Jiménez, A. (2017). *Hábitos de estudio, disposición hacia el estudio y rendimiento académico en estudiantes de formación profesional técnica de un instituto armado*. Lima: Universidad Marcelino Champagnat. Obtenido de <http://repositorio.umch.edu.pe/handle/UMCH/109>
- Durán-Aponte, E. (2012). Competencia manejo del tiempo en la formación de profesionales de la administración. *Revista Venezolana de Gerencia*, 291-306. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29023348006>
- Durán-Aponte, E., & Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. *Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 93-108. Recuperado el 13/11/2018, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=773/77325885022>
- Edel Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2). Recuperado el 07/11/2018, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>
- Garbanzo Vargas, G. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Educación*, 31(1), 43-63. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44031103>
- García Martín, M. (2012). La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje universitario. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 16(1), 203-221. Obtenido de <https://www.ugr.es/~recfpro/rev161ART12.pdf>

- García Ros, R., Pérez González, F., Talaya González, Y., & Martínez Díaz, E. (2008). Análisis de la gestión del tiempo académico de los estudiantes de nuevo ingreso en la titulación de psicología: Capacidad predictiva y análisis comparativo entre dos instrumentos de evaluación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 245-252. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832317027>
- García-Ros, R., & Pérez-González, F. (2011). Validez predictiva e incremental de las habilidades de autorregulación sobre el éxito académico en la universidad. *Revista de Psicodidáctica*, 16(2), 231-250. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17518828002.pdf>
- García-Ros, R., & Pérez-González, F. (2012). Spanish Version of the Time Management Behavior Questionnaire for University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1485-1494. doi:https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39432
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2018). Gestión del tiempo en el alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. *Revista Educación y Búsqueda*, 44, 1-16. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/s1678-4634201708157900>.
- Garzón, U. A. (2014). *Gestión del tiempo, éxito académico y procrastinación en el alumnado universitario*. Universidad de Sevilla. Obtenido de <https://hdl.handle.net/11441/69987>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación - Sexta Edición*. México DF: McGraw-Hill / Interamericana Editores S.A. DE C.V.
- Inga Rojas, M. (2016). *Habilidades de estudio y rendimiento académico en los estudiantes del primer ciclo de la facultad de Ciencias de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle*. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/423>

- Jiménez Aranís, E. A. (2014). *El Tiempo Vital en Ortega*. Santiago de Chile: Universidad de Chile. Obtenido de http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/116734/Jim%C3%A9nez%20Eduardo_2014%20copia.pdf?sequence=1
- Lozano Bustamante, C. E. (2018). *Hábitos De Estudio Y Rendimiento Académico De Los Estudiantes De Primer Año De La Escuela Académico Profesional De Derecho Y Ciencias Políticas De La Universidad Nacional De Cajamarca - 2015*. Universidad Nacional de Cajamarca. Obtenido de <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/2470>
- Marín-Casanova, J. (2017). La filosofía como descarga de la sobrecarga de innovación. *Quaderns de Filosofia*, 4(1), 27-45. Obtenido de <https://hdl.handle.net/11441/69070>
- Montero, I., & De Dios, M. (2004). Sobre la obra de Paul R. Pintrich: La autorregulación de los procesos cognitivos y motivacionales en el contexto educativo. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 2(3), 189-196. Recuperado el 10 de 10 de 18, de <https://www.researchgate.net/publication/264417014>
- Ocaña, F. Y. (2011). Variables académicas que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Investigación educativa*, 15(27), 165+. Recuperado el 27 de 12 de 2018, de <https://link.gale.com/apps/doc/A298503897/IFME?u=ucss&sid=IFME&xid=5a4a2f57>
- Parra Acosta, H., Tobón, S., & López Loya, J. (2015). Docencia socioformativa y desempeño académico en la educación superior. *Paradigma*, 36(1), 42-55. Obtenido de <http://ve.scielo.org/pdf/pdg/v36n1/art04.pdf>
- Pehlivan , A. (2013). The Effect of the Time Management Skills of Students Taking a Financial Accounting Course on their Course Grades and Grade Point Averages. *International Journal of Business and Social Science*, 4(5), 192-203. Obtenido de http://www.ijbssnet.com/journals/Vol_4_No_5_May_2013/22.pdf

- Peñalosa Castro, E., Landa Durán, P., & Vega Valero, C. (2006). Aprendizaje Autorregulado: Una Revisión Conceptual. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(2), 1-21. Obtenido de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num2/vol9n2art1.pdf>
- Rodríguez, J. (2015). *La administración eficaz del tiempo*. Imagen.
- Rua, M., & Fernández, P. (2017). *La fábrica de tiempo*. Conecta.
- Salgado-Lévano, C. (2018). *Manual de investigación: Teoría y práctica para hacer la tesis según la metodología cuantitativa*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad Marcelino Champagnat. Obtenido de <http://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/UMCH/857/1/79.%20Tesis%20%28Soria%20Pi%C3%B1a%29.pdf>
- Sánchez Carlessi, H., Reyes Romero, C., & Mejía Sáenz, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Universidad Ricardo Palma. Obtenido de <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>
- Sánchez, J. (2012). *Productividad personal En una semana*. Gestión 2000.
- Solano Luengo, L. (2015). *Rendimiento académico de los estudiantes de secundaria obligatoria y su relación con las aptitudes mentales y las actitudes ante el estudio*. Recuperado el 20 de 11 de 2019, de http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Losolano/SOLANO_LUENGO_Luis_Octavio.pdf
- Steel, P. (2017). *Procrastinación*. Debolsillo.
- Suárez Riveiro, J., & Fernández Suárez, A. (2016). *El Aprendizaje Autorregulado: Variables Estratégicas, Motivacionales, Evaluación e Intervención*. Madrid: UNED Ediciones.
- Tracy, B. (2016). *Administración del tiempo*. Nashville: Editorial Grupo Nelson.
- Vara Horna, A. A. (2015). *7 Pasos para elaborar una tesis*. Lima: Macro.
- Wilbaut, M., & Tlatli, F. (2012). *Justo a Tiempo*. Editorial Aguilar.

Anexos

Anexo 1
Matriz de consistencia

**Gestión del Tiempo y Rendimiento Académico en los estudiantes de postgrado de la
Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018**

Nombres y apellidos: Sara Isabel Mazekina Oshiro

	Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
General	¿Cuál es la relación que existe entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018?	Establecer la relación que existe entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018	Existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018	Variable 1 Gestión Del Tiempo - Planeación - Auto monitoreo - Autocontrol	Enfoque: Cuantitativo Alcance: Descriptivo Diseño: No experimental, corte transversal y correlacional Población: 120 estudiantes Muestra: 120 estudiantes

Específicos	1. ¿Cuál es la relación que existe entre el proceso de planeación y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018?	1. Determinar la relación que existe entre el proceso de planeación y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018	1. Existe una relación significativa entre el proceso de planeación y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018	Variable 2 Rendimiento Académico	Técnicas e instrumentos	
	2. ¿Cuál es la relación que existe entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018?	2. Determinar la relación que existe entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018	2. Existe una relación significativa entre el proceso de automonitoreo y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018		Técnicas	Instrumentos
	3. ¿Cuál es la relación que existe entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018?	3. Determinar la relación que existe entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018	3. Existe una relación significativa entre el proceso de autocontrol y el rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018		Encuesta	Cuestionario de Gestión del Tiempo Autorregulado (<i>TMBQ</i>)
					Análisis de Documentos	Promedio Ponderado
					Procedimiento de análisis de la información	
					Nivel de significancia: p-valor 0,05	

Anexo 2
Matriz de especificaciones del instrumento

Variable	Dimensión	Indicador	Ítem	Subtotal Ítem	Puntaje	
					Mínimo	Máximo
Gestión del Tiempo	Planeación	Establecimiento de Objetivos	1, 2, 5	13	13	65
		Anticipación	3, 9			
		Programación de actividades	4, 10, 11, 12			
		Establecimiento de plazos límites	6, 13			
		Priorización	7, 8			
	Automonitoreo	Revisión de anotaciones	14, 20, 22	13	13	65
		Registro de anotaciones	15, 17, 18, 21			
		Orden y organización	16, 23			
		Aplazamiento de actividades	24, 25			
		Implementación de mejoras	19, 26			
	Autocontrol	Control del tiempo	27, 28, 33, 35	13	13	65
		Control del entorno	32, 37			
		Distracción	30			
		Tendencia al desorden	29, 31, 34, 36			
		Puntualidad y asistencia	38, 39			
Total	3	15	39	39	39	195

Fuente: Elaboración propia

Anexo 3
Matriz de coherencia del instrumento

Dimensiones	Ítems	Autor (Bases Teóricas)	Nº Página	Ubicación
Planeación	1	Rodríguez (2015)	22	4ta viñeta
		Acosta (2010)	21	2da viñeta
	2	Sánchez (2012)	26	2da viñeta
	3	Rodríguez (2015)	22	3ra y 4ta viñeta
	4	Steel (2017)	27	Final 1er párrafo
	5	Rodríguez (2015)	22	3ra viñeta
	6	Blanchard y Gottry (2017)	19	4ta viñeta
		Sánchez (2012)	26	3ra viñeta
	7	Acosta (2008)	23	2do párrafo
		Suárez y Fernández (2016)	28	2da viñeta
	8	Acosta (2008)	23	2do y 3er párrafo
	9	Suárez y Fernández (2016)	28	1ra viñeta
	10	Rodríguez (2015)	22	último párrafo
11	Suárez y Fernández (2016)	28	1ra y 2da viñetas	
12	Sánchez (2012)	25-26	Todo respecto a Sánchez	
13	Blanchard y Gottry (2017)	19	4ta viñeta	
Automonitoreo	14	Sánchez (2012)	26	2da viñeta
	15	Sánchez (2012)	26	1ra viñeta
	16	Sánchez (2012)	26	3ra viñeta
	17	Acosta (2010)	21	1er párrafo y viñetas
	18	Sánchez (2012)	26	1ra viñeta
	19	Acosta (2010)	20	2da viñeta
	20	Sánchez (2012)	26	1ra, 2da y 5ta viñeta
	21	Sánchez (2012)	26	1ra viñeta
	22	Suárez y Fernández (2016)	28	último párrafo
	23	Wilbaut y Tlatli (2012)	18	2da viñeta
	24	Blanchard y Gottry (2017)	18 / 19	3er párrafo / 1er párrafo
		Steel (2017)	26	todos los párrafos
	25	Acosta (2008)	23	3er párrafo
Tracy (2016)		24	2do párrafo	
26	Tracy (2016)	24	2do párrafo	
Autocontrol	27	Sánchez (2012)	26	4ta viñeta
	28	Tracy (2016)	24	último párrafo
	29	Wilbaut y Tlatli (2012)	18	2da viñeta
	30	Rodríguez (2015)	22	2da viñeta
	31	Tracy (2016)	24	último párrafo
	32	Acosta (2010)	21	3ra viñeta
	33	Rodríguez (2015)	21	último párrafo
	34	Blanchard y Gottry (2017)	19	4ta viñeta
		Acosta (2008)	23	todos los párrafos
	35	Rodríguez (2015)	22	2da viñeta
	36	Blanchard y Gottry (2017)	19	5ta viñeta
	37	Suárez y Fernández (2016)	28	párrafo después de las viñetas
		Wilbaut y Tlatli (2012)	18	2da viñeta
38	Suárez y Fernández (2016)	28	todos los párrafos	
39	Suárez y Fernández (2016)	28	todos los párrafos	

Anexo 4
Instrumento

GESTIÓN DEL TIEMPO AUTORREGULADO (TMBQ)

No hay respuestas correctas ni erróneas, por favor, responde a todas las preguntas, todas son importantes para la presente investigación.

1. Edad: ...
2. Sexo: M () F ()
3. Hijos: Sí () No ()
4. Jornada laboral según contrato: ... Horas semanales
5. Sobretiempo laboral / horas extras (ya sean pagadas o no): ... Horas semanales
6. Tiempo de estudio/tareas en casa: ... Horas semanales
7. Tiempo en transporte: ... Horas semanales
8. Tiempo en revisar redes sociales: ... Horas semanales
9. Tiempo para los quehaceres del hogar: ... Horas semanales

Los siguientes ítems se marcan según la frecuencia o habitualidad con la que realiza las diversas actividades bajo la siguiente escala:

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

I. Proceso de Planeación

1. Cuando decido qué es lo que voy a hacer a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.
2. Reviso mis objetivos una vez al mes como mínimo para determinar si debo hacer cambios.
3. Organizo mis actividades con al menos una semana de anticipación.
4. Divido actividades complejas y difíciles en pequeñas tareas más manejables.

5. Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.
6. Me marco fechas límite cuando me propongo realizar una tarea.
7. Terminó tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.
8. Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día.
9. Si sé que voy a tener que esperar un tiempo, preparo alguna tarea para realizar mientras tanto.
10. Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegar por la web,...).
11. Las horas dedicadas al estudio se encuentran incluidas también en mis actividades semanales.
12. Tengo la costumbre de realizar un cronograma semanal y/o mensual de mis actividades.
13. Cumpló con las tareas y/o trabajos dentro del plazo establecido.

II. Proceso de Automonitoreo

14. Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.
15. Llevo una libreta, agenda o agenda virtual para apuntar notas e ideas.
16. Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.
17. Cuando observo que contacto frecuentemente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un lugar especial.
18. Escribo notas en mi agenda física o virtual para recordar lo que necesito hacer.
19. Busco maneras de mejorar la eficacia con que realizo las actividades en mi trabajo.
20. Hago una lista de cosas que debo hacer cada día y marco una señal al lado cuando la he cumplido.
21. Escribo un diario de las actividades realizadas.
22. Durante un día de trabajo evaluó si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.
23. Utilizo un sistema de archivos o carpetas virtuales para organizar la información.
24. Me doy cuenta de que estoy postergando las tareas que no me gustan pero que son necesarias.

25. Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.
26. Cuando no cumplí un trabajo a tiempo, evalúo y reviso en qué fallé para que esta situación no se repita.

III. Proceso de Autocontrol

27. Subestimo el tiempo que me va a tomar realizar una tarea.
28. Tengo la sensación de controlar mi tiempo.
29. Puedo encontrar las cosas que necesito fácilmente cuando mi lugar de trabajo está desordenado que cuando está ordenado y organizado.
30. Dedico mucho tiempo a tareas irrelevantes.
31. El tiempo empleado en gestionar y organizar mi jornada de trabajo es “tiempo desperdiciado”.
32. Encuentro que es difícil mantener un horario porque otras personas me distraen de mi trabajo.
33. Mis jornadas de trabajo son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.
34. Cuando estoy desorganizado soy capaz de adaptarme mejor a acontecimientos inesperados.
35. Repaso mis actividades diarias para ver dónde pierdo el tiempo.
36. Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado.
37. Busco lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.
38. Tengo la costumbre de llegar tarde a clases.
39. Asisto regularmente a clases, salvo motivo de fuerza mayor.

FICHA DE VALIDACIÓN
 (Juicio de expertos)

Título de la investigación : Gestión del tiempo y rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018

Nombre del instrumento : Gestión del Tiempo Autorregulado (TMBQ)

Maestría : Sara Isabel Mazekina Oshiro

Criterios	Indicadores	Deficiente				Malo				Regular				Bueno				Muy Bueno				
		0 - 5	6 - 10	11 - 15	16 - 20	21 - 25	26 - 30	31 - 35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51 - 55	56 - 60	61 - 65	66 - 70	71 - 75	76 - 80	81 - 85	86 - 90	91 - 95	96 - 100	
1. Claridad	Esté formulado con un lenguaje apropiado y comprensible.																					✓
2. Objetividad	Describe conductas observables en relación a las variables																					✓
3. Actualidad	Se basa en información teórica, tecnológica o científica vigente.																					✓
4. Organización	Tiene una estructura lógica para recoger la información requerida																					✓
5. Suficiencia	Comprende los aspectos de las variables en cantidad y calidad suficientes.																					✓
6. Intencionalidad	Mide aspectos precisos de las variables.																					✓
7. Consistencia	Se basa en aspectos teórico-científicos de las variables.																					✓
8. Coherencia	Hay una relación entre variables, dimensiones, indicadores e ítems.																					✓
9. Metodología	Responde estratégicamente al propósito de estudio.																					✓
10. Pertinencia	Ha sido adecuado al problema de investigación.																					✓

 Observación: —

 Opinión de aplicabilidad: Aplicable

Promedio de valoración:

98%

 Lugar y fecha: Lince, 15 de diciembre de 2018

 Grado, nombre y apellidos del especialista: Magister Marlene Dueñas Lengua


Firma

 DNI: 25718646 Teléfono: 957434580

FICHA DE VALIDACIÓN
(Juicio de expertos)

Título de la investigación : Gestión del tiempo y rendimiento académico en los estudiantes de postgrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae 2018
Nombre del instrumento : Gestión del Tiempo Autorregulado (TMBQ)
Maestría : Sara Isabel Mazekina Oshiro

Criterios	Indicadores	Deficiente				Malo				Regular			Bueno			Muy Bueno						
		0 - 5	6 - 10	11 - 15	16 - 20	21 - 25	26 - 30	31 - 35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51 - 55	56 - 60	61 - 65	66 - 70	71 - 75	76 - 80	81 - 85	86 - 90	91 - 95	96 - 100	
1. Claridad	Está formulado con un lenguaje apropiado y comprensible.																				X	
2. Objetividad	Describe conductas observables en relación a las variables																					X
3. Actualidad	Se basa en información teórica, tecnológica o científica vigente.																			X		
4. Organización	Tiene una estructura lógica para recoger la información requerida																					X
5. Suficiencia	Comprende los aspectos de las variables en cantidad y calidad suficientes.																					X
6. Intencionalidad	Mide aspectos precisos de las variables.																					X
7. Consistencia	Se basa en aspectos teórico-científicos de las variables.																					X
8. Coherencia	Hay una relación entre variables, dimensiones, indicadores e ítems.																					X
9. Metodología	Responde estratégicamente al propósito de estudio.																					X
10. Pertinencia	Ha sido adecuado al problema de investigación.																					X

Observación: levantar las observaciones en los ítems señalados

Opinión de aplicabilidad: Procede su aplicación

Lugar y fecha: Jesús María, 15 de diciembre del 2018

Grado, nombre y apellidos del especialista: Jaime Luis Flores Flores

Promedio de valoración:

95%



Firma
DNI: 07648272 Teléfono: 982734591