

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ JIMÉNEZ BORJA”



PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

**Gestión de tiempo y su relación con el estrés académico en estudiantes del III
ciclo de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública**
“José Jiménez Borja,” Tacna, 2022

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTADO POR:

Flores Flores, Linan Florencia

Quispe Chambe, Brenda Ysabel

ASESOR (A)

Olga Irene Cotrado Sosa

<https://orcid.org/0000-0001-9955-4887>

TACNA – PERÚ

2023

Gestión de tiempo y su relación con el estrés académico en estudiantes del III ciclo de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja,” Tacna, 2022

Tesis sustentada el día: / /2023 siendo jurados de sustentación los siguientes docentes formadores:



PRESIDENTE



VOCAL



SECRETARIO

INFORME N° 1-2023-AT-EESPP/JJB

De : **Olga Irene Cotrado Sosa**
Docente de la EESPP José Jiménez Borja

A : **Mg. José Luis Alcalá Blanco**
Jefe de la Unidad de Investigación e Innovación

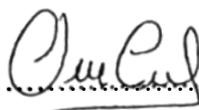
ASUNTO : **Informe de similitud.**

Tengo el agrado de dirigirme a Ud. para comunicarle que fui designado como asesor (a) de la tesis titulada:

Gestión de tiempo y su relación con el estrés académico en estudiantes del III ciclo de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja,” Tacna, 2022 presentada por Linan Florencia Flores Flores y Brenda Ysabel Quispe Chambe. Al respecto dejo constancia de lo siguiente:

- La tesis tiene un reporte de similitud del 23% según el reporte emitido por el software Turnitin el día 06 de diciembre de 2023.
- Se ha verificado que las citas a otros autores cumplen con todas las exigencias formales según el Manual APA 7ma. Edición.
- Luego de la revisión exhaustiva de la tesis se concluye que no existe indicios de plagio.

Tacna, 06 de diciembre de 2023



.....

Olga Irene Cotrado Sosa

DNI:00490610.....

DEDICATORIA

A Dios por darme la dicha de acompañarme en mis dificultades. A mi madre, padrastro y mi hermana por ser mi soporte absoluto en mi vida. A mis abuelitos que están desde el cielo mirándome, gracias por sus orientaciones y consejos.

Brenda

A Dios, por darme la bendición de seguir viva para cumplir mis sueños. A mi padre que aun en la distancia su apoyo ha sido de gran ayuda en tiempos difíciles, a mi madre y a mis hermanos por su paciencia, amor y consejos llenos de sabiduría.

Linan

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a los estudiantes de manera especial del III ciclo de Educación Inicial y Educación Primaria de la EESPP “José Jiménez Borja” por su colaboración y disposición al ejecutar el trabajo de investigación.

De otra forma, queremos permitirnos, dar gracias al personal docente, jerárquico, directivo y administrativo que durante los cinco años apostaron por nuestro desarrollo profesional haciéndonos crecer en el aspecto personal y social, en la lucha de esta formación docente hemos aprendido a afrontar desavenencias. Sin embargo, en especial queremos agradecer a la maestra Olga Natalia Condori Huaclla y a la maestra Geovana María Vicente Pacco quienes nos orientaron en nuestra formación docente proporcionándonos sus conocimientos, sabiduría y su tiempo en la consolidación de nuestra formación profesional.

Equipo de investigación

ÍNDICE

PÁGINA DE JURADO.....	i
INFORME N° 1-2023-AT-EESPP/JJB	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN	xvi
CAPITULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1. Descripción del problema.....	1
1.2. Formulación del problema	4
1.2.1 Problema principal.	4
1.2.2 Problema secundario.	4
1.3. Justificación del estudio	5
1.4. Objetivos	6
1.4.1. Objetivo general.	6
1.4.2. Objetivos específicos.....	6
1.5. Hipótesis.....	7

1.5.1. Hipótesis general.....	7
1.5.2. Hipótesis específicas.....	7
1.6. Variables e indicadores.....	8
1.6.1. Variable 1: Gestión de tiempo.....	8
1.6.2. Variable 2: Estrés académico.....	9
1.6.3. Operacionalización de variables.....	10
CAPITULO II.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1. Antecedentes.....	12
2.1.1. Internacionales.....	12
2.1.2. Nacional.....	15
2.1.3. Local.....	16
2.2. Bases teóricas.....	18
2.2.1. Gestión del tiempo.....	18
2.2.1.1. Concepto de gestión de tiempo.....	18
2.2.1.2. Teorías de los factores que respaldan a la gestión de tiempo.....	19
2.2.1.3. Dimensiones de gestión de tiempo.....	24
2.2.1.4. Importancia de la gestión de tiempo.....	30
2.2.2. Estrés académico.....	31
2.2.2.1. Concepto de estrés académico.....	31
2.2.2.2. Teorías de los factores que respaldan al estrés académico.....	33
2.2.2.3. Dimensiones del estrés académico.....	36

2.2.2.4. Importancia del estrés académico.....	39
2.3. Definición de términos básicos	40
CAPITULO III.....	42
METODOLOGÍA	42
3.1. Tipo de investigación	42
3.2. Diseño de investigación	42
3.3. Población y muestra	43
3.3.1. Población.....	43
3.3.2. Muestra.....	44
3.3.3. Muestreo.....	46
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	46
3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.	49
3.6. Validación y confiabilidad	52
3.6.1. Validación del instrumento.	52
3.6.2.1. Validación por expertos del instrumento gestión de tiempo.....	52
3.6.2.2. Validación por expertos del instrumento estrés académico.....	53
3.6.2. Confiabilidad de instrumentos.	54
3.6.2.1. Confiabilidad del instrumento de la gestión de tiempo.	54
3.6.2.2. Confiabilidad del instrumento de estrés académico.....	59
CAPÍTULO IV	62
RESULTADOS.....	62
4.1. Descripción del trabajo de campo	62

4.1.1. Planificación.....	62
4.1.2. Ejecución.....	63
4.1.3. Evaluación.....	63
4.2. Análisis estadístico descriptivo de los resultados.....	64
4.2.1. Análisis estadístico de la Gestión de tiempo.....	64
4.2.1.1. Análisis estadístico por dimensiones de la gestión de tiempo	66
4.2.1.2. Resumen estadístico de la gestión de tiempo.....	79
4.2.2 Análisis estadístico general del estrés académico.....	81
4.2.2.1. Análisis estadístico por dimensiones del estrés académico	82
4.2.2.2. Resumen estadístico del estrés académico	92
4.3. Pruebas estadísticas	93
4.3.1. Prueba de normalidad.....	93
5.2.1.2. Prueba de normalidad de la variable gestión de tiempo	93
4.4.2.3. Prueba de normalidad de la variable estrés académico.....	95
4.3.2. Prueba correlacional.....	97
4.3.2.1. Prueba correlacional de la variable gestión de tiempo.....	97
4.4.2.2. Prueba correlacional variable estrés académico	103
4.4. Prueba de hipótesis.....	104
4.4.1. Prueba de hipótesis general	104
4.4.2. Prueba de hipótesis específicas	106
4.5. Verificación de hipótesis	112
4.5.1. Verificación de la primera hipótesis específica.....	112

4.5.2. Verificación de la segunda hipótesis específica	113
4.5.3. Verificación de la tercera hipótesis específica	114
4.5.4. Verificación de hipótesis general	115
CONCLUSIONES.....	117
RECOMENDACIONES.....	118
REFERENCIAS	119
ANEXOS	131

ÍNDICE DE TABLAS

Distribución de la población	44
Distribución de la muestra	45
Estadística de confiabilidad del Time Management Behavior Questionnaire	55
Validez discriminante de los ítems del Time Management Behavior Questionary.....	56
Estadística de confiabilidad del Inventario SISCO	59
Validez discriminante de los ítems del Inventario SISCO.....	60
Nivel de gestión de tiempo de los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria y Educación Inicial	64
Nivel de gestión de tiempo en la dimensión objetivos y prioridades.....	66
Nivel de gestión de tiempo en la dimensión herramientas de gestión	67
Nivel de gestión de tiempo en la dimensión preferencias por la desorganización	68
Nivel de gestión de tiempo en la dimensión percepción del control.....	70
Media aritmética por ítem de la dimensión objetivos y prioridades	71
Media aritmética de la dimensión herramientas de gestión	73
Media aritmética de la dimensión preferencia por la desorganización	75
Tabla Media aritmética de la dimensión percepción del control	77
Nivel de gestión de tiempo por dimensiones	79
Nivel de estrés académico de los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria y Educación Inicial	81
Nivel de estrés académico en la dimensión estresores.....	82

Nivel de estrés académico en la dimensión síntomas	84
Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento	85
Media aritmética de la dimensión Estresores	86
Media aritmética de la dimensión síntomas	88
Media aritmética de la dimensión estrategias de afrontamiento	90
Nivel de estrés académico por dimensión	92
Distribución de normalidad de la variable gestión de tiempo mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov	93
Distribución de normalidad de las dimensiones de la gestión de tiempo con el estadístico Kolmogorov-Smirnov	94
Distribución de normalidad de la variable estrés académico mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov	95
Distribución de normalidad de las dimensiones del estrés académico con el estadístico Kolmogorov-Smirnov	96
Coefficiente de correlación r de Pearson entre gestión de tiempo y estrés académico.....	97
Coefficiente de correlación r de Pearson entre de dimensión “Estresores” del estrés académico y la variable gestión de tiempo	98
Tabla Coeficiente de correlación r de Pearson entre la dimensión “Síntomas” del estrés académico y la variable gestión de tiempo	100
Coefficiente de correlación r de Pearson entre estrés académico y gestión de tiempo	103

ÍNDICE DE FIGURAS

Nivel de gestión de tiempo de los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria y Educación Inicial	64
Nivel de gestión de tiempo en la dimensión objetivos y prioridades.....	66
Nivel de gestión de tiempo en la dimensión herramientas de gestión	67
Nivel de gestión de tiempo en la dimensión preferencias por la desorganización	69
Nivel de gestión de tiempo en la dimensión percepción del control.....	70
Media aritmética por ítem de la dimensión objetivos y prioridades	72
Media aritmética de la dimensión herramientas de gestión	74
Media aritmética de la dimensión preferencia por la desorganización	76
Media aritmética de la dimensión percepción del control	78
Nivel de gestión de tiempo por dimensiones	80
Nivel de estrés académico de los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria y Educación Inicial	81
Nivel de estrés académico en la dimensión estresores.....	83
Nivel de estrés académico en la dimensión síntomas	84
Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento	85
Media aritmética de la dimensión Estresores.....	86
Media aritmética de la dimensión síntomas	88
Media aritmética de la dimensión estrategias de afrontamiento	90
Nivel de estrés académico.....	92
Diagrama de dispersión entre gestión de tiempo y estrés académico	97

Coeficiente de correlación r de Pearson entre la dimensión “Estresores” del estrés académico y la variable gestión de tiempo	99
Coeficiente de correlación r de Pearson entre la dimensión “Síntomas” del estrés académico y la variable gestión de tiempo	100
Coeficiente de correlación r de Pearson entre la dimensión “Estrategias de afrontamiento” del estrés académico y la variable gestión de tiempo	101
Coeficiente de correlación r de Pearson entre la dimensión “Estrategias de afrontamiento” del estrés académico y la variable gestión de tiempo	102
Diagrama de dispersión entre de las puntuaciones totales de la variable estrés académico.....	103

RESUMEN

El siguiente estudio tiene como propósito determinar la relación existente entre la gestión del tiempo y el estrés académico en los estudiantes del III ciclo del Programa de Estudio de Educación Inicial y Educación Primaria de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna, en el año 2022.

La metodología es de tipo no experimental con diseño correlacional y corte transversal puesto que se interesó en establecer el grado de la relación entre las variables, la población que se abarcó fue de 121 estudiantes del III ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria y Educación Inicial, del cual se extrae una muestra de 44 estudiantes a quienes se les aplicó cuestionarios estandarizados y que han sido adaptados “Inventario SISCO del estrés académico” y cuestionario “TMBQ” siendo instrumentos perteneciente a la técnica de la encuesta, se empleó para el procesamiento de datos el programa IBM-SPSS versión 24. Los resultados conseguidos de r de Pearson son de -0.420 con una significativa de 0.005 entre la variable de gestión de tiempo y estrés académico. Se llega a concluir que existe una relación significativa entre gestión del tiempo y estrés académico.

Palabras clave: gestión de tiempo, estrés académico, estresores, síntomas, afrontamiento.

ABSTRACT

The purpose of the following study is to determine the relationship between time management and academic stress in students of the III cycle of the Early Childhood Education and Primary Education Study Program of the EESPP "José Jiménez Borja" in Tacna, in 2022.

The methodology is non-experimental with a correlational and cross-sectional design since it was interested in establishing the degree of the relationship between the variables, the population that was covered was 121 students of the III cycle of the Primary Education and Early Childhood Education Studies Program, from which a sample of 44 students was extracted to whom standardized questionnaires were applied and who have been adapted to the "SISCO Inventory of Academic Stress" and "TMBQ" questionnaire being instruments belonging to the survey technique, the IBM-SPSS version 24 program was used for data processing. The results obtained from Pearson's r are -0.420 with a significant of 0.005 between the variable of time management and academic stress. It is concluded that there is a significant relationship between time management and academic stress.

Key words: time management, academic stress, stressors, symptoms, coping.

INTRODUCCIÓN

La gestión del tiempo son los procesos o soportes que permite que el estudiante logre alcanzar los objetivos propuestos, aumente su eficiencia en la calidad de resultados, logre perfeccionar acciones que emplea de manera óptima, disminuyendo el estrés o la ansiedad puesto que tiene el control que necesita para realizar los trabajos académicos, tareas, actividades entre otros.

El estrés académico es una respuesta que enfrentan los estudiantes cada día a situaciones que demanden exigencias como exámenes, tareas, retos, al no ser controlados estos niveles provoca daños físicas y psicológicas. Por ello es importante que el estudiante sea capaz de sobrellevar una situación de estrés.

Existen factores que se relacionan al problema de estrés, siendo la gestión del tiempo aquel que es reincidente. Una buena gestión de tiempo permitirá tener un desarrollo eficaz de los aprendizajes, asimismo desarrollar capacidades y habilidades necesarias para cumplir con el perfil de egreso de formación docente y contribuir en la sociedad.

En el Capítulo I designado “Planteamiento del problema” se desarrolla la descripción de la problemática, la formulación del problema, justificación, objetivos, hipótesis de la investigación, variables e indicadores.

En el Capítulo II propuesto “Marco teórico Conceptual”, se ha trabajado los antecedentes internacionales, nacionales y locales, también las bases teóricas científica, la definición de los términos básicos de las variables de la investigación.

En el Capítulo III denominado Metodología, se analiza el tipo y diseño de investigación, asimismo la población, muestra, muestreo de estudio, las técnicas e instrumentos de recolección de información, técnicas de procesamiento y análisis de información.

En el Capítulo IV determinado “Resultados”, se plantea el procesamiento de resultados además se muestran estos a través de tablas con sus respectivas interpretaciones y la contratación de hipótesis, de acuerdo al estadístico Rho de Spearman.

Por otro lado, el informe de investigación cumple con el objetivo de fortalecer la capacidad de gestionar el tiempo eficientemente en el ámbito educativo. Asimismo, sirve como antecedente para otros estudios que reflejen el entorno real del problema y abre nuevas fuentes de indagación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

Actualmente la educación presencial que se practica, tiene sus retos, por sus múltiples problemas y desafíos después de haber sido parte de una modalidad virtual. En la educación Superior las exigencias son mayores, por tal motivo, surge los casos de agotamiento intelectual provocado por la recargada labor del estudiante, que al ser incidente provoca estrés y desatino en su rendimiento académico.

Asimismo, los estudios dan a conocer que el estrés académico está vinculado al cansancio, tensión, nerviosismo, inquietudes y otras sensaciones parecidas. Zárate (2019), afirma que un estudiante experimenta estrés académico cuando percibe negativamente las exigencias de su entorno, lo que hace que las situaciones que se le presentan durante su proceso formativo le resulten molestas y difíciles de

manejar. Sus manifestaciones clásicas son el cansancio, insomnio, bajo rendimiento escolar, desinterés profesional. Siendo estos inconvenientes para los aprendizajes.

En los estudios realizado como el de Barraza A. (2005), menciona que el 86% de los estudiantes de secundaria que habían pasado por una época de estrés moderadamente importante durante sus estudios. Esto se atribuye a veces a una cantidad abrumadora de tareas escolares, deberes y evaluaciones. En el Perú, Bedoya, Perea y Ormeño (2006), descubrieron que el 96,6% de los estudiantes de Perú eran conscientes de que existía estrés académico. Las causas le atribuyen al tiempo, exceso de tareas, y el compromiso para cumplirlas. Asimismo, se relacionó favorablemente con manifestaciones físicas y psicológicas. A nivel local el estudio de Ayca (2016), reveló que 3 de cada 4 de estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, tienen un alto nivel de estrés académico, siendo las causas los trabajos universitarios, las evaluaciones y el tiempo limitado para realizar el trabajo encargado.

En la Educación Superior Pedagógica, también existe esta problemática. Particularmente en la EESPP José Jiménez Borja, donde pudo identificar signos de estrés académico entre los estudiantes, que repercutían negativamente en sus investigaciones, deberes y exámenes. Como producto, algunos han manifestado afección para la organización de

sus trabajos, decadencia en las relaciones interpersonales, falta de control de emociones, conductas inadecuadas como agresiones verbales, malestares físicos, entre ellos, problemas digestivos, dolores de cabeza, espalda, cansancio, fatiga, somnolencia y ansiedad.

Existen factores que se relacionan al problema de estrés, siendo la gestión del tiempo aquel que es reincidente. La gestión del tiempo se entiende como aquella habilidad para alcanzar objetivos, reducir el estrés, mejorar la productividad y el rendimiento.

Una buena gestión de tiempo determinará el logro de objetivos, metas o fines y la disminución de inquietudes o angustias que puedan sentir los estudiantes, por ello, es de gran importancia regularizar el estrés, puesto que, están sometidos en cualquier momento.

En las investigaciones educativas se ha determinado que la gestión de tiempo y el estrés académico se asocian directamente, es decir, si un estudiante logra tener gestión de tiempo satisfactorio y a la vez un buen dominio del estrés académico, estará en camino de lograr sus objetivos académicos.

Por ello, es importante comprender la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico para completar los requisitos específicos del

perfil de egreso de la formación docente y garantizar el buen desarrollo del programa de formación inicial del profesorado.

Por lo tanto, el objetivo de este estudio es determinar la conexión entre la gestión del tiempo y el estrés académico con el fin de reconocer la importancia de la gestión del tiempo para el desarrollo profesional de los estudiantes.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 *Problema principal.*

¿Cómo se relaciona la gestión de tiempo con el estrés académico de los estudiantes del III ciclo de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna en el periodo académico 2022?

1.2.2 *Problema secundario.*

¿Cómo se relaciona la dimensión estresores del estrés académico con la gestión de tiempo de los estudiantes de III ciclo de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna en el periodo académico 2022?

¿Cómo se relaciona la dimensión síntomas del estrés académico con la gestión de tiempo en los estudiantes de III ciclo de la Escuela de Educación

Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna en el periodo académico 2022?

¿Cómo se relaciona la dimensión afrontamiento del estrés académico con la gestión de tiempo de los estudiantes de III ciclo de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna en el periodo académico 2022?

1.3. Justificación del estudio

a. Relevancia teórico científico

Se justifica porque, para proponer una mediación pedagógica que apunte a potenciar el desarrollo de habilidades y destrezas para regular el estrés, se requiere una comprensión teórica profunda de la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico. Asimismo, es científico porque se aplica el método científico, cuyas conclusiones se validan por un proceso minucioso de análisis estadístico.

b. Relevancia práctica

Es fundamental para el planteamiento de acciones, manejo de herramientas de mejora en tener una buena gestión, organización y distribución de tiempo en los estudiantes. Además, conduce a niveles más bajos de estrés académico, mejores resultados de aprendizaje y entornos de trabajo productivos.

c. Relevancia metodológica

Esta investigación es significativa porque muestra cómo se relacionan las variables "gestión del tiempo" y "estrés académico", lo que será útil para sus investigaciones a lo largo de su carrera. Por otra parte, da un enfoque orientado a la realidad a los futuros investigadores dejándose como evidencia una base del trabajo en los estudiantes.

Asimismo, los enfoques, estrategias y herramientas modificados que se han verificado adecuadamente y presentan grados satisfactorios de fiabilidad pueden utilizarse como instrumentos en estudios adicionales.

1.4. Objetivos

1.4.1. *Objetivo general.*

Determinar la relación significativa que existe entre gestión de tiempo y el estrés académico de los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna en el periodo académico 2022.

1.4.2. *Objetivos específicos.*

- a. Identificar la relación de la dimensión estresores del estrés académico con la gestión de tiempo en los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna en el periodo académico 2022.

- b. Establecer la relación de la dimensión síntomas del estrés académico con la gestión de tiempo en los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna en el periodo académico 2022.
- c. Identificar la relación de la dimensión afrontamiento del estrés académico con la gestión de tiempo en los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna en el periodo académico 2022.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general.

Existe una relación significativa inversa entre gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna en el periodo académico 2022.

1.5.2. Hipótesis específicas.

- a. La dimensión estresores del estrés académico se relaciona inversamente con la gestión de tiempo en los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna en el periodo académico 2022
- b. La dimensión síntomas del estrés académico se relaciona inversamente con la gestión de tiempo en los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna en el periodo académico 2022

- c. La dimensión afrontamiento del estrés académico se relaciona inversamente con gestión de tiempo en los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna en el periodo académico 2022.

1.6. Variables e indicadores

1.6.1. Variable 1: Gestión de tiempo.

Definición conceptual. García et al. (2008), conceptualizan que la gestión de tiempo es un proceso que se manifiesta cuando el estudiante interviene métodos y va dándose cuenta sobre el control que requiere al organizarse para lograr objetivos y metas.

Definición operacional: Es el puntaje obtenido por las estudiantes del III ciclo del Programa del Estudio de Educación Inicial y Educación Primaria evidenciadas en el cuestionario de gestión de tiempo, un cuestionario que ha sido adaptado el cual está conformado por 24 ítems, distribuido en cuatro dimensiones de los cuales como primera dimensión esta, objetivos y prioridades, como segunda dimensión, herramientas de gestión, como tercera dimensión, preferencias por la desorganización y por último como cuarta dimensión, percepción del control. Cabe resaltar que la realización del cuestionario es de 20 minutos.

1.6.2. Variable 2: Estrés académico.

Definición conceptual. Según Barraza (2006), cuando los estudiantes están sometidos a una serie de exigencias que se consideran estresantes, el estrés académico es un desarrollo controlado, adaptativo y principalmente psicológico que da lugar a un desequilibrio que obliga a los estudiantes a emprender acciones organizadas.

Definición operacional: Es el puntaje obtenido por las estudiantes del III ciclo del Programa del Estudio de Educación Inicial y Educación Primaria evidenciadas en el Inventario SISCO. Este inventario ha sido adaptado el cual está conformado por 18 ítems, distribuido en tres dimensiones de los cuales como primera dimensión esta, estresores, como segunda dimensión, síntomas y como tercera dimensión, estrategias de afrontamiento. Cabe resaltar que la realización del cuestionario es de 20 minutos.

1.6.3. Operacionalización de variables.

a. Operacionalización de la variable gestión de tiempo

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORACIÓN
Gestión de tiempo	Objetivos y prioridades	• Objetivos propuestos en corto plazo.	1, 2	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		• Planificación de actividades por realizar en horarios, lugares y materiales.	3,4	
		• Organización de prioridades en actividades académicas.	5,6	
	Herramientas de gestión	• Clasificación de tareas o trabajos realizados y por realizar.	7, 8	
		• Responsabilidad en el manejo de artículos educativos para anotar actividades por realizar.	9, 10	
		• Utilización de materiales para el registro de tareas importantes por realizar.	11, 12	
	Preferencia por la desorganización	• Prioridad en la realización de trabajos, actividades fáciles.	13, 14	
		• Inclinación en dejar el lugar de trabajo organizado y actividades programadas para su realización.	15, 16	
		• Preferencia por la desorganización en tareas, materiales, lugar de trabajo.	17,18	
	Percepción del control	• Gestión del tiempo en trabajos encargados.	19, 20	
		• Distribución de trabajos encargados.	21, 22	
		• Búsqueda de materiales para lograr objetivos con eficacia.	23, 24	

b. Operacionalización de la variable estrés académico

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORACION
Estrés académico	Estresores	Competencia, sobrecarga de los compañeros y docentes.	1, 2	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		Carácter y personalidad del docente.	3	
		Evaluaciones, problemas, tipo de trabajo y temas de clase.	4,5,6	
	Síntomas	Trastornos, fatiga, dolores.	7, 8, 9	
		Rascarse, somnolencia.	10	
		Inquietud de relajación	11	
		Depresión ansiedad, agresividad.	12	
	Estrategias de afrontamiento	Asertiva así los demás, elaboración de un plan de horario	13, 14	
		Elogios para uno mismo, aferrarse a la religiosidad.	15, 16	
		Búsqueda de afrontamiento de estrés, confianza en si mismo.	17, 18	

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales.

Cruz (2018), realizó el estudio "Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia". El estudio utilizó un diseño correlacional y una metodología de investigación cuantitativa. Se aplicó el cuestionario de estrés "SISCO", componente de la técnica de encuesta, a 143 estudiantes de la Universidad "Salesiana", que también formaron parte de la muestra de estudio y cuyas edades oscilaron entre 18 y 35 años. Para procesar los datos se utilizaron las aplicaciones "STATA" y Excel. La hipótesis se comprobó mediante la Chi² de Pearson. En resumen, los resultados indican una relación notable pero poco convincente entre el estrés académico y el rendimiento; se trata de una relación indirecta porque hay variables que tienen efectos

perjudiciales. De los resultados obtenidos se determina que el 76% de los estudiantes poseen estreses académicos arraigados a su contexto.

Pineda (2019), realizó el estudio "Estrés académico percibido y su relación con las estrategias de afrontamiento y resiliencia del estudiante de enfermería, desde la perspectiva del Modelo de Adaptación de Roy, en la Universidad de Panamá". Un diseño no experimental, correlacional y descriptivo conformó la metodología mixta. Se utilizaron como instrumentos de la técnica de análisis de contenido la hoja de datos demográficos, la escala de estresores académicos, el inventario de estrategias de afrontamiento y la escala breve de resiliencia en una población de 250 estudiantes. Los datos se procesaron mediante SPSS versión 22, y la hipótesis se comprobó mediante la R de Pearson. Los resultados indican que no existe correlación entre el estrés académico y la resiliencia, y que el estrés se asocia fuerte y favorablemente con el pensamiento desiderativo, la autocrítica y la desvinculación social.

Valdés (2016), realizó la tesis "Estrés académico en estudiantes de cuarto año de Educación Diferencial de la Universidad de Chile". En cuanto a la metodología, el estudio fue cuantitativo no experimental con un diseño transversal debido a que los datos se recogieron de una sola vez y se empleó una sola variable-estrés académico. La población estudiada fueron 45 alumnos matriculados en cuarto año diferencial de la

Universidad de Concepción, de los cuales se seleccionaron 43 alumnos. Para la recolección de los datos se utilizó un cuestionario. En consecuencia, el 97,7% de los estudiantes experimentaron un nivel medio de estrés debido al estrés académico. Las variaciones en los niveles, los factores estresantes, las respuestas y los mecanismos de afrontamiento de los estudiantes llevaron a la conclusión de que existen distintos aspectos del estrés académico que intervienen en el control cognitivo del tiempo de aprendizaje.

Garzón (2017), efectuó el artículo titulado, "Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior en la Universidad de Colombia". El tipo de investigación fue correlacional con un diseño experimental y cuasi – experimental. La población y la muestra estuvo conformada por 494 estudiantes. Se utilizó la técnica de reconexión de datos en tal sentido el instrumento utilizado fue un cuestionario. La metodología utilizada fue de agregación del método de Ward. Se concluye que la evidencia encontrada en este estudio conduce a una relación matizada entre la gestión del tiempo y la procrastinación.

2.1.2. Nacional.

Monroy (2017), La tesis doctoral se tituló "Estrés académico y gestión del tiempo en estudiantes de los primeros ciclos de la Facultad de Artes y Ciencias Humanas de la Universidad Católica del Perú en Lima" . Se utilizó un diseño descriptivo correlacional y una metodología sencilla. 182 estudiantes de la Facultad de Ciencias e Ingeniería de la "Universidad privada de Lima" conformaron la población que se determinó. De este grupo se tomó una muestra de 152 estudiantes de ambos sexos entre 18 y 25 años de edad, a quienes se les aplicó como instrumentos de encuesta la versión en español del cuestionario "El TMBS" y el inventario "SISCO". IBM-SPSS versión 24 fue el software de procesamiento de datos que se utilizó. Asimismo, la hipótesis se comprobó mediante la r de Pearson. La conclusión es que existe una relación directa y aceptable entre el estrés académico y la gestión del tiempo, aunque con un rendimiento deficiente en algunas áreas.

Gallardo, (2020), realiza una investigación para la tesis "La gestión del tiempo en el estrés académico de los estudiantes de una universidad pública peruana de Lima". Con un método cuantitativo y correlacional transversal de contenido no experimental, esta investigación se sustenta en estudios fundamentales. La población estuvo conformada por 2200 personas, de las cuales 328 fueron muestreadas mediante cuestionarios estandarizados. Para el procesamiento de los datos se utilizaron SPSS y Excel. Los resultados mostraron que las variables y los tres componentes de

la variable estrés académico -estresores (-,405), síntomas (-,387) y afrontamiento (,286)- tenían una conexión negativa. Se concluyó que las relaciones inversas se van a reflejar en los valores obtenidos en relación con los estudiantes de una universidad pública.

Quiroz (2020), elaboró la tesis "Gestión del tiempo, rigor científico y estrés académico en estudiantes en modalidad semipresencial, décimo semestre de una Universidad privada del Perú", utilizando un diseño no experimental correlacional como enfoque de investigación cuantitativa aplicada. La población estuvo conformada por 278 participantes y la muestra por 221 participantes. Se emplearon encuestas para determinar cómo la gestión del tiempo, el rigor científico y el estrés académico se relacionaban entre sí de una manera que requirió el uso del software SPSS. En general, los resultados indicaron una fuerte correlación entre el estrés académico, el rigor científico y la gestión del tiempo.

2.1.3. Local.

Ayca (2016), realizó la investigación titulada "Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad privada de Tacna". Se contó con un diseño descriptivo correlacional y un enfoque simple. Se tomó una muestra de 377 estudiantes de las diferentes facultades de la población de 5233 estudiantes matriculados en la Universidad privada de Tacna. Además, cinco de ellos fueron excluidos de la muestra porque no mostraban signos de estrés

académico. La técnica de encuesta empleó como instrumentos el inventario "SISCO" de estrés académico y el inventario "COPE" de técnicas de afrontamiento del estrés. El tratamiento de los datos se realizó con el programa SPSS versión 22. Para contrastar la hipótesis y determinar la significación de la relación entre las variables, se empleó la prueba estadística Chi-Cuadrado de Independencia. En conclusión, se afirma que los mecanismos de afrontamiento y el estrés escolar están significativamente correlacionado.

Mendoza (2020), culminó su tesis titulada "Relación entre el estrés y el síndrome de desgaste académico en la educación no presencial por pandemia de COVID-19 en la Universidad Privada De Tacna" . El fundamento de este estudio es un diseño de investigación transversal de base epidemiológica. Con una muestra de 108 alumnos, la población estuvo constituida por 181 estudiantes, utilizando un cuestionario adaptado al entorno COVID-19. Para el procesamiento de los datos se utilizó el software SPSS y los inventarios "SISCO" y Maslach Inventory Student Survey. Las variables de estudio presentan un grado de correlación directo, positivo y moderado, lo que permite concluir que existe una correlación significativa.

Ausa y Chino (2020), desarrollaron la investigación "Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes del programa de educación primaria del IV ciclo de la EESPP "JJB" de Tacna . El estudio

se alinea con la metodología cuantitativa. Este tipo de investigación utiliza un diseño descriptivo-correlacional y es no experimental. La población fue de 76 estudiantes, de los cuales 21 conformaron la muestra. El instrumento utilizado para medir el grado de estrés académico y el boletín de notas, que mide el rendimiento académico, fueron los métodos de encuesta y prueba empleados para la recogida de datos. Los resultados indican un nivel de confianza del 95% mediante la Rho de Spearman de -0,317. La conclusión es que existe una correlación negativa entre el rendimiento académico y el estrés académico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. *Gestión del tiempo.*

2.2.1.1. Concepto de gestión de tiempo

El tiempo en la actualidad se considera uno de los recursos de gran importancia y críticos para la vida. Macan et al. (1990), mencionan que la gestión de tiempo son aquellos soportes que ejecuta el estudiante para establecer metas, planificar y determinar trabajos importantes teniendo en cuenta el tiempo que dispone con mucha eficacia, siendo esto algo importante para obtener buenos resultados.

Asimismo, es importante tener el dominio del tiempo para saber administrarlo. Mengual et al. (2012), sostienen que gestión del tiempo es cuando una persona tiene el control de su tiempo y la autoridad para administrarlo correctamente.

Una de las habilidades más importantes en el ser humano es el gestionar su tiempo. García et al. (2008), conceptualizan que la gestión de tiempo es un proceso que se manifiestan cuando el estudiante interviene métodos y va dándose cuenta sobre el control que requiere al organizarse para lograr objetivos y metas.

En ese sentido los autores, mencionan que gestión de tiempo es un proceso o soporte, que una persona tiene para afrontar diferentes situaciones, actividades, de manera efectiva en un determinado tiempo, es decir, cuando la persona administra adecuadamente su tiempo y logra rendir satisfactoriamente las diferentes actividades o situaciones propuestos de gran importancia.

2.2.1.2. Teorías de los factores que respaldan a la gestión de tiempo

A. Teoría de Britton y Tesser

Los autores Britton y Tesser dan a conocer que el tiempo en los estudiantes es un “recurso limitado” pero se puede administrar con mucha o poca eficacia. Asimismo, menciona que en la literatura transaccional

muchos de los autores definen que el logro intelectual toma tiempo. Por lo tanto, si el logro intelectual toma tiempo, entonces las prácticas de gestión de tiempo educacional deben ser muy importante en la educación.

Britton y Tesser (1991), creó el modelo de gestión del tiempo, que identifica tres componentes importantes: planificación a largo plazo, actitudes de gestión del tiempo y planificación a corto plazo. El primer factor se refiere a la forma en que los estudiantes organizan sus tareas académicas a lo largo del día a partir de una relación entre objetivos y prioridades; el segundo factor se relaciona con la forma en que los estudiantes ven y utilizan el tiempo que es necesario desarrollar con fines académicos; el último factor, denominado "planificación a largo plazo", se asocia con el establecimiento de propósitos y metas necesarios para el ciclo de estudio, la inclinación a cumplirlos y contar con un cronograma de fechas, actividades o evaluaciones para periodos de tiempo mayores a una semana.

A través de su investigación empírica, los autores descubrieron que existen indicadores notables del rendimiento académico de los estudiantes cuando gestionan su tiempo, y que estos comportamientos de gestión del tiempo están relacionados de algún modo con la "planificación a corto o largo plazo".

Esto indica que una buena "gestión del tiempo" desempeña un papel en el aprendizaje eficaz, que a su vez conduce a la consecución de los objetivos académicos. También dice que los estudiantes adquieren habilidades útiles de gestión del tiempo de un modo u otro.

Posteriormente, este modelo fue ajustado y mejorado por Macan, quien a su vez reorganizó los factores y tuvo en cuenta la percepción del control del tiempo, que se probó experimentalmente en las tareas de los trabajadores, cuando la percepción de los empleados sobre su gestión de tiempo era baja su productividad era también baja, pero aquellos que percibían su gestión de tiempo de manera eficaz, los resultados eran altos, por ello Macan propuso 4 dimensiones.

B. Modelo teórico de Therese Hoff Macan (1994)

Macan (1994), menciona que muchos autores y organizaciones han escrito libros sobre la gestión de tiempo, pero hay pocas apreciaciones empíricas, enfatiza que tal vez es porque lo ven como una tendencia o moda pasajera.

La incertidumbre de Macan proviene a que muchas empresas invierten su dinero para capacitar a sus empleados sobre la gestión de tiempo, siendo esto de importancia para la producción eficaz. Asimismo, surge una creencia no comprobada que la mala organización del tiempo aumenta el estrés en los trabajadores y afecta al rendimiento del trabajador.

Por lo tanto, Macan probó esta creencia, examinando un modelo de proceso de Britton y Tesser el cual tiene como nombre Time Management Behavior Questionnaire asimismo las dimensiones son reorganizadas de 3 a 4 dimensiones de las cuales el autor menciona.

Macan (1994), Identifica, como primera dimensión, los objetivos y prioridades que implican la inclinación de un individuo a elegir y priorizar las tareas necesarias para alcanzar sus objetivos.

Las herramientas de gestión del individuo, o la manipulación que emplea para llevar a cabo sus funciones y obligaciones con una gestión eficaz del tiempo, conforman la segunda dimensión. Las preferencias del individuo por la desorganización, que se reflejan en cómo aborda su trabajo académico y mantiene un entorno de estudio planificado y organizado, conforman la tercera dimensión.

Por último, la dimensión percepción del control, se relaciona el nivel que tiene la persona con respecto a cómo percibe las situaciones con el control de su tiempo, es decir, conoce sus capacidades y habilidades para realizar la actividad y la duración que requiere para ejecutarla, además tiene mente positiva en obtener buenos resultados.

Asimismo, se tiene en cuenta esta nueva reorganización de las dimensiones, de las cuales, se integra el tema del uso inapropiado del tiempo, permitiendo identificar la orientación de los estudiantes hacia el desorden o a la desorganización.

En el argumento de Durán et al. (2013), mencionan que una forma de mejorar el manejo eficaz del tiempo es al estar pendiente a las propias orientaciones que el estudiante puede tener con respecto a la mala organización de su tiempo.

A partir del análisis de las teorías y modelos, se comprende que la gestión del tiempo está relacionada directamente con el rendimiento académico, y que una mala organización del tiempo puede afectar en las conductas del ser humano teniendo por consecuente síntomas del estrés, como también ser favorables, es decir, cuando el estudiante tiene una buena gestión del tiempo adquiere estas conductas a corto o largo plazo las cuales serán beneficiosas en el transcurso de lo académico.

Asimismo, esta investigación se basa en el modelo de Macan teniendo en cuenta las 4 dimensiones reorganizadas de la teoría de Britton y Tesser, puesto que se ha visto de gran importancia la percepción del ser humano con respecto a tu tiempo.

2.2.1.3. Dimensiones de gestión de tiempo

- a. **Objetivos y prioridades de gestión de tiempo.** Para gestionar el tiempo es importante determinarse objetivos y tener en cuenta la importancia de ellos. Los autores Durán y Pujol (2013), Los autores sostienen que las prioridades y objetivos de la gestión del tiempo son aquellas metas, propósitos esenciales y significativos que un individuo tiene la capacidad de llevar a cabo. En este sentido, son aquellos propósitos, objetivos fijos, metas propuestas, fines de gran importancia y necesarios que delibera el estudiante priorizándolas para realizarlas y conseguir resultados favorables.

Asimismo Sobrino (2019), menciona que los objetivos son actividades claros y alcanzables siendo estos establecidos como prioridad e importantes para su logro. En este sentido, son aquellos objetivos identificados y que se pueden realizar, así también son de gran importancia, puesto que, contribuye a logros propios. Es decir, cuando el estudiante determina aquellos objetivos de gran importancia y posibles de realizar.

Por otro lado, Macan (1994), menciona que los objetivos y prioridades son cuando el estudiante interviene con la predisposición para seleccionar y da preferencias a las actividades académicas que son necesarias para alcanzar sus objetivos. En este sentido, son elecciones

priorizadas por el estudiante, estas pueden ser tareas de gran importancia, aquellas que determina realizarlas, puesto que, le ayudará o beneficiará a obtener buenos resultados.

De las ideas anteriores se puede determinar, que los objetivos son aquellas metas, logros, asimismo pueden ser propósitos que el estudiante identifica como alcanzables aquellos que son de gran importancia para obtener resultados deseados que le ayude a obtener lo que se ha propuesto.

- b. Herramientas de gestión de tiempo.** Las herramientas de gestión del tiempo son aquellos recursos que la persona necesita para administrar su tiempo adecuadamente. Macan (1994), menciona que las herramientas de gestión de tiempo son aquellas herramientas que el estudiante utiliza para realizar sus funciones eficazmente. En este sentido, son aquellas herramientas como la planificación de un horario o listado de tareas para luego ir descartándolas cuando las realice, así también las anotaciones y agendas académicas.

Asimismo, Nicuesa (2019), da a conocer que las herramientas de gestión son las técnicas que ayudan a organizar el tiempo como agrupar tareas, usar agendas, tener carteles informativos para evitar interrupciones, tener el celular en silenciado en momentos determinados para evitar

distracciones, elaborar una lista semanal o diaria con las tareas que debe realizar, realizar un Foda. (párr. 12- 20)

Por otro lado, Méndez (2009), sostiene que las herramientas de gestión son metodologías validas, para ser ejecutadas. Es decir que son aquellos métodos, indicadores, procedimientos, que tienen la propiedad de producir algún cambio.

De los conceptos anteriores se puede aducir que, las herramientas de gestión son todas aquellas metodologías o técnicas que tienen validez y producen algún cambio en la persona ayudándola a organizar eficazmente la gestión de su tiempo, es decir, que el estudiante para afrontar alguna situación con respecto a su manejo del tiempo adquiere técnicas mencionadas por los autores y que producen algún cambio, para enfrentar situaciones de tareas y actividades académicas.

Por otra parte, estas herramientas de gestión pueden ser, agrupar tareas. tener agendas, usar carteles informativos y mantener el celular silenciado, para procurar no tener distracciones, elaborar listas con las tareas por realizar, efectuar un FODA como herramienta de estudio.

- c. Preferencia por la desorganización.** Los estudiantes afrontan diferentes actividades que debe realizar en el transcurso de sus aprendizajes e ir adquiriendo conocimientos, competencias, habilidades entre otros, por lo

tanto, esta expuestos a continuas evaluaciones, trabajado académicos, a su vez experimentan ciertas preferencias que tienen con respecto a su organización de tiempo. Macan (1994), menciona que la preferencia por la desorganización son aquellas acciones orientadas a la desorganización que el estudiante tiene para abordar las tareas académicas y su planificación. En este sentido, si el estudiante realiza sus tareas sin la necesidad de planificar ni organizar o si mantiene una organización de estudio viable.

Asimismo, Pujol y Durán (2013), sostienen que las preferencias por la desorganización son aquellas prioridades que el estudiante tiene y que son menos complicadas y fáciles, realizándolas de manera improvisada y desorganizada y aceptando cualquier actividad que le distraiga. Es decir, cuando el estudiante realiza aquellas actividades con menos esfuerzo, fáciles sin planificación y aceptando cualquier interrupción, entretenimiento o diversión que lo distraiga de cumplir sus tareas.

Por otro lado, García y Pérez (2012), alegan que las preferencias por la desorganización son aquellas formas que el estudiante utiliza para organizar sus trabajos académicos y el nivel del mantenimiento del aprendizaje, como también la conducta perseverante del orden en actividades, tareas, trabajos académicos. En este sentido, es la manera en

cómo el estudiante aborda sus trabajos, tareas, actividades académicas así también el comportamiento y las acciones permanentemente que realiza para afrontarlas.

Los autores mencionan sobre las preferencias por la desorganización son aquellas prioridades que el estudiante elige para ejecutarlas y que son actividades o trabajos de mínimo esfuerzo, fáciles de realizarlas, por lo tanto, se enfoca a ello, aceptan cualquier interrupción que se presente porque no llevan una planificación, organización y mantenimiento de estudio para la realización de sus , tareas , trabajos, actividades, asimismo estas conductas que presentan son de manera permanente e insistente y repetitiva, es decir el estudiante cada vez que afronta algún trabajo vuelve a repetir la misma conducta que ha realizado antes.

- d. Percepción del control.** La percepción del control en los estudiantes se basa a como perciben con respecto a control que tienen cuando realizan un trabajo académico, asimismo esta percepción puede un factor importante para iniciar con los trabajos académicos, actividades planteadas y tener buenos resultados. Macan (1994), explica que la percepción de control de una persona es el grado en que cree que tiene control sobre las situaciones que afectan a su uso del tiempo y cómo esas percepciones afectan directamente a sus acciones. En este sentido, que la percepción es el nivel

de las primeras impresiones que el estudiante tiene con respecto a tu organización de tu tiempo y como afecta en los resultados.

Asimismo, Martitegui (2020), "El grado en que un individuo cree que existe una conexión entre sus acciones y los resultados que siguen a esas acciones se conoce como percepción de control" (párr. 8). En este sentido, la percepción del control es la primera sensación que el estudiante tiene con respecto a la organización de tu tiempo, es decir que tiene el conocimiento de sus acciones y el resultado de ellas.

Por otro lado, García y Pérez (2012), menciona que la percepción del control es la valoración de la persona sobre el control y la gestión de su tiempo. Es decir, cuando el estudiante tiene una apreciación en cómo va responder con el manejo de su tiempo, a trabajos, responsabilidades, actividades académicas.

Los autores mencionan que la percepción del tiempo es la primera sensación, valoración, apreciación que tiene el estudiante para afrontar diferentes actividades académicas, trabajos, responsabilidades con respecto a su tiempo, por ende, conoce las habilidades, cualidades, capacidades que tiene. y los resultados que obtendrá.

2.2.1.4. Importancia de la gestión de tiempo

Hoy en día las empresas contratan a personas que tengan esta habilidad de gestionar su tiempo eficazmente, porque traen buenos resultados, por lo tanto, es importante que desde pequeños esta habilidad se pueda adquirir y sea parte de la vida. Asimismo, Sobrino (2019), menciona que la importancia de gestionar el tiempo ayuda a alcanzar propósitos, intereses, metas, propuestas, perfecciona la eficiencia, disminuye el estrés. En este sentido, es importante gestionar el tiempo puesto que se alcanza los propósitos o metas de manera eficiente, asimismo ayuda reducir el estrés, es decir, si el estudiante tiene una adecuada gestión de su tiempo, logrará todo lo que se proponga y se mantendrá tranquilo y sin preocupación.

Por otro lado, Alborés (2007), expone la gestión del tiempo aporta soluciones reflexivas, es decir se obtiene la capacidad de pensar para enfrentar asuntos con urgencias y aumenta los resultados en calidad. En este sentido, gestionar el tiempo ayudará a que el estudiante desarrolle la capacidad de reflexionar y podrá solucionar problemas que se le presente inesperadamente, es decir, cuando el estudiante adquiere la habilidad de gestionar su tiempo, obtiene la capacidad de pensar y reflexionar y esto le ayudará a resolver problemas o dificultades que se pueda presentar a lo largo de la vida.

Los autores mencionan que la importancia de la gestión de tiempo conlleva a obtener beneficios de calidad en la productividad, ayuda a que disminuya los niveles de estrés o ansiedad puesto que tiene control del tiempo que necesita para realizar sus tareas, actividades académicas, logrando así las metas y objetivos que se ha propuesto. Además, perfecciona estas acciones que emplea de manera óptima.

2.2.2. *Estrés académico.*

2.2.2.1. Concepto de estrés académico

Según Barraza (2006), cuando los estudiantes están sometidos a una serie de exigencias que se consideran estresantes, el estrés académico es un desarrollo controlado, adaptativo y principalmente psicológico que da lugar a un desequilibrio que obliga a los estudiantes a emprender acciones organizadas.

El estrés académico es una reacción que puede causar problemas en los aspectos físicos y mentales. Según Silva et al. (2019), es una reacción perjudicial que ocasiona una inestabilidad en los estudiantes que lo experimentan a causa de tareas y actividades que genera presión y la capacidad para afrontarla. En este sentido el estrés ocasiona alteración negativa al que lo padece, abarcando una serie de responsabilidades y actividades que orienta a un proceso educativo.

Por otro lado, el estrés académico se ha evidenciado en las acciones que realiza la persona en los distintos. Según Estrada et al. (2021), "El estrés provoca una alteración negativa en quien lo padece, englobando una serie de responsabilidades y actividades que orientan un proceso educativo. Es una reacción perjudicial que provoca inestabilidad en los alumnos que lo experimentan debido a las tareas y actividades que generan presión y a la capacidad para afrontarla" (p.2). En este sentido, una persona, cuando trabaja bajo presión, se enfrenta a situaciones estresantes o cuando le asignan un trabajo crea situaciones estresantes que pueden ser positivas o negativas.

De los autores se determina que el estrés académico es una fase de desequilibrio tanto física, psicológica y emocional dando paso a una inestabilidad de organización, poniendo como estresor a las actividades curriculares del entorno educativo este puede llegar a ser negativa o positiva en el estudiante, si de por sí es positiva alcanza un desempeño favorable en su educación y si es negativa puede ser de que lleguen a tener un rendimiento bajo y alteraciones en sus emociones.

2.2.2.2. Teorías de los factores que respaldan al estrés académico.

a. Teoría de Barraza

Barraza (2006), Barraza creó por primera vez un modelo conceptual para el estudio del estrés académico, que pone de relieve la cuestión. Desde una perspectiva sistémico-cognitiva, el estrés académico puede conceptualizarse de la siguiente manera: Tres momentos pueden ser utilizados para presentar y describir el estrés académico, que es un proceso sistémico adaptativo y de naturaleza fundamentalmente psicológica: En primer lugar, en el marco de su formación profesional, el estudiante debe cumplir una serie de requisitos que se consideran estresores (insumos) en forma de trabajos, investigaciones, exámenes orales y exámenes escritos. En segundo lugar, estos factores estresantes provocan desequilibrios sistémicos (estados de estrés), que se manifiestan con una amplia gama de síntomas, como dolor de cabeza, insomnio, morderse las uñas, incapacidad de relajarse o de estar tranquilo (indicadores de desequilibrio). Tercero, este desequilibrio sistémico obliga a los estudiantes a tomar estrategias de afrontamiento, como la asertividad, elogios (escape) para restaurar el equilibrio sistémico.

b. Teoría de Lazarus y Folkman

Por este motivo, desde el enfoque de Lazarus y Folkman (1984), surge la teoría transaccional del estrés, la cual definen una serie de relaciones especiales entre personas y situaciones. Las situaciones son evaluadas por los estudiantes como una amenaza para su bienestar al obstaculizar o exceder sus recursos.

Este punto de vista se centra en las evaluaciones cognitivas. A través de este proceso, las personas evalúan críticamente lo que ocurre en relación con su bienestar. Según Lazarus y Folkman (1984) la teoría distingue tres categorías de evaluación. La evaluación que se lleva a cabo al encontrarse con una solicitud externa o interna o al realizar una transacción con ella se conoce como valoración primaria. Amenaza, daño-pérdida, desafío y ganancia son los cuatro modos de valoración que puede suscitar. Es el principal mediador psicológico del estrés.

La expectativa de un daño que aún no se ha producido pero que podría hacerlo pronto se denomina primera (amenaza). La segunda (pérdida de daños) denota una pérdida irreversible resultante de un daño psicológico que ya ha sucedido. La evaluación de escenarios con posibles ventajas y peligros es la tercera modalidad (reto), en la que los participantes deben movilizarse y emplear eficazmente sus mecanismos de

afrontamiento. No provoca reacciones de estrés porque es la última y cuarta modalidad (beneficio). La teoría distingue tres categorías de evaluación. La evaluación que se lleva a cabo al encontrarse con una solicitud externa o interna o al realizar una transacción con ella se conoce como evaluación primaria. Amenaza, daño-pérdida, desafío y ganancia son las cuatro modalidades de valoración que puede suscitar. Es el principal mediador psicológico del estrés.

La evaluación secundaria enfatiza la valoración. En otras palabras, las respuestas al estrés dependen de cómo los sujetos evalúan sus propios recursos de afrontamiento. Esta evaluación de los recursos de una persona determina en gran medida si el estudiante está ansioso u optimista.

Finalmente, la reevaluación se refiere a los procesos de retroalimentación que ocurren como resultado de interacciones entre las personas y requisitos externos o internos. Una reevaluación le permite revisar su evaluación anterior.

Según el análisis, las teorías sobre el estrés académico se dan en la mayoría de los estudiantes que se centran en un objetivo específico porque crean muchas situaciones estresantes, como los deberes y los exámenes, que pueden provocar ansiedad, depresión e incluso enfermedades. Estas situaciones también requieren estrategias para afrontarlas, por ello esta

investigación se basa en el modelo de Barraza considerando tres dimensiones las cuales son estresores, síntomas y afrontamiento, la teoría de Lazarus y Folkman da realce al estrés determinando que se relaciona entre la persona y el entorno, destaca que la persona al generar un estrés toma en cuenta la evaluación y cómo afrontarlo dependerá del contexto en donde se encuentra.

2.2.2.3. Dimensiones del estrés académico

- a. Estresores.** Los estresores son estímulos, condiciones o situaciones que enfrenta una persona para adaptarse. Según Rodríguez et al. (2014), Los estresores hacen referencia a una secuencia de situaciones estresantes que pueden surgir de la incapacidad del alumno para controlar sus emociones o de su entorno inmediato.

Cruz (2015), los estresores son una o más situaciones que amenaza nuestra integridad y por ende ocasiona estrés en los estudiantes.

De los conceptos anteriores se puede concluir que los estresores son situaciones de estrés que genero una falta de control lo cual es parte de la vida personal que enfrentan a diario los estudiantes que conforma situaciones de estrés.

b. Síntomas del estrés académico. De esta dimencion sobre sintomas nos menciona Castro (2019), que los síntomas son cambios subclínicos en el impulso, el afecto, las emociones, el pensamiento, el lenguaje, la percepción (corporal), las habilidades motoras, la función autonómica central y la tolerancia al estrés que son leves y se sienten subjetivamente.

Asimismo los sintomas se pueden presentar de diferentes formas, Barraza (2006), menciona que es un desequilibrio que enfrentan los estudiantes mediante una secuencia de indicadores que considera los síntomas, tanto en la parte física, en el parte psicológico y en la parte comportamental.

En base a los conceptos anteriores, se puede inferir que los síntomas son las revelaciones o señales de nuestro cuerpo relacionadas con el estrés académico que se obtienen cuando se presenta estrés, abarcando tanto el aspecto físico como el psicológico.

c. Afrontamiento. Son los esfuerzos que la persona utiliza para enfrentar alguna situación que le demande estrés y obtener bienestar. Según Valle et al. (2010), afirman que el afrontamiento es un proceso contextualizado y dirigido que se centra en las circunstancias y realidades estresantes de los estudiantes y en cómo las afrontan cuando surgen en su entorno.

Así mismo, cuando mencionamos afrontamiento según, Lazarus y Folkman (1984), según los autores, el proceso de afrontamiento implica que los alumnos evalúen y reevalúen dinámicamente las estrategias que han aprendido para enfrentarse a situaciones conflictivas estresantes que perciben como amenazantes o abrumadoras.

De los conceptos anteriores se puede concluir que el afrontamiento es un desarrollo dirigido y la vivencia de las experiencias cuando se da una situación de conflicto o estresante que dará motivo a utilizar diferentes formas de cómo afrontar dicho problema.

d. Estrategias de afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento mencionado por Díaz (2010), es una solución a un problema determinado para lograr una orientación que conllevara a un determinado conflicto a fin de un bienestar saludable tanto físicamente y emocionalmente.

Asimismo, debe contar con estrategias que le ayuden a manejar estas situaciones estresantes. Según Barraza (2008), la gran cantidad y variedad de estrategias de afrontamiento, algunos podrían ser: asertividad, elogios, evitar distracciones; ventilar o confiar, buscar información sobre la situación, buscar la ayuda de expertos, planificar y llevar a cabo sus tareas.

De igual manera Barraza (2010), Las estrategias de afrontamiento pueden ser orientado como atomista u holísticas, que se orienta más en un solo hecho o suceso olvidando los demás asuntos, en el segundo caso involucra un conjunto de pasos identificando situaciones estresantes.

De las ideas anteriores se puede concluir que la estrategia del afrontamiento son un ayuda a que una situación de estrés se pueda poner en alto para así buscar una solución y poder enfrentar con éxito el estrés o conflicto.

2.2.2.4. Importancia del estrés académico.

Asimismo, es fundamental desarrollar capacidades para afrontar situaciones que generen estrés. Cassarettoa y Vilelaa (2021), la importancia del estrés académico se da mediante la adaptación para afrontar retos que sentimos como amenaza y orientan a una solución para obtener un beneficio.

De igual manera menciona Botero (2015), que es importante poder manejar el estrés académico porque, como seres estudiantes, debemos encontrar un equilibrio entre el trabajo y las responsabilidades personales obteniendo una paz mental, para poder hacer nuestro trabajo diario de forma eficaz.

La importancia del estrés académico se da cuando los estudiantes afrontan situaciones donde se demanden exigencias como exámenes, tareas, retos, al no ser controlados estos niveles provoca daños físicas y psicológicas. Por ello, es importante que el estrés académico este de la mano con estrategias de cómo afrontar un estrés y poder gestionar bien su tiempo.

2.3. Definición de términos básicos

- a. **Afrontamiento.** es un desarrollo dirigido y la vivencia de las experiencias cuando se da una situación de conflicto o estresante que dará motivo a utilizar diferentes formas de cómo afrontar dicho problema.
- b. **Estrategias de afrontamiento.** La estrategia del afrontamiento son un ayuda a que una situación de estrés se pueda poner en alto al para así buscar una solución y poder enfrentar con éxito el problema.
- c. **Estrés académico.** Es una fase de desequilibrio tanto física, psicológica y emocional dando pase una inestabilidad de organización, poniendo como estresor a las actividades curriculares del entorno educativo este puede llegar a ser negativa o positiva en el estudiante, si de por si es positiva alcanza un desempeño favorable en su educación y si es negativa puede ser de que lleguen a tener un rendimiento bajo y alteraciones en sus emociones.

d. Estresores

Son situaciones de estrés que genero una falta de control lo cual es parte de la vida personal que enfrentan a diario los estudiantes que conforma situaciones de estrés.

- e. Gestión del tiempo.** Es un soporte, que una persona tiene para afrontar diferentes situaciones, actividades, de manera efectiva en un determinado tiempo, es decir, cuando la persona administra adecuadamente su tiempo y logra rendir satisfactoriamente las diferentes actividades o situaciones propuestos de gran importancia.

- f. Síntomas.** Son revelaciones o señales que remite el cuerpo mediante el estrés académico que se adquieren cuando presentas estrés, las cuales son en el aspecto físico y psicológico.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

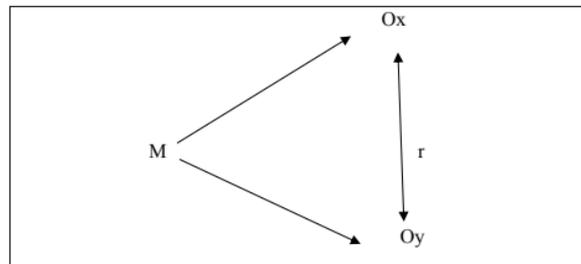
El presente trabajo de investigación es de tipo no experimental, según Hernández et al., (2014), Podría caracterizarse como una investigación realizada sin manipulación intencionada de variables (p.152). En este sentido, no se genera ninguna situación, ni hay intervención de tratamientos que generen cambios.

3.2. Diseño de investigación

El diseño es correlacional debido a los parámetros del problema de investigación. En este sentido Fidias (1997), indica que, el diseño de correlación tiene por objeto establecer el grado de asociación o relación entre la variable y sus dimensiones. Este tipo de investigación examina la

correlación -es decir, la relación- entre la variable independiente y las dimensiones que servirían de variable dependiente.

El diagrama del diseño es el siguiente:



M: Muestra

Ox: Observación de la variable gestión de tiempo

Oy: Observación de la variable estrés académico

r: Relación de las variables de estudio

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población.

El estudio de un gran número de individuos, elementos o incluso documentos puede ser el objetivo de una investigación. Una población es un grupo de personas de este tipo. Según Arias (2012), afirma que la población es una colección de elementos que comparten propiedades similares y puede clasificarse como infinita o finita. En este sentido, la población es un grupo de personas específicas que cumplen las mismas

características de los cuales se determina según el tipo de población que se estudió. Asimismo, la población pueden ser conjuntos contables o aquellos conjuntos de elementos que al proceso de contabilizar no tienen un fin.

La población está constituida por 121 estudiantes del III ciclo del Programa de Estudios de Educación Primaria y Educación Inicial, de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna en el periodo académico 2022.

Tabla 1

Distribución de la población

Ciclo académico	Programa/Carrera	Población
III-A	Educación Inicial	29
III-B	Educación Inicial	30
III-A	Educación Primaria	31
III - B	Educación Primaria	31
Total		121

Fuente: Información recabada de Secretaría Académica

3.3.2. Muestra.

La muestra se considera una cantidad en representación para ser sometida a un análisis de investigación. Según Tamayo y Tamayo (2003) dan a conocer que la muestra es representativa de la población, presenta los mismos rasgos. En este sentido, una muestra se extrae de una población demasiado grande; se trata de una porción o un fragmento de la población

que se utiliza para la recogida de datos. Además, la muestra es representativa de la población y comparte características similares; Es decir, la muestra también se selecciona al azar para que todos los miembros de la población tengan las mismas posibilidades de estar incluidos en ella.

La muestra está constituida por (44) estudiantes del Programa de Estudios de Educación Inicial (21) y Educación Primaria (23), el muestreo es no aleatorio de tipo intencional.

Es importante aclarar que, por situación de enfermedad, 16 no estuvieron presentes virtualmente en la aplicación de la encuesta, por lo tanto, se consideró de muestra a 44 estudiantes.

Tabla 2

Distribución de la muestra

Ciclo académico	Programa/Carrera	N° estudiantes
III-A	Educación Inicial	21
III-A	Educación Primaria	23
Total		44

Fuente: Secretaría Académica.

3.3.3. Muestreo.

El tipo de muestra que se utilizó es el no probabilístico, que viene a hacer un muestreo de conveniencia o de juicio. Según Hernández et al. (1990), menciona que las muestras no probabilísticas, que también llamamos muestreo por conveniencia o intencionales, asimismo se basan en un proceso de selección informal y un tanto arbitrario. Sin embargo, se utilizan en muchos estudios y de ellos se extraen deducciones poblacionales. En este sentido, el muestreo no probabilístico viene hacer un muestreo que es seleccionado de manera subjetiva, escogida por el investigador según la similitud de sus características, aquella que va ser investigada y analizada con profundidad, pero no define toda la población. Por lo tanto, es un muestreo intencional.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas de recolección de datos

En el presente trabajo de investigación se utilizará la técnica de la encuesta. Según López Roldan y Fachelli (2015):

La encuesta se considera en primera instancia como una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los

conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida. (p.8)

Esto indica que la técnica de la encuesta fue virtual y abarcó a los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Inicial y Educación Primaria, con la finalidad de identificar los niveles de Gestión de tiempo y Estrés académico.

Instrumento de diagnóstico y proceso de datos

Los instrumentos son cuestionario estandarizados que contiene ítems y permite evaluar ambas variables. Así mismo facilita al docente la reflexión de la estrategia utilizada. Según Meneses (s.f.) alude que el cuestionario es una técnica, herramienta, o instrumento para recoger información, asimismo esto es empleado sobre una muestra de personas. En este sentido, el cuestionario es un instrumento o una técnica que es utilizada para almacenar datos importantes así también información requerida para la profunda investigación de una muestra constituida.

a) Cuestionario sobre Gestión del tiempo.

Fue diseñado Robledo, adaptado por Evelyn Yanina Gallardo Lolandes, en la investigación realizada en la Universidad César Vallejo (2020). Tiene por objetivo determinar el nivel de gestión de tiempo en estudiantes de educación superior pedagógico.

Nombre del instrumento	Cuestionario de gestión de tiempo
Autor	Gudiel Roblero Mazariegos (autor del instrumento)
Adaptación	Brenda Ysabel Quispe Chambe, Linan Florencia Flores Flores
Administración	Individual / Grupal
Aplicación	Adolescentes y adultos
Procedencia	Ensenada- México / Universidad.
Propósito	Determinar el nivel de Gestión de tiempo
Nº de ítems	24 ítems
Dimensiones	Dimensión 1: Objetivos y prioridades Dimensión 2: Herramientas de gestión Dimensión 3: Preferencia por la desorganización Dimensión 4: Percepción del control
Escala de Valoración	1= Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre
Categoría	Bajo (24-56) Medio (57-88) Alto (89-120)
Tiempo de aplicación	35 minutos

b) Cuestionario sobre el Estrés académico.

Fue elaborado por Arturo Barraza 2007, adaptada por Evelyn Yanina Gallardo Lolandes, en la investigación realizada en la Universidad César Vallejo (2020). Tiene por objetivo determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de educación superior pedagógico.

Nombre del instrumento	Cuestionario de Estrés académico
Autor	Arturo Barraza Macías (autor del instrumento)
Adaptación	Brenda Ysabel Quispe Chambe Linan Florencia Flores Flores
Administración	Individual / Grupal
Aplicación	Adolescentes y adultos
Procedencia	Durango - México / Universidad.
Propósito	Determinar el nivel de Estrés académico.
N° de ítems	18 ítems
Dimensiones	Dimensión 1: Estresores Dimensión 2: Síntomas Dimensión 3: Afrontamiento
Escala de Valoración	1= Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre
Categoría	Bajo (18-42) Medio (43-66) Alto (67-90)
Tiempo de aplicación	35 minutos

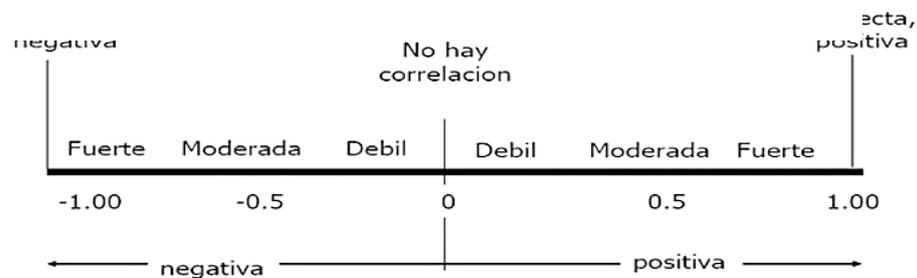
3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

El coeficiente de correlación

Uno de los coeficientes de correlación de mayor utilización que busca correlaciones entre dos o más variables cuantitativas es el coeficiente r de Pearson, cuyos valores varían entre $+1$ y -1 .

Como prueba paramétrica, el coeficiente r de Pearson necesita que las variables numéricas tengan una distribución normal. La fórmula de esta prueba es la siguiente

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n(\sum x^2) - (\sum x)^2)(n(\sum y^2) - (\sum y)^2)}}$$



Técnicas de procesamiento

Se creó una base de datos para la investigación de la variable y sus dimensiones utilizando Microsoft Excel y SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 25.

Técnicas de análisis e interpretación

a. Estadística descriptiva

La estadística descriptiva es fundamental para el análisis de tablas y figuras, así como también para las medidas de centralización y las medidas de dispersión. De tal manera Salazar y Castillo (2018) mencionan que es la estadística la que nos brinda la posibilidad de analizar un conjunto de datos con la finalidad de obtener conclusiones válidas para únicamente ese grupo analizado. En tal sentido la estadística descriptiva tiene por

objetivo dar un resumen de toda la evidencia que se obtenido en la investigación, así como para poder interpretarla y explicarla.

La media aritmética y el coeficiente de correlación son ejemplos de medidas descriptivas que se utilizan en estadística descriptiva para elaborar tablas y figuras en las que intervienen una o dos variables.

b. Estadística inferencial

Cuando se habla de estadística inferencial, se debe recordar que está instituye las conclusiones de la población de interés. De tal manera reafirma Borrego (2008) manifestando que la estadística es inferencial o inductiva cuando está plantea y resuelve el problema en dónde las conclusiones han sido elaboradas en base a la población y comprobadas en torno a una muestra. En tal sentido, basamos los resultados obtenidos en la muestra para deducir conclusiones generales para una población.

Asimismo, se emplearon estadísticas inferenciales para verificar estadísticamente las hipótesis mediante las técnicas de fiabilidad, validación y valor P o Sig. asociadas al coeficiente de correlación r de Pearson.

3.6. Validación y confiabilidad

3.6.1. Validación del instrumento.

Es el grado de fiabilidad que se le da a un instrumento para medir una competencia o variable. La técnica empleada es el juicio de expertos, al estos dar una opinión favorable con un 80% o más de aprobación se da por viable el instrumento. Así mismo Carrasco (2005), explica que la fiabilidad de un instrumento viene determinada por la medida en que produce resultados no sesgados, verdaderos y genuinos para la variable estudiada. En ese sentido, la validez es la capacidad que tiene el instrumento para medir la competencia, los ítems, o reactivos y diferentes características que son parte del instrumento y que, gracias a la validez, actúa con firmeza y efectividad al concluir un trabajo.

Para evaluar la validez de los instrumentos se utilizó un procedimiento de juicio de expertos. Tres profesionales evaluaron los instrumentos basándose en los siguientes criterios: objetividad, claridad, oportunidad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, metodología y técnica.

3.6.2.1. Validación por expertos del instrumento gestión de tiempo.

El resultado de la validación revela una buena media. Por consiguiente, según los expertos, la herramienta se utiliza. A continuación, se muestran los resultados consolidados de la validación.

EXPERTOS		EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO		
		Favorable	Poco favorable	Desfavorable
Geovanna María Vicente Pacco	Magister en docencia e investigación	X		
Olga Natalia Condori Huaclla	Docente	X		
Ángel Mamani Callacondo	Doctor en investigación	X		

3.6.2.2. Validación por expertos del instrumento estrés académico

A partir de las opiniones de los expertos consultados, el análisis de la validación del cuestionario de estrés académico arroja los siguientes resultados: presenta una media favorable.

EXPERTOS		EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO		
		Favorable	Poco favorable	Desfavorable
Geovanna María Vicente Pacco	Magíster en docencia e investigación.	X		
Olga Natalia Condori Huaclla	Docente de Educación Primaria	X		
Ángel Mamani Callacondo	Doctor en investigación	X		

En conclusión, podemos afirmar que ambos instrumentos de investigación arrojan resultados positivos, lo que significa que su aplicación es adecuada, según los expertos.

3.6.2. *Confiabilidad de instrumentos.*

3.6.2.1. **Confiabilidad del instrumento de la gestión de tiempo.**

Para la aplicación del instrumento es necesario que sea altamente confiable para obtener resultados consistentes. Según Ruiz (s.f.) determina que la confiabilidad es equivalente a la estabilidad y puede que sea predecible, es donde los resultados obtenidos con un medidor representan una medida “verdadera” de la propiedad que se está midiendo. Esto quiere decir en términos básicos que la confiabilidad es la seguridad y la precisión, que si se aplica en reiteradas veces el instrumento puede dar el mismo resultado.

Asimismo, el autor presenta la escala siguiente para interpretar la magnitud de un coeficiente de confiabilidad. Un coeficiente se considera aceptable si al menos está en el límite superior (0,80), representado por la categoría “Alta”.

Rangos	Magnitudes
0,81 a 1,00	Muy alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy baja

Procede de un grupo piloto de 44 estudiantes. Los niveles de fiabilidad de la herramienta de gestión del tiempo Cuestionario de Conducta de Gestión del Tiempo modificado de 24 ítems se demostrarán mediante el alfa de Cronbach.

Tabla 3

Estadística de confiabilidad del Time Management Behavior Questionnaire

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,928	,930	24

Nota: Cálculo del instrumento Time Management Behavior Questionnaire.

Interpretación

En la tabla 3 se muestra la confiabilidad del instrumento, (TMBQ) aplicado en los estudiantes de III ciclo. Se observa el valor determinado por el Alfa de Cronbach que es de 0,928. Asimismo, se concluye que el instrumento tiene muy Alta confiabilidad.

Tabla 4***Validez discriminante de los ítems del Time Management Behavior Questionary***

		Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1.	Organizo mis actividades con al menos una semana de anticipación.	,634	,924
2.	Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.	,627	,924
3.	Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.	,431	,927
4.	Aprovecho el tiempo libre que tengo para realizar las tareas menos dificultosas.	,678	,923
5.	Evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.	,588	,925
6.	Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.	,542	,926
7.	Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.	,614	,924
8.	Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.	,636	,924

9.	Empleo mucho tiempo en tareas sin importancia.	,341	,929
10.	Realizo una lista de cosas y lo tachó o señalo cuando la he cumplido.	,602	,925
11.	Tengo un diario y un horario para mis actividades académicas.	,651	,924
12.	Llevo una agenda conmigo.	,630	,924
13.	Al final de cada día dejo mi lugar de trabajo ordenado y organizado.	,617	,924
14.	Puedo encontrar las cosas que necesito fácilmente cuando mi lugar de trabajo está desordenado.	,377	,929
15.	Repaso mis actividades diarias para ver dónde pierdo el tiempo.	,661	,924
16.	Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy organizado (a).	,636	,924
17.	Soy capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.	,508	,926
18.	Me doy cuenta de que estoy posponiendo las tareas que no me gustan, pero que son necesarias.	,207	,931

19.	Tengo en cuenta mis objetivos a largo plazo y los que voy a intentar conseguir a corto plazo.	,584	,925
20.	Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.	,732	,923
21.	Divido trabajos difíciles en pequeñas tareas más manejables.	,635	,924
22.	Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mis estudios.	,692	,923
23.	Utilizo un sistema de bandejas (archivos o carpetas) para organizar la información.	,502	,926
24.	Mantengo un diario de las actividades realizadas.	,651	,924

Nota: Time Management Behavior Questionary.

Interpretación

En la tabla 4 se muestra la validez de los ítems del instrumento Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ), esto indica que el índice de correlación de elemento total corregida es menor a 0,200. Esto afirma que algunos ítems no contribuyen a la comprensión de la variable.

3.6.2.2. Confiabilidad del instrumento de estrés académico.

El alfa de Cronbach de la prueba piloto fue de 0,888, lo que sugiere un grado suficiente de fiabilidad. Además, se evaluó la validez discriminante de los ítems. Se descubrió que, a excepción del ítem 15, que se dejó porque no influye en la fiabilidad de todo el conjunto, la mayoría de ellos superaba la correlación ítem-suma de 0,300.

Tabla 5

Estadística de confiabilidad del Inventario SISCO

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos	
	estandarizados	N de elementos
,888	,889	18

Nota: Cálculo del instrumento SISCO.

Interpretación

En la tabla 5 se muestra la confiabilidad del instrumento, SISCO aplicado en los estudiantes de III ciclo. Se observa el valor determinado por el Alfa de Cronbach que es de 0,888. Asimismo, se concluye que el instrumento tiene muy alta confiabilidad.

Tabla 6***Validez discriminante de los ítems del Inventario SISCO***

		Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1.	La competencia con los compañeros del grupo.	,521	,882
2.	Sobrecarga de tareas y tipo de trabajo que te piden los profesores.	,330	,888
3.	La personalidad y el carácter del profesor.	,549	,881
4.	Las evaluaciones de los profesores.	,710	,877
5.	Problemas con el horario de clases o tiempo para realizar el trabajo.	,496	,883
6.	No entender los temas que se abordan en la clase.	,596	,880
7.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	,497	,883
8.	Fatiga crónica, Desgano para realizar las labores (cansancio permanente).	,507	,883
9.	Dolores de cabeza o migrañas, aumento o reducción del consumo de alimentos.	,645	,878
10.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	,642	,878
11.	Inquietud o problemas de concentración (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	,453	,885
12.	Sentimientos de depresión, Ansiedad, angustia o desesperación, agresividad.	,669	,877
13.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas sin dañar a otros).	,333	,888

14.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	,537	,882
15.	Elogios a sí mismo.	,296	,890
16.	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	,547	,881
17.	Búsqueda de información sobre la situación.	,530	,882
18.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	,533	,882

Nota: Cálculo del instrumento SISCO.

Interpretación

En la tabla 6 se muestra la validez de los ítems del instrumento SISCO, esto indica que el índice de correlación de elemento total corregido es mayor a 0,200. Esto afirma que todos los ítems contribuyen a la comprensión de la variable.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Descripción del trabajo de campo

La investigación se desarrolló considerando las siguientes etapas:

4.1.1. *Planificación.*

En agosto de 2021 se inició el proyecto de investigación, que fue evaluado y aprobado al finalizar el curso escolar. En marzo de 2022 se inició la creación del marco teórico y todos los prerequisites para el procedimiento posterior. Junto con la instructora del curso, también se planificó la implementación de los instrumentos de recolección de datos en coordinación académica con la Mgr. Mizla Bustamante del programa de Educación Primaria y el Mgr. Aurelio Mamani de la carrera de Educación Inicial. Esto permitió el acceso al aula virtual para dar las

indicaciones necesarias a los estudiantes, para luego enviar el link del cuestionario virtual a los estudiantes para su llenado.

4.1.2. Ejecución.

En mayo de 2022 participaron en el presente estudio los estudiantes del III ciclo del Programa de Educación Inicial y III ciclo del Programa de Educación Primaria de la EESPP "José Jiménez Borja" Tacna.

Se inicio contactando a los tutores y delegados para la aplicación del instrumento, previamente detectados con estas decadencias de variables, asimismo, nos tomó aproximadamente 72 horas para recolectar la mayor cantidad de datos de las distintas aulas, obteniendo el 92% del total de la población convirtiéndose en la muestra en este informe de tesis.

4.1.3. Evaluación.

Para la evaluación o recojo de los datos mediante los instrumentos, se utilizó la aplicación de un formulario electrónico de Google, fue aplicado enviando a los correos electrónicos institucionales e ingresando a una reunión Meet, previa autorización del docente o tutor, asimismo, se orientó sobre algunas recomendaciones para su ejecución.

4.2. Análisis estadístico descriptivo de los resultados

4.2.1. Análisis estadístico de la Gestión de tiempo.

Tabla 7

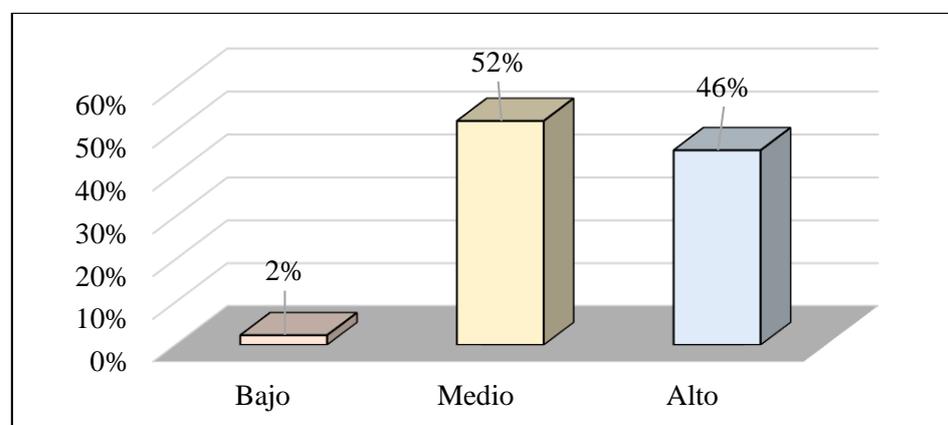
Nivel de gestión de tiempo de los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria y Educación Inicial

Niveles	f	%
Bajo	1	2%
Medio	23	52%
Alto	20	46%
Total	44	100%

Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Figura 1

Nivel de gestión de tiempo de los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria y Educación Inicial



Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Interpretación

En la tabla 7 se presenta la respuesta de la encuesta virtual sobre la Gestión de tiempo aplicada a los estudiantes de III ciclo de los programas de estudio Educación Inicial A y Educación Primaria A, de la EESPP “José Jiménez Borja” de la ciudad de Tacna, en el periodo académico 2022-I.

De los 44 estudiantes que participaron en la encuesta, 1 (el 2% de la muestra) tuvo un nivel bajo de gestión del tiempo durante su formación profesional este curso académico; 23 (el 52% de la muestra) tuvieron un nivel medio de gestión del tiempo; y 20 (el 46%) tuvieron un nivel alto de gestión del tiempo.

Por consiguiente, la mayor parte de los estudiantes muestran tener una tendencia media en gestionar su tiempo por los trabajos, actividades académicas, situaciones, que llevan como estudiantes. Más del 50% de los alumnos muestran una gestión inadecuada del tiempo. Una cuarta parte demuestra una excelente gestión del tiempo.

4.2.1.1. Análisis estadístico por dimensiones de la gestión de tiempo

Tabla 8

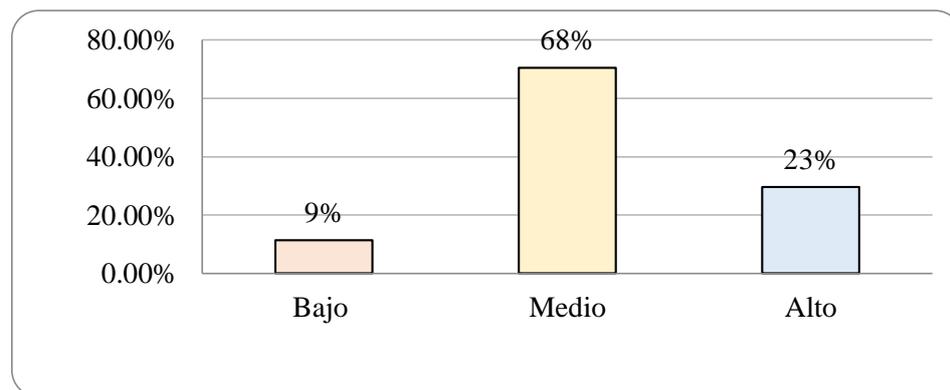
Nivel de gestión de tiempo en la dimensión objetivos y prioridades

Niveles	f	%
Bajo	5	9%
Medio	26	68%
Alto	13	23%
Total	44	100%

Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Figura 2

Nivel de gestión de tiempo en la dimensión objetivos y prioridades



Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Interpretación

Según la Tabla 8, que muestra el grado de gestión del tiempo en la dimensión de objetivos y prioridades, el 68% de los estudiantes alcanza un nivel medio, el 23% un nivel alto y el 9% un nivel bajo. En conclusión, la

mayoría de los estudiantes obtienen una puntuación media en la dimensión de prioridades y objetivos, lo que indica que tienen claras las metas que deben cumplir, así como el cumplimiento de tareas, trabajos y actividades significativas e imprescindibles.

Tabla 9

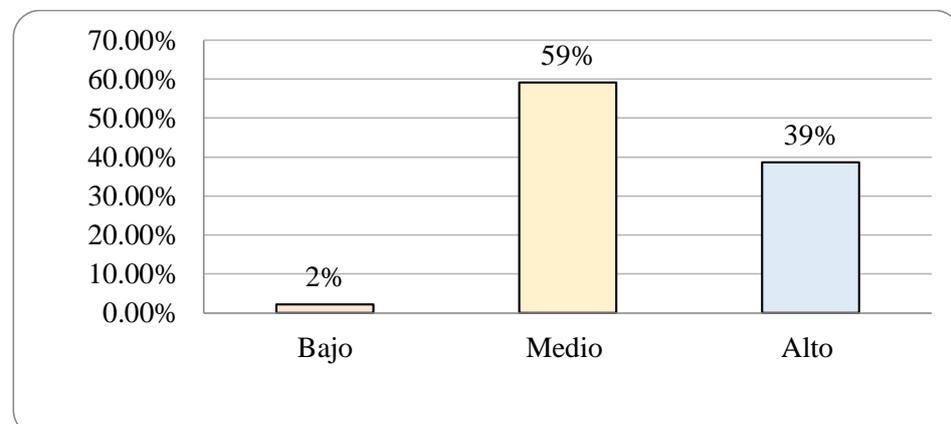
Nivel de gestión de tiempo en la dimensión herramientas de gestión

Niveles	f	%
Bajo	1	2%
Medio	26	59%
Alto	17	39%
Total	44	100%

Nota: calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Figura 3

Nivel de gestión de tiempo en la dimensión herramientas de gestión



Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Interpretación

Revela la competencia de los estudiantes en la gestión del tiempo dentro de la dimensión de herramientas de gestión: el 59% alcanza un nivel medio, el 39% un nivel alto y el 2% un nivel bajo. En resumen, la mayoría de los estudiantes utilizan algunas herramientas de gestión para completar su trabajo académico, como indica su nivel medio en la dimensión de herramientas de gestión.

Tabla 10

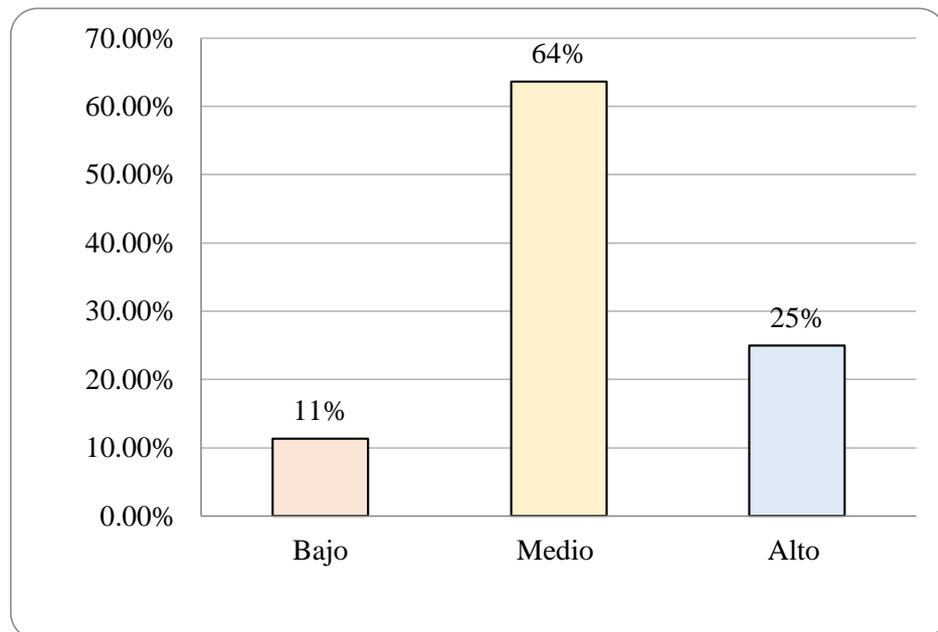
Nivel de gestión de tiempo en la dimensión preferencias por la desorganización

Niveles	f	%
Bajo	5	11%
Medio	28	64%
Alto	11	25%
Total	44	100%

Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Figura 4

Nivel de gestión de tiempo en la dimensión preferencias por la desorganización



Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

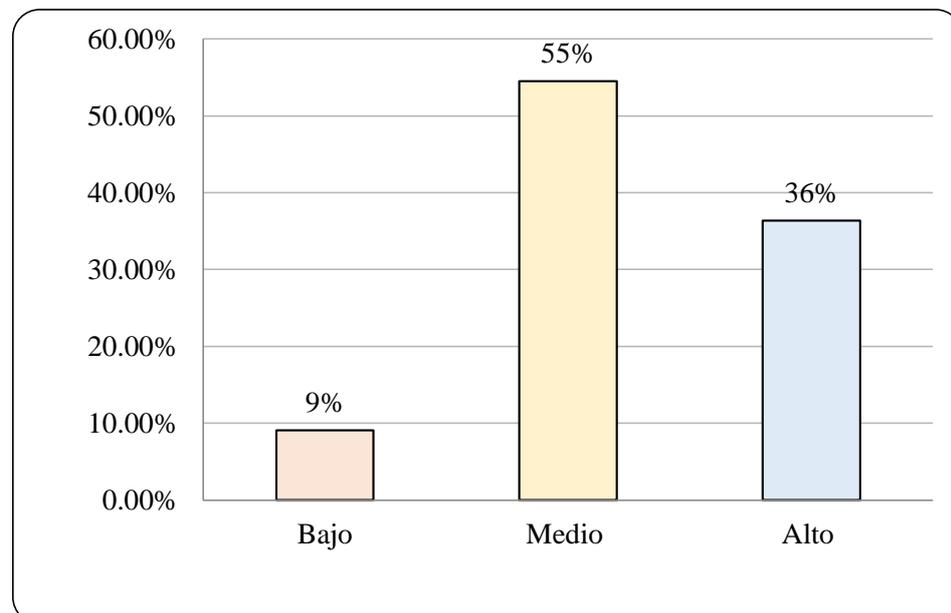
Interpretación

Según la Tabla 10, que muestra el grado de gestión del tiempo en relación con la preferencia por la desorganización, el 64% de los estudiantes alcanza un nivel medio, el 25% alcanza un nivel alto y el 11% alcanza un nivel bajo. Por último, puede decirse que la mayoría de los estudiantes tienen un nivel medio de preferencia por la desorganización, lo que significa que suelen dedicarse a su vida cotidiana sin pensar demasiado.

Tabla 11*Nivel de gestión de tiempo en la dimensión percepción del control*

Niveles	f	%
Bajo	4	9%
Medio	24	55%
Alto	16	36%
Total	44	100%

Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Figura 5*Nivel de gestión de tiempo en la dimensión percepción del control*

Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Interpretación

La Tabla 11 muestra la competencia de los estudiantes en la gestión del tiempo en la dimensión de percepción de control. De los estudiantes, el 55% alcanza un nivel medio, el 36% un nivel alto y el 9% un nivel bajo. En resumen, la mayoría de los estudiantes muestran un nivel medio de percepción de control, lo que sugiere que consideran que sus actividades académicas están bajo su control favorable.

Tabla 12

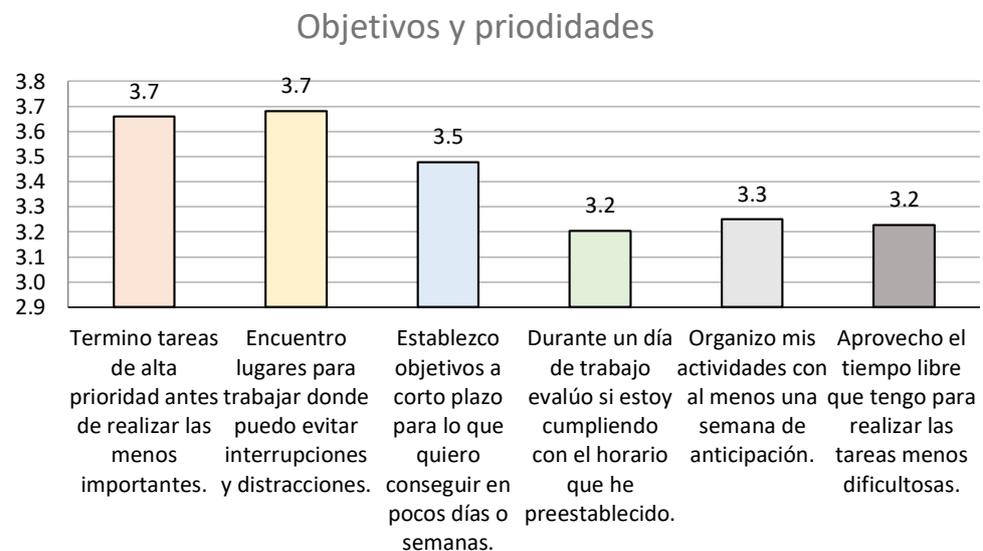
Media aritmética por ítem de la dimensión objetivos y prioridades

Ítems	Media
Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.	3.7
Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.	3.7
Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.	3.5
Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.	3.2
Organizo mis actividades con al menos una semana de anticipación.	3.3
Aprovecho el tiempo libre que tengo para realizar las tareas menos dificultosas.	3.2

Nota: Muestra la media de los ítems de la dimensión 1, calculado en una muestra de 44 estudiantes

Figura 6

Media aritmética por ítem de la dimensión objetivos y prioridades



Nota: Muestra la media de los ítems de la dimensión 1, calculado en una muestra de 44 estudiantes.

Interpretación

En la Tabla 12 se muestran seis ítems que representan la dimensión "Objetivos y prioridades" de la variable "gestión del tiempo".

La puntuación del ítem 1 tiene la media más alta, de 3,7, lo que sugiere que los estudiantes priorizan la realización de las tareas importantes antes que las menos importantes. La media de 3,7, que corresponde al ítem 2, se sitúa en el mismo punto y muestra la selección de lugares de estudio adecuados. La media de 3,5 para el ítem 3, que denota el establecimiento de objetivos a corto plazo para lograr lo que quieren en pocos días, ocupa el tercer lugar.

La media 3,2, correspondiente al ítem 4, ocupa el cuarto lugar. Esta puntuación indica lo bien que funciona el horario preestablecido para la

realización de actividades durante una jornada de trabajo académico. Además, la media 3,3, que corresponde al punto 5 y muestra que las actividades deben planificarse con al menos una semana de antelación, ocupa el quinto lugar. La media 3,2, que corresponde al ítem 6, que mide la cantidad de tiempo dedicado al trabajo académico, ocupa el sexto lugar.

Tabla 13

Media aritmética de la dimensión herramientas de gestión

Ítems	Media
Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.	3.9
Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.	3.7
Realizo una lista de cosas y lo tacho o señalo cuando la he cumplido.	3.7
Tengo un diario y un horario para mis actividades académicas.	3.6
Llevo una agenda conmigo.	3.2
Empleo mucho tiempo en tareas sin importancia.	2.9

Nota: Muestra la media de los ítems de la dimensión 2, calculado en una muestra de 44 estudiantes

Figura 7***Media aritmética de la dimensión herramientas de gestión***

Nota: Nota: Muestra la media de los ítems de la dimensión 2, calculado en una muestra de 44 estudiantes

Interpretación

En la Tabla 13 se muestran seis ítems que definen la dimensión "Herramientas de gestión" de la variable "Gestión del tiempo".

Con la media más alta (3,9) de todos los ítems, el ítem 1 sugiere que los estudiantes utilizan herramientas para gestionar la información y tomar notas que les ayuden a recordar las tareas. El ítem 2, que indica el uso de cuadernos para escribir o anotar tareas o actividades, tiene la segunda media más alta (3,7). El ítem 3 y la media (3,7) tienen la misma clasificación. Esto demuestra que existe una lista de tareas por terminar y que cada tarea tiene una marca de verificación al lado. La media de 3,6, que corresponde al ítem 4, ocupa el cuarto lugar y denota la capacidad de

adaptarse a circunstancias imprevistas sin ayuda de herramientas de gestión. La media de 3,2, que corresponde al ítem 5, ocupa el quinto lugar. Esto sugiere que no utilizan herramientas para gestionar sus actividades porque se les ocurren ideas creativas cuando están desorganizados. La media de 2,9, que corresponde al ítem 6, ocupa el sexto lugar e indica que se dedica más tiempo a tareas inútiles.

Tabla 14

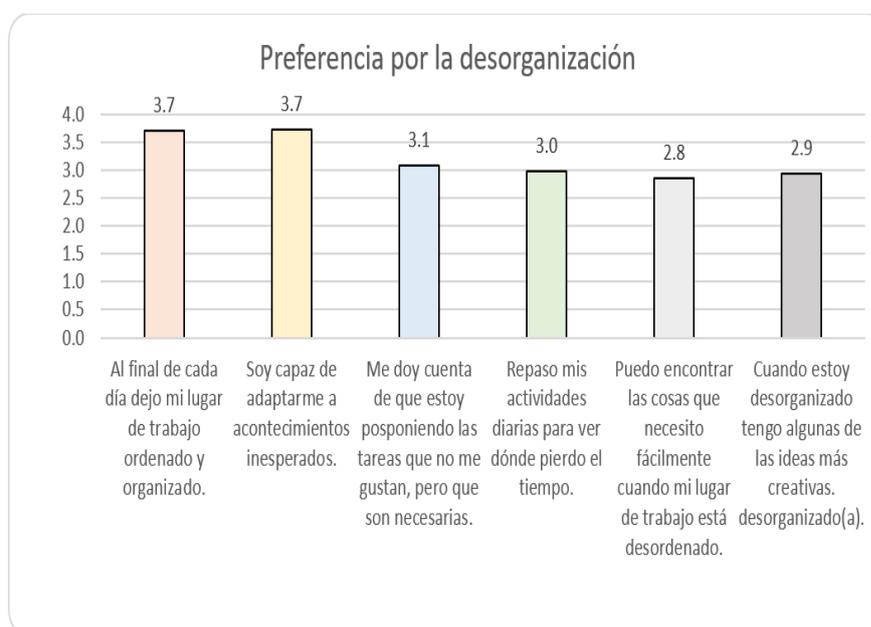
Media aritmética de la dimensión preferencia por la desorganización

Ítems	Media
Al final de cada día dejo mi lugar de trabajo ordenado y organizado.	3.7
Soy capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.	3.7
Me doy cuenta de que estoy posponiendo las tareas que no me gustan, pero que son necesarias.	3.1
Repaso mis actividades diarias para ver dónde pierdo el tiempo.	3.0
Puedo encontrar las cosas que necesito fácilmente cuando mi lugar de trabajo está desordenado.	2.8
Cuando estoy desorganizado tengo algunas de las ideas más creativas. desorganizado(a).	2.9

Nota: Muestra la media de los ítems de la dimensión 3, calculado en una muestra de 44 estudiantes

Figura 8

Media aritmética de la dimensión preferencia por la desorganización



Nota: Muestra la media de los ítems de la dimensión 3, calculado en una muestra de 44 estudiantes

Interpretación

En la Tabla 14 se muestran seis ítems que definen la dimensión "Herramientas de gestión" de la variable "Gestión del tiempo".

El ítem 1 tiene la media más alta (3,7), lo que indica que los estudiantes terminan sus clases académicas con su espacio de trabajo ordenado y organizado. En el mismo lugar se sitúa la media de 3,7 del ítem 2, que representa la adaptabilidad a acontecimientos o situaciones imprevistas de estudio y aprendizaje. La media 3,1, que corresponde al ítem 3, ocupa el tercer lugar y sugiere retrasar las tareas académicas que los estudiantes consideran objetables pero que aún deben completar. Además, la media de 3,0, que corresponde al ítem 4, que muestra una revisión de las actividades

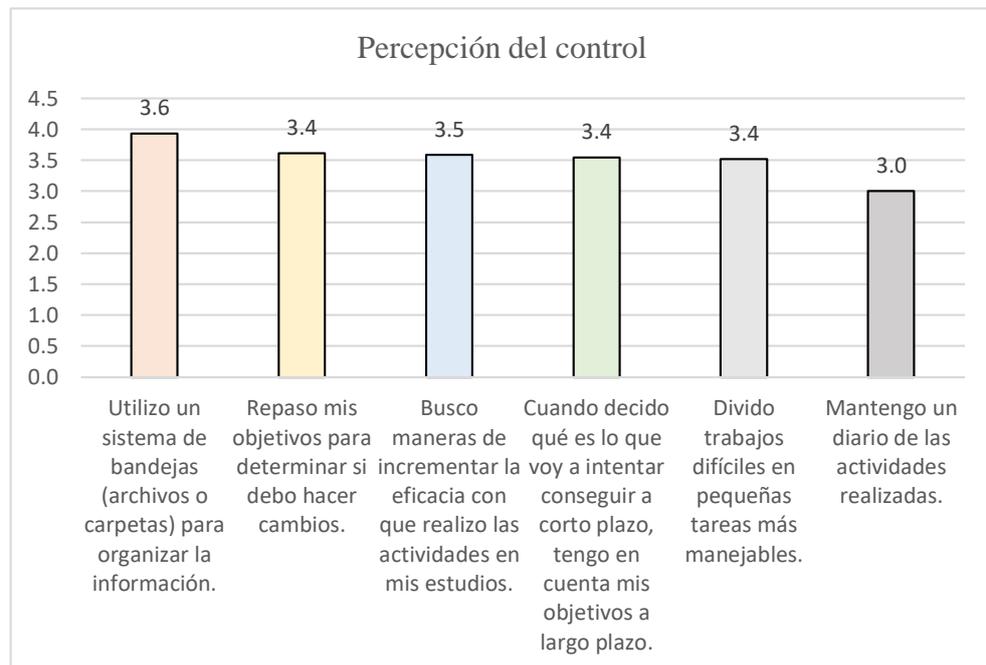
académicas diarias para determinar el tiempo perdido, ocupa el cuarto lugar. La media de 2,8, que corresponde al ítem 5, se encuentra en quinto lugar, lo que sugiere que las personas prefieren zonas desordenadas o lugares donde puedan encontrar rápidamente lo que necesitan. La media de 2,9, que corresponde al ítem 6, se encuentra en sexto lugar. Esto sugiere que eligen la desorganización porque demuestra que se les ocurren ideas originales.

Tabla 15

Tabla Media aritmética de la dimensión percepción del control

Ítems	Media
Utilizo un sistema de bandejas (archivos o carpetas) para organizar la información.	3.6
Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.	3.4
Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mis estudios.	3.5
Tengo en cuenta mis objetivos a largo plazo y los que voy a intentar conseguir a corto plazo,	3.4
Divido trabajos difíciles en pequeñas tareas más manejables.	3.4
Mantengo un diario de las actividades realizadas.	3.0

Nota: Muestra la media de los ítems de la dimensión 4, calculado en una muestra de 44 estudiantes

Figura 9***Media aritmética de la dimensión percepción del control***

Nota: Muestra la media de los ítems de la dimensión 4, calculado en una muestra de 44 estudiantes

Interpretación

En la Tabla 15 se muestran seis ítems que representan la dimensión "Percepción de control" de la variable "Gestión del tiempo".

La puntuación del ítem 1 obtuvo la media más alta, de 3,6, lo que sugiere que los alumnos almacenan y ordenan su información utilizando un sistema de bandeja virtual. La media de 3,4 para el ítem 2, que denota la repetición de los objetivos para determinar las modificaciones necesarias, ocupa el segundo lugar. Además, la media de 3,5, que se refiere al ítem 3, se sitúa en tercer lugar, indicando que buscan métodos para potenciar o mejorar la eficiencia a través del trabajo académico y las actividades de

estudio. La media 3,4, que corresponde al punto 4, ocupa el cuarto lugar y muestra que tienen en cuenta los objetivos a largo plazo a la hora de tomar decisiones que afectarán a sus objetivos a corto plazo. La media 3,4, que corresponde al punto 5, también ocupa el quinto lugar y sugiere dividir las tareas difíciles en otras más pequeñas y manejables. La media 3,0, que corresponde al punto 6 y sugiere llevar un diario para anotar las actividades realizadas, ocupa el sexto lugar.

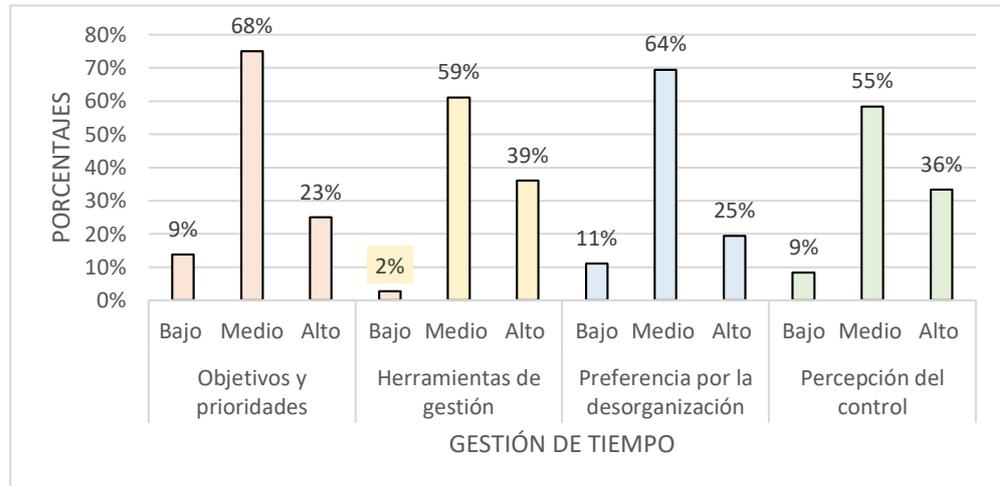
4.2.1.2. Resumen estadístico de la gestión de tiempo

Tabla 16

Nivel de gestión de tiempo por dimensiones

Dimensiones	Niveles	f	%
Objetivos y prioridades	Bajo	5	9%
	Medio	26	68%
	Alto	13	23%
Herramientas de gestión	Bajo	1	2%
	Medio	26	59%
	Alto	17	39%
Preferencia por la desorganización	Bajo	5	11%
	Medio	28	64%
	Alto	11	25%
Percepción del control	Bajo	4	9%
	Medio	24	55%
	Alto	16	36%

Nota: La tabla muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel general de gestión de tiempo en los estudiantes

Figura 10***Nivel de gestión de tiempo por dimensiones***

Nota: La figura muestra las frecuencias y porcentajes en relación al nivel general de inteligencia emocional en los estudiantes

Interpretación

Según la Tabla 16 sobre las dimensiones de gestión del tiempo, el nivel medio (68%) con una ligera tendencia hacia el nivel alto (23%) es el nivel más frecuente en la dimensión Objetivos y prioridades. Dentro de la dimensión Herramientas de gestión, el nivel medio (59%) es el más frecuente, con tendencia hacia el nivel alto (39%). Dentro de la dimensión Preferencias de desorganización, el nivel medio (64%) sin tendencia es el más frecuente. Dentro de la dimensión Percepción de Control, el nivel medio (55%) es el más prevalente, con tendencia hacia el nivel alto (36%).

4.2.2 Análisis estadístico general del estrés académico

Tabla 17

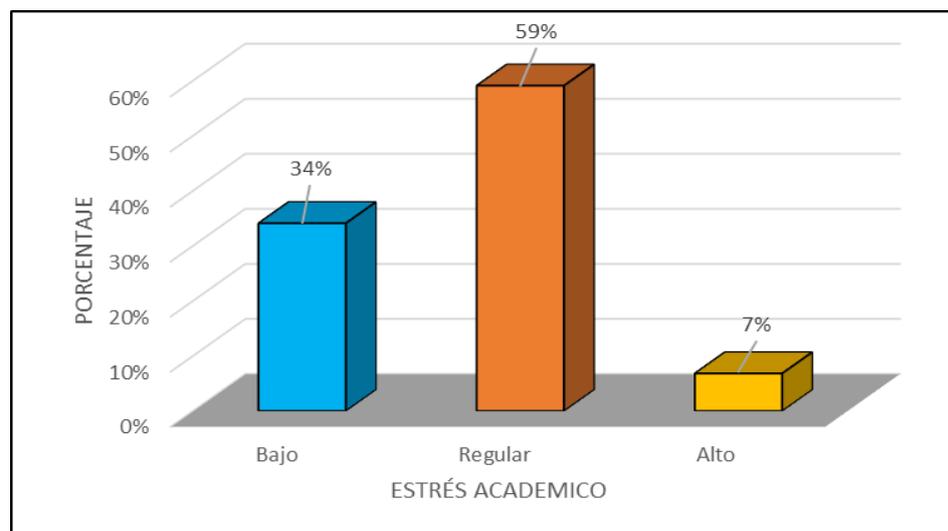
Nivel de estrés académico de los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria y Educación Inicial

Niveles	f	%
Bajo	15	34%
Medio	26	59%
Alto	3	7%
Total	44	100%

Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Figura 11

Nivel de estrés académico de los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria y Educación Inicial



Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Interpretación

En la tabla 17 se presenta los resultados de la encuesta sobre el Estrés académico aplicada a los estudiantes de III ciclo de los programas de estudio Educación Inicial A y Educación Primaria A, de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de la ciudad de Tacna, en el periodo académico 2022-I.

De los 44 estudiantes encuestados, 15 estudiantes que representa el 34% tienen bajo nivel de Estrés académico durante su formación profesional en este periodo académico; 26 estudiantes que representa el 59% tienen un nivel medio de estrés académico, mientras que 3 estudiante representa el 7% tiene alto nivel de estrés académico.

4.2.2.1. Análisis estadístico por dimensiones del estrés académico

Tabla 18

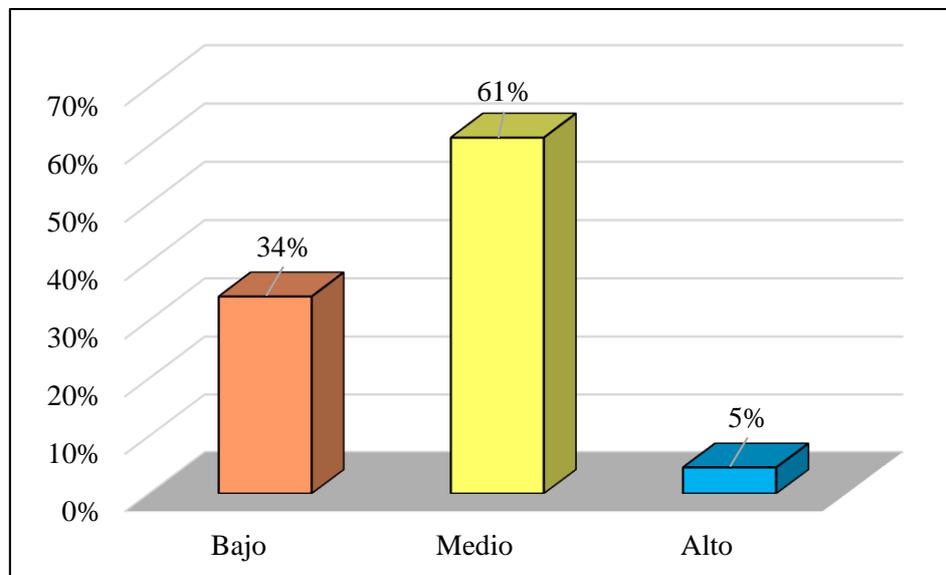
Nivel de estrés académico en la dimensión estresores

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	34%
Medio	27	61%
Alto	2	5%
Total	44	100%

Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Figura 12

Nivel de estrés académico en la dimensión estresores



Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

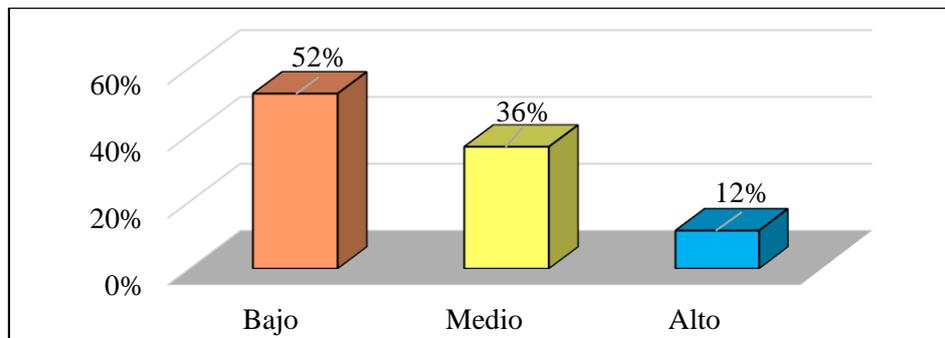
Interpretación

El nivel de estrés académico en la dimensión de factores estresantes se muestra en la Tabla 18, donde se observa que el 61% de los estudiantes experimenta un nivel medio, el 34% experimenta un nivel bajo y el 5% experimenta un nivel alto. En conclusión, la mayoría de los estudiantes tienen un nivel medio en la dimensión de estresores, lo que indica un riesgo de experimentar estrés relacionado con sus estudios.

Tabla 19*Nivel de estrés académico en la dimensión síntomas*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	23	52%
Medio	16	36%
Alto	5	12%
Total	44	100%

Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Figura 13*Nivel de estrés académico en la dimensión síntomas*

Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

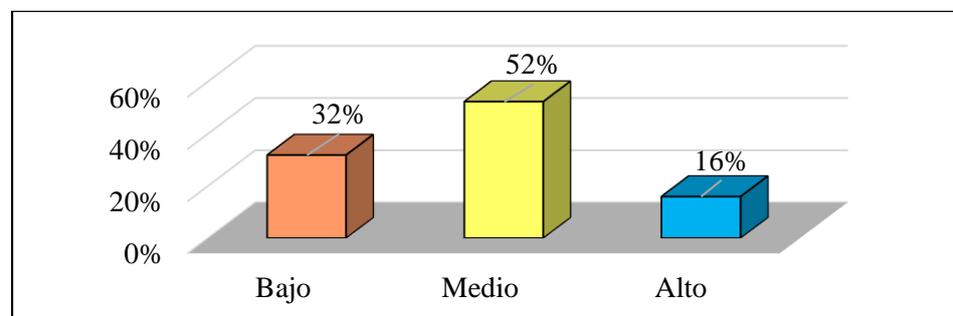
Interpretación

La Tabla 19 presenta la dimensión de síntomas de los niveles de estrés académico en la que el 52% de los estudiantes alcanzan niveles bajos, el 36% obtienen nivel medio y el 12% alcanzan niveles altos. En resumen, la mayoría de los estudiantes no muestran signos de estrés académico, como indica su bajo nivel en la dimensión de síntomas.

Tabla 20*Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	14	32%
Medio	23	52%
Alto	7	16%
Total	44	100%

Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Figura 14*Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento*

Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

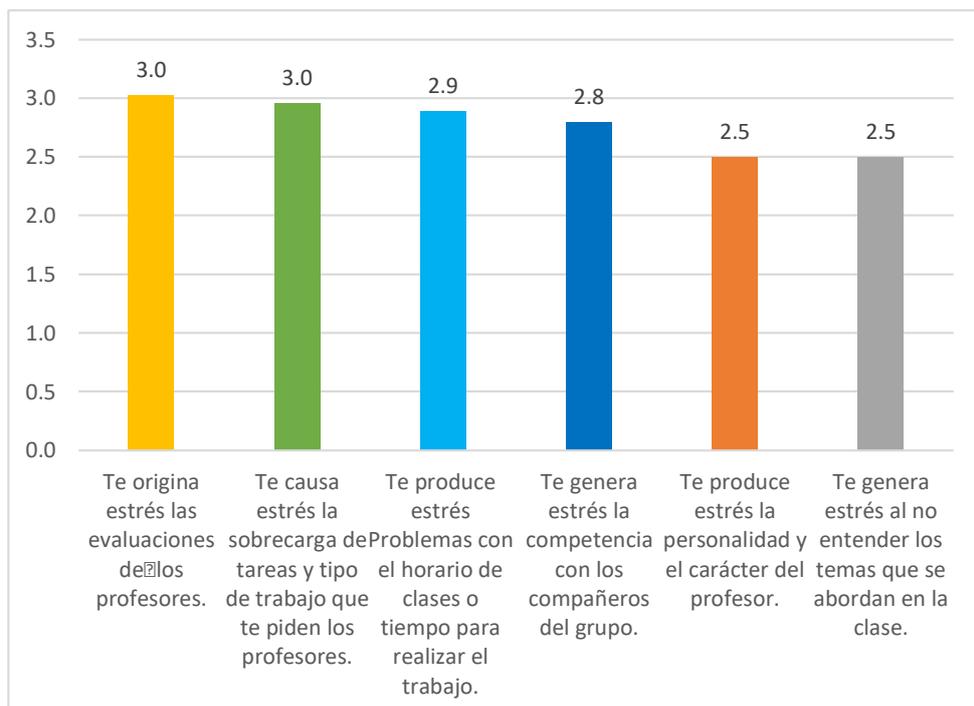
Interpretación

La Tabla 20 muestra el grado de estrés académico en relación con la dimensión estrategias de afrontamiento. Se observa que el 52% de los estudiantes experimentan niveles medio de estrés, el 32% niveles bajos y el 16% niveles altos. En resumen, la mayoría de los estudiantes tienen un nivel medio en la dimensión estrategias de afrontamiento, lo que sugiere que emplean mecanismos de afrontamiento para disminuir el estrés asociado a su trabajo académico.

Tabla 21***Media aritmética de la dimensión Estresores***

Ítems	Media
Te origina estrés las evaluaciones de los profesores.	3.0
Te causa estrés la sobrecarga de tareas y tipo de trabajo que te piden los profesores.	3.0
Te produce estrés Problemas con el horario de clases o tiempo para realizar el trabajo.	2.9
Te genera estrés la competencia con los compañeros del grupo.	2.8
Te produce estrés la personalidad y el carácter del profesor.	2.5
Te genera estrés al no entender los temas que se abordan en la clase.	2.5

Nota: Calculado en una muestra de n=44 estudiantes.

Figura 15***Media aritmética de la dimensión Estresores***

Nota: Calculado de una muestra de 44 estudiantes.

Interpretación

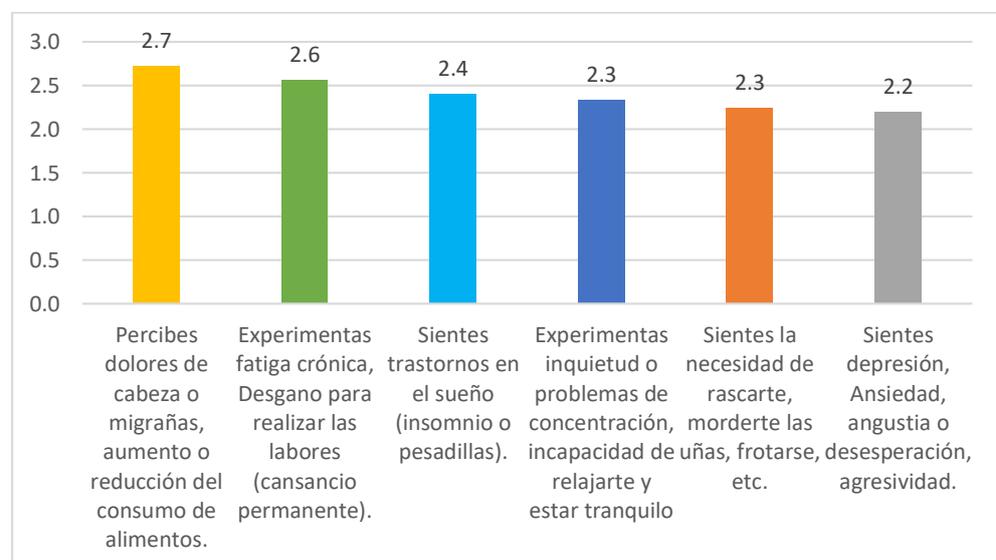
En la Tabla 21 se muestran seis ítems que representan la dimensión "Estresores" de la variable "Estrés académico".

3,0 es la media más alta que se descubrió, y se refiere al ítem 1 evaluaciones de los alumnos por parte de los profesores. Los alumnos muestran inquietud por completar el trabajo, como lo demuestra la media de 3,0 del ítem 2, que ocupa el segundo lugar. Esto sugiere que los alumnos están sobrecargados de trabajo. El ítem 3 (media de 2,9) ocupa el tercer lugar y sugiere que no hay tiempo suficiente para completar el trabajo. La media de 2,8, que corresponde al ítem 4, ocupa el cuarto lugar y sugiere que el estrés está causado por la competencia entre compañeros. La media de 2,5, que se corresponde con el ítem 5, ocupa el quinto lugar y sugiere que la personalidad y el carácter del profesor-formador son una fuente de estrés en este escenario. La sexta media, de 2,5, correspondiente al ítem 6, muestra que los alumnos experimentan estrés cuando no comprenden el material tratado en clase.

Tabla 22***Media aritmética de la dimensión síntomas***

Ítems	Media
Percibes dolores de cabeza o migrañas, aumento o reducción del consumo de alimentos.	2.7
Experimentas fatiga crónica, Desgano para realizar las labores (cansancio permanente).	2.6
Sientes trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	2.4
Experimentas inquietud o problemas de concentración, incapacidad de relajarte y estar tranquilo	2.3
Sientes la necesidad de rascarte, morderte las uñas, frotarse, etc.	2.3
Sientes depresión, Ansiedad, angustia o desesperación, agresividad.	2.2

Nota: Calculado en una muestra de n=44 estudiantes

Figura 16***Media aritmética de la dimensión síntomas***

Nota: La figura muestra los síntomas de estrés en los estudiantes.

Interpretación

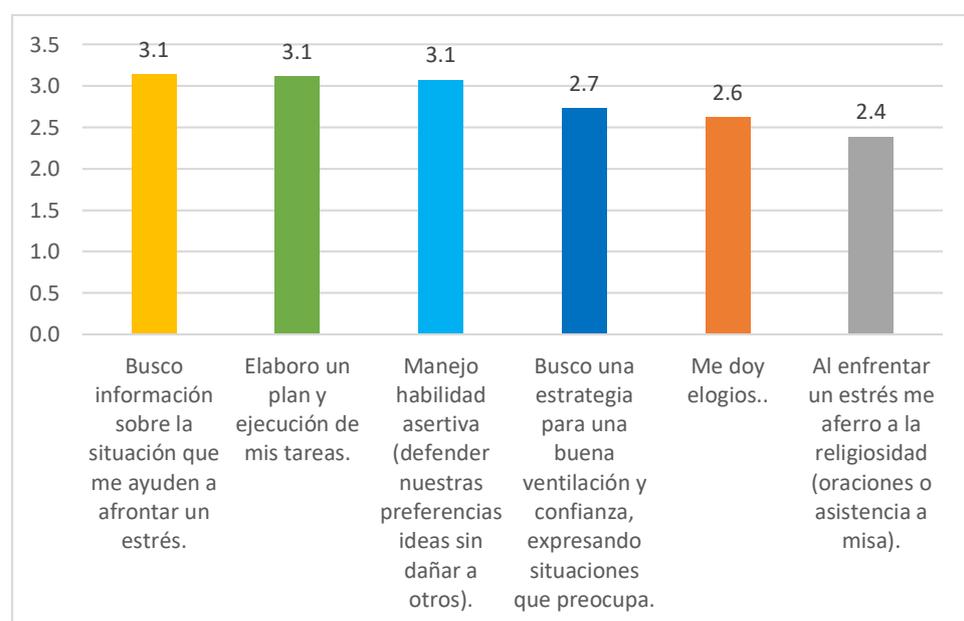
En la Tabla 22 se muestran seis ítems que representan la dimensión "síntomas" de la variable "Estrés académico".

La media del ítem 1, que es la más alta con 2,7, muestra que los estudiantes tienen dolores de cabeza y un consumo excesivo o insuficiente de alimentos. La media 2,6, que se refiere al ítem 2 e indica el cansancio de los estudiantes, ocupa el segundo lugar. La media de 2,4, correspondiente al punto 3, que denota sueño insuficiente, ocupa el tercer lugar. La media de 2,3, correspondiente al punto 4, ocupa el cuarto lugar e indica falta de concentración. La media de 2,3, correspondiente al punto 5, ocupa el quinto lugar e indica signos corporales de inquietud. El sexto lugar, con una media de 2,2 para el ítem 6, denota síntomas psicológicos no relacionados con los alumnos, como ansiedad, agonía, depresión o desesperación.

Tabla 23***Media aritmética de la dimensión estrategias de afrontamiento***

Ítem	Media
Busco información sobre la situación que me ayuden a afrontar un estrés.	3.1
Elaboro un plan y ejecución de mis tareas.	3.1
Manejo habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas sin dañar a otros).	3.1
Busco una estrategia para una buena ventilación y confianza, expresando situaciones que preocupa.	2.7
Me doy elogios.	2.6
Al enfrentar un estrés me aferro a la religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	2.4

Nota: Calculado en una muestra de n=44 estudiantes.

Figura 17***Media aritmética de la dimensión estrategias de afrontamiento***

Nota: Calculado en una muestra de n=44 estudiantes.

Interpretación

En la Tabla 23 se muestran seis ítems que definen la dimensión "Estrategias de afrontamiento" de la variable "Estrés académico".

La media del ítem 1, que es la más alta con 3,1, muestra que los estudiantes buscan información sobre la situación en la que se encuentran. La media de 3,1 para el ítem 2, que muestra que los estudiantes desarrollan una estrategia para terminar sus tareas, ocupa el segundo lugar. La media 3,1, que se refiere a defender la propia postura sin perjudicar a los demás, ocupa el tercer lugar. La media de 2,7, correspondiente al ítem 4, ocupa el cuarto lugar, lo que sugiere que el alumno expresa verbalmente sus emociones. La media de 2,6, correlacionada con el ítem 5, ocupa el quinto lugar y sugiere que el alumno utiliza los elogios como forma de automotivación. Los alumnos rezan para sentirse tranquilos, según la media de 2,4, que se correlaciona con el ítem 6, en sexto lugar.

4.2.2.2. Resumen estadístico del estrés académico

Tabla 24

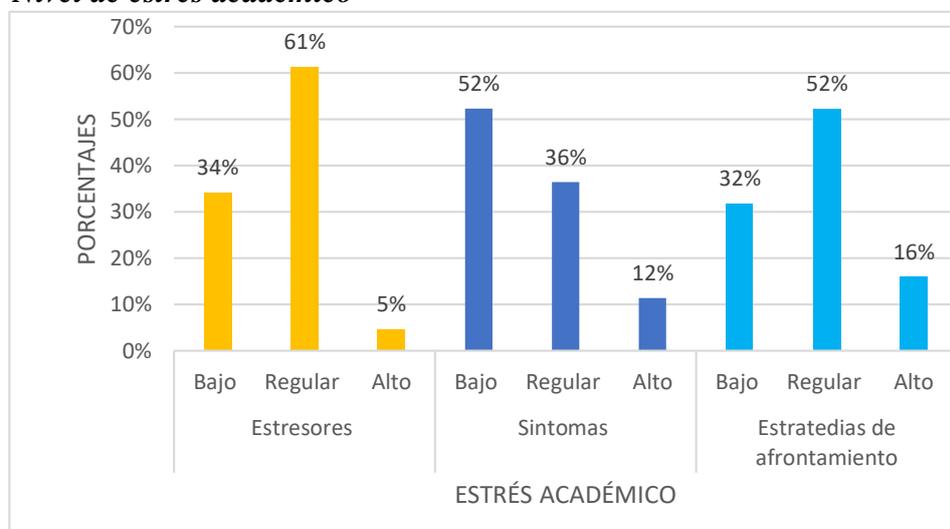
Nivel de estrés académico por dimensión

Dimensiones	Niveles	f	%
Estresores	Bajo	15	34%
	Medio	27	61%
	Alto	2	5%
Síntomas	Bajo	23	52%
	Medio	16	36%
	Alto	5	12%
Estrategias de afrontamiento	Bajo	14	32%
	Medio	23	52%
	Alto	7	16%

Nota: Calculado en una muestra de n=44 estudiantes.

Figura 18

Nivel de estrés académico



Nota: La figura muestra el porcentaje de la variable 2.

Interpretación

La Tabla 24 delinea las distintas dimensiones del estrés académico. En cuanto a la dimensión Estresores, predomina el nivel medio (61%), con una tendencia marginal hacia el nivel bajo (34%). El nivel predominante en la dimensión Síntomas es igualmente medio (52%) con una ligera inclinación hacia el nivel regular (36%). El nivel mayoritario en la dimensión Estrategias de afrontamiento es medio (52%) con una tendencia hacia el nivel bajo (32%).

4.3. Pruebas estadísticas

4.3.1. Prueba de normalidad.

5.2.1.2. Prueba de normalidad de la variable gestión de tiempo

Tabla 25

Distribución de normalidad de la variable gestión de tiempo mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov

Variable	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Gestión de Tiempo	,085	44	0,778*

Nota: Calculado en el Programa SPSS versión 25.

Interpretación

Esta prueba determina el estadístico más idóneo para el análisis correlacional.

Para decidir usamos la siguiente regla:

Si el valor de Sig. $>0,05$, entonces la variable es normal.

Si el valor de Sig. $<0,05$, entonces la variable es no normal.

Según la tabla 25, la variable gestión de tiempo tiene normalidad, pues el valor de Sig. $=0,778$ es mayor a $0,05$.

Por consiguiente, se utiliza el coeficiente r de Pearson para el análisis correlacional.

Tabla 26

Distribución de normalidad de las dimensiones de la gestión de tiempo con el estadístico Kolmogorov-Smirnov

Dimensiones	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Dimensión Objetivos y prioridades	,115	44	,200*
Dimensión Herramientas de gestión	,103	44	,200*
Dimensión Preferencia por la desorganización	,103	44	,200*
Dimensión Percepción del control	,148	44	,045

Nota: Calculado en el Programa SPSS versión 25.

Interpretación

En la tabla 26 sobre la determinación de normalidad en las dimensiones de gestión de tiempo, se observa un p-valor = 0,200 > 0,05 para la percepción; también lo hay para la dimensión Herramientas de gestión con p-valor=0,200>0,05, también lo hay para la dimensión Preferencia por la desorganización con p-valor=0,200>0,05, también lo hay para la dimensión con p-valor=0,045<0,05. Por lo tanto, las dimensiones de la gestión de tiempo presentan normalidad, por lo que corresponde hacer un análisis correlacional con el coeficiente r de Pearson.

4.4.2.3.Prueba de normalidad de la variable estrés académico

Tabla 27

Distribución de normalidad de la variable estrés académico mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov

Variable	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés Académico	,087	44	,980*

Nota: Calculado en el Programa SPSS versión 25.

Interpretación

Esta prueba determina el estadístico más idóneo para el análisis correlacional.

Para decidir usamos la siguiente regla:

Si el valor de Sig.>0,05, entonces la variable es normal

Si el valor de Sig.<0,05, entonces la variable no es normal

Según la tabla 27, la variable estrés académico tiene normalidad, pues el Sig.=0,986 es mayor a 0,05.

Por consiguiente, se utiliza el coeficiente r de Pearson para el análisis correlacional.

Tabla 28

Distribución de normalidad de las dimensiones del estrés académico con el estadístico Kolmogorov-Smirnov

Dimensiones	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Dimensión Estresores	,093	44	,200*
Dimensión Síntomas	,107	44	,200*
Dimensión Estrategias de afrontamiento	,089	44	,200*

Nota: Calculado en el Programa SPSS versión 25.

Interpretación

Se observa una distribución normal para la percepción de los estresores en la Tabla 28, donde se observa un valor p de $0,200 > 0,05$. Del mismo modo, se observa una distribución normal para las dimensiones síntomas y estrategias de afrontamiento, con valores p de $0,200 > 0,05$ y $0,200 > 0,05$, respectivamente, lo que indica la presencia de una distribución normal. En consecuencia, las dimensiones de inteligencia emocional muestran normalidad, lo que hace apropiado un análisis correlacional mediante el coeficiente r de Pearson.

4.3.2. Prueba correlacional.

4.3.2.1. Prueba correlacional de la variable gestión de tiempo

Tabla 29

Coefficiente de correlación r de Pearson entre gestión de tiempo y estrés académico

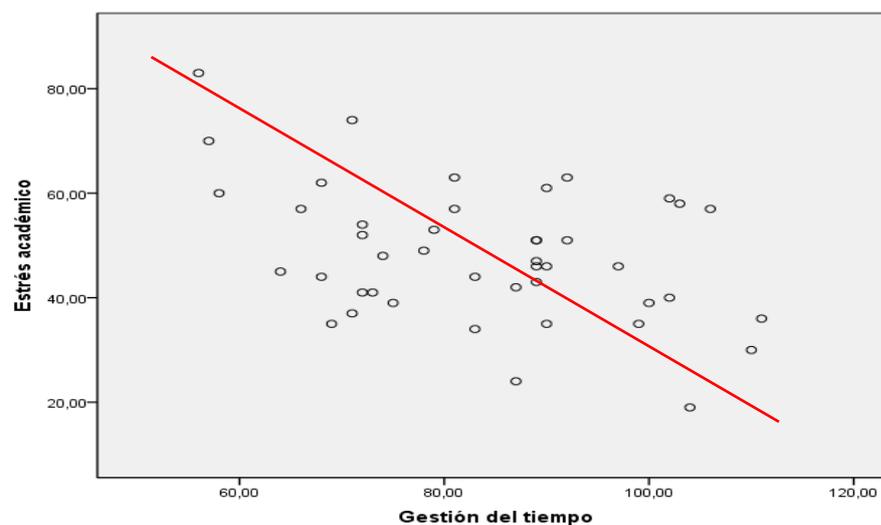
		Correlaciones	
		Gestión del tiempo	Estrés académico
Gestión del tiempo	Correlación de Pearson	1	-,420**
	Sig. (bilateral)		,005
	N	44	44
Estrés académico	Correlación de Pearson	-,420**	1
	Sig. (bilateral)	,005	
	N	44	44

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Calculado en el Programa SPSS versión 25.

Figura 19

Diagrama de dispersión entre gestión de tiempo y estrés académico



Nota: cada punto representa un estudiante encuestado.

Interpretación

La figura 19 expresa que las puntuaciones de las variables siguen un modelo lineal descendente a menor gestión de tiempo, mayor estrés académico. Asimismo, en la tabla 29, el coeficiente de Pearson $r = -0.420^{**}$ expresa que la correlación es negativa y se ubica en un nivel moderado.

Tabla 30

Coefficiente de correlación r de Pearson entre de dimensión “Estresores” del estrés académico y la variable gestión de tiempo

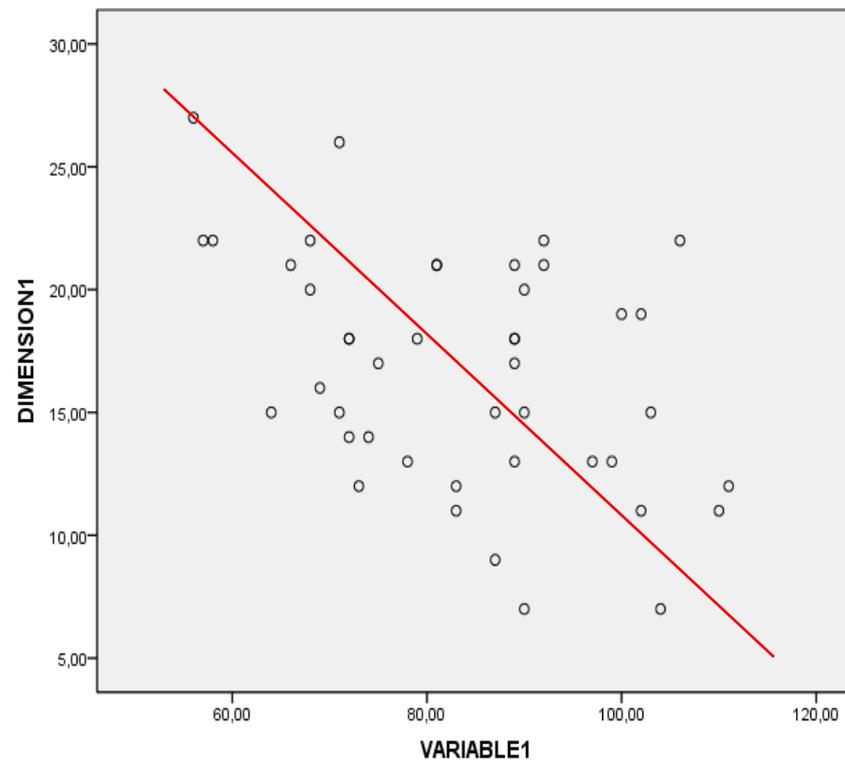
Correlaciones			
		Gestión de tiempo	Estresores
Gestión de tiempo	Correlación de Pearson	1	-,424 ^{**}
	Sig. (bilateral)		,004
	N	44	44
Estresores	Correlación de Pearson	-,424 ^{**}	1
	Sig. (bilateral)	,004	
	N	44	44

******. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Calculado en el Programa SPSS versión 25.

Figura 20

Coefficiente de correlación r de Pearson entre la dimensión “Estresores” del estrés académico y la variable gestión de tiempo



Nota: cada punto representa un estudiante encuestado.

Interpretación

La Figura 20 muestra que las puntuaciones de las variables siguen un modelo lineal descendente; a menos factores estresantes, más gestión del tiempo en el trabajo o en la escuela. Además, el coeficiente de Pearson de $r=-.424^{**}$ de la Tabla 30 muestra una correlación moderadamente negativa.

Tabla 31

Tabla Coeficiente de correlación r de Pearson entre la dimensión “Síntomas” del estrés académico y la variable gestión de tiempo

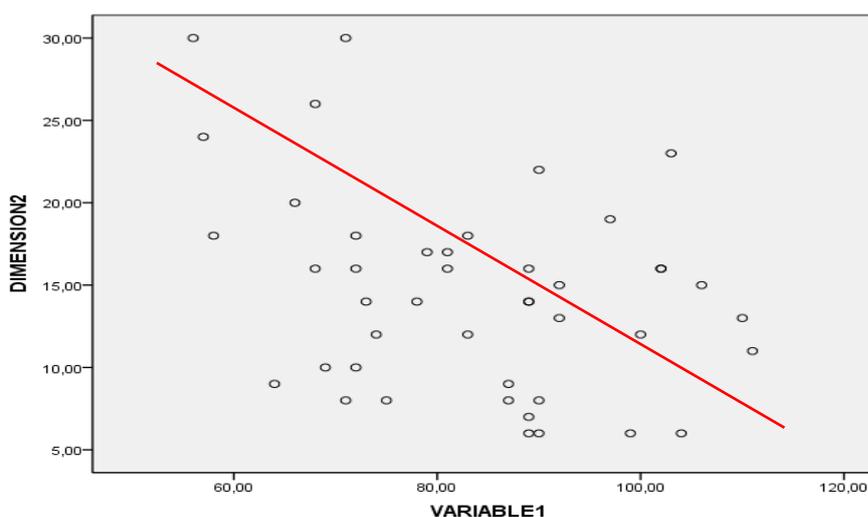
Correlaciones				
		Gestión de tiempo		Síntomas
Gestión de tiempo	Correlación de Pearson	1		-,346*
	Sig. (bilateral)			,021
	N	44		44
Síntomas	Correlación de Pearson	-,346*		1
	Sig. (bilateral)	,021		
	N	44		44

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Nota: Calculado en el Programa SPSS versión 25.

Figura 21

Coefficiente de correlación r de Pearson entre la dimensión “Síntomas” del estrés académico y la variable gestión de tiempo



Nota: cada punto representa un estudiante encuestado.

Interpretación:

La figura 21 expresa que las puntuaciones de las variables siguen un modelo lineal descendente a mayor gestión de tiempo en la escuela o trabajo, menor síntomas. Asimismo, el coeficiente de Pearson $r = -.346^*$ indica que la correlación es negativa y se halla en un nivel bajo.

Tabla 32

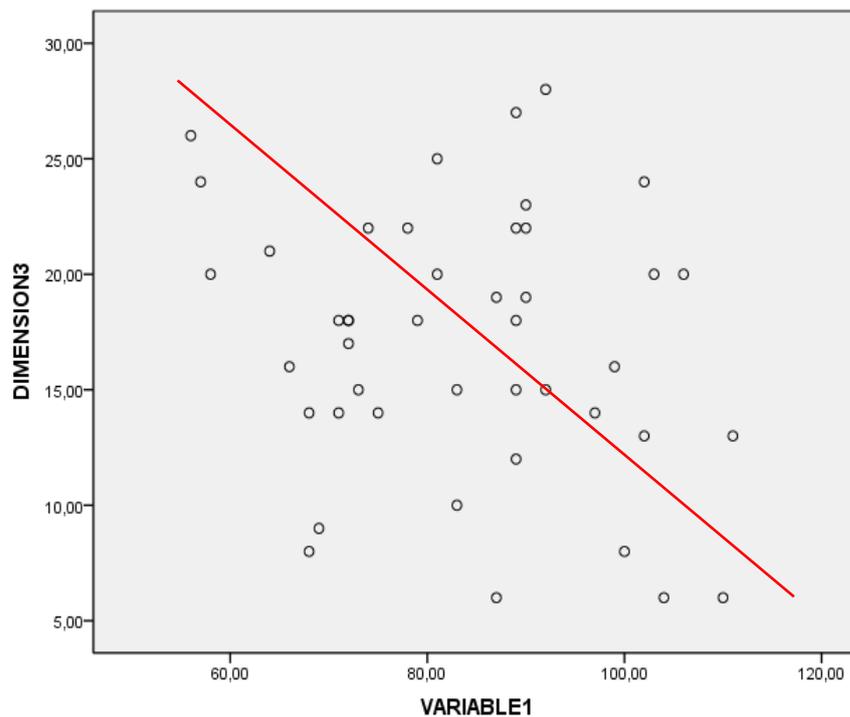
Coefficiente de correlación r de Pearson entre la dimensión “Estrategias de afrontamiento” del estrés académico y la variable gestión de tiempo

		Correlaciones	
		Gestión de tiempo	Estrategias de afrontamiento
Gestión de tiempo	Correlación de Pearson	1	-,221
	Sig. (bilateral)		,150
	N	44	44
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	-,221	1
	Sig. (bilateral)	,150	
	N	44	44

Nota: Calculado en el Programa SPSS versión 25.

Figura 22

Coefficiente de correlación r de Pearson entre la dimensión “Estrategias de afrontamiento” del estrés académico y la variable gestión de tiempo



Nota: cada punto representa un estudiante encuestado.

Interpretación:

La figura 22 expresa que las puntuaciones de las variables siguen un modelo lineal descendente a mayor gestión de tiempo en la escuela o trabajo, menor estrategias de afrontamiento. Asimismo, el coeficiente de Pearson $r = -0,221$ indica que la correlación es negativa y se encuentra en un nivel bajo.

4.4.2.2. Prueba correlacional variable estrés académico

Tabla 33

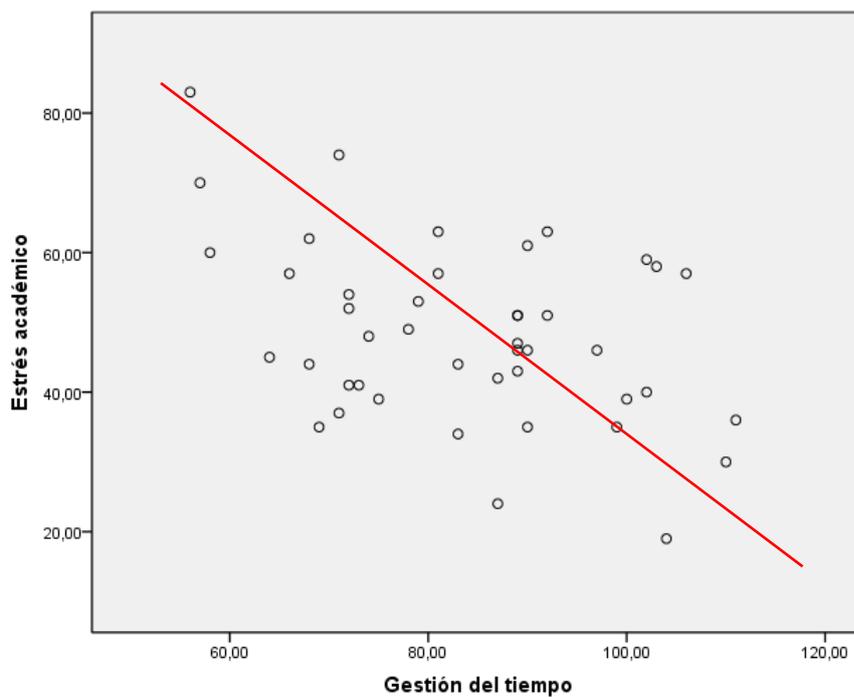
Coefficiente de correlación r de Pearson entre estrés académico y gestión de tiempo

		Correlaciones	
		Gestión de tiempo	
		Coefficiente de correlación	-,420**
r de Estrés Pearson	académico	Sig. (bilateral)	,005
		N	44

Nota: Calculado en el Programa SPSS versión 25.

Figura 23

Diagrama de dispersión entre de las puntuaciones totales de la variable estrés académico



Nota: cada punto representa un estudiante encuestado.

Interpretación

La figura 23 indica que las puntuaciones de las variables siguen un modelo lineal ascendente a mayor estrés académico, menor gestión de tiempo. Asimismo, en la tabla 33, el coeficiente de Pearson $r = -0,420^{**}$ expresa que la correlación es negativa y se encuentra en un nivel moderado.

4.4. Prueba de hipótesis

4.4.1. Prueba de hipótesis general

La hipótesis se anuncia de la siguiente manera:

Existe una relación inversa entre gestión de tiempo y el estrés académico de los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna en el transcurso del año 2022.

a. Hipótesis estadística

H0: No existe una relación inversa entre gestión de tiempo y el estrés académico de los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

H1: Existe una relación inversa entre gestión de tiempo y el estrés académico de los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

b. Significancia: $\alpha=5\%$

Es una probabilidad de error que podemos tolerar a lo máximo. En investigación educacional es pertinente $\alpha:0,05$ o 5%

c. Tipo de prueba estadística

Se utiliza el estadístico r de Pearson (puesto que las variables presentan normalidad). Asimismo, se utiliza el valor (Sig.) Que representa el error cometido al calcular en r de Pearson.

d. Regla de decisión

Si Sig. $>0,05$, entonces acepto H0 (hipótesis nula)

Si Sig. $< 0,05$, entonces rechazo H0 y acepto H1

e. Aplicación de prueba estadística

De la tabla 29 de Coeficiente r de Pearson entre Gestión de tiempo y el Estrés académico tenemos los siguientes resultados:

		Correlaciones	
		Gestión del tiempo	Estrés académico
Gestión del tiempo	Correlación de Pearson	1	-,420**
	Sig. (bilateral)		,005
	N	44	44
Estrés académico	Correlación de Pearson	-,420**	1
	Sig. (bilateral)	,005	
	N	44	44

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Calculado en el Programa SPSS versión 25.

f. Decisión y conclusión

El coeficiente de correlación r de Person = -0,420, expresa que el tipo de correlación es negativa y se encuentra en un nivel moderado, es decir, “a menor gestión de tiempo, mayor estrés académico”. Así mismo el valor de Sig.= ,005 <0,05 indica una relación significativa entre variables, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, comprobándose de esta manera la hipótesis general.

4.4.2. Prueba de hipótesis específicas

4.4.2.1. Prueba de la primera hipótesis específica

A continuación, se presenta la hipótesis:

Existe una relación inversa entre gestión de tiempo y estresores de los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

a. Hipótesis estadística

H0: No existe una relación inversa entre la dimensión de Estresores y la Gestión de tiempo de los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

H1: Existe una relación inversa entre la dimensión de Estresores y la Gestión de tiempo de los estudiantes del III ciclo de Educación

Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

b. Significancia: $\alpha=5\%$

Es una probabilidad de error que podemos tolerar a lo máximo. En investigación educacional es pertinente $\alpha:0,05$ o 5%

c. Tipo de prueba estadística

Se utiliza el estadístico r de Pearson (puesto que las variables presentan normalidad). Asimismo, se utiliza el valor (Sig.) Que representa el error cometido al calcular en r de Pearson.

d. Regla de decisión

Si Sig. $>0,05$, entonces acepto H0 (hipótesis nula)

Si Sig. $< 0,05$, entonces rechazo H0 y acepto H1

e. Aplicación de prueba estadística

De la tabla 30 de Coeficiente r de Pearson la dimensión 1 “Estresores” y la Gestión de tiempo tenemos los siguientes resultados:

Correlaciones			
		Gestión de tiempo	Estresores
Gestión de tiempo	Correlación de Pearson	1	-,424**
	Sig. (bilateral)		,004
	N	44	44
Estresores	Correlación de Pearson	-,424**	1
	Sig. (bilateral)	,004	
	N	44	44

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Calculado en el Programa SPSS versión 25.

f. Decisión y conclusión

El coeficiente de correlación r de Person = -0,424, expresa que la relación es negativa y se encuentra en un nivel moderado, es decir, a mayor gestión de tiempo, menor estresores. Asimismo, el valor de Sig. = ,004 < 0,05 indica una relación significativa entre ambas, se rechaza la hipótesis nula, y en consecuencia se acepta la hipótesis alterna.

4.4.2.2. Prueba de la segunda hipótesis específica

A continuación, se presenta la segunda hipótesis específica:

Existe una relación inversa entre gestión de tiempo y síntomas de los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

a. Formulación de hipótesis estadística

H0: No existe una relación inversa entre la dimensión de Síntomas y la Gestión de tiempo de los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

H1: Existe una relación inversa entre la dimensión de Síntomas y la Gestión de tiempo de los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

b. Significancia: $\alpha=5\%$

Es una probabilidad de error que podemos tolerar a lo máximo. En investigación educacional es pertinente $\alpha:0,05$ o 5%

c. Tipo de prueba estadística

Se utiliza el estadístico r de Pearson (puesto que las variables presentan normalidad). Asimismo, se utiliza el valor (Sig.) Que representa el error cometido al calcular en r de Pearson.

d. Regla de decisión

Si Sig. $>0,05$, entonces acepto H0 (hipótesis nula)

Si Sig. $< 0,05$, entonces rechazo H0 y acepto H1

e. Aplicación de prueba estadística

De la tabla 31 de Coeficiente r de Pearson la dimensión 2 “Síntomas” y la Gestión de tiempo tenemos los siguientes resultados:

Correlaciones			
		Gestión de tiempo	Síntomas
Gestión de tiempo	Correlación de Pearson	1	-,346*
	Sig. (bilateral)		,021
	N	44	44
Síntomas	Correlación de Pearson	-,346*	1
	Sig. (bilateral)	,021	
	N	44	44

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Nota: Calculado en el Programa SPSS versión 25.

f. Decisión y conclusión

El coeficiente de correlación r de Pearson = $-0,346$ indica que la relación es negativa y se encuentra en un nivel bajo, es decir, a mayor gestión de tiempo en la escuela o trabajo, menor síntomas. Asimismo, el valor de Sig. = $,021 < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula, y en consecuencia se acepta la hipótesis alterna.

4.4.2.3. Prueba de la tercera hipótesis específica

A continuación, se presenta la tercera hipótesis:

Existe una relación inversa entre gestión de tiempo y estrategias de afrontamiento de los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

a. Hipótesis estadística

H0: No existe una relación inversa entre la dimensión de Estrategias de afrontamiento y la Gestión de tiempo de los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

H1: Existe una relación inversa entre la dimensión de Estrategias de afrontamiento y la Gestión de tiempo de los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

a. **Significancia:** $\alpha=5\%$

Es una probabilidad de error que podemos tolerar a lo máximo. En investigación educacional es pertinente $\alpha:0,05$ o 5%

b. **Tipo de prueba estadística**

Se utiliza el estadístico r de Pearson (puesto que las variables presentan normalidad). Asimismo, se utiliza el valor (Sig.) Que representa el error cometido al calcular en r de Pearson.

c. **Regla de decisión**

Si Sig. $>0,05$, entonces acepto H0 (hipótesis nula)

Si Sig. $< 0,05$, entonces rechazo H0 y acepto H1

d. **Aplicación de la prueba estadística**

De la tabla 32 de Coeficiente r de Pearson la dimensión 3 “Estrategias de afrontamiento” y la Gestión de tiempo tenemos los siguientes resultados:

Correlaciones			
		Gestión de tiempo	Estrategias de afrontamiento
Gestión de tiempo	Correlación de Pearson	1	-,221
	Sig. (bilateral)		,150
	N	44	44
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	-,221	1
	Sig. (bilateral)	,150	
	N	44	44

Nota: Calculado en el Programa SPSS versión 25.

e. Decisión y conclusión

Como el valor de Sig.= ,150 > 0,05 se acepta la hipótesis nula

El coeficiente de correlación r de Pearson = -0,221, expresa que la relación es negativa y se encuentra en un nivel bajo, a mayor gestión de tiempo, menor estrategias de afrontamiento. Asimismo, el valor de Sig.= ,150 > 0,05 se acepta la hipótesis nula y en consecuencia se rechaza la hipótesis alterna.

4.5. Verificación de hipótesis

4.5.1. Verificación de la primera hipótesis específica

Existe relación entre la dimensión estresores y gestión de tiempo en los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

En la Tabla 30 se muestra el coeficiente de correlación r de Pearson y el diagrama de dispersión entre las puntuaciones de la dimensión estresores y gestión de tiempo del III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

El nivel moderado de correlación viene indicado por el coeficiente de correlación r de Pearson ($r=-.424^{**}$) que se obtuvo utilizando el programa SPSS. Además, la Figura 20 ilustra una correlación negativa con

un modelo de asociación lineal descendente, lo que significa que "a mayor gestión del tiempo en el trabajo o en la escuela, menor estrés académico".

Los resultados son significativos porque la probabilidad Sig. = 0,004 asociada al coeficiente de correlación de Pearson es inferior al límite aceptable 0,05 (5%), lo que significa que, con un nivel de confianza del 95%, la hipótesis específica se acepta como verdadera.

4.5.2. Verificación de la segunda hipótesis específica

Existe relación entre la dimensión síntomas y gestión de tiempo en los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP Pública José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

En la Tabla 31 se muestra el coeficiente de correlación r de Pearson y el diagrama de dispersión entre las puntuaciones de la dimensión síntomas y gestión de tiempo del III ciclo de la EESPP "José Jiménez Borja" de Tacna, 2022.

El bajo grado de correlación viene indicado por el coeficiente de correlación r de Pearson ($r=-,346^*$) que se obtuvo utilizando el software SPSS. En segundo lugar, la Figura 21 ilustra un tipo de correlación negativa

mediante un modelo de asociación lineal descendente, es decir, "A mayor gestión del tiempo en el trabajo o en la escuela, menor estrés académico".

La segunda hipótesis específica se acepta como válida con un nivel de confianza del 95% porque la probabilidad Sig.=0,021 asociada al coeficiente de correlación de Pearson es inferior al límite aceptable 0,05 (5%), lo que confiere significación a los resultados.

4.5.3. Verificación de la tercera hipótesis específica

Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y gestión de tiempo en los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

En la Tabla 32 se muestra el coeficiente de correlación r de Pearson y el diagrama de dispersión entre las puntuaciones de la dimensión estrategias de afrontamiento y gestión de tiempo del III ciclo de la EESPP Pública "José Jiménez Borja" de Tacna, 2022.

El coeficiente de correlación r de Pearson del programa SPSS, $r=-.221$ para esta correlación, muestra que no es muy fuerte. En segundo lugar, en la Figura 22 se representa un modelo de asociación lineal

descendente, que sugiere una correlación negativa de la forma "A mayor gestión del tiempo en el trabajo o en la escuela, menor estrés académico".

A la vista de los resultados, la tercera hipótesis nula se considera cierta con un nivel de confianza del 95%, ya que la probabilidad Sig.=0,150 vinculada al coeficiente de correlación de Pearson es superior al límite aceptable de 0,05 (5%).

4.5.4. Verificación de hipótesis general

Existe relación entre la variable gestión de tiempo y estrés académico en los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

En la Tabla 29 se muestra el coeficiente de correlación r de Pearson y el diagrama de dispersión entre las puntuaciones de la variable gestión de tiempo y estrés académico en los estudiantes del III ciclo de Educación Inicial A y Educación Primaria A de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna en el transcurso del año 2022.

El programa SPSS arrojó un coeficiente de correlación r de Pearson de $r=-0,420^{**}$, lo que sugiere un nivel moderado de correlación. En cuanto a la segunda relación, el modelo de asociación lineal descendente de la

Figura 19 sugiere que es negativa, siendo el ejemplo la afirmación "A menor gestión del tiempo, mayor estrés académico".

La hipótesis general se considera válida con un nivel de confianza del 95% porque la probabilidad Sig.=0,005 asociada al coeficiente de correlación de Pearson es inferior al límite aceptable de 0,05 (5%), lo que confiere significación a los resultados.

CONCLUSIONES

PRIMERO: La relación entre la gestión de tiempo y el estrés académico es significativa moderada en los estudiantes del III ciclo de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

SEGUNDO: La relación de la dimensión estresores del estrés académico con la gestión de tiempo es significativa moderada en los estudiantes del III ciclo de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

TERCERO: La relación de la dimensión síntomas del estrés académico con la gestión de tiempo es significativa baja en los estudiantes del III ciclo de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

CUARTO: La relación de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico con la gestión de tiempo es significativa baja en los estudiantes del III ciclo de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.

RECOMENDACIONES

PRIMERO: A los directivos, concientizar el desarrollo de herramientas de gestión para la administración del tiempo en los estudiantes mediante talleres, capacitaciones, proyectos, puesto que a lo largo de la vida son propensos a tener altos niveles de estrés.

SEGUNDO: A los docentes, sensibilizar el uso de nuevas herramientas de gestión, generar capacidades de autodisciplina y control de emociones para evitar todo tipo de estrés que puede tener el estudiante, asimismo crear ambientes de reflexión que permita controlar los posibles estresores que puedan generarse.

TERCERO: A los estudiantes, reflexionar sobre el manejo de su tiempo de manera eficaz y lo importante que es para la vida, manejar algunas agendas, anotaciones, herramientas que puedan ser útil para la realización de actividades, así también reconocer aquellas preferencias que no son correctas.

REFERENCIAS

- Botero, V. (30 de Junio de 2015). *Unidad de Comunicación*. Recuperado el 03 de Julio de 2022, de Unidad de Comunicación: <https://www.usc.edu.co/index.php/noticias/item/1487-la-importancia-de-controlar-el-estres>
- Díaz, Y. (Enero de 2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Hum Med*, 10(1), p.3. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext
- Alborés, P. (2007). *Gestión del tiempo: El time management y su aplicación en la empresa actual* (1 ed.). España: Ideaspropias Editorial. https://books.google.com.pe/books?id=eRx0WQI6Rn8C&pg=PA1&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false
- Arias, F. G. (2012). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica* (6ª Edición ed.). (D. Rengifo, Ed.) Caracas, Venezuela: Episteme, C.A.
- Ausa, J. R., & Chino Candia, G. K. (2020). *Estrés académico y rendimiento académico en los estudiantes del programa de estudios de educación primaria del iv ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja”*. Tacna.
- Ayca, C. M. (2016). *Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014*. Universidad Privada de Tacna, Tacna. <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/211/Ayca-Mar%20Cristian-Manuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Barraza, A. (Diciembre de 2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), p.20.
<http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/19028/18052>
- Barraza, A. (Diciembre de 2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), p.119.
<http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/19028/18052>
- Barraza, A. (Julio-diciembre de 2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Redalyc.org*, 26(2), (p.274).
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A. (15 de Diciembre de 2010). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Dialnet*, 40.
https://www.google.com/search?q=un+modelo+conceptual+para+el+estudio+de+estres+academico+completo+&sxsrf=ALiCzsZRfGc-O-01KPznschrhAt8HFurZg%3A1656410836848&ei=1NK6YqHAM_fFkPIPlvq1oAQ&ved=0ahUKEwih-qCc88_4AhX3IkQIHRZ9DUQQ4dUDCA4&uact=5&oq=un+modelo+concept
- Barraza, A. (2016). *Estrategias para la gestión del estrés académico*. (Primera ed.). (C. d. Psicológica., Ed.) México.
<https://redie.mx/librosyrevistas/libros/estrategiasgestionestres.pdf>

- Barraza, A. (2018). Inventario Sisco SV-21 Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. (p.34).
https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza, A. González, L., Garza, A., y Cázares de León, F. (Enero-Junio de 2019). El estrés académicos en alumnos de Odontología. *Revista Mexicana en Estomatología*, 6(1), p.13.
<file:///C:/Users/Asus/Desktop/estresss%20academico.pdf>
- Berrío, N. y Mazo , R. (Julio-Diciembre de 2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3(2), p.65.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Borrego del pino , S. (2008). Estadística Descriptiva e Inferencial. *Innovacion y Experiencias Educativas*, p.4. Obtenido de
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_13/SILVIA_BORREGO_2.pdf
- Britton, B. y Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), (p.405-410).
<http://fyp.utk.edu/wp-content/uploads/sites/31/2013/08/Britton-B.-Tesser-A.-1991.-Effects-of-Time-Management-Practices-on-College-Grades.-Journal-of-Educational-Psychology-833-405-410..pdf>
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica*. (A. J. Galván, Ed.)
 Lima, Perú: San Marcos.

file:///D:/aquí/LIBROS%20DE%20INVESTIGACION/Metodologia-de-La-Investigacion-Cientifica-Carrasco-Diaz.pdf

Cassarettoa, M., y Vilelaa, P. (2021). *Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas*. Lima. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>

Castagnetta, O. (2017). (B. Regader, A. Triglia, K. Rodríguez Batista, A. Ferras, Editores, & I. Palaus, Productor) <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>

Castillo, R., y Barraza, A. (2020). *Estresores, factores sociodemográficos y síntomas del estrés percibido en estudiantes de Enfermería*. (R. D. A.C., Ed.) México: Educativos A.C. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estresores.pdf>

Castro , J. F. (2019). El síntoma. *Revista de la facultad de Ciencia medica*, 3, 5. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/jennyalvarado-8-el-sintoma-69-73.pdf>

Centro Europeo de Postgrado y Empresa. (31 de Mayo de 2020). *Centro Europeo de Postgrado y Empresa*. Obtenido de <https://www.ceupe.pe/blog/gestion-del-tiempo-aprende-a-gestionar-el-tiempo-correctamente-1.html>

Challco, S. R. (2018). *Estrés Académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad andina del Cusco*. Cusco. https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/3005/Susan_Tesis_bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Condori, M. P. (2013). *Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería*. Tacna.
http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/2027/55_2013_condori_condori_mp_facs_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cruz, G. A. (2018). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia Gestión 2017*. Universidad de San Andrés Vicerrectorado, La Paz.
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/15289/TM279.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cruz, C. (2015). Definición y detección del estrés. *Researchgate*, 33.
https://www.researchgate.net/publication/281237916_Definicion_y_Deteccion_del_Estres
- Díaz, Y. (Enero - abril de 2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Rev Hum Med*, 10(1), (p.5).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007
- Díaz, Y. (Enero de 2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Hum Med*, 10(1), p.5. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext
- Durán, E., & Pujol, L. (Enero-junio de 2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. *Latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, 11(1), (p.96).
<https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885022.pdf>

- Durán, E., & Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), (p.96).
<https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885022.pdf>
- Estrada, E. G., Mamani Roque, M., Gallegos Ramos, N. A., Mamani Uchasara, H. J., & Zuloaga Araoz, M. C. (02 de Octubre de 2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos. (M. Velasco, Ed.) *AVFT*, 40(1), p.2.
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
- Fernández , Ó., & Olarte Soto, E. (05 de Mayo de 2011). *Blog Manual Interno de Gestión*. Obtenido de Blog Manual Interno de Gestión:
<https://www.legaltoday.com/opinion/blogs/gestion-del-despacho-blogs/blog-manual-interno-de-gestion/las-diez-herramientas-practicas-para-la-gestion-del-tiempo-2011-05-05/>
- Gallardo, E. Y. (2020). *Gestión del tiempo en el estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima-2020*. Universidad César Vallejo , Lima.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53687/Gallardo_LEY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, R., & Pérez, F. (2012). Spanish Version of the Time Management Behavior Questionnaire for University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), (p.5). <https://www.redalyc.org/pdf/172/17224489054.pdf>

- García, R., Pérez F., Talaya, I., y Martínez , 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. *Redalyc.org*, 2(1), (p.246).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832317027>
- Garzón, A. (2017). *Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior*. Colombia: ORCID. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v16n3/1657-9267-rups-16-03-00124.pdf>
- Hernández , R., Fernández, C., y Baptista, L. (1997). *Metodología de la investigación*. Colombia: McGRAW - HILL INTERAMERICANA DE MÉXICO, S.A. de C.V.
<http://www.derechoshumanos.unlp.edu.ar/assets/files/documentos/metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Hoff, T. (Junio de 1994). Time Management: Test of a Process Model. *ReseachGate*, 79(3), (p.381). <file:///F:/teorias/10.1.1.880.2474-%20teoria%20macan.pdf>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Stress*. New York: Springer Publishing Company.
- López, P. y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. (Primera ed.). Barcelona, España: Dipósit Digital de Documents.
https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf

- Macan, T. Shahani, C., L Dipboye, R., y Phillips, A. (1990). Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress. *ResearchGate*, 82(4), (p.760–768).
https://www.researchgate.net/publication/209836182_College_Students'_Time_Management_Correlations_With_Academic_Performance_and_Stress
- Martitegui, A. (20 de Febreo de 2020). *NIUS*. https://www.niusdiario.es/salud-y-bienestar/coaching/que-es-percepcion-control-como-afecta-salud_18_2901420219.html
- Méndez ,C. (Junio de 2009). Reflexiones sobre un estudio en empresas colombianas acerca de tecnologías y herramientas de gestión. *Visión gerencial*(1), (p.90).
<https://www.redalyc.org/pdf/4655/465545880012.pdf>
- Mendoza, A. M. (2020). *Relación entre el estrés y síndrome de burnout académico, en educación no presencial por pandemia covid -19*. Tacna.
<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1818/Mendoza-Ticona-Aracely.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Meneses, J. (s.f.). *El cuestionario*. Catalunya: Universidad Oberta de Catalunya.
<https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>
- Mengual, A., Juárez , D., Sempere Ripoll, F., & Rodríguez Villalobos, A. (05 de Octubre de 2012). La gestión del tiempo como habilidad directa. (S. Área de Innovación y Desarrollo, Ed.) *3 Ciencias*, (p.4).
<https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2012/10/Gestion-de-tiempo.pdf>

- Monroy, P. M. (2017). *Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes Universitarios de Lima , Perú*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9938/MONROY_RIVA_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), (p.175).
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Pérez , J., García Ros, R., & Pérez González, F. (s.f.). *Guía para el manejo del estrés académico*. Valencia: Facultat de Psicologia, Univesitat de Valencia.
<https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>
- Pérez, F., & García Ros, R. (s.f.). *Gestión del tiempo para estudiantes*. (U. d. Facultat de Psicologia, Ed.) Valencia: Gràfiques LITOLEMA.
<https://www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo.pdf>
- Pineda de Osegueda, E. A. (2019). *El estrés académico percibido y su relación con las estrategias de afrontamiento y resiliencia del estudiante de Enfermería , desde la perspectiva del modelo de adaptación de hoy*. Universidad de Panamá , Republica de Panamá. http://up-rid.up.ac.pa/1864/1/edelmira_pineda.pdf
- Pujol, L., y Durán, E. (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), (p.101).

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77325885022>

Quiroz, D. (2020). *Gestión del tiempo, rigor científico y estrés académico en estudiantes modalidad semipresencial*. Lima.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40181>

Rodríguez, B. González, M., & Blanco Montagut, L. (2014). Estresores

académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la Escuela de

Enfermería de Avila. *Enfermería C y L*, 6(2), 100.

<file:///C:/Users/Asus/Desktop/131-389-1-PB.pdf>

Román, C. A., y Hernández, Y. (Junio de 2011). El estrés académico: una revisión

crítica del concepto desde las Ciencias de la Educación. (J. d. Flores., Ed.)

Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14(2), P.9.

<file:///C:/Users/Linan/Downloads/26023-49426-1-PB.pdf>

Rossi, R. (2001). *Para superar el estrés*. Barcelona, España: De Cecchi.

[https://es.scribd.com/read/273591755/Los-consejos-del-psicologo-para-](https://es.scribd.com/read/273591755/Los-consejos-del-psicologo-para-superar-el-estres)

[superar-el-estres](https://es.scribd.com/read/273591755/Los-consejos-del-psicologo-para-superar-el-estres)

Rossi, R. (2001). *Para superar el estrés*. Barceloma, Espana: De Cecchi. Obtenido

de [https://es.scribd.com/read/273591755/Los-consejos-del-psicologo-para-](https://es.scribd.com/read/273591755/Los-consejos-del-psicologo-para-superar-el-estres)

[superar-el-estres](https://es.scribd.com/read/273591755/Los-consejos-del-psicologo-para-superar-el-estres)

Salazar P, C., & Del Castillo G, S. (2018). *Fundamentos Básicos de Estadística*

(Primera ed.). Quito, Ecuador .

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/13720/3/Fundamentos%20>

[B%c3%a1sicos%20de%20Estad%c3%adstica-Libro.pdf](http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/13720/3/Fundamentos%20B%c3%a1sicos%20de%20Estad%c3%adstica-Libro.pdf)

- Silva, M. F. López, J. J. y Columba, M. E. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), (parr. 2).
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
- Sobrinho, C. (2019). La gestión del tiempo: recomendaciones para su uso eficiente. *Usmp digital*, 3, (párr.11).
<https://www.administracion.usmp.edu.pe/revista-digital/numero-3/la-gestion-del-tiempo-recomendaciones-para-su-uso-eficiente/>
- Tamayo, M. y Tamayo. (2003). *El proceso de la investigación científica* (Cuarta ed.). México: Limusa Noriega editores.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso_de_la_investigacion_cientifica_Mario_Tamayo.pdf
- Universidad de Jaén. (05 de octubre de 2010). *Estudios Correlacionales*. Obtenido de Estudios Correlacionales:
<http://www4.ujaen.es/~eramirez/Descargas/tema5>
<http://www4.ujaen.es/~eramirez/IntPsi.htm>
- Up Spain. (2019). *Up-spain*. Obtenido de Up-spain: <https://www.up-spain.com/blog/gestion-del-tiempo-en-el-trabajo/>
- Valdés Nieto, M. (2016). *Estrés académico en estudiantes de cuarto año de educación diferencial de la Universidad de Concepción*. Universidad de Concepción, Concepción.
http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/2996/4/Tesis_Estres_Academico_en_estudiante_de_cuarto_a%C3%B1o_de_educacion_diferencial.Image_Marked.pdf

Valle, A. Rodríguez, S. Piñeiro, I., Freire, C., y Cabanach, R. (11 de Enero de 2010).

Escala de afrontamiento del estrés académico (A-cea). *Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), (p.53).

<https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116411005.pdf>

ANEXOS

ESCALA DE GESTIÓN DE TIEMPO

(TMBQ) (Time Management Behavior Questionary)

(Adaptado)

Introducción:

El presente cuestionario tiene el objetivo de obtener información acerca de la Gestión de tiempo, es de carácter anónimo, por el cual le pido que conteste verazmente las preguntas realizadas.

A continuación, marcar con sinceridad los siguientes ítems. Las cuáles serán evaluados en una escala:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

N	Ítems	1	2	3	4	5
1	Organizo mis actividades con al menos una semana de anticipación.					
2	Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.					
3	Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.					
4	Aprovecho el tiempo libre que tengo para realizar las tareas menos dificultosas.					
5	Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he preestablecido.					
6	Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.					
7	Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.					
8	Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.					
9	Empleo mucho tiempo en tareas sin importancia.					
10	Realizo una lista de cosas y lo tacho o señalo cuando la he cumplido.					
11	Tengo un diario y un horario para mis actividades académicas.					

12	Llevo una agenda conmigo.					
13	Al final de cada día dejo mi lugar de trabajo ordenado y organizado.					
14	Puedo encontrar las cosas que necesito fácilmente cuando mi lugar de trabajo está desordenado.					
15	Repaso mis actividades diarias para ver dónde pierdo el tiempo.					
16	Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy organizado(a).					
17	Soy capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.					
18	Me doy cuenta de que estoy posponiendo las tareas que no me gustan, pero que son necesarias.					
19	Tengo en cuenta mis objetivos a largo plazo y los que voy a intentar conseguir a corto plazo,					
20	Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.					
21	Divido trabajos difíciles en pequeñas tareas más manejables.					
22	Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mis estudios.					
23	Utilizo un sistema de bandejas (archivos o carpetas) para organizar la información.					
24	Mantengo un diario de las actividades realizadas.					

INVENTARIO SISCO ESTRÉS ACADÉMICO

Cuestionario estandarizado sobre el Estrés académico)

(Adaptado)

Introducción:

El presente cuestionario tiene el objetivo de obtener información acerca del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios académicos, es de carácter anónimo, por el cual le pido que conteste verazmente las preguntas realizadas.

A continuación, marcar con sinceridad los siguientes ítems. Las cuáles serán evaluados en una escala:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

†

	Ítems	1	2	3	4	5
	Estresores					
1.	Te genera estrés la competencia con los compañeros del grupo.					
2.	Te causa estrés la sobrecarga de tareas y tipo de trabajo que te piden los profesores.					
3.	Te produce estrés la personalidad y el carácter del profesor.					
4.	Te origina estrés las evaluaciones de los profesores.					
5.	Te produce estrés Problemas con el horario de clases o tiempo para realizar el trabajo.					
6.	Te genera estrés al no entender los temas que se abordan en la clase.					
	Síntomas	1	2	3	4	5
7.	Sientes trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					

8.	Experimentas fatiga crónica, Desgano para realizar las labores (cansancio permanente).					
9.	Percibes dolores de cabeza o migrañas, aumento o reducción del consumo de alimentos.					
10.	Sientes la necesidad de rascarte, morderte las uñas, frotarse, etc.					
11.	Experimentas inquietud o problemas de concentración, incapacidad de relajarte y estar tranquilo.					
12.	Sientes depresión, Ansiedad, angustia o desesperación, agresividad.					
	Estrategias de afrontamiento	1	2	3	4	5
13.	Manejo habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas sin dañar a otros).					
14.	Elaboro un plan y ejecución de mis tareas.					
15.	Me doy elogios.					
16.	Al enfrentar un estrés me aferro a la religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
17.	Busco información sobre la situación que me ayuden a afrontar un estrés.					
18.	Busco una estrategia para una buena ventilación y confianza, expresando situaciones que preocupa.					

FICHA DE EXPERTOS
VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del Informante: Geovanna María Vicente Pacco
 1.2. Cargo e Institución donde labora: Docente de la IESPP Acomayo
 1.3. Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Time Management Behavior Questionary
 1.4. Autores (as) del Instrumento: Robledo
 1.5 Estudiante investigador:
 - Linan Florencia Flores Flores
 - Brenda Ysabel Quispe Chambe

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	NULO 0.0	DEFI CIEN TE 0.5	REGUL AR 1.0	BUEN A 1.5	EXCE LENT E 2.0	TOT AL
1. Claridad	Es formulado con lenguaje apropiado.					X	2
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables.					X	2
3. Actualidad	Está acorde a los cambios de la tecnología educativa					X	2
4. Organización	Tiene una organización lógica.					X	2
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X	2
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar el aprendizaje de capacidades y conocimientos					X	2
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos de la evaluación					X	2
8. Coherencia	Entre indicadores y dimensiones					X	2
9. Metodología	El instrumento responde al propósito del diagnóstico					X	2
10. Técnica	Validez, confiabilidad y sensibilidad					X	2
TOTAL							20

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Dispuesto para su correspondiente aplicación Tacna 06 de diciembre del 2021



 Firma del Experto Informante
 Centro de Trabajo: IESPP Acomayo
 Teléfono N.º 981 914 77

FICHA DE EXPERTOS

VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS

III. DATOS GENERALES:

1.5. Apellidos y Nombres del Informante: Geovanna María Vicente Pacco

1.6. Cargo e Institución donde labora: Docente de la IESPP Acomayo

1.7. Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Cuestionario de estrés académico.

1.8. Autores (as) del Instrumento: Arturo Barraza

1.6 Estudiante investigador:

- Linan Florencia Flores Flores
- Brenda Ysabel Quispe Chambe

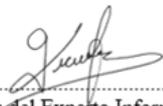
II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	NULO 0.0	DEFI CIEN TE 0.5	REGUL AR 1.0	BUEN A 1.5	EXCE LENT E 2.0	TOT AL
1. Claridad	Es formulado con lenguaje apropiado.					X	2
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables.					X	2
3. Actualidad	Está acorde a los cambios de la tecnología educativa					X	2
4. Organización	Tiene una organización lógica.					X	2
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X	2
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar el aprendizaje de capacidades y conocimientos					X	2
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos de la evaluación					X	2
8. Coherencia	Entre indicadores y dimensiones					X	2
9. Metodología	El instrumento responde al propósito del diagnóstico					X	2
10. Técnica	Validez, confiabilidad y sensibilidad					X	2
TOTAL							20

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Dispuesto para su correspondiente aplicación Tacna 06 de diciembre del 2021


Firma del Experto Informante
Centro de Trabajo: IESPP Acomayo
Teléfono N.º 981 914 77

FICHA DE EXPERTOS

VALIDACIÓN DE FICHA DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del Informante: Ángel Mamani Callacondo
- 1.2. Cargo e Institución donde labora: Docente de la E.E.S.P.P “JJB”
- 1.3 Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Time Management Behavior Questionary.
- 1.3. Autores (as) del Instrumento: Robledo
- 1.5 Estudiante investigador:
- Linan Florencia Flores Flores
 - Brenda Ysabel Quispe Chambe

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	NULO 0.0	DEFI CIEN TE 0.5	REGUL AR 1.0	BUEN A 1.5	EXCE LENT E 2.0	TOT AL
1. Claridad	Es formulado con lenguaje apropiado.					X	2
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables.					X	2
3. Actualidad	Está acorde a los cambios de la tecnología educativa					X	2
4. Organización	Tiene una organización lógica.					X	2
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X	2
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar el aprendizaje de capacidades y conocimientos					X	2
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos de la evaluación					X	2
8. Coherencia	Entre indicadores y dimensiones					X	2
9. Metodología	El instrumento responde al propósito del diagnóstico					X	2
10. Técnica	Validez, confiabilidad y sensibilidad					X	2
TOTAL							20

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Tacna 06 de diciembre del 2021

.....
Firma del Experto Informante
Centro de Trabajo: E.E.S.P.P.”JJB”
Teléfono N.º 950 942 953

FICHA DE EXPERTOS

VALIDACIÓN DE FICHA DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- 1.4. Apellidos y Nombres del Informante: Ángel Mamani Callacondo
- 1.5. Cargo e Institución donde labora: Docente de la E.E.S.P.P "JJB"
- 1.6. Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Cuestionario de Estrés académico.
- 1.7. Autores (as) del Instrumento: Arturo Barraza
- 1.5 Estudiante investigador:
- Linan Florencia Flores Flores
 - Brenda Ysabel Quispe Chambe

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	NULO 0.0	DEFI CIEN TE 0.5	REGUL AR 1.0	BUEN A 1.5	EXCE LENT E 2.0	TOT AL
1. Claridad	Es formulado con lenguaje apropiado.					X	2
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables.					X	2
3. Actualidad	Está acorde a los cambios de la tecnología educativa					X	2
4. Organización	Tiene una organización lógica.					X	2
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X	2
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar el aprendizaje de capacidades y conocimientos					X	2
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos de la evaluación					X	2
8. Coherencia	Entre indicadores y dimensiones					X	2
9. Metodología	El instrumento responde al propósito del diagnóstico					X	2
10. Técnica	Validez, confiabilidad y sensibilidad					X	2
TOTAL							20

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Tacna 06 de diciembre del 2021

.....
Firma del Experto Informante
Centro de Trabajo: E.E.S.P.P."J.J.B"
Teléfono N.º 950 942 953

VALIDACIÓN DE FICHA DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- 1.5. Apellidos y Nombres del Informante: Olga Natalia Condori Huaclla
- 1.6. Cargo e Institución donde labora: Docente de la E.E.S.P.P "JJB"
- 1.7. Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Cuestionario de Estrés académico.
- 1.8. Autores (as) del Instrumento: Arturo Barraza
- 1.5 Estudiante investigador:
 - Linan Florencia Flores Flores
 - Brenda Ysabel Quispe Chambe

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	NULO 0.0	DEFI CIEN TE 0.5	REGUL AR 1.0	BUEN A 1.5	EXCE LENT E 2.0	TOT AL
1. Claridad	Es formulado con lenguaje apropiado.					/	
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables.					/	
3. Actualidad	Está acorde a los cambios de la tecnología educativa					/	
4. Organización	Tiene una organización lógica.					/	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					/	
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar el aprendizaje de capacidades y conocimientos					/	
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos de la evaluación					/	
8. Coherencia	Entre indicadores y dimensiones					/	
9. Metodología	El instrumento responde al propósito del diagnóstico					/	
10. Técnica	Validez, confiabilidad y sensibilidad					/	
TOTAL							

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Dispuesto para su correspondiente aplicación

Tacna 06 de diciembre del 2021



 Firma del Experto Informante
 Centro de Trabajo: E.E.S.P.P. "JJB"
 Teléfono N° 943535140

VALIDACIÓN DE FICHA DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del Informante: Olga Natalia Condori Huacalla
- 1.2. Cargo e Institución donde labora: Docente de la E.E.S.P.P "JJB"
- 1.3. Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Cuestionario de Gestión de tiempo.
- 1.4. Autores (as) del Instrumento: Robledo
- 1.5 Estudiante investigador:
 - Linan Florencia Flores Flores
 - Brenda Ysabel Quispe Chambe

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	NULO 0.0	DEFI CIEN TE 0.5	REGUL AR 1.0	BUEN A 1.5	EXCE LENT E 2.0	TOT AL
1. Claridad	Es formulado con lenguaje apropiado.					/	
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables.					/	
3. Actualidad	Está acorde a los cambios de la tecnología educativa					/	
4. Organización	Tiene una organización lógica.					/	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					/	
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar el aprendizaje de capacidades y conocimientos					/	
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos de la evaluación					/	
8. Coherencia	Entre indicadores y dimensiones					/	
9. Metodología	El instrumento responde al propósito del diagnóstico					/	
10. Técnica	Validez, confiabilidad y sensibilidad					/	
TOTAL							

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Dispuesto para su correspondiente aplicación

Tacna 06 de diciembre del 2021


Firma del Experto Informante
Centro de Trabajo "E.E.S.P.P." J.J.B"
Teléfono N.º 943535140

MATRIZ DE CONSISTENCIA

GESTIÓN DE TIEMPO Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL III CICLO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “JOSÉ JIMÉNEZ BORJA,” TACNA, 2022.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	Técnicas e instrumentos
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cómo se relaciona la gestión de tiempo con el estrés académico de los estudiantes del III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna en el transcurso del año 2022?</p> <p>PROBLEMAS SECUNDARIOS:</p> <p>a. ¿Cómo se relaciona la dimensión estresores del estrés académico con la gestión de tiempo de los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022?</p> <p>b. ¿Cómo se relaciona la dimensión síntomas del estrés académico con la gestión de tiempo en los estudiantes de</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación significativa que existe entre gestión de tiempo y el estrés académico de los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>a. Identificar la relación de la dimensión estresores del estrés académico con la gestión de tiempo en los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.</p> <p>b. Establecer la relación de la dimensión Síntomas del estrés académico con la</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL: Existe una relación significativa inversa entre gestión de tiempo y el estrés académico en los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS:</p> <p>a. La dimensión Estresores del estrés académico se relaciona inversamente con la gestión de tiempo en los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022</p> <p>b. La dimensión Síntomas del estrés académico se relaciona inversamente</p>	<p>VARIABLES DE ESTUDIO:</p> <p>VARIABLE 1: Gestión de tiempo</p> <p>Dimensiones: Objetivos y prioridades Herramientas de gestión Preferencia por la desorganización Percepción del control</p> <p>Criterios de calificación Gestión de tiempo alta Gestión de tiempo media Gestión de tiempo baja</p> <p>VARIABLE 2: estrés académico</p> <p>Dimensiones: Estresores</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo: ¿por qué? Se muestran valores numéricos Tipo Básico Básico ¿por qué? Permite la obtención de datos y construcción de información y conocimientos.</p> <p>Diseño: Correlacional ¿por qué? Permite visualizar la relación entre las variables del estudio y el grado de intensidad.</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD M --> O1 M --> O2 r --> O1 r --> O2 </pre> </div> <p>Población</p>	<p>Técnica: Encuesta. ¿por qué? Para medir el estado de la población</p> <p>Instrumento</p> <p>I1: Cuestionario sobre gestión de tiempo</p> <p>Nro. Ítems: 24</p> <p>I2: cuestionario sobre estrés académico</p> <p>Nro. Items: 18</p>

<p>III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022?</p> <p>c. ¿Cómo se relaciona la dimensión Afrontamiento del estrés académico con la gestión de tiempo de los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022?</p>	<p>gestión de tiempo en los estudiantes. de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.</p> <p>c. Identificar la relación que existe entre la dimensión afrontamiento del estrés académico con la gestión de tiempo en los estudiantes de III ciclo de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022.</p>	<p>con la gestión de tiempo en los estudiantes de III ciclo A de la EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022</p> <p>c. La dimensión Afrontamiento del estrés académico se relaciona inversamente con gestión de tiempo en los estudiantes de III ciclo A de EESPP “José Jiménez Borja” de Tacna, 2022</p>	<p>Síntomas Estrategias de afrontamiento</p> <p>Criterios de calificación Estrés alto Estrés medio Estrés bajo</p>	<p>Estudiantes del III ciclo de la EESPP “JJB”</p> <p>Muestra: Estudiantes del III ciclo de Ed. Primaria A, Ed. Inicial A.</p> <p>Muestreo: No aleatorio. ¿por qué? No se toma información y/o datos al azar.</p>	
--	---	--	--	---	--

Cortar Copiar Copiar formato

Calibri 11 Fuente

Ajustar texto Alineación Combinar y centrar

General Número Estilos

Formato Dar formato Estilos de condicional como tabla celda

B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

BASE DE DATOS DE LA VARIABLE 1: Gestion de tiempo

N	DIMENSION1: Objetivos y prioridades					DIMENSION2: Herramientas de gestión					DIMENSION3: Preferencia por la desorganización					DIMENSION4: Percepción del control					SUMAS					NIVEL												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	SUMA D1	SUMA D2	SUMA D3	SUMA D4	SUMA T	NIVEL D1	NIVEL D2	NIVEL D3	NIVEL D4	NIVEL T				
1	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	21	23	22	23	89	MEDIO	ALTO	MEDIO	ALTO	ALTO				
2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	5	4	3	4	1	3	2	4	3	4	4	4	4	5	4	22	23	17	25	87	MEDIO	ALTO	MEDIO	ALTO	MEDIO				
3	2	2	4	2	3	2	3	5	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	15	21	15	17	68	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	20	21	18	20	79	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
5	3	3	4	3	3	3	2	2	2	1	4	4	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	5	3	19	15	14	20	68	MEDIO	MEDIO	BAJO	MEDIO	MEDIO				
6	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	14	15	13	15	57	BAJO	MEDIO	BAJO	MEDIO	MEDIO				
7	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	1	5	3	4	5	4	5	5	3	29	27	24	26	106	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO				
8	4	4	3	4	4	5	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24	20	22	24	90	ALTO	MEDIO	MEDIO	ALTO	ALTO				
9	3	4	4	4	3	4	3	5	3	4	5	4	4	1	1	2	4	3	3	4	3	4	5	3	22	24	15	22	83	MEDIO	ALTO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
10	5	1	4	3	3	4	4	4	1	4	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	20	20	17	17	74	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
11	5	4	5	1	5	5	5	5	1	5	5	3	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	25	24	14	26	89	ALTO	ALTO	BAJO	ALTO	ALTO					
12	5	5	5	5	1	5	3	4	1	1	5	2	4	5	5	4	5	1	3	4	1	1	5	1	26	16	24	15	81	ALTO	MEDIO	ALTO	MEDIO	MEDIO				
13	4	5	5	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	1	2	4	4	2	5	5	5	5	2	25	21	16	27	89	ALTO	MEDIO	MEDIO	ALTO	ALTO				
14	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	14	16	14	14	58	BAJO	ALTO	BAJO	BAJO	MEDIO				
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	18	18	18	72	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
16	2	5	3	5	2	5	4	5	5	5	5	5	2	5	1	5	5	5	2	3	2	4	1	4	22	23	23	16	90	MEDIO	ALTO	ALTO	MEDIO	ALTO				
17	5	5	4	4	2	5	5	5	4	5	5	4	3	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	25	28	23	24	100	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO				
18	4	5	4	4	4	5	5	3	5	4	4	5	2	4	3	5	3	4	4	4	5	5	3	3	26	26	22	25	99	ALTO	ALTO	MEDIO	ALTO	ALTO				
19	2	4	4	5	2	5	3	4	2	4	2	3	1	4	4	4	4	3	1	4	5	5	2	5	22	18	20	22	82	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
20	5	2	2	1	1	4	5	3	4	1	2	3	3	2	3	4	4	2	5	3	3	5	1	4	15	18	18	21	72	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
21	1	1	4	3	3	1	2	1	5	4	4	3	3	2	3	2	5	5	4	1	4	5	1	3	13	19	20	18	70	BAJO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
22	1	3	1	5	5	4	2	3	2	1	5	3	5	1	2	2	5	3	1	1	1	1	3	4	19	16	18	11	64	MEDIO	MEDIO	MEDIO	BAJO	MEDIO				
23	5	5	3	3	1	3	5	2	1	5	2	4	5	5	4	3	3	2	5	5	4	3	1	20	19	24	20	83	MEDIO	MEDIO	ALTO	MEDIO	MEDIO					
24	2	3	1	3	2	3	1	4	2	3	1	2	5	2	3	5	5	4	4	1	1	1	1	3	14	13	24	11	62	BAJO	BAJO	ALTO	BAJO	MEDIO				
25	3	2	4	2	3	3	3	4	2	4	2	2	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	17	17	19	22	75	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	18	18	18	72	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
27	2	3	3	2	3	1	3	3	5	2	2	2	4	2	2	2	5	4	1	3	4	5	4	4	14	17	19	21	71	BAJO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
28	3	2	2	3	5	3	3	3	1	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	18	15	16	15	64	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
29	2	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	5	2	2	3	1	4	3	2	2	3	2	2	18	22	15	16	71	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
30	3	5	4	3	4	5	5	3	3	3	3	3	5	1	5	4	1	2	5	3	5	4	2	24	24	18	24	90	ALTO	ALTO	MEDIO	ALTO	ALTO					
31	3	4	4	3	3	4	5	5	3	4	5	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	3	21	25	21	22	89	MEDIO	ALTO	MEDIO	MEDIO	ALTO				
32	3	4	4	3	4	4	5	5	3	5	4	3	4	2	3	3	3	4	3	5	4	4	3	4	22	25	19	23	89	MEDIO	ALTO	MEDIO	ALTO	ALTO				
33	4	4	4	1	5	4	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	5	4	5	5	1	22	22	18	25	87	MEDIO	MEDIO	MEDIO	ALTO	MEDIO					
34	4	5	5	4	5	4	5	5	3	5	4	4	4	3	5	3	5	3	5	5	5	5	3	27	26	23	28	104	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO					
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	18	18	15	15	66	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
36	2	3	4	3	2	2	3	4	3	5	3	5	1	2	2	2	5	2	4	4	3	5	4	4	16	23	17	22	78	MEDIO	ALTO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
37	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	4	25	21	25	21	92	ALTO	MEDIO	ALTO	MEDIO	ALTO				
38	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	3	26	25	26	25	102	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO				
39	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	25	24	24	24	97	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO				
40	2	3	2	3	2	4	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16	15	12	13	56	MEDIO	MEDIO	BAJO	BAJO	BAJO				
41	3	3	4	3	3	4	5	5	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	2	20	24	19	20	83	MEDIO	ALTO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
42	5	4	5	4	3	3	5	4	2	3	4	4	5	3	3	3	4	3	4	5	4	5	3	4	24	22	21	25	92	ALTO	MEDIO	MEDIO	ALTO	ALTO				
43	2	2	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	22	29	27	25	103	MEDIO	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO				
44	2	3	4	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	19	22	20	20	81	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO				
45																																						
46																																						
47																																						
48																																						
49																																						

variable 2 - Excel

Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda Acrobat

Calibri 11 A A Ajustar texto General

N K S Fuente Alineación Número Estilos Celdas Edición

44

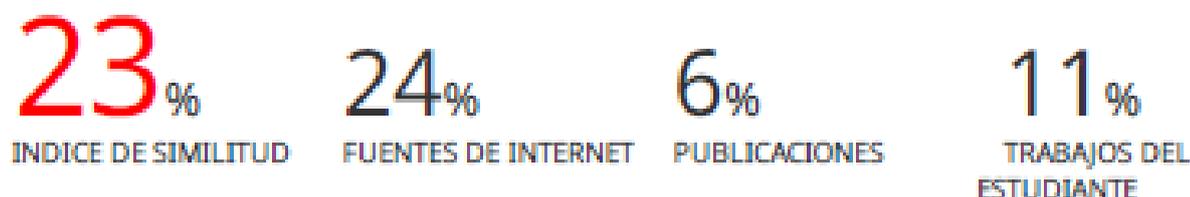
AL AM AN AO AP AQ AR AS AT AU AV AW AX AY AZ BA BB BC BD BE BF BG BH BI BJ BK BL

BASE DE DATOS DE LA VARIABLE 2: Estrés Académico

N	DIMENSIÓN 1						DIMENSIÓN 2						DIMENSIÓN 3						SUMAS				NIVEL			
	Estrésores						Síntomas						Estrategias de Afrontamiento						SUMA D1	SUMA D2	SUMA D3	SUMA T	NIVEL D1	NIVEL D2	NIVEL D3	NIVEL T
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
1	5	4	2	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	21	14	12	47	MEDIO	BAJO	BAJO	MEDIO
2	3	4	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	4	4	4	1	4	2	15	8	19	42	MEDIO	BAJO	MEDIO	BAJO
3	4	3	3	4	3	5	5	4	4	4	4	5	4	3	2	1	2	2	22	26	14	62	MEDIO	ALTO	BAJO	MEDIO
4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	18	17	18	53	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO
5	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	20	16	8	44	MEDIO	MEDIO	BAJO	MEDIO	
6	5	3	2	5	2	5	4	4	4	5	2	5	2	5	5	5	5	22	24	24	70	MEDIO	ALTO	ALTO	ALTO	
7	5	5	1	3	5	3	5	1	4	1	1	3	5	4	4	1	3	3	22	15	20	57	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO
8	2	3	3	3	2	2	1	1	3	1	1	1	4	4	4	4	4	3	15	8	23	46	MEDIO	BAJO	ALTO	MEDIO
9	1	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	4	1	1	3	3	3	11	18	15	44	BAJO	MEDIO	MEDIO	MEDIO
10	3	4	1	3	1	2	1	2	3	2	2	2	5	4	2	4	4	3	14	12	22	48	BAJO	BAJO	MEDIO	MEDIO
11	3	4	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	3	18	6	27	51	MEDIO	BAJO	ALTO	MEDIO	
12	5	2	4	4	5	1	1	5	3	4	2	1	4	4	5	1	3	3	21	16	20	57	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO
13	3	4	3	3	3	2	1	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	18	7	18	43	MEDIO	BAJO	MEDIO	MEDIO
14	4	3	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	4	2	4	4	3	22	18	20	60	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	18	18	54	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO
16	2	3	5	5	3	2	1	5	5	3	5	3	3	3	1	2	5	5	20	22	19	61	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO
17	5	4	3	2	4	1	2	3	3	1	1	2	1	1	1	2	2	19	12	8	39	MEDIO	BAJO	BAJO	BAJO	
18	1	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	13	6	16	35	BAJO	BAJO	MEDIO	BAJO	
19	3	1	1	3	3	1	1	4	2	1	1	2	2	1	2	2	2	12	11	13	36	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	
20	3	3	2	3	3	2	1	1	3	1	2	2	2	2	1	1	1	16	10	9	35	MEDIO	BAJO	BAJO	BAJO	
21	2	3	2	3	3	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	2	14	10	17	41	BAJO	BAJO	MEDIO	BAJO	
22	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	1	1	4	4	11	16	13	40	BAJO	MEDIO	BAJO	BAJO	
23	2	3	2	2	1	2	1	3	4	1	3	2	3	3	2	2	3	2	12	14	15	41	BAJO	BAJO	MEDIO	BAJO
24	1	1	1	3	1	4	3	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	11	13	6	30	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	
25	3	3	2	4	3	2	1	2	1	2	1	1	3	2	2	1	4	2	17	8	14	39	MEDIO	BAJO	BAJO	BAJO
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	18	16	18	52	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO	
27	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	3	2	3	4	3	26	30	18	74	ALTO	ALTO	MEDIO	ALTO
28	2	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	1	3	4	3	2	5	4	15	9	21	45	MEDIO	BAJO	MEDIO	MEDIO
29	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	2	4	2	1	3	2	15	8	14	37	MEDIO	BAJO	BAJO	BAJO
30	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	3	1	5	3	7	6	22	35	BAJO	BAJO	MEDIO	BAJO
31	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	1	17	14	15	46	MEDIO	BAJO	MEDIO	MEDIO
32	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	13	16	22	51	BAJO	MEDIO	MEDIO	MEDIO
33	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	9	9	6	24	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	
34	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	6	6	19	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	
35	2	4	3	4	5	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	21	20	16	57	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO
36	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	1	5	4	4	4	4	1	13	14	22	49	BAJO	BAJO	MEDIO	MEDIO
37	3	3	4	4	4	3	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	21	15	15	51	MEDIO	MEDIO	MEDIO	MEDIO
38	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	5	4	19	16	24	59	MEDIO	MEDIO	ALTO	MEDIO	
39	3	2	3	3	1	1	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	1	3	13	19	14	46	BAJO	MEDIO	BAJO	MEDIO
40	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	27	30	26	83	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	
41	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	1	1	3	2	1	1	2	12	12	10	34	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	
42	3	4	3	4	4	4	5	1	4	1	1	1	4	4	5	5	5	22	13	28	63	MEDIO	BAJO	ALTO	MEDIO	
43	2	2	5	2	2	2	5	5	4	4	4	1	4	4	4	2	3	3	15	23	20	58	MEDIO	ALTO	MEDIO	MEDIO
44	3	2	3	3	5	5	2	2	2	5	2	4	2	5	5	4	5	4	21	17	25	63	MEDIO	MEDIO	ALTO	MEDIO
45																							BAJO	BAJO	BAJO	BAJO
Nro datos	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44						BAJO	BAJO	BAJO	BAJO
Media	2.8	3.0	2.5	3.0	2.9	2.5	2.4	2.6	2.7	2.3	2.3	2.2	3.1	3.1	2.6	2.4	3.1	2.7					BAJO	BAJO	BAJO	BAJO
Desviación estándar	1.19	0.89	1.13	1.02	1.22	1.19	1.4	1.34	1.17	1.26	1.22	1.29	1.15	1.2	1.2	1.35	1.36	1.1282					BAJO	BAJO	BAJO	BAJO

Gestión de tiempo y su relación con el estrés académico en estudiantes del III ciclo de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja,” Tacna, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.eesppjjbtacna.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.ulasamericas.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	repositorio.upci.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
11	Submitted to Brookdale Community College Trabajo del estudiante	<1 %
12	biblioteca.clacso.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
13	ciencialatina.org Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
17	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	<1 %

Trabajo del estudiante

21	repositorio.untrm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	Virginia Larrea Santos, Joana Martínez, Empar Llorca, Isabel Hernando, Amparo Quiles. "Utilización de herramientas digitales para la mejora de la adquisición de la Competencia Transversal Planificación y Gestión del tiempo", In-Red 2023 - IX Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red, 2023 Publicación	<1 %
24	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to ISM International Academy Trabajo del estudiante	<1 %
29	files.osf.io Fuente de Internet	<1 %

30	up-rid.up.ac.pa Fuente de Internet	<1 %
31	eprints.ucm.es Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	revistas.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
37	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
39	bibliotecadigital.univalle.edu.co Fuente de Internet	<1 %
40	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	<1 %
41	dspace.uclv.edu.cu	

	Fuente de Internet	<1 %
42	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
43	repositorio.pucesa.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
44	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
45	1library.co Fuente de Internet	<1 %
46	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
47	repositorio.udea.edu.co Fuente de Internet	<1 %
48	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
49	www.educacion.gob.es Fuente de Internet	<1 %
50	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
51	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		