

Gestión del tiempo en estudiantes de una universidad privada confesional de Chiapas, México.

Time management among students at a private faith-based university in Chiapas, Mexico.

López-López, Emerson*, Pérez-Moreno, Isaac*,
Ruiz-Flores, Dariana Victoria***

*Doctor en Socioformación y Sociedad del Conocimiento, docente investigador en la Licenciatura en Contaduría Pública y Administración y Licenciatura y Posgrado en Educación, Universidad Linda Vista. Pueblo Nuevo Solistahuacán, Chiapas, México. Email: emerson.lopez@ulv.edu.mx, <https://orcid.org/0000-0001-6149-7856>.

**Maestro en Tecnología Digital Educativa, profesor de Tecnología Educativa, Universidad Linda Vista. Chiapas, México. Email: isaac.perez@ulv.edu.mx, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5671-1221>.

***Licenciada en Contaduría Pública y Finanzas, egresada de la Universidad Linda Vista. Chiapas, México. Email: dariana.ruiz@ulv.edu.mx, <https://orcid.org/0009-0001-1147-0169>.

Correo para recibir correspondencia:

Emerson López-López
emerson.lopez@ulv.edu.mx

RESUMEN

OBJETIVO: Describir el nivel de gestión del tiempo y diferencias en los estudiantes de la Universidad Linda Vista en el año 2023.

MATERIAL Y MÉTODO: Se realizó una investigación cuantitativa-descriptiva. Se utilizó el cuestionario sobre gestión de tiempo en universitarios. Posee 32 ítems y cuatro dimensiones: a) “objetivos y prioridades” (11 ítems), b) “herramientas de gestión” (6 ítems), c) “preferencia por la desorganización” (10 ítems), y d) “percepción del control” (5 ítems), con escala Likert de 5 puntos (1=nunca - 5=siempre) y una fiabilidad de 0.715.

RESULTADOS: Los estudiantes presentaron gestión del tiempo de nivel moderado, así como en las dimensiones “objetivos y prioridades”, “herramientas de gestión” y “percepción de control”; mientras que en “preferencia por la desorganización”, se obtuvo un nivel alto. Además, hubo diferencias significativas en “herramientas de gestión” entre los estudiantes de octavo y cuarto semestre.

CONCLUSIONES: Es necesario fortalecer la gestión del tiempo en los investigados, ya que los resultados obtenidos no garantizan óptimos desempeños académicos; además, el estudio abre pautas para futuras investigaciones similares en el sur-sureste mexicano.

PALABRAS CLAVE: estudiantes universitarios, investigación, gestión del tiempo.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To describe the level of time management and identify differences among students at Universidad Linda Vista during the year 2023.

MATERIAL AND METHOD: A quantitative-descriptive research design was employed. Data were collected using the time management questionnaire for university students. The instrument consists of 32 items distributed across four dimensions: (a) goals and priorities (11 items), (b) management tools (6 items), (c) preference for disorganization (10 items), and (d) perceived control of time (5 items). Responses were measured on a five-point Likert scale (1 = Never, 5 = Always) and reliability coefficient of 0.715.

RESULTS: The students showed a moderate level of overall time management, as well as moderate levels in the dimensions of *Goals and Priorities*, *Management Tools*, and *Perceived Control of Time*. In contrast, a high level was observed in the dimension of *Preference for Disorganization*. Furthermore, significant differences were found in the *Management Tools* dimension between students in the eighth semester and those in the fourth semester.

CONCLUSIONS: Strengthening time management skills among the participants is necessary, as the results obtained do not guarantee optimal academic performance. Additionally, this study provides a basis for future research on similar topics in the southern-southeastern region of Mexico.

KEYWORDS: university students, research, time management.

En el estudio de la gestión del tiempo, además de la planificación, organización y priorización de las tareas, una idea clave en toda actividad humana es la culminación de esta en tiempo y forma, de modo que los resultados sean de calidad (Garzón y Gil, 2017), incluyendo en este rubro las acciones que realizan los estudiantes al administrar su tiempo durante la formación universitaria (Benavides et al., 2023; Galindo-Domínguez y Bezanilla, 2021; Sultana, 2022; Fu et al., 2025; Wong y Lai, 2025), con el propósito de lograr experiencias calificadas para el éxito académico (Cahuana, 2021; Freiberg-Hoffmann et al., 2025; Kanwal et al., 2025; Reyes-González et al., 2022).

No obstante, a pesar de la importancia de gestionar bien el tiempo, gran parte del alumnado carece de la motivación suficiente (Homont y Alcoceba, 2025), reflejada en bajos rendimientos (Vergara Mendoza, 2025), procrastinación y deterioro emocional (Aruğaslan, 2024; Hernández García et al., 2024); por lo que armonizar el uso adecuado del tiempo con los compromisos académicos, personales y sociales son una constante que merecen atención (Tretepohl et al., 2022; Gallardo-Lolandes et al., 2020) porque habrán de traducirse en “objetivos y prioridades” que conducen al “uso de herramientas de gestión” adecuadas, rechazo por “preferir la desorganización” y a tener la “percepción de control” de los momentos y acciones (Durán-Aponte y Pujol (2013; García-Ros y Pérez-González, 2012; Roblero Mazariegos, 2020) por realizar.

La variable “objetivos y prioridades” ayuda a determinar necesidades y establecer metas realistas para dirigir el esfuerzo, distinguir entre lo urgente e importante (Alhasani y Orji, 2024), asignar recursos y cumplir los plazos académicos ya que son cruciales para reducir el estrés, lograr lo establecido en la fecha programada (Wong y Lai, 2025) y ser efectivos en la autorregulación del aprendizaje (Pereira et al., 2021), la cual es mejorable mediante la realización de talleres (Benavides et al., 2023; Fu et al., 2025; Hernández et al., 2024). No considerar esta variable trae, entre otras, consecuencias como ansiedad ante los exámenes (Agormedah et al., 2021), desadaptación en el entorno escolar (Garzón y Gil, 2017) y posponer las responsabilidades (Cahuana, 2021).

Por su parte, las “herramientas de gestión” permiten anotar tareas, escribir recordatorios y elaborar lista de actividades por hacer (Roblero Mazariegos, 2020), apoyan a usar con más eficiencia los recursos tecnológicos (Alhasani y Orji, 2024), para ahorrar tiempo (Aruğaslan, 2024), monitorear los avances y a desarrollar la autoconfianza (Galindo-Domínguez y Bezanilla, 2021), ya que esta va a la par de registrar y alcanzar las metas y objetivos establecidos (Cortez y Ferrer, 2025). De no hacer uso correcto de estas herramientas, o conocerlas y no aplicarlas (Hernández et al., 2024), se corre el riesgo de ser deshonestos con el uso del tiempo (Soares et al., 2023) y considerarlas valiosas hasta cuando se tiene mayor

edad porque, según se dice, entre mayor conciencia se tiene, mayor se las practica (Klimenko y Herrera, 2022; Terzi, et al., 2024).

El factor “preferencia por la desorganización” valora la improvisación, el trabajo por urgencia (Hernández et al., 2024), la falta de orden en los espacios de estudio, el olvido (Klimenko y Herrera, 2022), la falta de horario, posponer tareas importantes y la inconstancia (Osorio-Guzmán et al., 2024), las cuales producen retrasos académicos (Sulistia y Widigdo, 2023), fatiga (Klimenko y Herrera, 2022), tensión, depresión y desesperanza (Osorio-Guzmán et al., 2024). Por último, la “percepción del control” se caracteriza por tener un sistema organizado en plazos cortos y largos, reevaluar los objetivos, dividir tareas grandes en pequeñas y buscar mejores estrategias, los cuales son pertinentes para aliviar el estrés (Gallardo et al., 2020) y proporcionar mayor dominio de la situación (Dong et al., 2024); contrario a quienes por tener esta falta de dirección les genera sentimientos de agobio y ansiedad (Nweke et al., 2024) y otras experiencias similares a las mencionadas (Alhasani y Orji, 2024).

Al observar que evaluar la gestión del tiempo en algunos estudiantes universitarios conduce a resultados positivos como la eficiencia, la productividad y óptimos resultados académicos (Garzón y Gil, 2017; Murray et al., 2022), y en otros los hallazgos son desalentadores (Fulmer et al., 2014; Hernández et al., 2024; White et al., 2011), se establecieron como objetivos para la presente investigación: a) Describir el nivel de gestión del tiempo en los estudiantes de la Universidad Linda Vista en el año 2023; y, b) Buscar si existían diferencias en la gestión del tiempo entre los grupos investigados.

MATERIAL Y MÉTODO

El presente estudio de carácter cuantitativo se sitúa en el nivel descriptivo, transversal (Aggarwal y Ranganathan, 2019) de carácter no experimental, el cual consideró una población total de 368 estudiantes de una Universidad privada ubicada en la zona norte del Estado de Chiapas, México, de la cual se seleccionaron a los participantes mediante la técnica de muestreo aleatorio por estratos porque esta permite garantizar la representatividad de los subgrupos de la población (Ahmed, 2024); empleando la siguiente fórmula que se usa para determinar el tamaño de la muestra para poblaciones finitas (Uchima-Marín et al., 2024):

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{(N - 1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Se consideró como tamaño de población (N) a 368 estudiantes, con un nivel de confianza (Z) de 1.96 (95%), una probabilidad de éxito (p) y de fracaso (q) del 50% y un margen de error (E) del 5%, con el fin de garantizar que los resultados sean representativos; obteniendo con estos parámetros un tamaño muestral (n) de 189 estudiantes de Licenciatura, distribuidos en

ocho programas académicos y semestres específicos durante el período de enero-junio de 2023. Las proporciones de cada estrato se determinaron a partir de dicho cálculo, asegurando la adecuada representación de cada grupo dentro de la muestra; aunque por factores logísticos y circunstancias externas, el muestreo final se realizó con 168 participantes quienes, a pesar de este tamaño de muestra, fue posible mantener el margen de error del 5.6% con el nivel de confianza del 95% y valores muy cercanos a lo deseado.

El instrumento empleado para recolectar los datos fue el “Cuestionario sobre Gestión de Tiempo en Universitarios” (GTEU), diseñado inicialmente para la población española (García-Ros y Pérez-González, 2012); posteriormente, adaptado y validado en Venezuela (Durán-Aponte et al., 2014) y México por Roblero Mazariegos (2020), siendo este último el utilizado, el cual consta de cuatro dimensiones, 32 ítems, un Alfa de Cronbach general de 0.715 y se responde con escala Likert de 5 puntos que va de 1=nunca - 5=siempre (Tabla 1).

Tabla 1
Dimensiones e ítems del GTU

Dimensión objetivos y prioridades
5. Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.
8. Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.
9. Tengo la sensación de controlar mi tiempo.
11. Me marco fechas límite cuando me propongo realizar una tarea.
19. Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.
22. Repaso mis actividades diarias para ver dónde pierdo el tiempo.
25. Durante un día de trabajo evaluo si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.
29. Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día.
30. Si estoy en algo y sé que voy a tener que esperar un tiempo, preparo alguna tarea para realizar mientras tanto.
31. Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegar por la web).
32. Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.
Dimensión herramientas de gestión
3. Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.
12. Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.
13. Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.
16. Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado de cada tarea cuando la he cumplido.
20. Llevo una agenda conmigo.
23. Mantengo un diario de las actividades realizadas.
Dimensión preferencia por la desorganización
2. Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.
7. Al final de cada día dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.
10. Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está “patas arriba” y desordenado que cuando está ordenado y organizado.
14. El tiempo que invierto en gestionar el tiempo y organizar mi jornada de trabajo es tiempo perdido.
17. Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.
18. Mis jornadas diarias son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.

continúa

Tabla 1
Dimensiones e ítems del GTU

Dimensión preferencia por la desorganización
21. Cuando estoy desorganizado(a) soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.
24. Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado(a).
27. Me doy cuenta de que estoy posponiendo las tareas que no me gustan, pero que son necesarias.
28. Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.
Dimensión percepción del control
1. Cuando decido qué es lo que voy a intentar conseguir a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.
4. Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.
6. Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables.
15. Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizó las actividades en mis estudios.
26. Utilizo un sistema de bandejas (archivos o carpetas) para organizar la información.

Nota. Elaboración propia con datos de Roblero Mazariegos (2020).

Para la recolección de los datos se realizaron las gestiones correspondientes con las autoridades administrativas de los diferentes programas académicos y, obtenidas las autorizaciones, se llevó a cabo una asamblea presencial en la que se explicó la dinámica del estudio, se compartió el formulario en línea con los estudiantes seleccionados, se proporcionaron las instrucciones necesarias para el llenado del instrumento, aclarando que se conservaría el anonimato de sus respuestas y que los datos serían utilizados únicamente con fines de la presente investigación. Aceptado lo anterior, los estudiantes procedieron a declarar por escrito que estaban en la mejor disposición de participar de forma voluntaria en el llenado de la encuesta, procediendo como acto seguido a responder el instrumento vía *online*, a través del formulario de Google.

Posteriormente, se establecieron los niveles de gestión del tiempo mediante las sumativas de los ítems, así como los rangos correspondientes, quedando constituido en los siguientes tres niveles: bajo, moderado y alto; los cuales son similares a lo realizado por Ali et al. (2024) con un instrumento semejante. Para el procesamiento de los datos recolectados, se efectuó al inicio la limpieza de estos y posteriormente se hicieron los análisis mediante el software *Jamovi* versión 2.3.21, haciendo la interpretación respectiva con estadísticos descriptivos y los análisis complementarios con pruebas estadísticas de diferencias ANOVA y *Post hoc de Tukey* (Agbangba et al., 2024), asegurando que en todo el proceso investigativo, se aplicaran los principios éticos de integridad en el uso y manejo de la información, así como el de beneficencia y no maleficencia de los participantes.

RESULTADOS

La edad de los encuestados osciló entre los 18-35 años con una media de 21.1 (DT=3.48); el 53% fueron varones, el 47% mujeres; 91.7% eran solteros y el 8.3% casados. Como la universidad brinda el servicio de internado estudiantil, conviene señalar que, el 61.3% vivía dentro del campus (realizando diversas actividades complementarias además de las académicas como parte de su formación entre las que se encontraban carpintería, jardinería, herrería), en tanto que el 38.7%, residía fuera del mismo. El Alpha de Cronbach del instrumento aplicado para esta muestra resultó ser de 0.860. Con respecto a la representación por programas académicos, los que tuvieron mayor presencia fueron los de Teología, Enfermería y Ciencias Administrativas; mientras que Nutrición e Ingeniería en Desarrollo de Software, fueron los menos representados. Desde la perspectiva semestral, el mayor grupo fue el de segundo semestre (Tabla 2).

Tabla 2
Distribución de la muestra por estratos

Escuela	Semestre								Total	
	2°		4°		6°		8°		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Nutrición	2	1.2 %	3	1.8 %	3	1.8 %	4	2.4 %	12	7.1 %
Psicología Clínica	7	4.2 %	4	2.4 %	3	1.8 %	7	4.2 %	21	12.5 %
Enfermería	11	6.5 %	9	5.4 %	5	3.0 %	2	1.2 %	27	16.1 %
Teología	14	8.3 %	9	5.4 %	11	6.5 %	12	7.1 %	46	27.4 %
Ingeniería Desarrollo de Software	3	1.8 %	5	3.0 %	0	0.0 %	2	1.2 %	10	6.0 %
Ciencias de la Educación	7	4.2 %	6	3.6 %	6	3.6 %	6	3.6 %	25	14.9 %
Ciencias Administrativas	8	4.8 %	8	4.8 %	8	4.8 %	3	1.8 %	27	16.1 %
Total	52	31.0 %	44	26.2 %	36	21.4 %	36	21.4 %	168	100%

Nota. Elaboración propia.

Al analizar la distribución total de la gestión del tiempo de los participantes, se observó el predominio del nivel moderado; igual al observar la distribución en las dimensiones “objetivos y prioridades”, “herramientas de gestión” y “percepción del control”; con excepción de la dimensión “preferencia por la desorganización”, en donde la mayoría se ubicó en el nivel alto (Tabla 3).

Tabla 3
Nivel total y por dimensiones de gestión del tiempo

Dimensión	Niveles					
	Bajo		Moderado		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Gestión del tiempo total	6	3.60%	135	80.4%	27	16.1%
Objetivos y prioridades	33	19.7 %	103	61.3 %	32	19.0 %
Herramientas de gestión	49	29.2%	86	51.2%	33	19.6 %
Preferencia por la desorganización (I)	2	1.2%	72	42.9%	94	55.9%
Percepción del control	18	10.7%	97	57.8%	53	31.5%

Nota. Elaboración propia. Los ítems 2, 7, 10, 14, 17, 18, 21, 24 y 27 de la dimensión preferencia por la desorganización fueron invertidos (I) en sentido positivo para su interpretación.

Posteriormente, se buscó si existían diferencias entre los distintos grupos investigados, mediante la prueba ANOVA sobre la suma de los puntajes, encontrando diferencias significativas solo en la dimensión “herramientas de gestión” de acuerdo con el semestre que cursaban los participantes ($F = 10.97$, $p = 0.012$) (Tabla 4).

Tabla 4
Prueba de ANOVA para la gestión del tiempo y sus dimensiones según el semestre

Dimensión	F	p
Gestión del tiempo total	2.18	0.0929
Objetivos y prioridades	2.64	0.0510
Herramientas de gestión	4.58	0.0041**
Preferencia por la desorganización	2.39	0.0702
Percepción del control	1.96	0.1217

Nota. Elaboración propia. Significancia estadística * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$. Para cada dimensión y semestre se cumplieron los supuestos de homocedasticidad de Levene y normalidad de Kolmogorov Smirnov.

El hallazgo anterior, se confirmó mediante el análisis *post hoc* de Tukey que identificó una diferencia significativa en la dimensión “herramientas de gestión” entre los estudiantes de cuarto y octavo semestre (diferencia de medias = -0.405, $p = 0.0019$), indicando que los estudiantes de octavo presentaron mayor nivel de “herramientas de gestión” que los de cuarto (Tabla 5).

Tabla 5
Análisis post hoc de Tukey para las herramientas de gestión según el semestre

Semestre		2°	4°	6°	8°
(2°) Segundo	Diferencia de medias	—	1.33	-0.434	-2.71
	valor p	—	0.5483	0.9771	0.0569
(4°) Cuarto	Diferencia de medias		—	-1.768	-4.05
	valor p		—	0.3812	0.0019**
(6°) Sexto	Diferencia de medias			—	-2.28
	valor p			—	0.205
(8°) Octavo	Diferencia de medias				—
	valor p				—

Nota. Elaboración propia. Significancia estadística * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$. La diferencia de medias se realizó mediante el sumativo de puntajes de la dimensión.

DISCUSIÓN

Considerando que el propósito de este estudio fue describir el nivel de gestión del tiempo en los estudiantes de licenciatura de la Universidad Linda Vista durante el año 2023 y buscar si existían diferencias en la gestión del tiempo entre los grupos investigados, cabe señalar que, al analizar la “gestión del tiempo total”, se observó que la mayoría reportó un nivel moderado.

Este hallazgo es consistente con lo reportado por Cahuana (2021), quien encontró que el 73% de 217 estudiantes universitarios peruanos de una institución privada presentaron tendencia

similar y de igual manera al estudio de Dong et al. (2024), realizado con 163 estudiantes universitarios de Ningxia, China, que reportaron un puntaje promedio de 3.5 en una escala de 5, lo cual también corresponde a un nivel moderado.

No obstante, otros estudios presentan resultados distintos como el de Hernández et al. (2024), quienes al aplicar el mismo instrumento empleado en el presente estudio, encontraron niveles bajos de gestión del tiempo en cada una de las dimensiones, con porcentajes que oscilaron entre el 38% y el 54% para una muestra de 89 estudiantes de la Universidad Autónoma de Nayarit, México; constatando de esta forma, que no siempre se replica la misma tendencia en distintos contextos, lo cual sugiere que los resultados pueden variar según el concepto y contexto cultural que se tenga acerca del tiempo (Fulmer et al., 2014; White et al., 2011).

En cuanto a buscar si existían diferencias en la gestión del tiempo entre los grupos, la “gestión del tiempo total” no mostró diferencias significativas ni se hallaron diferencias por sexo, el cual coincide con el estudio de Agormedah et al. (2021), quienes tampoco encontraron diferencias por género en 325 estudiantes universitarios en Ghana. No obstante, un estudio con una muestra de 150 estudiantes, los participantes masculinos indicaron una mejor percepción acerca de su administración del tiempo que sus pares femeninos en una universidad pakistaní (Iqbal et al., 2024), siendo diferente de lo planteado por Aeon et al. (2021), quienes reportaron una asociación muy baja entre el género y la percepción de la gestión del tiempo, con una ligera tendencia a favor de las mujeres; diferencias que según estos autores, no se atribuyen al género en sí, sino a factores sociales y a las oportunidades disponibles para organizar el tiempo.

Al desglosar los resultados por dimensiones, en la de “objetivos y prioridades”, se observó un nivel moderado (61%), reflejando cierta capacidad de planificación entre los estudiantes, el cual difiere de lo encontrado también por el mismo Hernández García et al. (2024), al reportar que solo el 31% de los estudiantes estableció siempre o habitualmente sus objetivos y prioridades, lo que puede interpretarse como de nivel bajo. En contraste, Calonia et al. (2023), encontraron en 213 estudiantes del San Agustín Institute of Technology en Filipinas, una media de 4.05 en una escala de 5 en la dimensión de priorización de la gestión del tiempo, lo cual puede considerarse como de nivel alto, cuya variabilidad encontrada es comprensible por la ausencia de un consenso generalizado sobre cuáles estrategias de planificación y priorización del tiempo resultan más efectivas según las demandas en los distintos contextos académicos (Patzak et al., 2025).

Respecto a la dimensión “herramientas de gestión”, el análisis de varianza indicó diferencias significativas según el semestre cursado ($F = 10.97$, $p = 0.012$), con los estudiantes de octavo al obtener los puntajes más altos y que a la vez, son los de mayor edad en comparación con

los de semestres inferiores. Esto concuerda con los hallazgos de Klimenko y Herrera (2022) en una muestra de 216 estudiantes colombianos, en donde los más jóvenes presentaron mayor dificultad en el uso de herramientas de gestión, mientras que los de mayor edad mostraron mejor desempeño, lo cual sugiere que entre mayor es edad de las personas, existe mayor posibilidad de utilizar de manera adecuada las herramientas de gestión del tiempo (Terzi, et al., 2024).

En la dimensión “preferencia por la desorganización”, al ser comparado con el estudio realizado con 192 jóvenes mexicanos, éstos se ubicaron principalmente en los niveles medios (44%) y altos (35%) en cuanto a tener su tiempo bien organizado (Osorio-Guzmán et al., 2024). Este dato representa una tendencia similar al presente estudio (42.9% en nivel medio y el 55.9% en nivel alto), que en realidad se interpreta como baja preferencia por el desorden y el caos debido a que los ítems de esta dimensión fueron invertidos. Por lo tanto, ambos resultados se consideran favorables y pueden entenderse que, al cursar la universidad, se requiere de adecuada organización del tiempo para obtener mejor rendimiento académico (El Menawy et al., 2025).

La dimensión “percepción del control”, la cual significa percibir que se tiene control autorregulatorio para ejecutar tareas, estrategias y acciones de organización, también obtuvo nivel moderado, contrario a lo encontrado en 415 estudiantes universitarios de Chipre que cursaban el último año de la carrera, quienes por falta de autorregulación en la administración del tiempo afirmaron experimentar sentimientos de agobio, ansiedad y estrés (Nweke et al., 2024), lo que hace pensar que cuando se auto percibe “escasez de tiempo” genera diversas tensiones emocionales como las mencionadas y otras similares (Alhasani y Orji, 2024).

CONCLUSIONES

El estudio se centró en la gestión del tiempo de los alumnos, la cual es fundamental para educadores y estudiantes comprender dicho fenómeno, debido a que de ella depende el éxito o fracaso académico para ambos actores y en especial para los alumnos. La investigación puso de manifiesto áreas de aciertos, aunque no en el nivel alto como es el ideal; sin embargo, es importante señalar, por un lado, que los resultados moderados obtenidos sitúan a los alumnos en un nivel aceptable de gestión del tiempo, mientras que, por otro, es alentador que hayan alcanzado nivel alto en la dimensión “preferencia por la desorganización”, por la inversión de ítems mencionados con anterioridad.

Por lo tanto, como utilidad práctica, este estudio revela que la Institución tiene la responsabilidad en la mejora continua de las cuatro dimensiones analizadas y, en especial, centrarse en diseñar talleres que fomenten la preferencia por la organización, enseñándoles por ejemplo a clasificar sus actividades entre lo urgente y lo importante; planificar en modo

inverso partiendo de la fecha de entrega de los proyectos y desarrollarlo paso por paso; realizar primero las tareas difíciles y después las fáciles; o bien, que aprendan a usar las sesiones Pomodoro para entrenar la concentración, en vista de que en el Campus existen actividades socioculturales, recreativas, académicas y espirituales tan variadas las cuales requieren de tener una organización asertiva que los conduzca al desempeño académico óptimo.

La generalización de los resultados es una fortaleza del presente estudio, teniendo como una de las limitaciones que los auto informes como el utilizado, tienen la desventaja de que solo expresan las percepciones del propio sujeto investigado los cuales producen sesgos que están fuera de control de los investigadores.

Por lo anterior, para futuras investigaciones se recomienda diseñar acciones de intervención sobre gestión adecuada del tiempo en los estudiantes, y a la vez, que estas acciones sean medios para generar nuevas investigaciones que aborden los resultados obtenidos con estos grupos y de las siguientes generaciones.

REFERENCIAS

- Aeon, B., Faber, A. y Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(1), e0245066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>
- Aggarwal, R. y Ranganathan, P. (2019). Study designs: Part 2 – descriptive studies. *Perspectives in Clinical Research*, 10(1), 34–36. https://doi.org/10.4103/picr.PICR_154_18
- Agbangba, C. E., Aide, E. S., Honfo, H. y Glèlè Kakai, R. (2024). On the use of post-hoc tests in environmental and biological sciences: A critical review. *Heliyon*, 10(3), e25131. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25131>
- Agormedah, E. K., Britwum, F., Amoah, S. O., Acheampong, H. Y., Adjei, E. y Nyamekye, F. (2021). Assessment of time management practices and students' academic achievement: The moderating role of gender. *International Journal of Social Sciences & Educational Studies*, 8(4), 171–188. <https://doi.org/10.23918/ijsses.v8i4p171>
- Ahmed, S. K. (2024). How to choose a sampling technique and determine sample size for research: A simplified guide for researchers. *Oral Oncology Reports*, 12, 100662. <https://doi.org/10.1016/j.oor.2024.100662>
- Alhasani, M. y Orji, R. (2024). Promoting stress management among students in higher education: Evaluating the effectiveness of a persuasive time management mobile app. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 41(1), 219–241. <https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2297330>
- Ali, H. F. M., Mousa, M. A.-E. G., Atta, M. H. R. y Morsy, S. R. (2024). Exploring the association between internet addiction and time management among undergraduate nursing students. *BMC Nursing*, 23, 632. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02273-5>

- Aruğaslan, E. (2024). Examining the relationship of academic dishonesty with academic procrastination and time management in distance education. *Heliyon*, 11(25), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38827>
- Benavides, A., Ribeiro, R., Soares da Silva, P. R., de Melo, M. E. y Cobellas, C. A. (2023). Time management: What do university students think about it? *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.17979/reipe.2023.10.1.9468>
- Cahuana, D. E. (2021). Gestión del tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Juliaca. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 14(2), 57–68. <https://doi.org/10.17162/rccs.v14i2.1656>
- Calonia, J. T., Pagente, D. P., Desierto, D. J. C., Capiro, R. T., Tembrevilla, A. P., Guzman, C. A. y Nicor, A. J. S. (2023). Time management and academic achievement: Examining the roles of prioritization, procrastination, and socialization. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 8(6), 766–775. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED647441.pdf>
- Cortez Aguirre, C. y Ferrer Gutiérrez, O. (2025). Administración del tiempo en estudiantes de cuarto semestre de la Licenciatura en Enfermería. *Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación*, 7(69), 98–107. <https://ojs.eumed.net/rev/index.php/rilcoDS/article/view/037cf/037pdf>
- Dong, J., Hassan, N. C., Hassan, A. B., Chen, D. y Guo, W. (2024). Effect of achievement motivation and self-efficacy on general well-being among students at Normal Universities in Ningxia: The mediating role of time management. *Behavioral Sciences*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/10.3390/bs14010015>
- Durán-Aponte, E. y Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 93–108.
- Durán-Aponte, E., Elvira-Valdés, M. A. y Pujol, L. (2014). Validation of self-efficacy inventory for multiple intelligence revised (IAMI-R) in a sample of Venezuelan university students. *Actualidades Investigativas en Educación*, 14(2). <https://doi.org/10.15517/aie.v14i2.14816>
- El Menawy, Z., Ismayl, A., Ruwaished, M., Khairy, R. y Khudada, N. (2025). Time management and its relationship with academic performance among medical, dental, and pharmacy students at the University of Sharjah, United Arab Emirates. *Cureus*, 17(12), e99439. <https://doi.org/10.7759/cureus.99439>
- Fulmer, A., Crosby, B. y Gelfand, M. (2014). Cross-cultural perspectives on time. En *Time and work: How time impacts groups, organizations, and methodological choices*. Psychological Press. <https://doi.org/10.4324/9781315798370>
- Fu, Y., Wang, Q., Wang, X., Zhong, H., Chen, J., Yu, F., Yao, Y., Xiao, Y., Li, W. y Li, A. (2025). Unlocking academic success: The impact of time management on study engagement in college students. *BMC Psychology*, 13, 323. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02619-x>
- Galindo-Domínguez, H. y Bezanilla, M. J. (2021). Promoting time management and self-efficacy through digital competence in university students: A mediational model. *Contemporary Educational Technology*, 13(2), ep294. <https://doi.org/10.30935/cedtech/9607>

- Gallardo-Lolandes, Y., Alcas-Zapata, N., Acevedo Flores, J. E. y Ocaña-Fernández, Y. (2020). Time management and academic stress in Lima university students. *International Journal of Higher Education*, 9(9), 32–43. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n9p32>
- García-Ros, R. y Pérez-González, F. (2012). Spanish version of the time management behavior questionnaire for university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1485–1494. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39432
- Garzón Umerenkova, A. y Gil Flores, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1–13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Hernández, J., Chávez, H. del C., Chávez, G., Parra, R. R. y Espinosa, M. C. (2024). Manejo de la gestión del tiempo en estudiantes universitarios: Percepción y herramientas. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 724–733. DOI: [10.56712/latam.v5i4.2288](https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2288)
- Homont, L. P. P. y Alcoceba Hernando, J. A. (2025). Motivación del alumnado universitario: Entre desmotivación y motivación intrínseca. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–19. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-306>
- Iqbal, Z., Ahmad, S. y Ahmad, I. (2024). Time management behaviors among university students: The role of gender, semester, and marital status. *Journal of Education and Practice*, 15(12). <https://doi.org/10.7176/JEP/15-12-12>
- Kanwal, M., Abbasi, S., Kiran, S. y Quratulain. (2025). Role of time management in developing self-regulating study habits among students at university level. *Bahria Business Review*, 13(2), 730–740. <https://doi.org/10.61506/01.00387>
- Klimenko, O. y Herrera Varela, D. (2022). Uso de TikTok, procrastinación académica y gestión del tiempo: Caracterización de estudiantes universitarios colombianos. *Psicoespacios*, 16(29), 1–23. <https://doi.org/10.25057/21452776.1476>
- Murray, S. A., Davis, J., Shuler, H. D., Spencer, E. C. y Hinton, A. (2022). Time management for STEMM students during the continuing pandemic. *Trends in Biochemical Sciences*, 47(4), 279–283. <https://doi.org/10.1016/j.tibs.2021.12.010>
- Nweke, G. E., Jarrar, Y. y Horoub, I. (2024). Academic stress and cyberloafing among university students: The mediating role of fatigue and self-control. *Humanities & Social Sciences Communications*, 11, 419. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02930-9>
- Osorio-Guzmán, M., Prado-Romero, C., Ruiz-Mendoza, C. y Parrello, S. (2023). Estructura y manejo del tiempo en jóvenes mexicanos durante la pandemia COVID-19. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 22(1), 1-19. <https://doi.org/10.11600/rllcsnj.22.1.5833>
- Patzak, A., Zhang, X. y Vytasek, J. (2025). Boosting productivity and wellbeing through time management: Evidencebased strategies for higher education and workforce development. *Front. Educ.*, 10, 1–12. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1623228>
- Pereira Marcilio, F. C., Blando, A., da Rocha, R. Z. y García Dias, A. C. (2021). Guía de técnicas para la gestión del tiempo de estudios: Relato de la construcción. *Psicología: Ciência e Profissão*, 41, e218325. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003218325>
- Reyes-González, N., Meneses-Báez, A. L. y Díaz-Mujica, A. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. *Formación Universitaria*, 15(1), 57–72. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062022000100057>

- Roblero, G. (2020). Validación de cuestionario sobre gestión del tiempo en universitarios mexicanos. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 22, e01. <https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e01.2136>
- Sulistia, V. y Widigdo, A. M. N. (2023). Effect of workload, perceived organizational support, and time management on academic procrastination with work–school conflict as a mediating variable. *European Journal of Business and Management Research*, 8(1), 206–212. <https://doi.org/10.24018/ejbmr.2023.8.1.1797>
- Sultana, N. (2022). Gender-based comparative study of time management skills at university level. *International Research Journal of Education and Innovation*, 3(1), 190–199. [https://doi.org/10.53575/irjei.v3.01.18\(22\)190-199](https://doi.org/10.53575/irjei.v3.01.18(22)190-199)
- Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyildiz, C. y Ustun, U. D. (2024). University students' free time management and quality of life: The mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*, 12, 239. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01745-2>
- Tretepohl, S., Waldeyer, J., Fleischer, J., Roelle, J., Leutner, D. y Wirt, J. (2022). How did it get so late so soon? The effects of time management knowledge and practice on students' time management skills and academic performance. *Sustainability*, 14(9), 1–20. <https://doi.org/10.3390/su14095097>
- Uchima-Marin, C., Murillo, J., Salvador-Acosta, L. y Acosta-Vargas, P. (2024). Integration of technological tools in teaching statistics: Innovations in educational technology for sustainable education. *Sustainability*, 16(8344). <https://doi.org/10.3390/su16198344>
- Vergara, K. Z. (2025). Main factors affecting academic performance and academic failure in university students. *Estudios y Perspectivas. Revista Científica y Académica*, 5(1), 3550–3567. <https://doi.org/10.61384/r.c.a..v5i1.1068>
- White, L. T., Valk, R. y Dialmy, A. (2011). What is the meaning of “on time”? The sociocultural nature of punctuality. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(3), 482–493. <https://doi.org/10.1177/0022022110362746>
- Wong, Y. K. y Lai, W. H. (2025). Association between time management practices and perceived stress levels in preclinical chiropractic students. *Journal of Chiropractic Education*, 39, 1–8. <https://doi.org/10.7899/JCE-24-14>