



**UNIVERSIDAD ANDINA**  
**NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ**  
**ESCUELA DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**  
**MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR**



**GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO**  
**EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR**  
**DE JULIACA, 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

**VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE**

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

**MAESTRO EN EDUCACIÓN**

**MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR**

**JULIACA – PERÚ**

**2024**



**UNIVERSIDAD ANDINA**  
**NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ**  
**ESCUELA DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**  
**MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR**  
**GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO**  
**EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR**  
**DE JULIACA, 2024**

**TESIS PRESENTADA POR:**  
**VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE**  
**MAESTRO EN EDUCACIÓN**  
**MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR**

**APROBADA POR:**

**PRESIDENTE**

  
: \_\_\_\_\_  
Dr. LEOPOLDO WENCESLAO CONDORI CARI

**PRIMER MIEMBRO**

  
: \_\_\_\_\_  
Dr. ARNALDO YANA TORRES

**SEGUNDO MIEMBRO**

  
: \_\_\_\_\_  
Dr. FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS

**ASESOR DE TESIS**

  
: \_\_\_\_\_  
Dr. SEGUNDO ORTIZ CANSAYA

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN : GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN - P33**



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ" ESCUELA DE POSGRADO



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 617-2024-D-EPG-UANCV/J

Juliaca, 26 de diciembre del 2024

VISTOS:

El expediente N° 2024-014877 presentado por el (a) Bachiller, VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE, quien solicita nominación de jurados y Fecha y hora de sustentación de tesis, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez".

CONSIDERANDO:

Que, el (a) Bachiller. VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE, con número de DNI. 41446258 y con número de matrícula 1820100055, ha solicitado asignación de jurados, Fecha y hora de sustentación de la tesis titulado: GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE JULIACA, 2024., para optar el GRADO de MAESTRO EN EDUCACIÓN Mención: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez;

Que, de conformidad con lo previsto en el artículo 18° del Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conducente a Grados y Títulos, COMITÉ DE INVESTIGACIÓN;

Que, mediante Resolución N° 1576-2024-USA-EPG/UANCV SE APRUEBA Y AUTORIZA LA EJECUCION DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACION y con Resolución N° 2177-2024-USA-EPG/UANCV, se APRUEBA y AUTORIZA EL INFORME FINAL DE LA INVESTIGACIÓN (BORRADOR DE TESIS) titulado: GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE JULIACA, 2024. La misma que pertenece a la Línea de Investigación: GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN – P33;

Que, al haberse cumplido con los requisitos exigidos por el Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conducente a Grados y Títulos en su artículo 28° DE LA SUSTENTACIÓN.

Y estando, la opinión favorable del Director de la Unidad de Investigación y el Director de la Escuela de Posgrado mediante acta de sorteo de jurado, con registro N° 00073 de fecha 26 de diciembre del 2024 se nomina jurados.

Que, conforme al artículo 66° del Reglamento General de la Escuela de Posgrado de la UANCV, establece que la Tesis de Posgrado es un trabajo de investigación científica original de actualidad y de alto valor científico;

En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso "J" del artículo 17° del Reglamento General de la Escuela de Posgrado, y el artículo 76° del Estatuto Universitario;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. - DECLARAR APTO para la sustentación presencial del informe final de la investigación (BORRADOR DE TESIS), del (la) Bach: VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE, para optar el GRADO de MAESTRO EN EDUCACIÓN, Mención: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR, en virtud de los considerandos expuestos.

ARTÍCULO SEGUNDO. - NOMINAR JURADOS para la sustentación presencial y defensa de la tesis a los siguientes docentes ordinarios:

- Presidente : Dr. LEOPOLDO WENCESLAO CONDORI CARI
Primer miembro : Dr. ARNALDO YANA TORRES
Segundo miembro : Dr. FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS
Asesor : Dr. SEGUNDO ORTIZ CANSAYA

ARTÍCULO TERCERO. - PROGRAMAR FECHA Y HORA de sustentación como se detalla:

- Fecha : Lunes 30 de diciembre del 2024
Hora : 04:30 p.m.
Lugar : Aula N° 307 EPG-UANCV-JULIACA

ARTÍCULO CUARTO. - el Director de la Escuela de Posgrado queda encargado del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, comuníquese y Archívese.



Signature and stamp of the Director of the School of Postgraduate Studies



### RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 02177-2024-USA-EPG/UANCV

Juliaca, 04 de diciembre de 2024

#### VISTOS:

El Expediente N° 2024-014234 de fecha 25 de noviembre de 2024, el (la) Bach. VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE, con DNI N° 41446258, código de matrícula N° 1820100055, quien solicita Revisión de Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis); INFORME N° 001123-2024-UI-EPG-UANCV y el Anexo (04 o 05) "Ficha de Opinión del Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis)" del 04 de diciembre de 2024, que fue revisada por el Comité de Investigación de la Escuela de Posgrado.

#### CONSIDERANDO:

Que, las Unidades de Investigación son unidades académicas que agrupan a docentes y estudiantes de diversas disciplinas, en razón del desarrollo de investigación científica, tecnológica y humanista de acuerdo al Estatuto Universitario Modificado 2020 de nuestra primera Casa Superior de Estudios.

Que, con Expediente N° 2024-014234 el (la) Bach. VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE, solicita la revisión y aprobación del Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis) titulado: **GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE JULIACA, 2024**. Línea de investigación **GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN - P33**, para optar el **GRADO de MAESTRO EN EDUCACIÓN**, mención: **INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR**.

Que, al haberse cumplido con los requisitos exigidos por el Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conducente a Grados y Títulos plasmado en la Resolución N° 0294-2023-UANCV-CU-R.

Que, el Comité de Investigación emitió su opinión **FAVORABLE** al Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis).

Que, el Director de la Unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado, corroboró el asesoramiento en el Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis) del **ASESOR Dr. SEGUNDO ORTIZ CANSAYA**; y,

**Estando**, la opinión favorable del Comité de Investigación, según **INFORME N° 001123-2024-UI-EPG-UANCV** y el **Anexo (04 o 05) "Ficha de Opinión del Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis)"** en concordancia con el Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conducente a Grados y Títulos Resolución N° 0294-2023-UANCV-CU-R, de conformidad a lo que establece la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y Modificatoria N° 24661 y el Estatuto de la UANCV, que confiere facultades a la unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado.

#### SE RESUELVE:

**ARTICULO PRIMERO.- APROBAR Y AUTORIZAR EL INFORME FINAL DE LA INVESTIGACIÓN (BORRADOR DE TESIS)** para la **REVISIÓN DE SIMILITUD TURNITIN**, titulado: **GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE JULIACA, 2024**. presentado por el (la) Bach. VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE, en virtud de los considerandos expuestos.

**ARTICULO SEGUNDO.- RATIFICAR**, como **ASESOR** al (a) Dr. **SEGUNDO ORTIZ CANSAYA**.

**ARTICULO TERCERO. - DISPONER** que la Escuela de Posgrado, la Secretaría Académica y administrativa, quedan encargados del cumplimiento de la presente resolución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"  
ESCUELA DE POSGRADO  
Dr. Leopoldo Wenceslao Candiot Cari  
DIRECTOR (a)



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ" ESCUELA DE POSGRADO



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 01576-2024-USA-EPG/UANCV

Juliaca, 01 de Octubre de 2024

VISTOS:

El Expediente N° 2024-011332 de fecha 10 de setiembre de 2024, el (la) Bach. VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE, con DNI N° 41446258, código de matrícula N° 1820100055, quien solicita Revisión de propuesta de Investigación; INFORME N° 00565-2024-UI-EPG-UANCV y el Anexo (02 o 03) "Ficha de Opinión de la Propuesta de Investigación" del 24 de setiembre de 2024, que fue revisada por el Comité de Investigación de la Escuela de Posgrado.

CONSIDERANDO:

Que, las Unidades de Investigación son unidades académicas que agrupan a docentes y estudiantes de diversas disciplinas, en razón del desarrollo de investigación científica, tecnológica y humanista de acuerdo al Estatuto Universitario Modificado 2020 de nuestra primera Casa Superior de Estudios.

Que, con Expediente N° 2024-011332 el (la) Bach. VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE, solicita la revisión y aprobación de la propuesta de Investigación titulado: GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE JULIACA, 2024. Línea de investigación GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN – P33, para optar el GRADO de MAESTRO EN EDUCACIÓN, mención: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR.

Que, al haberse cumplido con los requisitos exigidos por el Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conducente a Grados y Títulos plasmado en la Resolución N° 0294-2023-UANCV-CU-R.

Que, el Comité de Investigación emitió su opinión FAVORABLE a la propuesta de investigación.

Que, el Director de la Unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado, corroboró la propuesta del ASESOR Dr. SEGUNDO ORTIZ CANSAYA, quien debe estar acreditado y facultado para orientar y ayudar al asesorado en el proceso de elaboración del trabajo de investigación (Tesis) de acuerdo a la DIRECTIVA N° 004-2019-UANCV-VRAD-OI; y,

Estando, la opinión favorable del Comité de Investigación, según INFORME N° 00565-2024-UI-EPG-UANCV y el Anexo (02 o 03) "Ficha de Opinión de la Propuesta de Investigación" en concordancia con el Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conducente a Grados y Títulos Resolución N° 0294-2023-UANCV-CU-R, de conformidad a lo que establece la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y Modificatoria N° 24661 y el Estatuto de la UANCV, que confiere facultades a la unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR Y AUTORIZAR LA EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN, titulado: GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE JULIACA, 2024. presentado por el (la) Bach. VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE, en virtud de los considerandos expuestos.

ARTICULO SEGUNDO.- RECONOCER, como ASESOR al (a) Dr. SEGUNDO ORTIZ CANSAYA.

ARTICULO TERCERO. - DISPONER que la Escuela de Posgrado, la Secretaría Académica y administrativa, quedan encargados del cumplimiento de la presente resolución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Signature of Dr. Leopoldo Velásquez Córdova Cari, Director (a)

DISTRIBUCIÓN: DIRECCIÓN EPS; INTERESADO. ARCH. LWCC/cqm.



### INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

19%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

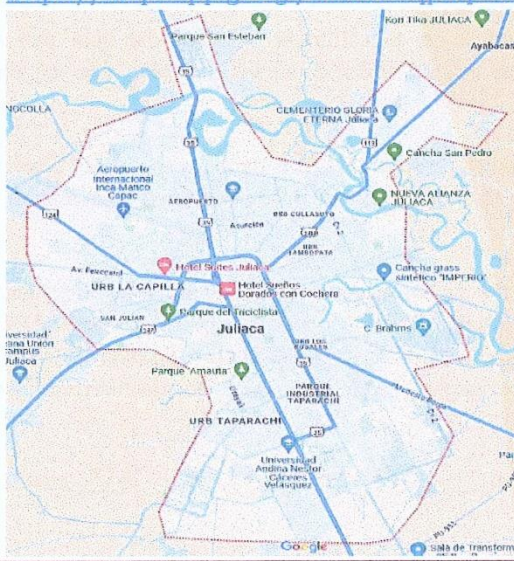
1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	15%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Ana G. Méndez University Trabajo del estudiante	<1%
5	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	repositori.uji.es Fuente de Internet	<1%
7	files.osf.io Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1%



## Metadatos complementarios - UANCV

TITULO	
<b>GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE JULIACA, 2024</b>	
<b>Datos de autor</b>	
Nombres y Apellidos	VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	41446258
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0007-4960-8294">https://orcid.org/0009-0007-4960-8294</a>
<b>Datos de asesor</b>	
Nombres y apellidos	SEGUNDO ORTIZ CANSAYA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	29309750
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-0224-8651">https://orcid.org/0000-0003-0224-8651</a>
<b>Datos del jurado</b>	
<b>Presidente del jurado</b>	
Nombres Y Apellidos	LEOPOLDO WENCESLAO CONDORI CARI
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02389341
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-2372-6720">https://orcid.org/0000-0003-2372-6720</a>
<b>Miembro del jurado 1</b>	
Nombres Y Apellidos	ARNALDO YANA TORRES
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	41414676
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-6740-5024">https://orcid.org/0000-0002-6740-5024</a>



Miembro del jurado 2	
Nombres Y Apellidos	FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01233951
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-9639-3926">https://orcid.org/0000-0001-9639-3926</a>
<b>Datos de investigación</b>	
Línea de investigación	GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN - P33
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	<p><b>Dirección:</b> JULIACA  <b>País:</b> Perú  <b>Departamento:</b> Puno  <b>Provincia:</b> San Román  <b>Distrito:</b> Juliaca  -15.49672, -70.12955  <a href="https://maps.app.goo.gl/dChwaHqpmplsLLsSu5">https://maps.app.goo.gl/dChwaHqpmplsLLsSu5</a></p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Octubre 2024 – Diciembre 2024
URL de disciplinas OCDE <a href="https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html">https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html</a> - Librería	Ciencias de la educación <a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.00</a> Educación general (incluye capacitación, pedagogía) <a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01</a>



UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ  
ESCUELA DE POSTGRADO

*[Signature]*  
Dr. Ramiro Amílcar Bolaños Calderón  
DIRECTOR  
DE INVESTIGACIÓN - EPG



**DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD**

Yo VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE, identificado con DNI Nro. 41446258 en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional
- Programa de Segunda Especialidad,
- Programa de Maestría o Doctorado

MAESTRIA EN EDUCACIÓN MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación,  Trabajo Académico denominada:

GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE JULIACA, 2024

Asesorado por: Dr. SEGUNDO ORTIZ CANSAYA

Es un tema original.


Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 02 de ENERO del 2025

  
\_\_\_\_\_  
FIRMA (ASESOR)  
\_\_\_\_\_  
FIRMA (obligatoria)

Huella



## DEDICATORIA

Este trabajo de investigación dedico en especial a toda mi familia y a quienes fueron parte e hicieron posible el desarrollo de esta investigación. Sobre todo, a mí misma porque tuve que pasar por muchas vicisitudes para lograr.



## AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a Dios y a los docentes del curso de investigación quienes me impartieron sus conocimientos con mucha paciencia. Gracias por todos sus consejos, que sin la guía y correcciones precisas no hubiera podido llegar a esta instancia tan anhelada por mí.



## ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	1
ÍNDICE DE TABLAS .....	6
ÍNDICE DE FIGURS.....	7
RESUMEN .....	8
Abstract .....	9
INTRODUCCIÓN .....	10

### CAPÍTULO I

#### FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Exposición de la situación problemática .....	12
1.2. Formulación del planteamiento del problema .....	18
1.2.1. <i>Pregunta general</i> .....	18
1.2.2. <i>Preguntas específicas</i> .....	18
1.3. Justificación de la investigación.....	18
1.3.1. <i>Justificación teórica</i> .....	18
1.3.2. <i>Justificación práctica</i> .....	19
1.3.3. <i>Justificación metodológica</i> .....	19
1.4. Objetivos.....	19



- 1.4.1. *Objetivo general*..... 19
- 1.4.2. *Objetivos específicos* ..... 20
- 1.5. *Importancia y alcance de la investigación*..... 20
  - 1.5.1. *Importancia* ..... 20
  - 1.5.2. *Alcance* ..... 21
- 1.6. *Limitaciones y delimitaciones de la investigación* ..... 21
  - 1.6.1. *Limitaciones* ..... 21
  - 1.6.2. *Delimitaciones*..... 22
- 1.7. *Hipótesis*..... 23
  - 1.7.1. *Hipótesis general* ..... 23
  - 1.7.2. *Hipótesis específicas* ..... 23
- 1.8. *Variables e indicadores*..... 24
  - 1.8.1. *Conceptualización de variables*..... 24
  - 1.8.2. *Operacionalización de variables* ..... 26

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

- 2.1. *Antecedentes del estudio*..... 28
  - 2.1.1. *A nivel internacional*..... 28
  - 2.1.2. *A nivel nacional*..... 32
  - 2.1.3. *A nivel local*..... 36



- 2.2. Bases teóricas ..... 39
- 2.2.1. *Gestión del tiempo* ..... 39
- 2.2.2. *Compromiso académico* ..... 65
- 2.3. Marco conceptual ..... 82

**CAPÍTULO III**

**METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

- 3.1. Enfoque de la investigación..... 86
- 3.2. Método aplicado en la investigación ..... 86
- 3.3. Tipo de investigación ..... 86
- 3.4. Nivel de investigación ..... 87
- 3.5. Diseño de investigación ..... 87
- 3.6. Población y muestra ..... 87
- 3.6.1. *Población* ..... 87
- 3.6.2. *Muestra* ..... 88
- 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información..... 89
- 3.7.1. *Técnicas de la investigación* ..... 89
- 3.7.2. *Instrumentos de la investigación* ..... 89
- 3.8. Validez y confiabilidad del instrumento de investigación ..... 89
- 3.8.1. *Validez de los instrumentos* ..... 89
- 3.8.2. *Confiabilidad de los instrumentos* ..... 89



3.9. *Diseño de la estrategia para la prueba de hipótesis* ..... 90

**CAPÍTULO IV**

**RESULTADOS**

4.1. *Presentación, análisis e interpretación de datos*..... 91

4.1.1. *Correlación general*..... 92

4.1.2. *Correlaciones específicas 1* ..... 93

4.1.3. *Correlaciones específicas 2* ..... 94

4.1.4. *Correlaciones específicas 3* ..... 95

4.2. *Proceso de la prueba de hipótesis*..... 96

4.2.1. *Hipótesis general*..... 96

4.2.2. *Hipótesis específicas 1*..... 98

4.2.3. *Hipótesis específicas 2*..... 99

4.2.4. *Hipótesis específicas 3*..... 100

4.3. *Discusión de resultados*..... 102

CONCLUSIONES..... 105

RECOMENDACIONES ..... 107

REFERENCIAS..... 109

ANEXOS ..... 118

Anexo 1: *Matriz de consistencia*..... 119

Anexo 2: *Matriz de dato* ..... 121



Anexo 3: Instrumento .....	122
Anexo 4: Validación del instrumento .....	124
Anexo 5: Evidencia de recojo de datos .....	127



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	Operacionalización de variables.....	26
<b>Tabla 2</b>	Población estudiantil de educación superior .....	88
<b>Tabla 3</b>	Marco muestral.....	88
<b>Tabla 4</b>	Estadístico de confiabilidad .....	90
<b>Tabla 5</b>	Prueba de normalidad .....	90
<b>Tabla 6</b>	Análisis correlacional.....	91
<b>Tabla 7</b>	Resultado de la correlación general .....	92
<b>Tabla 8</b>	Resultado de la correlación específica 1 .....	93
<b>Tabla 9</b>	Resultado de la correlación específica 2 .....	94
<b>Tabla 10</b>	Resultado de la correlación específica 3 .....	95
<b>Tabla 11</b>	Resultado de la prueba de hipótesis general .....	97
<b>Tabla 12</b>	Resultado de la prueba de hipótesis específica 1 .....	98
<b>Tabla 13</b>	Resultado de la prueba de hipótesis específica 2 .....	100
<b>Tabla 14</b>	Resultado de la prueba de hipótesis específica 3 .....	101



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b>	Resultado de la correlación general.....	92
<b>Figura 2</b>	Resultado de la correlación específica 1 .....	93
<b>Figura 3</b>	Resultado de la correlación específica 2 .....	95
<b>Figura 4</b>	Resultado de la correlación específica 3 .....	96



## RESUMEN

Se realizó un estudio cuyo objetivo principal fue determinar la relación entre la gestión de tiempo y el compromiso académico en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024, así mismo se ha planteado tres objetivos específicos respecto a determinar la relación entre cada una de las dimensiones de las estrategias de la gestión del tiempo frente al compromiso académico; en donde se consideró un muestreo censal 380 estudiantes de nivel superior en la ciudad de Juliaca, 2024. Como parte de la metodología esta investigación se planteó con un enfoque cuantitativo, hipotético deductivo, de nivel correlacional y con un diseño no experimental; se utilizó como instrumento el cuestionario para evaluar los informes de indagación de los estudiantes. Los resultados evidenciaron que existe una correlación positiva muy fuerte al 99.4% de confianza entre la gestión de tiempo y el compromiso académico. Por lo tanto, en términos generales se concluyó que según el estadístico de correlación Rho de Spearman, las dos variables de estudio se relacionan positiva y muy fuerte ( $R=0.994$ ); así mismo según prueba de hipótesis el p-valor es de 0.000, dicho valor resulta inferior al nivel de significancia de 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), consecuentemente, se rechaza la hipótesis nula  $H_0$  y se acepta la hipótesis alterna  $H_1$ .

**Palabras claves:** *Gestión, tiempo, compromiso, académico, educación.*



## Abstract

A study was the main objective of this study was to determine the relationship between time management and academic and academic commitment in higher education students in Juliaca, 2024. Juliaca, 2024, as well as three specific objectives regarding the relationship between each of the dimensions of time management strategies. determine the relationship between each of the dimensions of time management strategies in relation to academic management strategies versus academic commitment; where a census sample of 380 students of higher education in Juliaca, 2024 was census sample of 380 higher education students in the city of Juliaca, 2024, As part of the methodology, this research was proposed with a quantitative, hypothetical-deductive, hypothetical-deductive approach. hypothetical-deductive, correlational, quantitative and non-experimental design. The questionnaire was used as an instrument to evaluate the students' inquiry reports. questionnaire was used as an instrument to evaluate the students' inquiry reports. The results showed that there is a very strong positive strong positive correlation at 99.4% confidence level between time management and academic commitment. and academic engagement. Therefore, in general terms, it was concluded that According to Spearman's Rho correlation statistic, the two study variables are positively and strongly related. study variables are positively and very strongly related ( $R=0.994$ ); likewise, according to the hypothesis test, the p-value is the p-value is 0.000, this value is lower than the significance level of 0.05 (0.05). significance level of 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), consequently, the null hypothesis  $H_0$  is rejected and the null hypothesis  $H_0$  is rejected and the alternative hypothesis  $H_1$  is accepted.

**Keywords:** *Management, time, commitment, academic, education.*



## INTRODUCCIÓN

En 2024, la gestión del tiempo y la absorción académica se han convertido en pilares fundamentales para el éxito de los estudiantes de educación superior en Juliaca. La capacidad de organizar y priorizar actividades permite a los estudiantes enfrentar los desafíos académicos de manera eficiente, optimizando su dedicación y minimizando el estrés. A su vez, el compromiso académico, entendida como la profundidad con la que los estudiantes comprenden y retienen el conocimiento, es clave para un aprendizaje significativo y duradero. Respecto a la ciudad de Juliaca, donde factores sociales y ambientales pueden afectar la vida estudiantil, para ello las buscan soluciones y competencias que son esenciales para alcanzar un rendimiento óptimo y sostener un proceso educativo efectivo y enriquecedor.

La evolución de este estudio se expone en los siguientes capítulos: En capítulo I enfatizó la realidad problemática, la formulación general del problema y los problemas específicos, la fundamentación de la investigación, los objetivos tanto generales como específicos, la relevancia y extensión de la investigación, las restricciones y delimitaciones, las hipótesis generales y específicas, y finalmente, las variables e indicadores. El Capítulo II expone el marco teórico, que comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones teóricas y el marco conceptual global. En el capítulo III detalló la metodología de la investigación, así como la población y la muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, la validez de la fiabilidad y el diseño de la estrategia para la prueba de hipótesis. En el Capítulo IV se expusieron los hallazgos de las correlaciones, así como de las hipótesis, y se debatió sobre los resultados,



conclusiones y recomendaciones. En última instancia, las referencias bibliográficas empleadas son tomadas en cuenta.



## CAPÍTULO I FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

### 1.1. Exposición de la situación problemática

En el contexto global, la gestión del tiempo y el compromiso académico han emergido como áreas críticas de investigación debido a su impacto significativo en el rendimiento estudiantil. A medida que los sistemas educativos han evolucionado, especialmente con la incorporación de tecnologías digitales y modalidades de aprendizaje remoto, la capacidad de los estudiantes para administrar eficazmente su tiempo se ha convertido en un factor determinante para el éxito académico. Sin embargo, a pesar de la creciente importancia de estos aspectos, existen brechas significativas en la manera en que los estudiantes manejan su tiempo y se comprometen con sus estudios en diferentes regiones del mundo.

La falta de habilidades adecuadas en la gestión del tiempo es un problema que afecta a estudiantes de todos los niveles educativos, desde la educación secundaria hasta la educación superior. En diversas investigaciones internacionales, se ha evidenciado que los estudiantes que carecen de una buena administración del tiempo tienden a experimentar mayores niveles de estrés, retrasos en la entrega de tareas y un rendimiento académico disminuido. Esta problemática se ve agravada por la creciente demanda académica y la presión por cumplir con múltiples responsabilidades, tanto académicas como personales.



Además, el compromiso académico, definido como el grado de involucramiento y dedicación de los estudiantes hacia sus estudios, está estrechamente relacionado con la gestión del tiempo. Los estudiantes que no logran un compromiso académico efectivo suelen mostrar desinterés, baja participación en actividades educativas y, en última instancia, tasas más altas de deserción escolar. Este fenómeno no solo afecta el desempeño individual de los estudiantes, sino que también tiene implicaciones más amplias para los sistemas educativos y las economías de los países.

En un contexto internacional, las diferencias culturales, económicas y sociales juegan un papel crucial en la forma en que los estudiantes gestionan su tiempo y se comprometen académicamente. Por ejemplo, en países con sistemas educativos altamente competitivos, como Corea del Sur y Japón, los estudiantes suelen dedicar una cantidad excesiva de tiempo a sus estudios, lo que puede llevar a niveles elevados de estrés y problemas de salud mental. Por otro lado, en países con sistemas educativos más flexibles, los estudiantes pueden enfrentar desafíos relacionados con la procrastinación y la falta de estructura en sus rutinas diarias.

A pesar de la relevancia de estos temas, la literatura actual revela una necesidad urgente de estudios más integrales y comparativos que analicen las prácticas de gestión del tiempo y el compromiso académico en diferentes contextos culturales y educativos. Estos estudios podrían ofrecer una mejor comprensión de los factores que facilitan o dificultan la gestión eficaz del tiempo y el compromiso académico, así como identificar estrategias que puedan ser adaptadas a diversas realidades educativas alrededor del mundo.



Este planteamiento del problema busca explorar las brechas y desafíos relacionados con la gestión del tiempo y el compromiso académico a nivel internacional, con el fin de proponer intervenciones y políticas educativas que mejoren el rendimiento y bienestar de los estudiantes en un contexto global.

En el contexto educativo peruano, la gestión del tiempo y el compromiso académico representan desafíos significativos que afectan el rendimiento y la permanencia de los estudiantes en el sistema educativo. A medida que el Perú ha avanzado en la ampliación del acceso a la educación, especialmente a través de la educación superior, ha surgido una preocupación creciente por la calidad del aprendizaje y el éxito académico de los estudiantes. Estos factores están estrechamente vinculados con la capacidad de los estudiantes para gestionar su tiempo de manera efectiva y comprometerse plenamente con sus estudios.

En Perú, las investigaciones han mostrado que muchos estudiantes enfrentan dificultades con sus responsabilidades académicas con otras obligaciones, como el trabajo, la familia y las actividades sociales. Esta situación se ve agravada por factores como la falta de orientación en habilidades de gestión del tiempo desde los niveles de educación básica y secundaria, así como la sobrecarga de tareas académicas que no siempre están alineadas con el desarrollo de competencias clave. La falta de habilidades adecuadas para administrar el tiempo no solo genera estrés y ansiedad en los estudiantes, sino que también contribuye a tasas más altas de deserción escolar y a un rendimiento académico subóptimo.

El compromiso académico, entendido como el grado de dedicación y motivación que los estudiantes demuestran hacia sus estudios, es otro aspecto crítico que influye



en los resultados educativos en el Perú. A pesar de los esfuerzos por mejorar la calidad educativa y aumentar la participación de los estudiantes en actividades académicas, muchos siguen mostrando un bajo nivel de compromiso. Esto se refleja en la baja asistencia a clases, la falta de participación en actividades extracurriculares y una actitud pasiva hacia el aprendizaje. Este fenómeno es particularmente preocupante en las instituciones de educación superior, donde el compromiso académico es esencial para la formación de profesionales competentes y para el desarrollo de habilidades críticas.

Diversos estudios en el Perú han indicado que la gestión del tiempo y el compromiso académico están fuertemente influenciados por factores socioeconómicos, culturales y geográficos. Por ejemplo, estudiantes de áreas rurales o con bajos recursos económicos a menudo enfrentan mayores dificultades para dedicar tiempo suficiente a sus estudios debido a la necesidad de trabajar o ayudar en las labores del hogar. Asimismo, las brechas tecnológicas y la falta de acceso a recursos educativos adecuados limitan las oportunidades de muchos estudiantes para comprometerse plenamente con su educación, especialmente en un contexto donde la educación virtual ha cobrado mayor relevancia debido a la pandemia de COVID-19.

A pesar de la creciente atención a estos problemas, existe una carencia de estudios que aborden de manera integral y contextualizada la relación entre la gestión del tiempo y el compromiso académico en el Perú. Es crucial que las políticas educativas consideren estos factores para diseñar estrategias que no solo mejoren el rendimiento académico, sino que también promuevan el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes. Este planteamiento del problema busca poner de relieve las dificultades y desafíos que enfrentan los estudiantes peruanos en la gestión de su tiempo y



compromiso académico, y propone la necesidad de investigaciones y políticas que aborden estas cuestiones para mejorar la calidad y equidad de la educación en el país.

En la región de Puno, la gestión del tiempo y el compromiso académico se han convertido en aspectos muy optimos que afectan de manera significativa el desempeño y la continuidad educativa de los estudiantes. Puno, caracterizada por su geografía andina y una población mayoritariamente rural, enfrenta desafíos únicos en el ámbito educativo que diferencian su contexto del resto del país. Estos desafíos incluyen la dispersión geográfica, la influencia de factores socioculturales y las limitaciones económicas, que impactan directamente en cómo los estudiantes gestionan su tiempo y se comprometen con sus estudios.

En Puno, muchos estudiantes compaginan sus responsabilidades académicas con actividades agrícolas o comerciales, necesarias para contribuir al sustento familiar. Esta realidad socioeconómica obliga a los estudiantes a dividir su tiempo entre la escuela y el trabajo, lo que resulta en una gestión del tiempo ineficaz y una menor dedicación a sus estudios. Además, las largas distancias entre las comunidades y las instituciones educativas dificultan la asistencia regular a clases, afectando el compromiso académico y el rendimiento escolar.

El compromiso académico en Puno también se ve influenciado por factores culturales y lingüísticos. En muchas comunidades, el español no es el idioma principal, lo que crea barreras adicionales para los estudiantes en su proceso de aprendizaje. La falta de recursos educativos adecuados, como materiales de enseñanza en lenguas originarias y tecnologías de apoyo, limita las oportunidades de los estudiantes para involucrarse plenamente en sus estudios. Esta situación genera un bajo nivel de



compromiso académico, evidenciado en la baja participación en actividades escolares, la limitada interacción en clases y una alta tasa de abandono escolar, especialmente en los niveles de educación secundaria y superior.

La gestión del tiempo en Puno está además condicionada por la infraestructura educativa y las condiciones climáticas extremas de la región. Durante la temporada de lluvias o heladas, los estudiantes a menudo enfrentan dificultades para llegar a sus escuelas, lo que interrumpe su rutina académica y reduce el tiempo disponible para el estudio. Estas interrupciones recurrentes afectan la continuidad del aprendizaje y la capacidad de los estudiantes para cumplir con sus obligaciones académicas, exacerbando el problema de la gestión del tiempo.

A pesar de estos desafíos, la problemática de la gestión del tiempo y el compromiso académico en Puno no ha sido suficientemente abordada en la investigación educativa. Existe una necesidad urgente de estudios que exploren cómo los estudiantes de esta región administran su tiempo y se comprometen con sus estudios, considerando los contextos específicos de Puno. Estos estudios podrían proporcionar perspectivas valiosas para diseñar estrategias y políticas educativas adaptadas a la realidad puneña, con el objetivo de mejorar la calidad del aprendizaje y reducir las tasas de deserción escolar en la región.

Este planteamiento del problema busca destacar las dificultades que enfrentan los estudiantes de Puno en la gestión de su tiempo y en el compromiso con su educación, subrayando la importancia de desarrollar intervenciones educativas contextualizadas que aborden estas cuestiones y promuevan una educación más equitativa y efectiva en la región.



## 1.2. Formulación del planteamiento del problema

### 1.2.1. *Pregunta general*

¿Cuál es la relación entre la gestión del tiempo y el compromiso académico en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024?

### 1.2.2. *Preguntas específicas*

¿Cuál es la relación entre la gestión del tiempo y el vigor en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024?

¿Cuál es la relación entre la gestión del tiempo y la dedicación en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024?

¿Cuál es la relación entre la gestión del tiempo y la absorción en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024?

## 1.3. Justificación de la investigación

### 1.3.1. *Justificación teórica*

La gestión efectiva del tiempo influye directamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Un estudio sugiere que la capacidad de los estudiantes para organizar su tiempo de manera efectiva es un predictor importante de su rendimiento académico, ya que les permite balancear las tareas académicas, personales y sociales de manera óptima. El compromiso académico se ha identificado como un mediador entre las habilidades de gestión del tiempo y los logros académicos. Estudiantes que gestionan bien su tiempo tienen más probabilidades de estar comprometidos con sus estudios, lo que mejora su motivación y, en consecuencia, su rendimiento



### **1.3.2. Justificación práctica**

La capacidad de gestionar el tiempo es una competencia crucial no solo en la academia, sino también en la vida profesional. Promover estas habilidades en los estudiantes puede ayudarlos a estar mejor preparados para su futuro laboral. Una gestión del tiempo deficiente puede llevar a la procrastinación, el estrés y, en algunos casos, al abandono de los estudios. Mejorar la gestión del tiempo puede ser una estrategia clave para reducir las tasas de deserción académica.

### **1.3.3. Justificación metodológica**

La investigación se justifica como un estudio correlacional, ya que busca establecer relaciones entre dos variables principales: la gestión del tiempo y el compromiso académico de los estudiantes universitarios. Esta metodología es adecuada porque permite explorar cómo la gestión eficiente del tiempo puede influir en el nivel de compromiso académico, lo que es fundamental para mejorar los resultados educativos. La elección de instrumentos como encuestas o cuestionarios estructurados es adecuada, dado que permiten obtener datos cuantitativos de manera eficiente y accesible. Además, la validez y confiabilidad de estos instrumentos deben ser verificadas, tal como lo indican estudios previos que emplean este tipo de herramientas en investigaciones similares. El uso de técnicas estadísticas, como el análisis de correlación o regresión, es apropiado para analizar las relaciones entre las variables de estudio. Estas técnicas son estándar en investigaciones correlacionales y permitirán obtener conclusiones sobre la influencia de la gestión del tiempo en el compromiso académico de los estudiantes.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo general**



Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y el compromiso académico en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y el vigor en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y la dedicación en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y la absorción en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

## **1.5. Importancia y alcance de la investigación**

### **1.5.1. Importancia**

Son componentes esenciales para el éxito de los estudiantes de educación superior en Juliaca, especialmente en el contexto actual de 2024. La gestión del tiempo permite a los estudiantes organizar y priorizar sus actividades, optimizando el uso de sus horas de estudio y promoviendo un equilibrio entre la vida académica y personal. Esto es crucial para reducir el estrés y evitar el agotamiento, factores comunes en los estudiantes debido a la carga académica y, en algunos casos, a las responsabilidades laborales o familiares que pueden influir en su rendimiento.

Por otro lado, la absorción académica es fundamental para asegurar que el aprendizaje sea profundo y duradero. A diferencia de la memorización superficial, la absorción permite a los estudiantes entender y aplicar el conocimiento en diferentes



contextos, contribuyendo a un aprendizaje significativo que fortalece sus habilidades y competencias profesionales.

### **1.5.2. Alcance**

El alcance de una buena gestión del tiempo y absorción académica en Juliaca abarca varias dimensiones. En el ámbito personal, fomenta el desarrollo de habilidades de organización y disciplina, las cuales son aplicables a futuros entornos laborales y contribuyen al crecimiento integral de los estudiantes. A nivel académico, estas competencias son clave para mejorar el rendimiento y facilitar el cumplimiento de las metas educativas, impactando positivamente en los índices de retención y graduación de las instituciones de educación superior en Juliaca.

Además, a nivel comunitario, estudiantes bien formados y capacitados pueden convertirse en agentes de cambio en la región. Al adquirir conocimientos que realmente comprenden y pueden aplicar, están mejor preparados para contribuir al desarrollo local, fortaleciendo áreas clave como la salud, la educación y la economía. Así, la gestión del tiempo y la absorción académica no solo benefician al estudiante individualmente, sino que tienen un efecto positivo en el progreso de Juliaca y sus alrededores.

## **1.6. Limitaciones y delimitaciones de la investigación**

### **1.6.1. Limitaciones**

**Factores Socioeconómicos:** Muchos estudiantes en Juliaca pueden enfrentar restricciones económicas, lo que impacta en su capacidad para dedicar tiempo completo a los estudios. Las obligaciones laborales o familiares pueden limitar el tiempo disponible para el estudio y afectar la calidad de su aprendizaje.



**Infraestructura y Recursos Educativos:** Las limitaciones en el acceso a recursos como bibliotecas, tecnología o incluso espacios de estudio adecuados dificultan la absorción académica y la efectividad en la gestión del tiempo. La falta de materiales adecuados también limita el alcance del aprendizaje en profundidad.

**Condiciones Climáticas:** Juliaca, situada en una zona de clima frío y altitud elevada, presenta condiciones ambientales que pueden afectar la salud y concentración de los estudiantes, especialmente durante los meses más fríos. Esto puede reducir tanto el tiempo efectivo de estudio como la capacidad de retención y absorción de contenidos académicos.

**Estrés y Salud Mental:** La presión académica y personal puede llevar a altos niveles de estrés en los estudiantes, lo que afecta negativamente la capacidad para organizar su tiempo y mantener la concentración. Las dificultades para manejar el estrés pueden resultar en una baja absorción de conocimientos y en el riesgo de agotamiento emocional.

## **1.6.2. Delimitaciones**

**Contexto Geográfico:** Este análisis está enfocado en los estudiantes de educación superior en Juliaca, una ciudad con características socioeconómicas y climáticas particulares. La investigación no abarca otras regiones de Perú, por lo que sus hallazgos y recomendaciones están dirigidos a este contexto específico.

**Población Objetivo:** La delimitación incluye únicamente a estudiantes de educación superior, dejando fuera a aquellos en niveles educativos inferiores o aquellos que ya se encuentran en el mercado laboral. El enfoque en estudiantes universitarios y



de institutos superiores permite una comprensión más detallada de las necesidades y desafíos específicos de esta población.

**Periodo Temporal:** Este estudio se centra en el contexto actual de 2024, lo que implica que las observaciones y recomendaciones están alineadas con las condiciones educativas, sociales y tecnológicas de este año en particular. Cambios en la infraestructura, la economía o en políticas educativas futuras podrían alterar las limitaciones y oportunidades presentes en este análisis.

**Aspectos Académicos Específicos:** La delimitación se enfoca en la gestión del tiempo y la absorción académica, dejando fuera otros aspectos del rendimiento estudiantil, como la motivación o las habilidades interpersonales. Este enfoque permite un análisis más profundo de estos dos componentes clave en el éxito académico, aunque no se estudian otras áreas que también pueden influir en el desempeño general del estudiante.

## 1.7. Hipótesis

### 1.7.1. *Hipótesis general*

Existe una relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y el compromiso académico en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

### 1.7.2. *Hipótesis específicas*

Existe una relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y el vigor en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.



Existe una relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y la dedicación en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

Existe una relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y la absorción en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

## 1.8. Variables e indicadores

### 1.8.1. Conceptualización de variables

- **Variable 1**

**Gestión del tiempo:** La gestión efectiva del tiempo es una habilidad fundamental que tiene un impacto significativo en la productividad y el éxito tanto en el ámbito laboral como en el educativo, así como en el bienestar emocional y físico de cada persona. Diversos estudios científicos han analizado detenidamente su impacto y han propuesto diversas estrategias para mejorar la eficacia en la administración del tiempo de manera efectiva. La gestión efectiva del tiempo es una habilidad fundamental que impacta de manera significativa en la productividad y la calidad de vida de las personas. Es importante aprender a priorizar tareas, establecer metas claras y utilizar herramientas adecuadas para optimizar el uso de nuestro tiempo de forma eficiente. ¡Practicar la organización y la planificación diaria nos ayudará a alcanzar nuestros objetivos de manera más efectiva! A pesar de que las variaciones individuales y contextuales desempeñan un papel importante y significativo, la práctica constante y la autodisciplina rigurosa resultan fundamentales y esenciales para la mejora sustancial de dichas competencias a lo largo del tiempo. Se pueden emplear una variedad de métodos y técnicas altamente efectivas para optimizar la gestión del



tiempo de manera eficiente, y su eficacia puede ser notablemente incrementada mediante la práctica constante y la autorregulación meticulosa (Aeon et al., 2021).

- **Variable 2**

**Compromiso académico:** La exploración detallada de los procesos vinculados con las primeras vivencias educativas de los estudiantes ha sido limitada por la carencia de metodologías de investigación apropiadas de alta densidad y alta frecuencia. En consecuencia, en la actualidad poseemos un conocimiento sumamente restringido y limitado acerca de cómo los estudiantes se comprometen académicamente a lo largo del tiempo en el ámbito educativo. Con base en el análisis detallado del compromiso laboral y su impacto en el desempeño profesional, se han extraído cinco relatos teórico procesuales que abordan la potencial evolución del aprendizaje académico de los estudiantes a lo largo de su trayectoria educativa. Adquiriendo valiosos conocimientos sobre las relaciones interpersonales, para fortalecer la conexión emocional se requiere un alto compromiso con el crecimiento mutuo. El compromiso moderado mantiene la armonía, por otro lado, el bajo compromiso que puede afectar la estabilidad de la relación a largo plazo, en donde se experimenta personalmente la meticulosa medición de los niveles de compromiso académico. En perfecta concordancia con las expectativas previamente establecidas, pude identificar evidencia que se ajusta de manera precisa a las cinco diferentes trayectorias de aprendizaje colaborativo mencionadas anteriormente. Estos interesantes hallazgos evidencian claramente la eficacia y relevancia de implementar una metodología temporal más detallada y precisa para llevar a cabo un análisis exhaustivo del compromiso estudiantil. Además, es importante destacar que estos



resultados poseen importantes implicaciones tanto a nivel teórico como práctico, ya que pueden contribuir significativamente al desarrollo integral y al máximo aprovechamiento del potencial de aprendizaje de los estudiantes en el ámbito educativo (Griep, 2021).

### 1.8.2. Operacionalización de variables

**Tabla 1**

*Operacionalización de variables.*

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	
Variable 1: Gestión del tiempo	Establecimiento de objetivos y prioridades	Conseguir a corto plazo	
		Dividir proyectos	
		Incrementar eficacia	
		Alta prioridad	
	Herramientas para la gestión del tiempo		Organización de actividades
			Agenda
			Bloques de tiempo
	Percepción del control del tiempo		Lugares para trabajar
			Subestimar tiempo
			Controlar mi tiempo
			Horario
			Aplazar tareas
	Preferencias por la desorganización		Ordenado y organizado
			Impredecible
		Adaptación de acontecimientos	
		Desorganizado	
Vigor			Clases o estudio
			Largos estudios
		Resistencia	
		Tareas	
Variable 2: Pensamiento crítico	Dedicación	Significado	
		Entusiasmo	
		Cosas nuevas	
	Absorción		Orgullo
			Tiempo



---

Abstraído

---

Felicidad

---

Convencimiento

---

*Nota.* Elaboración propia en referencia a Baños, (2020).



## CAPITULO II MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes del estudio

#### 2.1.1. A nivel internacional

Quezada (2023) desarrollo la tesis de maestría denominada "Gestión del tiempo y procrastinación en estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito" El comportamiento conocido como procrastinación se caracteriza por la inclinación a posponer la realización de una tarea hasta el último momento posible o, posiblemente, decidir no completarla en absoluto. Los individuos pueden adquirir o desarrollar la capacidad de organizar su tiempo de manera que sea útil o productiva, particularmente en el trabajo, con la intención de cumplir con ciertos deberes, actividades o tareas. Este talento se conoce como gestión del tiempo. A la luz de esto, el propósito de esta investigación es indagar la conexión entre la gestión efectiva del tiempo y el grado de procrastinación en el que incurren los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito que se encuentran desde su primer hasta su último año de educación superior. Un objetivo adicional de este trabajo es desarrollar una propuesta para una intervención que se centre en mejorar las estrategias de gestión del tiempo. El propósito de esta intervención es permitir que los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito mejoren sus habilidades de gestión del tiempo y disminuyan su nivel de procrastinación, de manera que puedan alcanzar sus objetivos académicos y mejorar su rendimiento



general. Se enviarán dos encuestas a un total de doscientos estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito, principalmente a los estudiantes de USFQ, con el fin de cumplir los objetivos de este estudio. El método de muestreo será el muestreo por conveniencia. Para recopilar información sobre el nivel de procrastinación y gestión del tiempo entre los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito, se utilizarán los cuestionarios que son la versión en español del cuestionario de gestión del tiempo para estudiantes universitarios y la Escala de Procrastinación Académica adaptada. Se anticipa que estos cuestionarios proporcionarán esa información.

Pérez y Ceballos (2021) desarrollaron la tesis de maestría nombrada "La gestión del tiempo y su relación con el desempeño escolar" Se utilizó un estudio explicativo no experimental como metodología para esta investigación. Se llevó a cabo una observación no participativa transversal con el instrumento Stalling, y se analizó la data recopilada a través de un estudio cuantitativo. El propósito de esta investigación es explicar la relación entre la utilización del tiempo de clase efectivo y el rendimiento de los estudiantes en cada una de las instituciones seleccionadas. En este estudio, se descubrió que el tiempo efectivo de clase trabajado en el aula por los instructores tenía un promedio del 51% y un tiempo no académico del 49%. Este valor es mucho más bajo que el promedio del 85% que sugiere la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (OECD). Durante el análisis de la prueba estadística de correlación de Spearman, se descubrió que no hay una correlación lineal significativa entre las variables rendimiento académico, que se representa en horas, y el uso efectivo del tiempo. Se encontró que este era el caso. Se encontró que las tres instituciones tenían un cierto grado de similitud en términos de rendimiento académico, con un promedio de 3.4 calificaciones. Esta conexión es completamente matemática y, como resultado, no implica ningún tipo de



vínculo de causa y efecto. Esto es algo que debería ser enfatizado. La cantidad de tiempo que se pasa en la escuela es uno de los muchos factores que contribuyen al logro académico.

Gomez et al., (2021). Desarrollo la tesis de licenciatura nombrada "Procrastinación académica, gestión del tiempo y malestar psicológico en estudiantes del programa de psicología de la Universidad Santo Tomás-Bogotá" En esta investigación, se pidió a los estudiantes de psicología de la Universidad Santo Tomás-Bogotá que participaran en un estudio sobre la relación entre la procrastinación académica, la gestión del tiempo y el malestar psicológico. La muestra incluyó noventa y cuatro estudiantes que estaban matriculados en una variedad de ciclos académicos. La procrastinación y la gestión del tiempo se evaluaron utilizando la Escala de Evaluación de la Procrastinación para Estudiantes (PASS) y la Escala de Comportamiento de Gestión del Tiempo. (TMBS). Las variables fueron analizadas mediante el uso de los siguientes métodos estadísticos: el coeficiente de correlación de Pearson, el Rho de Spearman, la prueba t de Student y el análisis de varianza. (ANOVA). La procrastinación en el aula y el malestar psicológico se mostraron conectados a tareas a largo plazo, autorregulación y motivaciones que se extienden más allá del entorno educativo, según los hallazgos. Entre los métodos para gestionar el tiempo y el deseo de reducir los niveles de procrastinación, se encontraron diferencias entre los ciclos académicos de hombres y mujeres. En cuanto a los fenómenos, el trabajo no parecía ser una variable relevante.

Arias et al., (2020) desarrollaron este artículo científico denominado "Propiedades psicométricas de la escala de compromiso académico versión abreviada (UWESS-9) en estudiantes ecuatorianos". La Escala de Compromiso Académico de la psicología



positiva es necesaria en las universidades debido a las altas tasas de desinterés estudiantil que se observan allí. En el contexto de los estudiantes universitarios ecuatorianos, el propósito de esta investigación fue investigar las características psicológicas de la Escala de Compromiso Académico UWESS-9. Un total de 202 estudiantes participaron en la investigación, de los cuales el 20% eran mujeres y el 80% eran hombres. Se realizó un Análisis Confirmatorio Factorial, y los resultados mostraron que no hubo variaciones significativas en las puntuaciones entre los sexos. La medida demostró ser invariante al género, con una asociación positiva con la satisfacción vital y una correlación negativa con la discapacidad social. Además, se encontró que la escala tenía una correlación positiva con la satisfacción con la vida. En estudiantes universitarios ecuatorianos, la escala UWESS-9 demostró un alto nivel de fiabilidad ( $\alpha = 0.91$ ), confirmando su idoneidad para evaluar la dedicación académica.

Rigo y Rovere, R. (2021) desarrollo el artículo científico denominado "El compromiso académico estudiantil presente en una educación expandida por el uso de las TIC" El propósito del estudio que se presenta aquí es caracterizar, desde la perspectiva de los estudiantes universitarios, el compromiso académico que se asumió en respuesta a una experiencia educativa prolongada mediada por tecnologías de la información y la comunicación. Estas son TIC. En esta investigación, hay un total de 56 estudiantes universitarios que han decidido participar proporcionando sus respuestas a un cuestionario que contiene preguntas abiertas relacionadas con tres temas diferentes: fomento de la participación, tecnología de la información y la comunicación, y enfoques de enseñanza futuros. Además de estar caracterizada por características asociadas con el aumento del compromiso, la ubicuidad y el aprendizaje espontáneo, los estudiantes perciben la experiencia como innovadora. Esta percepción tiene consecuencias para la



formación de los docentes. Hemos llegado a la conclusión de que es esencial ampliar el alcance de los entornos educativos para aumentar el nivel de interés, compromiso y autonomía que alcanzan los estudiantes universitarios.

Castro (2022) desarrollo la siguiente investigación denominada "La gestión universitaria. Aportes desde la perspectiva de Ecuador. Revista Universidad y Sociedad" Debido a la rápida expansión de la región, que ha visto una diversidad de estudiantes e instituciones a lo largo de las últimas tres décadas, la calidad de la educación superior es un tema que siempre se está discutiendo. La forma de enseñar la producción ha sido reevaluada como resultado del crecimiento en la educación superior, las reducciones en el gasto público y la expansión de la globalización. Sin embargo, estos recursos a menudo están restringidos, lo que obliga a las organizaciones a diversificar sus ingresos. Las universidades generalmente distribuyen recursos para la enseñanza, la investigación y la extensión a través de servicios externos. Diferenciar entre el personal profesional, administrativo y de apoyo, así como entre una población estudiantil variada en función de la edad, las ambiciones, el compromiso institucional, el régimen de tiempo y el estatus socioeconómico, es la base de la política de la universidad hacia la diversidad. Esta política se establece por la heterogeneidad de las universidades.

### **2.1.2. A nivel nacional**

Baños (2021) desarrollo la siguiente investigación denominada "Gestión del tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología" En la universidad privada Nordenweiner, en el campo de la psicología, el propósito de la investigación fue investigar la conexión entre una gestión del tiempo efectiva y una fuerte dedicación a los estudios. Además de ser descriptivo y correlacional, ¡el estudio se llevó a cabo utilizando una



metodología cuantitativa! Un total de 157 mujeres y 52 hombres participaron en la investigación, y su participación fue completamente voluntaria. Se encontró un vínculo positivo favorable y estadísticamente significativo entre la gestión del tiempo y la dedicación académica, junto con la vitalidad y la absorción, según los hallazgos del estudio. Por otro lado, no hubo una relación consistente con la devoción. Según los hallazgos de la encuesta, también hubo un grado razonable de dedicación académica (55%), así como de gestión del tiempo (52%). Se utilizó una metodología no experimental y de corte transversal breve en la ejecución de la investigación.

Fernández (2019) desarrollo el artículo científico denominado "Estrés y compromiso académico en estudiantes de una universidad privada de Lima" Esta investigación tuvo como objetivo examinar la correlación entre el estrés académico y el compromiso académico entre los estudiantes de psicología universitaria en sus años tercero a duodécimo. Doscientos estudiantes (37% hombres, 63% mujeres) participaron en esta investigación, con edades que oscilan entre los 18 y 42 años ( $M = 21.40$ ;  $SD = 0.484$ ). Los datos se recopilaron utilizando un perfil sociodemográfico, el Inventario de Estrés Académico SISCO (Barraza, 2007) y la Escala de Compromiso Laboral Estudiantil de Utrecht. (Schaufeli & Bakker, 2003). Los hallazgos revelaron que una mayor frecuencia de síntomas o respuestas a los estresores se correlaciona con niveles disminuidos en las tres categorías de la Escala de Compromiso Académico. Además, se demostró que los niveles de energía y compromiso disminuyen cuando las expectativas del aula se perciben como estresores, mientras que los niveles de energía y compromiso disminuyen cuando las demandas ambientales externas se consideran estresores. En cuanto a la escala de compromiso académico, se estableció que hay un nivel elevado de absorción.



Echegaray (2023) desarrollo la tesis de maestría denominada “Gestión del tiempo y motivación académica en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Juan XXIII de Ica-2021” Se utilizaron métodos de investigación no experimentales, transversales y correlacionales en el estudio, que se llevó a cabo con un total de 37 estudiantes que estaban matriculados en la Escuela de Educación Profesional Inicial del Instituto Pedagógico Juan XXIII de Ica. Se utilizó un enfoque de muestreo no probabilístico para obtener los datos. Para cada variable, se recopilaron datos mediante el uso de dos cuestionarios separados. Según los hallazgos, el 78.4 por ciento de los estudiantes tenía un alto nivel de gestión del tiempo, de los cuales el 18.9 por ciento alcanzó un nivel regular y el 2.7 por ciento tenía un mal nivel de gestión del tiempo. Además, el 75.7% de los alumnos mostró un alto grado de motivación académica. En el Instituto de Educación Superior Pedagógico Juan XXIII de Ica-2021, los hallazgos llevaron a los investigadores a la conclusión de que existe una conexión considerable entre la gestión efectiva del tiempo y la motivación académica entre los estudiantes de pregrado.

Gonzales y Novoa (2022) desarrollaron la tesis de licenciatura en donde detallan como se ejecutó la tesis nombrada “Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021”. Entre los estudiantes de enfermería que asisten a una universidad en Cajamarca, el propósito de este estudio fue investigar la conexión entre la manera en que gestionan su tiempo y la cantidad de estrés que experimentan en su trabajo académico. Utilizamos una técnica correlacional-descriptiva que fue cuantitativa, no experimental, y utilizamos a 83 estudiantes universitarios como nuestra población de muestra. En este estudio se utilizaron tanto el Inventario de Estrés Académico SISCO, desarrollado por Barraza,



como la Escala de Gestión del Tiempo (TMBQ), que fue modificada al español por García y Pérez. Se utilizaron dos instrumentos. La conclusión que se puede extraer de esto es que no hay conexión entre el estrés académico y la capacidad de gestionar bien el tiempo. Además, con respecto a la variable del estrés académico, el doce por ciento de los estudiantes está experimentando un nivel bajo, el ochenta y siete por ciento está experimentando un nivel moderado y el siete punto dos por ciento está experimentando un nivel severo. Además, se mostró que el 7.2% de los estudiantes tiene un bajo nivel de gestión del tiempo, el 81.9% tiene un nivel moderado y el 10.84% tiene un nivel severo de gestión del tiempo en relación con la gestión total del tiempo. En conclusión, se ha determinado que los estudiantes pueden sentir estrés relacionado con sus estudios mientras lidian con la gestión del tiempo.

Gayoso (2019) desarrollo la tesis de licenciatura en donde el nombre de la tesis es "Gestión del tiempo y la procrastinación académica de los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Señor de Sipán 2019" En el marco del programa de Trabajo Social de la Universidad de Sipán, se realizó una investigación en 2019 sobre un total de 112 estudiantes. El propósito de este estudio fue determinar si existe o no una conexión entre la gestión efectiva del tiempo y la procrastinación académica entre estudiantes de entre 18 y 50 años. En esta investigación, se utilizó un diseño descriptivo-aplicado, se realizaron entrevistas no estructuradas y se empleó la escala de "Gestión del Tiempo y Procrastinación Académica", que fue una adaptación de la escala utilizada en 1998. Como parte del proceso de validación, se examinó el instrumento utilizando el Alfa de Cronbach y fue verificado por especialistas. Cuando se trata de estudiantes, los hallazgos sugieren que no hay una asociación significativa entre la gestión del tiempo y la procrastinación académica. Esto se debe a que un número considerable de



estudiantes que tienen una habilidad más débil para gestionar su tiempo tienden a tener una mayor propensión a procrastinar académicamente.

### **2.1.3. A nivel local**

Cahuana (2022) desarrollo el artículo científico denominado "Gestión del tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Juliaca" El propósito de esta investigación fue indagar si existe o no una conexión sustancial entre la gestión efectiva del tiempo y el compromiso académico sostenido entre los estudiantes de psicología que asisten a una institución privada. Utilizamos una técnica cuantitativa, correlacional, transversal y de corte transversal para realizar nuestros hallazgos. Se utilizó una encuesta aleatoria estratificada para elegir a 217 estudiantes de 18 años que estaban cursando la carrera de psicología. Estos estudiantes fueron divididos en cinco grupos. El Utrecht WorkEngagement Student (UWES) y la Escala de Comportamiento de Gestión del Tiempo (TMBS) fueron las herramientas que se utilizaron en este estudio. Hubo una asociación positiva entre la gestión del tiempo y la dedicación académica, y los hallazgos revelaron que esta correlación era estadísticamente significativa. Las cualidades de energía, devoción y absorción, todas ellas extremadamente significativas, también mostraron tener una asociación sustancial entre sí. Se demostró que una mejor gestión del tiempo estaba asociada con una mayor dedicación académica, según el veredicto.

Calcin (2022) desarrollo la tesis de licenciatura denominada "Uso de Internet y rendimiento académico en estudiantes de la Institución educativa secundaria Perú BIRF, Juliaca-Puno" En la Escuela Secundaria BIRF en Juliaca, Puno, Perú, la investigación actual indaga sobre la relación entre el uso de internet por parte de los estudiantes y su



rendimiento académico en el ámbito de la educación vocacional. Haga una presentación utilizando un diseño que no sea experimental, de tipo descriptivo y a un nivel de comparación descriptiva. Se tomó en consideración una muestra de setenta niños de quinto grado. Se utilizó un cuestionario sobre el uso de internet como instrumento para la recolección de datos, y se aplicó una hoja de observación documental con el propósito de evaluar el rendimiento académico. Los datos se obtuvieron mediante el uso de métodos de encuesta y observación. Una correlación de 0.406, un nivel de significancia de 0.05 y un valor p de 0.00 son los resultados que sugieren que existe una asociación directa entre el uso de internet y el rendimiento académico entre los estudiantes del IE Secundaria Perú BIRF, Juliaca - Puno. Esta es la conclusión principal que se puede extraer de los hallazgos de este estudio.

Llacsca (2022) desarrollo la tesis de maestría en la cual la nombro "Resiliencia y compromiso académico en estudiantes de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público de Juliaca, 2021" Con la ayuda de estudiantes que asisten a la Escuela Superior Pública de Juliaca, el propósito de esta investigación fue indagar la conexión entre la resiliencia y los compromisos académicos. Ciento cincuenta estudiantes que estaban matriculados en clases de pedagogía participaron en la investigación, que utilizó una metodología cuantitativa no experimental y de corte transversal. Según los hallazgos, se determinó que el 53.3% de los niños mostró una fuerte resiliencia, el 40.7% mostró una resiliencia ordinaria y el 6% mostró una resiliencia deficiente. El porcentaje de estudiantes que tenía una fuerte dedicación académica era del 54%, mientras que el 39.3% tenía un compromiso regular y el 6.7% tenía un compromiso deficiente. La satisfacción, la autoconfianza, la persistencia y la dedicación académica mostraron tener una asociación favorable entre sí. Los investigadores descubrieron que existe una



conexión modesta entre la ecuanimidad, la experiencia de estar bien solo, y la dedicación académica. Un mayor grado de resiliencia se mostró asociado con un nivel más alto de dedicación académica, según los hallazgos de la investigación.

Misme (2023). Elaboro la tesis de maestría en donde considero nombrarla "Desarrollo de la participación ciudadana en la gestión municipal, Juliaca, Perú-2023" En el año 2023, el propósito de este estudio es demostrar que la participación pública es un componente esencial de la administración del gobierno municipal en Juliaca. El término "participación ciudadana" se refiere al compromiso de las personas en la distribución de recursos y en actividades que contribuyen al progreso de la comunidad local. Cuando se trata de la administración municipal, el propósito de esta investigación es determinar si los residentes, liderados por sus funcionarios municipales, continúan manteniendo posturas políticas que estén alineadas con una fiscalización adecuada. El enfoque que se utilizó es fundamental, no fue experimental y fue correlacional. Para la muestra, hay 192 alcaldes que se consideran acreditados, mientras que la población está compuesta por 384 alcaldes de la ciudad. Un instrumento de encuesta/cuestionario que ha sido aprobado por jurados es el método que se utiliza. Según los hallazgos de la investigación, la participación pública es absolutamente necesaria para el funcionamiento del gobierno municipal en Juliaca – 2023. Esto se debe a que los alcaldes necesitan una cantidad significativa de tiempo y no son compensados por su trabajo.

Carcasi (2018) desarrollo la tesis de segunda especialidad nombrada "Optimizar la gestión del tiempo pedagógico en las sesiones de aprendizaje en el área de matemática en la IES 32 Mariano H. Cornejo" Los resultados de las evaluaciones del aprendizaje de la aritmética a nivel nacional e internacional son lentos, como revela el



plan de acción. La Institución Educativa Mariano H. Cornejo en Juliaca no es ajena a este problema, ya que una proporción considerable de alumnos que participaron en los programas de Educación Inicial (ECE) durante los años 2015 y 2016 fueron asignados al nivel "inicial" en matemáticas. El uso inadecuado de tácticas metodológicas, la creación incorrecta de sesiones de matemáticas por parte de los instructores, el incumplimiento de los estándares de las instituciones educativas y la falta de seguimiento y asistencia pedagógica son los factores que han llevado a esta situación. Para abordar estas insuficiencias y mejorar el aprendizaje de los estudiantes, el plan hace hincapié en maximizar las tácticas metodológicas utilizadas por los instructores de matemáticas, establecer normas de enseñanza mediante el uso de círculos de intercomprensión e implementar un monitoreo docente por parte del personal educativo.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Gestión del tiempo**

La gestión del tiempo es una habilidad crucial que afecta tanto el rendimiento laboral y académico como el bienestar personal. Diversos estudios han explorado su impacto y han propuesto métodos para mejorar la eficiencia en la administración del tiempo. La gestión del tiempo es una habilidad adquirida que tiene un impacto significativo en el rendimiento y el bienestar. Aunque las diferencias individuales y contextuales juegan un papel menor, la práctica y la autodisciplina son cruciales para mejorar estas habilidades. Diversos métodos y técnicas pueden ser aplicados para optimizar la gestión del tiempo, y su efectividad puede ser maximizada a través de la práctica constante y la autorregulación (Aeon et al., 2021).



Realizamos un meta-análisis para evaluar el impacto de la gestión del tiempo en el rendimiento y el bienestar. Los resultados muestran que la gestión del tiempo está moderadamente relacionada con el rendimiento laboral, el logro académico y el bienestar. La gestión del tiempo también muestra una relación moderada y negativa con el estrés. Curiosamente, las diferencias individuales y los factores contextuales tienen una asociación mucho más débil con la gestión del tiempo, con la notable excepción de la conciencia. La correlación extremadamente débil con el género fue inesperada: las mujeres parecen gestionar el tiempo mejor que los hombres, pero la diferencia es muy ligera. Además, encontramos que la relación entre la gestión del tiempo y el rendimiento laboral parece aumentar con los años: la gestión del tiempo tiene más probabilidades de llevar a las personas a recibir una evaluación de rendimiento positiva en el trabajo hoy en día que a principios de la década de 1990. El vínculo entre la gestión del tiempo y el género también parece intensificarse: las puntuaciones de gestión del tiempo de las mujeres han ido en aumento durante las últimas décadas. También observamos que la gestión del tiempo parece mejorar el bienestar, en particular la satisfacción con la vida, en mayor medida que el rendimiento. Esto desafía la percepción común de que la gestión del tiempo, ante todo, mejora el rendimiento laboral, y que el bienestar es simplemente un subproducto (Aeon et al., 2021).

La gestión del tiempo no es algo que nacemos sabiendo hacer. Es una habilidad que requiere práctica y cierta autodisciplina para ser eficaz. La gestión del tiempo consiste en ser capaz de equilibrar el tiempo de la forma más equilibrada posible entre los estudios, el trabajo, las obligaciones sociales y cualquier otra obligación. Es más fácil decirlo que hacerlo, ¿verdad? Por supuesto. No obstante, aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a gestionar tu tiempo de forma un poco más eficiente. En su lista de



cosas por hacer, clasifique las cosas que tiene que hacer de la siguiente manera: cosas que DEBE hacer, cosas que DEBERÍA hacer y cosas que PODRÍA hacer. Esto te ayudará a priorizar. Trabaja en el momento del día más eficaz para ti. Encuentra tu hora punta del día y sé productivo durante ese tiempo. Recompénsese por hacer las cosas. Siempre es bueno darse una palmadita en la espalda después de haber quitado algunas cosas de la lista de cosas por hacer. Haga una lista de objetivos. Debe incluir objetivos a corto y medio plazo. Clasifícalos en académicos, personales, sociales, etc. Clasifíquelos en función de su importancia para usted, su grado de dificultad y el nivel de ansiedad asociado. La fijación de objetivos consta de los siguientes componentes: Sea minucioso: Piensa detenidamente en tus objetivos. Asegúrate de que el tiempo que dedicas a ciertas tareas es tiempo de calidad (Neenan y Dryden, 2001).

A pesar de su reconocida importancia para el éxito académico, gran parte de la investigación sobre la gestión del tiempo se ha llevado a cabo sin tener en cuenta un modelo teórico integral para comprender sus conexiones con el compromiso, el aprendizaje o el rendimiento de los estudiantes. Nuestro argumento central es que el aprendizaje autorregulado proporciona el rico marco conceptual necesario para entender la gestión del tiempo de los estudiantes universitarios y para guiar la investigación que examina su relación con su éxito académico. Avanzamos en este propósito más amplio a través de cuatro secciones principales. Comenzamos describiendo los trabajos que apoyan la importancia de la gestión del tiempo en contextos postsecundarios. A continuación, revisamos los escasos hallazgos empíricos que relacionan la gestión del tiempo con los procesos motivacionales y estratégicos considerados fundamentales para el aprendizaje autorregulado. A continuación, evaluamos los vínculos conceptuales entre la gestión del tiempo y los procesos críticos para las fases de previsión, rendimiento y



post-rendimiento del aprendizaje autorregulado. Finalmente, discutimos los puntos en común en los antecedentes y los determinantes contextuales del aprendizaje autorregulado y la gestión del tiempo. A lo largo de estas secciones, identificamos vías de investigación que contribuirían a una mayor comprensión de la gestión del tiempo y su encaje en el marco del aprendizaje autorregulado. En conjunto, estos esfuerzos demuestran que la gestión del tiempo es un importante proceso de autorregulación a través del cual los estudiantes gestionan activamente cuándo y durante cuánto tiempo participan en las actividades que consideran necesarias para alcanzar sus objetivos académicos (Wolters y Brady, 2020).

A pesar de su reconocida importancia para el éxito académico, gran parte de la investigación sobre la gestión del tiempo se ha llevado a cabo sin tener en cuenta un modelo teórico integral para comprender sus conexiones con el compromiso, el aprendizaje o el rendimiento de los estudiantes. Nuestro argumento central es que el aprendizaje autorregulado proporciona el rico marco conceptual necesario para entender la gestión del tiempo de los estudiantes universitarios y para guiar la investigación que examina su relación con su éxito académico. Avanzamos en este propósito más amplio a través de cuatro secciones principales. Comenzamos describiendo los trabajos que apoyan la importancia de la gestión del tiempo en contextos postsecundarios. A continuación, revisamos los escasos hallazgos empíricos que relacionan la gestión del tiempo con los procesos motivacionales y estratégicos considerados fundamentales para el aprendizaje autorregulado. A continuación, evaluamos los vínculos conceptuales entre la gestión del tiempo y los procesos críticos para las fases de previsión, rendimiento y post-rendimiento del aprendizaje autorregulado. Finalmente, discutimos los puntos en común en los antecedentes y los determinantes contextuales del aprendizaje



autorregulado y la gestión del tiempo. A lo largo de estas secciones, identificamos vías de investigación que contribuirían a una mayor comprensión de la gestión del tiempo y su encaje en el marco del aprendizaje autorregulado. En conjunto, estos esfuerzos demuestran que la gestión del tiempo es un importante proceso de autorregulación a través del cual los estudiantes gestionan activamente cuándo y durante cuánto tiempo participan en las actividades que consideran necesarias para alcanzar sus objetivos académicos (Bocharova y Fedotova, 2023).

Relación adecuada para evitar la pérdida de tiempo con customary arreglo de tiempo con surtido se llama tiempo de gestión. La gestión del tiempo era tomar ejercicio lógico y convincente para el repuesto con el tiempo del sistema con el fin de debido a un mayor progreso notable en la ocupación y la existencia. Estos incluyen el establecimiento de objetivos y la identificación y el respeto de las necesidades. La gestión del tiempo es la decisión de completar una progresión de actividades y opciones que se ensamblan en base a la utilización competente del tiempo y el ahorro de tiempo. La gestión del tiempo es una dimensión fundamental en el camino hacia la mejora de los ejercicios del personal directivo y el aumento de la productividad. El objetivo de este examen es explorar el efecto de la productividad de los recursos humanos a través de la gestión del tiempo (Shubakie y Taha, 2019).

### **Características e importancia**

La gestión del tiempo es el proceso de organizar, arreglar y programar el tiempo para manejar de manera efectiva proyectos y cargas de trabajo. Cada recurso debe ser programado para la paz. El tiempo es un recurso útil y precioso, por lo que debes reconocer los períodos para su uso ideal. Lograr el mejor resultado requiere la



preparación del tiempo o la gestión de proyectos y las listas de trabajo de las personas. La supervisión es una herramienta útil de preparación para evaluar cuán cruciales son las tareas y para analizar las tareas de la organización. Esto también concierne a los resultados finales de su organización (Santoso et al., 2021).

El éxito o fracaso de la organización en completar el análisis debe ser una preocupación para cada parte interesada. Ambos individuos están asignados a realizar tareas únicas con diferentes objetivos principales. Sin embargo, ambos necesitan usar el tiempo de manera eficiente porque el tiempo pagado es limitado. El resultado es un aumento en los resultados específicos, una disminución en la negligencia, un aumento en la tasa de tareas y una mejor visibilidad que sistematizará tu negocio. Esto ayudará a evitar la fatiga, abordar problemas significativos y asegurar la presencia en el lugar de trabajo. En otras palabras, los individuos y las organizaciones ya han establecido un sistema exitoso para gestionar el tiempo y los recursos en sus proyectos (Santoso et al., 2021).

No sería una exageración decir que el potencial de una persona se realiza si tiene conocimientos en un campo particular y puede aplicarlos. Sin embargo, al mismo tiempo, el uso de este conocimiento en la vida real para lograr el éxito en una carrera y la prosperidad para la familia está ciertamente determinado en gran medida por la capacidad de esta persona para gestionar el tiempo de manera racional. La cuestión del tiempo siempre ha sido objeto de una atención cercana por parte de científicos de diversas especialidades como una condición para la existencia humana efectiva. Recomendaron enfoques y métodos específicos para resolver problemas relacionados con la regulación de la vida humana, el desempeño de las obligaciones profesionales, el



tiempo para el descanso y la autorrealización. A lo largo de la vida productiva y social de las personas, el elemento del tiempo siempre ha sido de gran importancia, pero se volvió especialmente visible bajo la influencia de la revolución científica y tecnológica, que contribuyó a la creación de una nueva era económica y ejerció una fuerte influencia en la gestión de todas las esferas de actividad de la sociedad y del individuo (Levine et al., 2023).

Empezó a quedar cada vez más claro que el elemento del tiempo en el proceso de regular diversos procesos de trabajo y actividades es capaz de generar los beneficios económicos más significativos y, al mismo tiempo, tiene un efecto motivador y determinante en la eficiencia del trabajo humano. Los estudios teóricos han demostrado que el tiempo, al igual que el dinero, es una categoría económica; tiene un impacto diverso en la vida social, la producción y el uso humano de recursos materiales y otros. Sin embargo, debe enfatizarse que el concepto de tiempo incluye no solo su componente cuantitativo, sino también numerosas características cualitativas. El uso generalizado del tiempo como categoría económica ha llevado a su adaptación e implementación en diversas áreas: el tiempo de las capacidades físicas y psico-fisiológicas de una persona, el tiempo de trabajo, el tiempo de restauración de las capacidades profesionales, el tiempo de formación profesional y doméstica, el tiempo de actividad creativa y el tiempo de comunicación humana. Así, las características temporales de una persona no solo predeterminan su solvencia profesional para crear valor con una calidad permanente y nueva, sino que también son condiciones y aspectos significativos de su dinámica personal-demográfica y autodeterminación cultural. En este sentido, es necesario considerar los factores biológicos, psicológicos y socioeconómicos que determinan la esencia del tiempo y la capacidad del ser humano para planificar y utilizarlo de manera



óptima para alcanzar los objetivos establecidos. Forman el concepto de gestión del tiempo, sus especificidades, principios y factores de desarrollo (Levine et al., 2023).

La excusa del fin nunca justifica los medios." Los medios son el fin. El tiempo nunca espera. La vida no da segundas oportunidades. Solo tenemos un poco de tiempo para terminar nuestra vida. El tiempo siempre está en movimiento, siempre cambiando de un momento a otro, pero al mismo tiempo, siempre se está gestionando a sí mismo. De hecho, el tiempo es lo único que tenemos. Todos desearían poder sacar más tiempo del día. A lo largo de los años, la gente parece estar abrumada con tan poco tiempo restante. Podemos ser tan ambiciosos y motivados como queramos, pero sentirnos apresurados nos hace sentir resentidos y más inseguros, y aún así podemos terminar pobres en lo único que no podemos obtener más, que es el tiempo. La gestión efectiva del tiempo no significa abarrotar tu día con la mayor cantidad posible de tareas. Corrijamos esa definición. La gestión efectiva del tiempo no significa hacer más. Significa hacer las cosas correctas en el momento adecuado. En pocas palabras, la gestión del tiempo se trata de dirigir el espectáculo en tu vida en lugar de ser el actor principal en él. El objetivo de la gestión del tiempo no es la eficiencia, sino la priorización. No se puede hacer todo en un día, así que hay que tomar decisiones. No se supone que debamos hacer todo en nuestra lista de tareas. Es altamente crucial hacer las cosas correctas. El tiempo dedicado a una tarea a menudo vale diez veces más que lo que cuesta un fracaso en la gestión del tiempo. Las tareas de alta prioridad contribuyen en gran medida al éxito y la felicidad de una persona. Incluso las tareas de baja prioridad son valiosas, ya que evitan que uno caiga en un clima de urgencia, ocupación y estrés (Kaushik y Guleria, 2020).



La gestión efectiva del tiempo consiste en manejar aquellas cosas más necesarias y fundamentales. Es aprender a distinguir entre lo importante y lo no importante, entre lo urgente y lo menos urgente, y entre lo necesario y lo innecesario. Es aprender a concentrarse en las cosas necesarias y así hacer el trabajo. El objetivo básico de la gestión del tiempo es simplemente invertir el tiempo de manera sabia, usar el tiempo de manera eficiente y efectiva. Es el arte y la ciencia de hacer que el tiempo rinda el mayor beneficio posible. Y si se utiliza bien el tiempo, los aspectos más importantes de la vida de uno serán verdaderamente atendidos. Si el tiempo se utiliza bien, las otras áreas de la vida también se lograrán. Cada uno de nosotros tiene solo 24 horas en cada día y 60 minutos por hora; nadie puede tener ni un solo segundo más o menos. Gestionar el tiempo sabiamente es el principio rector de la gestión del tiempo. Pero, debido a nuestra naturaleza limitada, no es posible que nadie logre todo lo que podría querer alcanzar. El potencial del hombre es infinito, pero el tiempo del hombre es finito. Debido a las limitaciones, las elecciones deben hacerse constantemente y las decisiones deben ejercerse constantemente. ¿Qué es lo más necesario? ¿Qué es lo más urgente? ¿Qué es lo más fundamental? La forma en que se gestiona el tiempo determina cuán exitosamente se cumplirán las tareas establecidas. El mejor uso del tiempo es de tipo individualizado. Gestionar el tiempo de manera efectiva es presupuestar el tiempo, predecir eventos, planificar contingencias, tomar decisiones basadas en la planificación, inspeccionar y evaluar, y revisar según sea necesario. La gestión efectiva del tiempo es un ejercicio de conciencia y juicio: difícil de disciplinarnos para hacerlo, pero fundamentalmente al alcance de nosotros como individuos (Nižetić et al 2020).

Las metas y prioridades son la base sobre la cual se fundamenta la gestión del tiempo. Al definir y establecer claramente nuestros objetivos, podemos dirigir nuestras



actividades hacia la consecución de lo que más deseamos en la vida. Demasiadas veces, las personas están 'demasiado ocupadas viviendo' para dedicar tiempo a mirar la dirección en la que van. Terminan en una cinta de correr interminable de tareas. Pueden llegar a estar tan preocupados por el presente inmediato que pierden de vista los objetivos a largo plazo. Antes de que se den cuenta, las semanas y los años han pasado volando, y la oportunidad se ha ido. Es tan fácil quedar atrapado en una rutina diaria de levantarse, desayunar, ir al trabajo, volver a casa, comer, ver televisión y acostarse. Al día siguiente, se repite una y otra vez hasta convertirse en un hábito, en una rutina (Utami et al., 2020).

Las metas deben responder a seis preguntas: ¿Qué? ¿Por qué? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Quién? y ¿Cómo? La razón para identificar estos es para identificar los beneficios que obtendrás de tus metas. Cuando se identifican los beneficios, estás en una mejor posición para lidiar con la carga de trabajo, superar las dificultades y afrontar el estrés, porque sabes que está llevando a algo valioso. Estos beneficios pueden estar directamente relacionados con ciertas cualidades que son importantes para ti. Supongamos, por ejemplo, que trabajas a tiempo parcial y operas un servicio de entrega de comida desde casa. En lugar de decir 'Soy ama de casa' cuando te preguntan qué haces, la respuesta más emocionante y profesional sería decir 'Dirijo mi propio negocio de entrega de comida casera de calidad a personas que quieren algo más que una comida para llevar'. Me siento muy satisfecha de poder ayudar a las personas que necesitan un descanso de la cocina. Aprecian las tarifas con descuento que he organizado para ellos, y esto me da la oportunidad de conocer a muchas personas interesantes y entusiastas, de quienes a menudo recibo ideas frescas para mi menú. Tus hijos se benefician de tu disponibilidad, y tú te beneficias del trabajo que realizas, del



contacto con las personas y de recopilar nuevas ideas. Obtienes satisfacción al lograr el equilibrio entre asegurarte de que estén bien cuidados y desarrollar un servicio de primera calidad. Un sentido personal de logro te motiva a alcanzar este equilibrio, al igual que los ahorros que adquieres para destinarlos a unas vacaciones familiares al final del año. Al tener en cuenta las seis preguntas, se otorgan claridad y propósito a la fijación de metas y la identificación de prioridades. De esta manera, se tomarán decisiones satisfactorias que reflejen los valores y objetivos personales (Utami et al., 2020).

La planificación es necesaria para una acción inteligente que pueda realizar mejor nuestros objetivos. Antes de cualquier proyecto importante, debemos entender el propósito, las acciones a tomar y cosas por el estilo. Alteramos nuestras actividades para crear la mejor solución. Hacer un plan de acción es el primer paso. Programar esas ideas es dividir el tiempo en unidades más pequeñas y asignar un horario de inicio y fin a esas acciones. Programar desglosa los planes a largo plazo en segmentos de menor duración, y luego especifica cuándo comenzarán y terminarán los diferentes períodos de tiempo. La verdadera función e importancia de la planificación y la programación son difíciles de sobreestimar. La planificación, la toma de decisiones, la atención, etc., deben tener prioridad sobre la preparación y el uso real de los horarios. Por ejemplo, la planificación es la función más fundamental; de hecho, el desarrollo de metas y planes es el punto de partida de todo el trabajo en la gestión del tiempo. La idea es que para llegar allí desde aquí, debemos saber algo sobre nuestra zona de destino y la ruta que podemos tomar para alcanzarla. Por supuesto, también tendremos que fijar una fecha para llegar allí. Para eso es la planificación: para hacer un viaje "diseñado", en lugar de por impulso al azar (Zimmerman et al., 2023).



Delegar es un medio por el cual involucramos a otros en la realización de una tarea determinada, haciéndolos responsables de los resultados y proporcionándoles los medios y métodos para llevar a cabo la tarea. La capacidad de delegar bien es una habilidad difícil de desarrollar. No delegar puede tener efectos negativos en nosotros. Hay varias razones por las que resistimos delegar a otros. Estas pueden ser la noción de que nosotros solos somos la única persona que puede hacer el trabajo de manera efectiva. Puede que no tengamos confianza en las habilidades de los demás para hacer lo que necesitamos. Queremos instruir a otros en el trabajo, pero sentimos que no hay suficiente tiempo. A veces podemos sentir que ciertas tareas son demasiado poco importantes para asignarlas a otros o que no hay suficientes tareas que valgan la pena delegar para liberar algo de tiempo. Sin embargo, estas acciones no nos liberarán tiempo ni ayudarán verdaderamente a los demás a mejorar su eficiencia. Aprender a delegar puede ayudar significativamente en la gestión del tiempo y en la creación de un espíritu de equipo. Además, cuanto más deleguemos, más tiempo tendremos para nuestros propios esfuerzos. Sin embargo, es importante delegar de manera efectiva, proporcionando a los demás instrucciones claras, completas y específicas, la autoridad para llevar a cabo el puesto, la confianza, el ánimo, el apoyo y los recursos necesarios para que los subordinados realicen el trabajo con éxito. Es comprensible que al delegar, nosotros como individuos queramos ver ciertos estilos, calidad de trabajo y la puntualidad en el progreso y la finalización. La asignación de responsabilidades debe ser trasladada a los diversos miembros del grupo con el que estamos trabajando, y de esta manera, obtendremos el rendimiento necesario de nuestros empleados (Leyer y Schneider, 2021).

La procrastinación significa posponer algo que debería hacerse sin hacer otra cosa sin importancia en su lugar. La esencia de la procrastinación es que siempre



estamos corriendo al borde de los límites de tiempo. Si empezamos a hacer la tarea ahora, podemos temer que terminemos la tarea antes del tiempo establecido por el supervisor. En cambio, al pasar tiempo sin hacer la tarea, generalmente buscamos justicia. La procrastinación puede definirse como el asesino natural del tiempo. ¿Por qué? Porque, poco a poco, mata las tareas que deben hacerse y el tiempo necesario para obtener la calificación deseada. Por lo tanto, la victoria no abraza al procrastinador. En cambio, abraza a la persona que gestiona las tareas de manera efectiva sin sobrepasar el punto de dolor. Las tareas que el individuo debe realizar en un corto período de tiempo se posponen al esperar burbujas de aire más grandes en el principal reservorio de tiempo de finalización, que tienen mucho en común con la misión. Los objetivos deseables de la prueba, el contenido que se debe aprender y los plazos se doblegan ante el poder de la indefinida expectativa de una 'burbuja de aire más grande'. Las experiencias de la infancia moldean la percepción del tiempo y el concepto de gestión del tiempo. El cliente procrastinador mencionado no pudo terminar la natación al entrar en el agua fría y aprender a nadar superando el miedo a ahogarse. 'Intentar sin miedo' es un hábito que solo se desarrolla aprendiendo y acostumbrándose al miedo. ¿Es esto realmente cierto? Hay otro hábito con un nombre casi idéntico que es practicado por un gran número de personas. Una característica de la procrastinación bien cronometrada podría ser genial; donde queda claro que es el último recurso para abandonar una situación que nos hace sentir molestos, alejarnos de ese lugar frustrante y buscar diversión. Diré cómo podría aplicarse en la sección correspondiente (Potts, 2024).

Otra suposición subyacente al concepto de gestor del tiempo es que su día puede ser planificado y controlado. Trabaja en sus planes de manera rigurosa, resistiendo interferencias y cambios a menos que el cambio sea claramente deseable. De hecho, los



cursos de formación en ventas para gerentes de tiempo y territorio a menudo están tan alineados con el mensaje de no dejar que las personas te interrumpan que existe un alto riesgo de que el gerente quede aislado. La actitud de no interrumpir, estoy demasiado ocupado es exclusiva e inflexible, y puede resultar en un gerente perturbado y miope. El gerente debe mantenerse disponible para ser influenciado por diversas personas: sus expertos, sus pares, sus clientes y, en particular, sus subordinados. Necesita tener una variedad adecuada en su día para mantenerse al tanto de los cambios importantes que están ocurriendo (Grass et al., 2020).

El gestor del tiempo debe ser adaptable a nuevas ideas, pero ser positivo y seleccionar esos pocos cambios que sean beneficiosos para su operación. Al seleccionar los cambios más deseables, puede aprovechar las solicitudes de cambio que provienen de los quejumbrosos. Gradualmente, las sugerencias y quejas son esos cambios sobre los que es más probable que actúe. Dado que se beneficiará al confiar en estas personas, debería atraer a más de ellas para que su organización cuente con más quejumbrosos que quieran ayudarlo a alcanzar sus objetivos. Asegúrese de contar con el buen apoyo de los mejores y más concienzudos miembros del personal y clientes, y busque formas en las que la producción de la fuerza de ventas o los miembros puedan adaptar la selección de cambios a aquellos que sean factibles y razonables; luego, su participación en la planificación garantizará que su gestión del cambio y la adaptabilidad estén diseñadas en sus objetivos (Grass et al., 2020).

Las buenas habilidades de gestión del tiempo resultan en muchos beneficios, incluyendo cumplir con los plazos, reducir el estrés y la ansiedad, disminuir el retrabajo y tener tiempo adicional para perseguir metas personales. Cumplir con los plazos.



Gestionar bien tu tiempo significa que puedes estimar de manera realista la cantidad de tiempo necesaria para todos tus proyectos. Como resultado, puedes estar a tiempo o incluso adelantarte a tus plazos. Esto debería contribuir a que el trabajo de las otras personas a tu alrededor fluya más suavemente. Además, probablemente evitarás los nervios y el pánico que suelen acompañar a una fecha límite inminente, y tu producto final será más sólido si te tomas el tiempo necesario para hacerlo bien. Reduce el estrés y la ansiedad. Muchas personas que continúan experimentando estrés y agotamiento en su carrera tienen desequilibrios en la distribución de su energía. Dedicar demasiado tiempo a trabajos ocupados y tareas por hacer que no están alineadas con los objetivos y metas de su puesto. Esto los pone en un modo reactivo y les quita la capacidad de enfocarse y completar las prioridades principales (Wolters y Brady, 2020).

El aumento de la productividad es un resultado natural de una gestión del tiempo efectiva. Varios factores contribuyen a este aumento. El uso efectivo del tiempo permite a las personas trabajar mejor y más rápido. Los plazos también tienden a facilitar el trabajo y aumentar la productividad. Además de esto, una gestión del tiempo más efectiva debería resultar en una reducción del tiempo dedicado a actividades no esenciales. Esto, a su vez, conduce a un ahorro de tiempo en la búsqueda de cosas necesarias y a asegurar que todos sepan lo que están haciendo. La gestión del tiempo también tiene su efecto específico en la productividad de manera muy similar a los círculos de calidad. Cuando decidimos cómo vamos a hacer algo, en lugar de esperar a que esté hecho, el trabajo fluye de manera más suave y fácil (Wang et al., 2021).

En resumen, lo que comúnmente dicen los libros sobre gestión del tiempo respecto a la productividad y la gestión del tiempo es que la gestión del tiempo aumenta



el potencial de trabajo de los individuos. Para ser más específicos, el tiempo en el lugar de trabajo se puede dividir en dos tipos de tiempo: el enfocado, cuando una persona está aprovechando al máximo su tiempo, y el aleatorio, cuando una persona está haciendo algo para lo que no fue enviada o no le están pagando. Es obvio que tal comportamiento tiene un impacto negativo directo en la efectividad y la productividad. Es por eso que la mayoría de los escritores que tratan el tema mencionan al menos brevemente que realizar las actividades principales dentro del tiempo principal es crucial (Wang et al., 2021).

Cuando gestionas bien el tiempo, eres menos propenso a la ansiedad y el estrés. Estar desorganizado o ser percibido como alguien que desperdicia el tiempo hace que los trabajadores se sientan presionados y, obviamente, afecta el resultado final y la relación con otros compañeros de trabajo. La comunicación inexacta es a menudo una consecuencia de que los trabajadores sientan que su tiempo está siendo mal utilizado (Yener et al., 2021).

Cuando el personal siente que los objetivos personales son alcanzables y ve las tareas en porciones pequeñas y manejables, las tareas no se perciben como abrumadoras y no generan estrés. Pequeñas interrupciones y perturbaciones que hacen que un trabajador se sienta abrumado, consumiendo el tiempo del trabajador para desempeñarse, son propensas a crear una situación de semicontról sobre los plazos, proyectos y entregables. Poder gestionar estos pequeños 'baches' en los requisitos laborales minimiza fuertemente el estrés y la ansiedad. El resultado de un control efectivo de la carga de trabajo ayuda a evitar los escollos de la mala comunicación y asiste a la fuerza laboral en el respeto de las estrategias de asignación de tiempo de cada individuo.



Respetar la capacidad de priorizar su carga de trabajo no solo promueve la autoestima y la confianza, sino que también aumenta la confianza y la comprensión en el potencial de alcanzar objetivos personales. En este entorno, el superior del gerente asigna tareas basadas en las fortalezas, controla la calidad del trabajo final y promueve a un empleado conocedor, aumentando la posibilidad de un ambiente de trabajo en equipo (Yener et al., 2021).

Un horario claro y bien definido ayudará a los empleados a tomar descansos cortos o mini-vacaciones, ya que el tiempo lo es todo. Las mini-vacaciones son buenas para la mente. Proporcionan al empleado períodos alternos de descanso y relajación seguidos de períodos de creatividad y productividad. El tiempo de inactividad durante las vacaciones potencia la mente para aumentar el nivel de energía y las habilidades cognitivas. Cuando se logra un equilibrio a través de la gestión del tiempo y los proyectos, el cerebro siente la capacidad de relajarse. El empleado siente un mayor compromiso en la jornada laboral al disfrutar de las noches y los fines de semana con la familia y los amigos, enriqueciendo así la vida en su conjunto. En conclusión, los beneficios de la gestión del tiempo superan los sentimientos de ansiedad y la falta de tiempo; ayudan a los trabajadores a mantener un gran equilibrio entre la vida laboral y personal y a optimizar la productividad y la felicidad en el trabajo. Organizar adecuadamente las tareas, actividades y proyectos no solo conduce a una mayor cantidad y calidad del trabajo producido; también aumenta la calidad general de la vida de una persona al crear un equilibrio más favorable entre la vida laboral y la vida personal. Los cambios resultantes podrían tener efectos que alteren la vida, ya sea en el rendimiento laboral o en la satisfacción y disfrute general en el trabajo, y en la vida en general. Tal práctica



podría ser el pequeño cambio que tenga un gran impacto en el valor general de un empleado (Sheth y Sharma, 2025).

La colección clásica de técnicas de gestión del tiempo incluye dos grupos de tareas: lidiar con problemas secundarios y manejar tareas primarias. El primer grupo de tareas está destinado a mejorar el plan existente e incluye las siguientes técnicas: Establecer metas; decidir las prioridades de las metas y los métodos para medir sus logros. Establecer el valor del tiempo dedicado a alcanzar las metas; priorizar las tareas y gestionar el tiempo en consecuencia. Identificar las tareas en términos de urgencia, importancia y rentabilidad; - Identificar las tareas en términos de urgencia, importancia y rentabilidad; - Resumir todas las tareas realizadas por usted o un empleado separado, analizar los resultados y los costos de tiempo, y hacer recomendaciones para abordar cada tipo de trabajo; - Resume todas las tareas realizadas por usted o un empleado separado, analice los resultados y los costos de tiempo, y haga recomendaciones para abordar cada tipo de trabajo; - Al comienzo de cada día, haz una lista de las tareas a realizar diariamente y asigna fechas para los plazos; - Concéntrate en los aspectos más importantes de las tareas; no omitas lo que se ha identificado como importante y luego explica a tus supervisores por qué no pudiste llevarlo a cabo dentro del plazo requerido; - Cuando las tareas que son difíciles de sistematizar se acumulen, concéntrate en abordar cada tipo de trabajo. El segundo grupo de tareas está destinado a manejar eficazmente las tareas clave y es más importante, dado que la sobrecarga es tan perjudicial como trabajar en tareas menos importantes a expensas de las más importantes. Las técnicas incluyen llevar a cabo las tareas más importantes con prioridad sobre las demás. Presta mucha atención a los problemas más significativos a corto y



largo plazo; comprométete a realizar tus tareas estrictamente y rechaza tareas adicionales; y concéntrate en una tarea tras otra (Amir et al., 2020).

La gestión del tiempo no es fácil para los estudiantes, ya que se enfrentan a plazos a lo largo del semestre y pueden tener dificultades para presupuestar su tiempo. Para los estudiantes de posgrado que asisten a la escuela a tiempo parcial, los desafíos para una buena gestión del tiempo son aún mayores, ya que el trabajo y la familia también compiten por el tiempo. Los estudiantes empleados necesitan poder asignar tiempo para cumplir con sus responsabilidades hacia sus empleadores, familias y tareas escolares. Hay desafíos específicos que estos estudiantes enfrentan al planificar, programar y ejecutar sus responsabilidades. Este problema influye en cómo se puede mejorar la efectividad en estas áreas (Zimmerman et al., 2023).

Es difícil para los estudiantes priorizar tareas y proyectos, asignar y proteger suficiente tiempo para completarlos, y encontrar tiempo para actividades sociales. Para los estudiantes empleados, encontrar tiempo y equilibrar las actividades sociales con otras responsabilidades es aún más importante y difícil. Para los estudiantes que asisten a la escuela a tiempo parcial, lidiar con los horarios de trabajo o los viajes de negocios inoportunos y la gestión del tiempo también requiere atención y dedicación. Los comportamientos de gestión del tiempo deben ser aprendidos, practicados, mejorados, reforzados y mantenidos. Diferentes estudiantes adquirirán estos comportamientos a diferentes ritmos, tendrán diferentes curvas de aprendizaje y requerirán diferentes niveles de comprensión o apoyo (Zimmerman et al., 2023).

**El Hábito de la Sobrecarga:** La sobrecarga es la inclinación o compulsión a aceptar más solicitudes de los demás o asumir más actividades de las que uno puede



realizar de manera realista en un período de tiempo determinado. El sobrecompromiso es un comportamiento motivado por varios factores. Algunas personas creen que hacer más y más cada día es un signo de ser indispensable para su organización. Estas personas son vistas como "estrella en ascenso," y este trabajo adicional les ayuda a destacarse de sus colegas. Otras personas creen que si no hacen algo ellos mismos, nadie más lo hará, o al menos no lo harán tan bien como ellos podrían. No poder decir "no" crea trabajo extra: si constantemente no cumplimos con nuestros compromisos, las tareas que asumimos se vuelven urgentes en el último minuto, nos dejan sintiéndonos estresados y, de hecho, afectan negativamente nuestro rendimiento. Por el contrario, si necesitamos pedir ayuda a otros porque hemos asumido más de lo que podemos manejar, generalmente sentimos que les estamos cargando con compromisos de última hora (Reizer y Siegrist, 2022).

**El Hábito de la Subestimación:** Varios factores pueden persuadirnos a subestimar el tiempo requerido para las tareas. Podemos creer que tenemos hábitos de trabajo fuertes y eficientes o que los demás poseen una comprensión de la esencialidad del trabajo que simplemente no es realista. Las tareas invariablemente se expanden para llenar el tiempo disponible para su finalización. Además, podemos subestimar una tarea si nos sentimos incómodos con ella y somos reacios a comenzar. Por lo tanto, a medida que se acerca la fecha límite, nos vemos presionados para finalmente empezar. Recuerda que el trabajo se expandirá según el tiempo permitido. También podemos basar nuestras estimaciones del tiempo necesario para completar una tarea en nuestro deseo de impresionar a los demás con la calidad de nuestro trabajo al completarlo de manera expedita. Por lo tanto, establecemos plazos que son muy antiguos para negociar



las expectativas de nuestros clientes. El trabajo de calidad, a diferencia de las tareas, no siempre se expande para llenar el tiempo disponible (Reizer y Siegrist, 2022).

En los estadounidenses son de dos tipos: el "compañero amigable" del Medio Oeste y el místico del Oeste. Los habitantes del Medio Oeste son amigables, seguros de sí mismos y tradicionales, optando por la seguridad y ciertos valores en sus filosofías y comportamiento laboral. Los habitantes del Medio Oeste enfatizan los trabajos sobre el trabajo, la persona en lugar del equipo, y desconfían del tiempo. No intentan vencer al reloj en el trabajo, ni tienen prisa fuera de él. En su opinión, el tiempo es para hacer el trabajo bien, y no se debe ser presionado, tironeado o especialmente apremiado porque alguien más esté contra el reloj. Creen en la seguridad laboral, en una relación larga y confiable con un solo empleador, y están sindicalizados. Para ellos, un trabajo ideal combina y equilibra la carrera y la familia, con la empresa favoreciendo valores tradicionales o patriarcales. Los lazos personales son importantes, y los roles familiares tradicionales les sientan mejor. Su filosofía es que el papel principal de un gerente es animar a las personas a establecerse en sus trabajos, y su estilo de liderazgo es autoritario. La vestimenta y la cultura corporativa son conservadoras (Niequist, 2022).

Los occidentales, por otro lado, son informales y coloridos, lo cual es un reflejo de donde viven. Son agresivos y poco tradicionales, dispuestos a arriesgar y jugarse el todo por el todo. Los occidentales prosperan con el cambio; son optimistas enfocados en el futuro y seguros de su éxito. Prefieren la informalidad a la estructura, y la orientación hacia el equipo en lugar de la persona. En general, tienen un entorno más progresista que los habitantes del Medio Oeste. Estas diferencias revelan implicaciones culturales y humanas para los negocios, la economía y el comportamiento organizacional. Las



diferencias principales resultan en choque cultural y tensión a medida que las personas se trasladan y establecen negocios de una cultura extrema a otra (Niequist, 2022).

Además de gestionar los conceptos de tiempo, como la prioridad y el equilibrio, la era digital trae una serie de otros conceptos de los que los gerentes deben estar al tanto para mantener su oficina en calma, como el uso del tiempo para la multitarea y ser realistas, valorando y respetando el tiempo. En la era digital, los gerentes encuentran más fácil realizar muchas actividades al mismo tiempo, lo que se llama multitarea. La capacidad de realizar múltiples tareas puede parecer una ventaja; sin embargo, se recomienda que las personas no realicen múltiples deberes al mismo tiempo, especialmente aquellos que dirigen negocios. El multitasking puede causar distracciones entre las personas, reducir su enfoque y destruir la concentración. Al final, el trabajo puede hacerse rápidamente, pero en la mayoría de los casos, la calidad del trabajo se verá comprometida. Además, el trabajo multitarea no funciona bien cuando la tarea requiere un pensamiento profundo. ¿Es realista el tiempo dedicado a la tarea? Cuando un individuo gasta más allá de su capacidad y está desorganizado, hace interpretaciones erróneas. Aunque muchas cosas se pueden hacer rápida y fácilmente, los impases ocurren con mucha frecuencia. De hecho, los desafíos básicos no son muchos: gestión y control. En nuestra época de infinitas tecnologías y recursos modernos, la vida puede mejorar enormemente en todos los aspectos. Con el control adecuado sobre las horas de tu vida, puedes planificar el día de la manera más efectiva posible, tanto en tu vida laboral como en tu vida personal (Hansen, 2024).

Las innovaciones que han llegado continuamente no solo tienen el efecto de hacer la vida más fácil, sino que el otro lado de esto es que hacen la vida más compleja que



antes. Las promesas y las incertidumbres son ambos resultados de esas invenciones. Uno debe ser tanto eficiente en el tiempo como en la tecnología para enfrentar la competencia de esta era. Dado que algunas de las recientes innovaciones y descubrimientos tecnológicos han sido de tal magnitud y han llevado consigo tanta promesa, tanto individuos como organizaciones los han mirado con esperanza y entusiasmo. El resultado de tal promesa ha servido como la fuerza impulsora detrás del cambio y el ahorro de costos en muchas áreas de la vida y las prácticas profesionales. Es necesario ser eficaz en el uso de la tecnología y también eficiente en el tiempo. La estrategia de la corporación del siglo XXI debe ser fundamentalmente innovadora. Toda la operación tiene que volverse más rápida, desde cada carta o informe escrito hasta cada producto introducido; la empresa que sepa usar el tiempo y la información de manera eficiente superará a sus rivales. Los visionarios deben tener suficiente energía y entusiasmo para apreciar estos nuevos conceptos y mantenerse al día con los cambios en la tecnología para que puedan aplicarse en beneficio de las organizaciones. Estos deben ser cultivados a través de cada persona en la organización, y estos pueden ser producidos en la parte frontal solo cuando la 'gestión del tiempo' es el ethos de la organización (Shen et al., 2023).

La gestión del tiempo apoya la efectividad y la eficiencia. Facilita la determinación de la rentabilidad de las operaciones en los establecimientos industriales. Tiene como objetivo lograr un alto porcentaje de utilización productiva de los recursos utilizados y, de este modo, mantener los costos bajos. Los problemas de gestión del tiempo que suelen encontrarse en la gestión de ventas incluyen la previsión de ventas, el establecimiento de objetivos de ventas, la supervisión personal, la planificación de rutas y la asignación de territorios. En la oficina, los problemas de gestión del tiempo son procesar los pedidos



rápidamente, mantener los registros de crédito y pago de los clientes, los informes de personal, manejar la correspondencia y gestionar los registros de préstamos y créditos, así como los registros de ocupación de edificios (Bandura, 2023).

La gestión del tiempo es especialmente difícil en el ámbito de la enseñanza. Una adecuada gestión del tiempo asegura el buen funcionamiento de los programas educativos y su finalización a tiempo. Facilita la adopción de métodos modernos de enseñanza, pensamiento, investigación y asesoramiento en el mundo profesional, mientras supervisa adecuadamente la demanda externa y el trabajo de los estudiantes. La atención hospitalaria grande, que consume mucho tiempo, es costosa y especializada, requiere una adecuada gestión del tiempo, una distribución efectiva del trabajo y coordinación. La eficiencia de los estudiantes y las enfermeras de sala puede aumentarse mediante la delegación y la adecuada distribución del tiempo a través de diversos esfuerzos. Los diversos programas de salud, reservas y planes de ayuda desarrollados para la sociedad en su conjunto, ya sea a través del gobierno o de organizaciones no gubernamentales, implican la gestión del tiempo. La gestión adecuada del tiempo, el uso efectivo del profesorado, el tamaño reducido de las aulas, un diseño de curso claro y bien estructurado, una planificación técnica exhaustiva y los recursos didácticos adecuados son necesarios para maximizar la flexibilidad del curso educativo. La aceptación de nuevas tecnologías que requieren nuevos métodos de prestación de servicios requiere ajustes a estos cambios (Bandura, 2023).

La gestión del tiempo en la educación es una necesidad fundamental que debe ser satisfecha. Este requisito se expresa de manera bastante enfática en nuestro país en la actualidad. Se están produciendo grandes cambios en la estructura del proceso



educativo. La introducción del nuevo sistema de estudio, los estándares educativos y el progreso adquirido en el desarrollo de la teoría de la enseñanza respaldan la necesidad de reflejar un nuevo contenido educativo. Sin embargo, también hay un problema en la asignación del tiempo. La familia, la escuela, la sociedad y las organizaciones empleadoras imponen enormes demandas a la personalidad de los jóvenes y adultos en la actualidad, y estas demandas siguen creciendo. Mientras que, por un lado, nos encontramos con problemas que consumen tiempo, por otro, la sociedad se está moviendo hacia la estandarización del tiempo de trabajo y descanso (Zimmerman et al., 2023).

La gestión del tiempo determina las actividades de cualquier organización. Compensa la necesidad de coordinar la participación de varios órganos de gestión en las actividades de una institución. Puedes transmitir la enseñanza y la posición del maestro sin métodos que aseguren la coordinación de sus actividades educativas. Sin embargo, los métodos que aseguran la coordinación de estas actividades nunca han sido desarrollados a fondo. Por eso, hoy en día, cuando los criterios de participación en el proceso educativo y el volumen anual de la carga académica de los estudiantes se han convertido en objetos de investigación, el problema ha suscitado un interés significativo. Los criterios a menudo nacen de la práctica diaria de las instituciones de educación superior. Aunque existen muchos grados diversos de intensidad de las actividades educativas en diferentes facultades, departamentos y grupos, el análisis de las correlaciones no siempre ha estado respaldado por datos, y los límites entre la enseñanza y la carga educativa no han sido explícitamente establecidos (Zimmerman et al., 2023).



Las habilidades de gestión del tiempo son esenciales en el lugar de trabajo. Crean un entorno de trabajo proactivo, en lugar de reactivo. Hay más ventajas a largo plazo de una buena gestión del tiempo que solo la eficiencia. Usar el tiempo de la manera más efectiva posible puede ayudarnos a alcanzar el objetivo más importante de todos: la satisfacción con la vida. Al organizar y completar las tareas de manera eficiente, la satisfacción aumenta considerablemente. Tenemos tiempo libre disponible durante el día. Esto limita la necesidad de completar tareas sin tener suficiente tiempo para cumplirlas correctamente. Esto solo conduce a problemas y presiones adicionales. Si el trabajo se realiza de manera efectiva, podemos dedicar más tiempo a nuestros amigos y familiares, lo que logra el equilibrio adecuado entre el trabajo y la relajación para crear una satisfacción general. También podemos usar nuestro tiempo libre para mejorar y enriquecer nuestras vidas tanto personal como profesionalmente (Kaushik y Guleria, 2020).

Parte de la clave para usar la gestión del tiempo para sentirnos bien con cómo estamos utilizando nuestro tiempo implica establecer objetivos que estén bajo nuestro control. Un ejemplo de un objetivo que no está bajo nuestro control es completar cinco proyectos importantes en un mes. Podemos planificarnos y organizarnos para asegurarnos de tener una oportunidad de alcanzar tal objetivo. Sin embargo, el resultado final de si los proyectos se terminan o no a veces se ve afectado por cosas que no podemos controlar. Estos factores incluyen la motivación, la cooperación y los recursos. Para construir éxito y satisfacción, los objetivos deben incluir lo que podemos controlar (Kaushik y Guleria, 2020).



## **2.2.2. Compromiso académico**

La investigación de procesos sobre las primeras experiencias académicas de los estudiantes ha sido escasa debido a la falta de diseños de investigación apropiados de alta densidad-alta frecuencia. Por lo tanto, tenemos un conocimiento muy limitado sobre cómo los estudiantes se comprometen académicamente a lo largo del tiempo. Basándome en el análogo del compromiso en el lugar de trabajo, extraje cinco relatos teóricos procesuales sobre cómo podría evolucionar el CA de los estudiantes con el paso del tiempo: Aprendiendo a amar, con el alto compromiso, compromiso moderado o bajo compromiso. Medí los niveles semanales de compromiso de 180 estudiantes a lo largo de 18 semanas (2.778 observaciones) de educación postsecundaria. En consonancia con las expectativas, encontré pruebas de las cinco trayectorias distintas de AC antes mencionadas. Estos resultados ilustran la utilidad de un enfoque temporal más matizado para el estudio del compromiso y tienen implicaciones teóricas y prácticas para el desarrollo y el potencial de aprendizaje de los estudiantes (Griep, 2021).

Recientemente se ha cuestionado el valor por su escaso poder predictivo y lo incompleto de su medición. Este estudio aborda estas cuestiones adoptando un enfoque evolutivo y orientado a la persona para estudiar el compromiso con los objetivos académicos y la determinación y sus efectos en el rendimiento académico. Utilizando datos longitudinales de alumnos finlandeses de octavo y noveno curso ( $n = 549$ , 59,4% mujeres, edad = 14-16 años), se investigaron los cambios longitudinales en los perfiles de agallas y compromiso con los objetivos académicos mediante análisis de perfiles latentes y transiciones latentes. Se identificaron cuatro perfiles en dos cursos: Alto



compromiso, persistente y de consistencia moderada (~17%), Moderado (~60%), Bajo compromiso, persistente y de consistencia moderada-baja (~8%) y Extremadamente bajo compromiso, persistente y de consistencia moderada-baja (~12%). Los estudiantes del perfil de compromiso alto, persistente y de consistencia moderada obtuvieron el rendimiento académico más alto de todos los perfiles cuando se controló el género, el estatus socioeconómico, la concienciación y la persistencia académica. Los resultados revelaron que los perfiles de los estudiantes cambiaron entre octavo y noveno curso, y que más de un tercio de los adolescentes con un alto nivel de compromiso, persistencia y consistencia moderada abandonaron este grupo. Otros análisis mostraron que los perfiles variaban en función de las aspiraciones educativas, el sexo y el estatus socioeconómico. Estos resultados implican que la combinación de agallas y compromiso con los objetivos académicos influye en el rendimiento académico; sin embargo, esta combinación es menos común, inestable y se ve afectada por factores internos y externos. El estudio aportó importantes implicaciones sobre el escaso efecto del grit y las formas de mejorarlo (Tang et al., 2020).

El compromiso y la comunicación boca a boca son ideas relacionales importantes: el compromiso, un aspecto central y definitorio de las relaciones; el boca a boca, un resultado relacional clave. Esta investigación examina la relación entre el compromiso y la comunicación boca a boca en el contexto de la enseñanza superior. El estudio pone a prueba un nuevo marco conceptual que explica el impacto del compromiso de los estudiantes en sus intenciones de emitir mensajes boca a boca. Utiliza modelos de ecuaciones estructurales para analizar datos de estudiantes universitarios de cuatro instituciones de enseñanza superior del Reino Unido. Curiosamente, mientras que los estudiantes sienten mayores niveles de compromiso afectivo hacia su universidad que



hacia sus tutores académicos, es el compromiso afectivo hacia los académicos el que más influye en las intenciones de los estudiantes de hablar positivamente sobre su experiencia universitaria. Esta investigación corrobora los estudios existentes que articulan la importancia del compromiso afectivo como impulsor de la boca a boca positivo, destacando la contribución crítica del compromiso afectivo dirigido hacia las personas. Si las universidades buscan generar historias positivas sobre las experiencias que ofrecen, entonces las relaciones entre estudiantes y académicos son un probable factor determinante del éxito (Cownie, 2019).

El compromiso académico como nuevo tema especializado ha atraído la atención de los investigadores educativos. A pesar de la realización de estudios pertinentes, fue más considerado por Human-Vogel y Rabe. El instrumento de investigación que diseñaron aún no se ha utilizado en Irán. **Objetivos** El propósito de este estudio era investigar la estructura factorial y la fiabilidad de esta herramienta en alumnos iraníes. **Métodos** El instrumento primario constaba de 30 ítems y 5 dimensiones (satisfacción de los estudiantes con sus estudios, nivel de compromiso, inversión, calidad de las alternativas y significación). En este estudio transversal, se seleccionaron 449 estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Bandar Abbas mediante un muestreo polietápico. Los datos se analizaron con los programas AMOS y SPSS. Se utilizó el análisis factorial confirmatorio para examinar la estructura factorial. El coeficiente alfa de Cronbach y los coeficientes de división de Gottman y Spearman-Brown se utilizaron para comprobar la fiabilidad. **Resultados** Tras examinar la validez de la herramienta, se excluyeron cinco ítems y finalmente se obtuvo un cuestionario que incluía 25 preguntas. Los coeficientes beta fueron superiores a 0,4. Los índices de ajuste del modelo, incluidos el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA), el índice de ajuste comparativo



(CFI), el índice de bondad de ajuste (GFI), el índice de bondad de ajuste ajustado (AGFI), el índice de ajuste normalizado (NFI), el índice de ajuste incremental (IFI) y el índice de Tucker-Lewis (TLI) se obtuvieron 0,04, 0,95, 0,91, 0,90, 0,90, 0,95 y 0,94, respectivamente, lo que indica la idoneidad de esta herramienta de cinco factores. Se obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0,87, un split-half de Gottman de 0,65 y un split-half de Spearman-Brown de 0,68, lo que indica la adecuada fiabilidad del instrumento. Conclusiones Basándose en los resultados, la versión final del instrumento parece ser adecuada para evaluar el compromiso académico en estudiantes iraníes en los sistemas educativos de Irán (Rezaei et al., 2019).

Aportamos las primeras pruebas de que un dispositivo de compromiso blando mejora el progreso en la educación y, de forma más general, mejora la realización de tareas complejas, como aprobar exámenes. En nuestro experimento de campo, los estudiantes pueden firmar un acuerdo no vinculante y comprometerse a seguir por el buen camino para graduarse. Observamos que aquellos a los que se ofreció el dispositivo de compromiso blando tienen más probabilidades de inscribirse, participar y aprobar los exámenes. Un tratamiento de recordatorio puro no cambia el comportamiento, lo que sugiere que los efectos no se deben a una mayor prominencia. También demostramos que los que dejan las cosas para más tarde son los que más se benefician del dispositivo de compromiso (Himmler et al., 2019).

### **Características e importancia**

Debido a que el sector educativo depende inherentemente del comportamiento y el rendimiento de los actores humanos, no es sorprendente el aumento de la literatura que busca comprender los mecanismos y factores detrás del comportamiento y el



rendimiento de los estudiantes. Un concepto clave para entender el comportamiento y la formación de intenciones es la idea de 'compromiso', un término cuyo uso ha sido más amplio en áreas donde se les da a los individuos la opción de invertir algún costo ahora que les otorgará un beneficio mayor de algún tipo en el futuro. Entender el contexto en el que pueden surgir los compromisos y las fuerzas que amenazan su estabilidad son, por lo tanto, temas cuya exploración es esencial para tener una visión más completa del comportamiento y rendimiento académico. Para el estudiante, comprender su propio compromiso y el de quienes lo rodean puede ser una herramienta poderosa para controlar y mejorar el rendimiento académico; para la institución educativa, la fuerza del compromiso académico de sus estudiantes y exalumnos obviamente tiene implicaciones materiales significativas para ellos (Maki, 2023).

La educación naturalmente presupone un compromiso con las normas de verdad y la búsqueda de la verdad. Rechazamos la suposición implícita en gran parte del trabajo teórico y (especialmente) sociológico sobre la educación de que los jóvenes hacen una 'inversión' en su futuro de manera pasiva y sin reflexión, puramente en términos de consideraciones materiales. En este sentido, el compromiso sugiere un apego o adherencia cargado de valores a algo, y un ejercicio de orientación hacia la verdad o racionalidad esencial que implica. Nuestra experimentación con las comprensiones de compromiso de los estudiantes de pregrado atiende a los compromisos vividos, orientados existencialmente, para considerar el compromiso como una relación ética con el mundo y con uno mismo, que se encuentra en decisiones personales, morales y de 'vida'. En esta perspectiva, el compromiso puede ser contrapuesto a la mera utilidad y la racionalidad instrumental, así como parte del poder del compromiso en la institución educativa proviene de su valor sobre la mera preferencia y elección, económica o de otro



tipo. Nuestra intención aquí es entablar una conversación sobre la educación y el compromiso en todas sus formas morales, personales, económicas entre lectores, estudiantes y profesores (Maki, 2023).

El compromiso académico es un constructo complejo que no se define fácilmente. Algunas de las numerosas definiciones han intentado capturar aspectos esenciales de este concepto, destacando sobre todo dos cosas: es un vínculo, entendido como un vínculo moral o emocional, y un conjunto de comportamientos o actitudes (como el esfuerzo, la responsabilidad, el compromiso, la lealtad) que los estudiantes adoptan con el fin de dominar la compleja naturaleza del mundo académico y profesional. A menudo denominado "modelo de compromiso", estos dos aspectos se han combinado en un intento de explicar los resultados educativos. Para apreciar mejor la importancia del compromiso académico, es necesario tener una idea relativamente clara de cómo se entiende y se experimenta. Así caracterizados, los estudiantes son más a menudo vistos por los colegios y universidades como "comprometidos." Su capacidad de implicación y compromiso, que en este caso se convierte en la habilidad de participar, se solicita aún más fuertemente no solo en el ámbito personal sino también en el campo de la formación. El estudiante comprometido entiende que asistir a las clases, por mencionar solo esto, es una forma de invertir en su futuro. Por valiosas que sean estas categorías de estudiantes comprometidos, sería un error no tener en cuenta a aquellos estudiantes becados cuyo compromiso no está tan orientado hacia "valores" personales o profesionales. Condicionales en su conducta y testimonios, estos estudiantes a menudo reacios exhiben elementos de protesta o disonancia. Estas formas lamentables de apego académico, aunque significativas para comprender las interpretaciones de los estudiantes sobre el apego, también significan que elementos extrínsecos y pocos



intrínsecos pueden fomentar ciertas manifestaciones de apego. Si se analizan tales características de la complejidad de los estudiantes, las universidades y colegios pueden destacar el compromiso como el vínculo personal y moral que los estudiantes profesan y el apego emocional que los estudiantes exhiben inductivamente. Esta postura tiene importantes implicaciones para el diseño de las ofertas curriculares y la gestión de las culturas institucionales (Saroglou et al., 2020).

La importancia de invertir recursos educativos para aumentar el compromiso académico de los estudiantes universitarios se basa en la consideración del compromiso académico en sí mismo como un componente esencial en la psicología educativa. El campo de la psicología educativa estudia qué procesos psicológicos contribuyen al rendimiento académico de los estudiantes en diversos niveles educativos, buscando promover el aprendizaje y la comprensión de los propios estudiantes para intervenir con ellos y lograr un desarrollo óptimo. Así, el compromiso universitario es un constructo de gran interés para los educadores. El compromiso académico consistiría en dimensiones emocionales, cognitivas y conductuales. Se refiere al vínculo que los estudiantes crean con un conjunto de comportamientos en sintonía con su actitud emocional, creencias cognitivas y compromisos conductuales (Wong y Liem, 2022).

Los orígenes del nivel de compromiso pueden encontrarse tanto desde perspectivas psicosociológicas como socioeducativas. En cuanto a la sociología, uno de sus autores más destacados contempla la cuestión del compromiso desde un punto de vista eminentemente constitutivo de la integración social, de modo que el compromiso se convierte en un marcador del grado de integración social. En el ámbito psicosociológico, una teoría social del compromiso contribuye al área académica por varios autores. La



teoría del compromiso sugiere no solo el análisis del comportamiento como resultado de un conjunto de actitudes, sino principalmente la investigación de las razones por las cuales es más persistente y duradero ahora—un rasgo que representa una tendencia a mantener una relación con una institución en lugar del deseo de romper la relación y cuáles son las razones para la asociación de dimensiones positivas y negativas de la relación. La concepción del compromiso, por lo tanto, implica una dinámica de proceso psicológico ya que el compromiso no surge ni desaparece de la noche a la mañana. Es el resultado de diferentes factores socio-psico-situacionales que surgen con el tiempo (Wong y Liem, 2022).

Varios factores moldean el compromiso individual con el éxito académico. Estos factores pueden afectar el compromiso estudiantil de manera independiente, pero hay evidencia que sugiere que también interactúan entre sí de maneras que no se comprenden completamente. Abordo este tema reconociendo tres amplias áreas de influencia en el compromiso académico entre los estudiantes: factores individuales que incluyen características y experiencias personales, influencias cognitivas, influencias sociales y psicológicas; factores institucionales, como el efecto de las escuelas, los estándares, la densidad étnica y las políticas en el compromiso; y factores sociales, que involucran los roles de las comunidades y la cultura, y cómo estos presagian el compromiso académico. Además, hay evidencia que sugiere que las experiencias fuera de la escuela, especialmente cierta diversidad académica, están relacionadas con el compromiso estudiantil. Esto sugiere que el compromiso con la educación no es una característica monolítica que acompaña a un individuo de una situación a otra, sino que es condicional y depende de condiciones sociales más amplias. También sugiere que hay una constelación de factores que, en última instancia, afectan el compromiso en los



niños. Dado que un individuo existe en la sociedad, estos vínculos son importantes, e incluyo consideraciones de lo social e ideológico dentro de las características individuales (Aina et al., 2022).

Además, los estudiantes individuales valoran la escuela y el aprendizaje de maneras muy diferentes como resultado de cómo han sido socializados en sus hogares, por sus compañeros y en sus comunidades. Los estudiantes cuyas diversas experiencias han resultado en valorar el éxito académico, y la actividad que conduce a él, estarán más comprometidos a alcanzarlo. Otros estudiantes pueden vivir en estructuras sociales más grandes—comunidades o vecindarios—que valoran la escuela y el aprendizaje para sus jóvenes; otros más pueden ser biculturales, encontrándose con compromisos tanto con la cultura dominante como con la cultura de sus padres. Dada nuestra suposición de que la motivación, la resistencia y el acto de comprometerse pueden influir en el rendimiento académico y de que el rendimiento de un individuo depende en parte de la capacidad de los maestros para fomentar dicho rendimiento, el análisis de la miríada de factores que lógicamente conducen a compromisos individuales parece crucial. También es importante entender que la falta de compromiso puede ser racional e incluso deseable en algunas situaciones. Finalmente, la demostración de que existen diferentes formas de compromiso o diferentes tipos de aprendizaje y conocimiento está en línea con las teorías contradictorias del compromiso estudiantil y debería servir como un intento de facto para discriminar entre estas teorías divergentes (Aina et al., 2022).

En muchos entornos educativos diferentes y entre diversas poblaciones estudiantiles, generalmente hay asociaciones positivas entre el compromiso académico y el rendimiento y los resultados académicos positivos. Por ejemplo, en diversos tipos de



instituciones postsecundarias—colegios técnicos, colegios comunitarios de 2 años y universidades de 4 años—los estudiantes que estaban más comprometidos académicamente también solían recibir calificaciones más altas en sus clases y completaban suficientes créditos para ser clasificados como estudiantes a tiempo completo. Cuando los investigadores entrevistaron a los estudiantes sobre sus experiencias académicas, los estudiantes más comprometidos académicamente eran más propensos que sus compañeros menos comprometidos a decir que generalmente trabajaban duro, intentaban terminar lo que comenzaban, determinaban lo que era importante estudiar y completaban un borrador final antes de entregar las tareas escritas. En una escuela secundaria, los estudiantes académicamente comprometidos también eran más propensos a decir que a menudo daban lo mejor de sí mismos porque querían que sus padres y otros adultos estuvieran orgullosos de ellos. Es importante destacar que los estudiantes que están altamente comprometidos académicamente pueden persistir frente a los contratiempos iniciales, lo que aumenta sus posibilidades de tener éxito en la educación postsecundaria y más allá (Carmona et al., 2021).

La literatura sobre el compromiso académico es en gran medida consistente en sugerir que un mayor compromiso en la escuela está asociado con una variedad de comportamientos académicos positivos y resultados de logro. En general, los estudiantes que están más comprometidos académicamente tienden a invertir más esfuerzo continuo, atención y uso de estrategias en su trabajo académico, y eventualmente 'lo hacen mejor' como resultado directo de su comportamiento y en comparación con estudiantes de habilidades similares que están menos comprometidos académicamente. Sin embargo, la literatura es clara en que una parte considerable de esta relación general se debe a la dirección en la que se piensa que operan los efectos. Es decir, una



proporción mucho mayor de la investigación existente ha indicado que el compromiso académico probablemente tenga un efecto positivo en el rendimiento educativo de los estudiantes que ha indicado lo contrario, de modo que se piensa que el rendimiento refuerza su sentido y/o inversión en el compromiso académico (Carmona et al., 2021).

El compromiso está entrelazado con el éxito. Por esta razón, el compromiso académico tiene un lugar particularmente significativo en la vida de los estudiantes. Por lo tanto, tiene sentido que aquellos que están comprometidos con sus objetivos permanezcan persistentes en su camino para alcanzarlos. En el campo de la educación, la motivación y el compromiso se han convertido cada vez más en puntos de discusión dominantes. Como parte esencial de la beca educativa, el concepto de compromiso académico refleja la inversión psicológica de un individuo en su futuro educativo. Cuando los estudiantes están dispuestos a dedicar tanto tiempo como esfuerzo a su curso educativo, demuestran que están decididos a alcanzar sus metas (Wong y Liem, 2022).

Cabe destacar que el compromiso académico a menudo da lugar a una variedad de relaciones que, a su vez, ayudan a los estudiantes a tener éxito. Los estudiantes que están altamente comprometidos con sus estudios académicos tienden a establecer lazos más fuertes y cercanos con los educadores, lo que fomenta un mayor sentido de integración en el sistema educativo. Se cree que la integración y las conexiones con los miembros del profesorado están estrechamente relacionadas con la persistencia de los estudiantes de pregrado de minorías. La participación con compañeros y organizaciones comunitarias o voluntarias se cree que es indicativa de un ethos de sociabilidad o anticonformidad, lo que hace que los miembros quieran quedarse. Los estudiantes comprometidos también suelen establecer un compromiso más profundo con sus redes



de compañeros, así como una noción mucho más profunda de sí mismos. También actúan con niveles más altos de interconectividad y ayudan a nutrir la comunidad en la que creen. Los estudiantes que se quedan atrás muestran una unidad social con otros usuarios, ya sea relacionada con la educación, el acoso escolar, los derechos o la justicia social. Debería ser evidente que las relaciones sociales que tienen, así como el apoyo y el ánimo que encuentran, contribuyen a la mejora de muchas actitudes intrapersonales que les ayudan a persistir. Un período de compromiso, incluyendo el último año, puede ser una característica atractiva para indicar el éxito futuro en la carrera y la universidad (Wong y Liem, 2022).

El compromiso académico varía según el nivel educativo. El compromiso se manifiesta como una búsqueda de aprendizaje, pero los detalles de esa búsqueda—que los adultos pueden fomentar y desarrollar, probar e intentar medir—cambian en cada nivel. En primer lugar, la diferenciación en la motivación requerida para participar de manera diferente en estos niveles puede explicar las diferencias entre las dos versiones de compromiso en el nivel K-12: niveles donde otros le dicen a alguien en qué debería interesarse y qué debería perseguir, en contraposición a una versión que puede incorporar tanto las influencias de otros como las oportunidades para que los estudiantes exploren problemas que ya les interesan. De diferentes maneras, entonces, estos niveles de educación ofrecen a los estudiantes incentivos variados para buscar la maestría en una materia (Mwesigwa, et al., 2020).

En algunos niveles de desarrollo, los estudiantes en los EE. UU. exhiben un alto grado de alienación e indiferencia hacia las materias académicas específicamente. Por ejemplo, los estudiantes en los niveles primarios se comprometen con un camino



educativo en línea con los objetivos definidos por los adultos en gran medida por necesidad y presión externas. Además, las familias y comunidades que crían y rodean a los niños en los niveles primario y secundario pueden influir a menudo en sus motivaciones en la escuela al modelar intencionadamente o cuestionar su valor. En los programas que enfatizan el aprendizaje basado en problemas en todos los niveles, una cierta cantidad de compromiso por parte de los estudiantes probablemente corresponda a expectativas claras sobre el trabajo adicional que requiere esta pedagogía. Finalmente, un compromiso con un viaje de por vida de indagación individual en el aprendizaje y el conocimiento caracteriza el compromiso con la educación terciaria. Este viaje debería permitir a los estudiantes desarrollar y fomentar objetivos y sueños individuales relacionados con su carrera y el aprendizaje a lo largo de la vida, avanzando en el compromiso personal relacionado con los objetivos ocupacionales y las aspiraciones futuras. De esta manera, los compromisos en cada nivel evolucionan junto con el sentido de sí mismos de los niños y jóvenes como aprendices y buscadores de información y experiencia, volviéndose menos impulsados externamente y más motivados internamente a medida que avanzan a través de la adolescencia y entran en la adultez joven (Mwesigwa, et al., 2020).

El compromiso académico es el interés de un individuo y el tiempo dedicado a invertir en un camino educativo. Una variedad de estrategias y prácticas pueden ofrecer formas efectivas de fomentar el compromiso educativo. Tales enfoques cultivan el compromiso al crear un ambiente propicio para el logro académico. Un entorno de aprendizaje de apoyo que sea saludable y fomente la participación activa puede fomentar la inversión educativa. Las relaciones positivas entre educadores y estudiantes son un aspecto clave de esto. La retroalimentación significativa y las referencias claras al logro



académico también pueden ayudar. Un currículum que sea significativo e interesante también es importante. La participación activa y las relaciones constructivas son necesarias para el compromiso de los estudiantes con sus estudios (Sokal et al., 2021).

Los alumnos que piensan que sus familias están involucradas en sus estudios están más enfocados y comprometidos con ellos. También es importante que la tecnología esté disponible y se utilice para involucrar y motivar a los estudiantes de hoy. Los entornos de aprendizaje digital ofrecen una variedad de herramientas, actividades y técnicas para fomentar el compromiso y la participación. El intercambio de conocimientos proporciona un vínculo con esta comprensión interdisciplinaria del compromiso, centrándose en particular en la conexión con el liderazgo instruccional. Tales inversiones en educación inspiran un compromiso comprometido. Comprender el compromiso, junto con el vínculo entre las relaciones y el rendimiento académico, ilustra un panorama de un entorno que conduce al éxito para el profesorado, los padres y los empleados, y requiere un compromiso colaborativo con la dedicación de los maestros, los padres y los recursos digitales (Sokal et al., 2021).

A pesar de la importancia del compromiso académico para el éxito educativo de los estudiantes, este se ve seriamente afectado por varios factores. Los problemas personales, como los embotellamientos, los problemas de salud, la falta de sueño que causa cansancio, las enfermedades infecciosas, la desnutrición y los problemas interpersonales, tienen impactos negativos en el aprendizaje. Además, la presión académica debido a la alta carga de trabajo, los malos resultados de los estudiantes y el alto costo de los estudios son factores que también obstaculizan la expresión del compromiso académico. Los problemas sistémicos son cuestiones que emanan del



entorno de aprendizaje. Los problemas sistémicos son frecuentemente experimentados por los estudiantes, tales como la falta de instalaciones, tanto en cantidad como en calidad, infraestructura inadecuada, recursos de aprendizaje insuficientes, un entorno de aprendizaje poco favorable, una implementación mal organizada de las actividades de aprendizaje, la monotonía de los materiales y medios de aprendizaje, y problemas relacionados con el sistema y la gestión de la educación. La insatisfacción con el sistema educativo y de clases desanima a los estudiantes a rendir mejor. Los profesores a menudo llegan tarde y, a veces, están ausentes y no prestan atención a los comentarios de los estudiantes. Además, el factor sociocultural indica que el valor del patrón mostrado en el entorno de aprendizaje surge de las expectativas excesivas de las familias hacia los docentes o el personal educativo involucrado. Hay excesos de amor en forma de una preocupación impecable por los niños, incluyendo desde la perspectiva de la protección y el cuidado. Estos factores fomentan un sentido de dependencia entre los estudiantes, haciéndolos reacios a moverse, lo que reduce la motivación para aprender en una dirección incómoda. El bajo compromiso de los estudiantes también puede verse exacerbado por la presencia de compañeros que tienen el potencial de desanimar a los alumnos a dominar los resultados de aprendizaje, lo que resulta en que sean menos capaces en las clases posteriores. Lograr un aprendizaje profundo puede requerir mucha energía, lo que potencialmente influye en la salud mental, pudiendo aumentar el estrés, la ansiedad y otros problemas psicológicos. Los problemas de salud mental entre los estudiantes pueden llevar al ausentismo en el aula, lo que, en consecuencia, tiene un efecto negativo. Por lo tanto, las universidades pueden estar perdiendo personal potencial (Tsos y Makaruk, 2023).



Varios métodos y herramientas diversos son adecuados para medir y evaluar el compromiso académico en los estudiantes. La fiabilidad es una característica importante de estas herramientas, lo que significa que podemos repetir las medidas y obtener los mismos resultados. Los instrumentos también deben ser válidos; es decir, deben medir el constructo que se supone que deben medir con un mínimo nivel de arbitrariedad posible en diferentes contextos. Esto implica que los instrumentos no son normalmente susceptibles a las respuestas del encuestado en un sentido negativo o positivo para una condición externa dada. Estas herramientas pueden ser tanto cuantitativas como cualitativas. Los instrumentos de calidad deberían ser capaces de proporcionar no solo una estimación general del compromiso, sino también información sobre las diversas dimensiones del compromiso según lo delineado en las principales teorías. Incluso la intensidad del compromiso con cada dimensión debería ser medible con este método (Wong y Liem, 2022).

El compromiso académico es un concepto importante dentro de la psicología educativa que ha ganado interés tras fusionarse con la psicología organizacional. Sin embargo, evaluar y valorar este aspecto dentro del entorno educativo no está exento de problemas significativos. La variedad de propuestas, combinada con el hecho de que no todos parecen compartir el mismo significado del concepto de compromiso, complica cualquier estudio. Según el marco teórico revisado, el compromiso académico puede abordarse a través de diversos enfoques y herramientas metodológicas. Los resultados de la evaluación pueden ser de gran interés para el asesoramiento personal, ya que el compromiso es un concepto que empatiza con el estado mental actual de los estudiantes, y fomentar su interés en mejorarlo también podría mejorar su equilibrio emocional y, en última instancia, sus resultados académicos. El compromiso evaluado continuamente y



basado en retroalimentación podría evolucionar. Por lo tanto, el compromiso de los estudiantes con el aprendizaje o el compromiso individual deberá abordarse como modelos dinámicos (Wong y Liem, 2022).

Varios métodos y herramientas diversos son adecuados para medir y evaluar el compromiso académico en los estudiantes. La fiabilidad es una característica importante de estas herramientas, lo que significa que podemos repetir las medidas y obtener los mismos resultados. Los instrumentos también deben ser válidos; es decir, deben medir el constructo que se supone que deben medir con un mínimo nivel de arbitrariedad posible en diferentes contextos. Esto implica que los instrumentos no son normalmente susceptibles a las respuestas del encuestado en un sentido negativo o positivo para una condición externa dada. Estas herramientas pueden ser tanto cuantitativas como cualitativas. Los instrumentos de calidad deberían ser capaces de proporcionar no solo una estimación general del compromiso, sino también información sobre las diversas dimensiones del compromiso según lo delineado en las principales teorías. Incluso la intensidad del compromiso con cada dimensión debería ser medible con este método (Nguyen et al., 2022).

El compromiso académico es un concepto importante dentro de la psicología educativa que ha ganado interés tras fusionarse con la psicología organizacional. Sin embargo, evaluar y valorar este aspecto dentro del entorno educativo no está exento de problemas significativos. La variedad de propuestas, combinada con el hecho de que no todos parecen compartir el mismo significado del concepto de compromiso, complica cualquier estudio. Según el marco teórico revisado, el compromiso académico puede abordarse a través de diversos enfoques y herramientas metodológicas. Los resultados



de la evaluación pueden ser de gran interés para el asesoramiento personal, ya que el compromiso es un concepto que empatiza con el estado mental actual de los estudiantes, y fomentar su interés en mejorarlo también podría mejorar su equilibrio emocional y, en última instancia, sus resultados académicos. El compromiso evaluado continuamente y basado en retroalimentación podría evolucionar. Por lo tanto, el compromiso de los estudiantes con el aprendizaje o el compromiso individual deberá abordarse como modelos dinámicos (Nguyen et al., 2022).

### 2.3. Marco conceptual

- ***Abstraer***

Es un proceso mental mediante el cual se seleccionan y retienen los elementos esenciales o características más relevantes de una idea, objeto o situación, mientras se omiten los detalles o particularidades específicas que no son esenciales para el propósito en cuestión. Este proceso permite simplificar la realidad y enfocarse en aspectos generales, facilitando la comprensión y el análisis de conceptos complejos (Cornago, 2022).

- ***Acontecimientos***

Son eventos o sucesos que ocurren en un momento y lugar específicos y que tienen relevancia en la vida de las personas o en un contexto determinado. Estos pueden ser de diversa naturaleza, como sociales, históricos, personales, culturales, políticos o naturales, y pueden influir o cambiar las circunstancias de quienes los experimentan o conocen (Dubatti, 2021).

- ***Convencer***



Es el acto de persuadir a alguien para que adopte una creencia, acepte una idea o tome una decisión mediante argumentos o razones lógicas y emocionales. Convencer implica presentar información o puntos de vista de manera clara, razonada y, en muchos casos, adaptada a las necesidades o valores de la persona a quien se intenta persuadir, con el objetivo de influir en su forma de pensar o en sus acciones (López y Chacón, 2020).

- ***Entusiasmo***

Es una emoción intensa de alegría, interés y motivación hacia una actividad, una idea o una meta específica. Se manifiesta como una actitud positiva y un deseo genuino de participar o involucrarse en algo que resulta estimulante o significativo para la persona. El entusiasmo impulsa a actuar con energía y dedicación, y es un motor importante en la búsqueda de logros y en el disfrute de experiencias. (Reig et al., 2024).

- ***Incrementar***

Es el proceso de hacer que algo crezca, aumente o se vuelva mayor en cantidad, tamaño, intensidad o valor. Este término se utiliza en distintos contextos para referirse a un cambio positivo o ascendente en una característica específica de algo. En general, incrementar implica añadir o mejorar algo para obtener un cambio cuantitativo o cualitativo positivo (Santiesteban et al., 2020).

- ***Obtener***

Es el acto de conseguir, alcanzar o adquirir algo que se desea o necesita, ya sea mediante esfuerzo, búsqueda, trabajo, compra u otro tipo de acción. Puede referirse



tanto a bienes materiales como a logros, conocimientos o resultados específicos. En esencia, obtener es el resultado de un proceso en el que alguien logra poseer o adquirir aquello que busca o necesita (López, 2021).

- ***Orgullo***

Es un sentimiento de satisfacción y aprecio hacia uno mismo o hacia los logros de otras personas, debido a cualidades, acciones o éxitos que se consideran valiosos o significativos. Puede referirse tanto a una valoración positiva de logros personales como al reconocimiento de valores y méritos de quienes nos rodean. El orgullo tiene un papel importante en la construcción de la autoestima, ya que permite valorar el esfuerzo y reconocer el mérito propio o ajeno. Sin embargo, cuando es excesivo o se convierte en arrogancia, puede generar actitudes de superioridad o desprecio hacia los demás. En su aspecto positivo, el orgullo motiva a las personas a esforzarse y a mantener un estándar de excelencia, mientras que en su exceso puede dificultar la empatía y la humildad. (Blanco et al., 2021).

- ***Prioridad***

Es el grado de importancia o urgencia que se asigna a una tarea, necesidad, objetivo o situación en comparación con otros elementos. Establecer prioridades implica decidir qué asuntos deben atenderse primero para lograr resultados óptimos o para cumplir con responsabilidades de manera efectiva. (Fontes et al., 2020).

- ***Proyectos***



Es un conjunto de actividades o tareas interrelacionadas que se llevan a cabo de manera planificada con el propósito de alcanzar un objetivo específico dentro de un período determinado. Los proyectos tienen un inicio y un final definidos, recursos asignados y una serie de etapas o fases que deben cumplirse para lograr el resultado esperado. Los proyectos pueden ser de diversa índole, como en la construcción, la investigación, el desarrollo de productos, la organización de eventos, entre otros. Cada proyecto tiene sus propios requerimientos, plazos, presupuesto y personas involucradas, y su éxito depende de la correcta ejecución de las tareas y de la gestión de los recursos disponibles. (Miranda, 2021).

- ***Resistir***

Es el acto de oponerse, soportar o mantenerse firme ante algo que representa un desafío, dificultad, presión o adversidad. Implica la capacidad de mantenerse estable, ya sea física, emocional o mentalmente, frente a situaciones que intentan alterar o vencer nuestra voluntad, fuerza o bienestar. (Hurtado y Porto, 2022).



## CAPITULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### 3.1. Enfoque de la investigación

La investigación tiene enfoque cuantitativo que según Hernández et. al. (2018) es el proceso para obtener una comprensión más profunda de los fenómenos y se diferencia por la utilización de datos numéricos y análisis estadístico; asimismo, este método pone énfasis en la medición y cuantificación de variables para establecer vínculos y llegar a conclusiones.

### 3.2. Método aplicado en la investigación

En la investigación se aplicó el método hipotético deductivo que es un proceso que incluye la producción de hipótesis basadas en nociones preexistentes, seguido de una investigación para evaluar esas suposiciones, se conoce como el método de desarrollo de hipótesis deductivas; además, el método implica formar conclusiones basadas en hipótesis y poner esas ideas a prueba a través de una investigación basada en evidencia. (Hernández et. al., 2018).

### 3.3. Tipo de investigación



El presente trabajo es de tipo básico teórico y se lleva a cabo con la intención de lograr el objetivo de mejorar la comprensión general de un determinado campo de investigación pues, su propósito principal es construir una comprensión teórica y conceptual de un fenómeno sin buscar aplicaciones prácticas inmediatas. (Hernández et. al., 2018)

### **3.4. Nivel de investigación**

La investigación se considera correlacional ya que, se lleva a cabo con el propósito de determinar si existe o no una conexión entre dos variables; como parte del estudio, también se realizan esfuerzos para identificar y evaluar la fuerza y la dirección de los vínculos con el fin de obtener una mejor comprensión de la dinámica de estas interacciones. (Hernández et. al., 2018)

### **3.5. Diseño de investigación**

La investigación tiene diseño no experimental que según Hernández et. al. (2018) las investigaciones con este diseño no realizan experimentos, sino que observan y analizan las variables en su estado natural, se considera no experimental, ya que el investigador no intenta influir en las variables de ninguna manera.

### **3.6. Población y muestra**

#### **3.6.1. Población**

La investigación considera como parte de su población de estudio a 25 973 estudiantes de nivel superior en la ciudad de Juliaca



**Tabla 2**

*Población estudiantil de educación superior*

Estudiante de educación superior		
	f	%
<b>Universidades</b>		
Privadas	6,988.00	27%
Públicas	4,658.00	18%
<b>Instituto Superior Tecnológico</b>		
Privadas	9,410.00	36%
Públicas	4,917.00	19%
	25,973.00	100%

*Nota.* Elaborado por la autora en base al procesamiento estadístico

**3.6.2. Muestra**

Para hallar la muestra se aplicará la fórmula de muestra para poblaciones finitas

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

Considerando así, una población de 380 estudiantes de nivel superior en la ciudad de Juliaca.

**Tabla 3**

*Marco muestral*

Estudiante de educación superior		
	f	%
<b>Universidades</b>		
Privadas	102	27%
Públicas	68	18%
<b>Instituto Superior Tecnológico</b>		
Privadas	138	36%
Públicas	72	19%
Total	380	100%

*Nota.* Elaborado por la autora en base al procesamiento estadístico



## **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

### **3.7.1. Técnicas de la investigación**

Encuesta, que se utiliza para obtener información de un grupo de personas (muestra) mediante la administración de preguntas estructuradas.

### **3.7.2. Instrumentos de la investigación**

Cuestionario de encuesta.

## **3.8. Validez y confiabilidad del instrumento de investigación**

### **3.8.1. Validez de los instrumentos**

A lo largo del riguroso proceso de validación, se apeló sistemáticamente a la evaluación de expertos de alta especialización. Mediante esta metodología rigurosa, la validación del instrumento se estableció de manera precisa y detallada a través de la respuesta meticulosa del experto al extenso cuestionario meticulosamente diseñado.

### **3.8.2. Confiabilidad de los instrumentos**

El coeficiente alfa de Cronbach es un indicador estadístico que varía en un rango de valores comprendido entre 0 y 1. En este rango, el valor 0 indica la inexistencia de fiabilidad, mientras que el valor 1 representa la máxima fiabilidad posible. Este indicador estadístico fue utilizado para llevar a cabo una evaluación exhaustiva de la confiabilidad y consistencia del instrumento de medición en cuestión. Esta evaluación exhaustiva permitió llevar a cabo un análisis detallado de la coherencia de las preguntas planteadas en el cuestionario utilizado, incluyendo las escalas de medición tipo Likert.

**Tabla 4**

*Estadístico de confiabilidad*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,979	2

*Nota:* Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.

### 3.9. Diseño de la estrategia para la prueba de hipótesis

Utilizando la prueba estadística que corresponde a la prueba de normalidad, se evaluará el diseño estadístico para la comprobación de hipótesis con el fin de garantizar su exactitud.

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad*

	<b>Pruebas de normalidad</b>					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
GESTIÓN_DE_TIE MPO	,122	380	,000	,944	380	,000
PENSAMIENTO CRÍTICO	,147	380	,000	,928	380	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

*Nota:* Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.



## CAPITULO IV RESULTADOS

### 4.1. Presentación, análisis e interpretación de datos

En este capítulo se realiza el análisis de los resultados de la investigación, que se realizó en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024, sobre la Gestión del tiempo y el Compromiso académico.

**Tabla 6**

*Análisis correlacional*

Valor	Criterio
De -0.80 a -1.00	Correlación negativa muy fuerte
De -0.60 a -0.79	Correlación negativa considerable
De -0.40 a -0.59	Correlación negativa media
De -0.20 a -0.39	Correlación negativa débil
De 0.00 a -0.19	Correlación negativa muy débil
0.00	No existe correlación alguna entre las variables
De 0.00 a 0.19	Correlación positiva muy débil
De 0.20 a 0.39	Correlación positiva débil
De 0.40 a 0.59	Correlación positiva media
De 0.60 a 0.79	Correlación positiva considerablemente
De 0.80 a 1.00	Correlación positiva muy fuerte

*Nota.* Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.

### 4.1.1. Correlación general

- Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y el compromiso académico en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

**Tabla 7**

*Resultado de la correlación general*

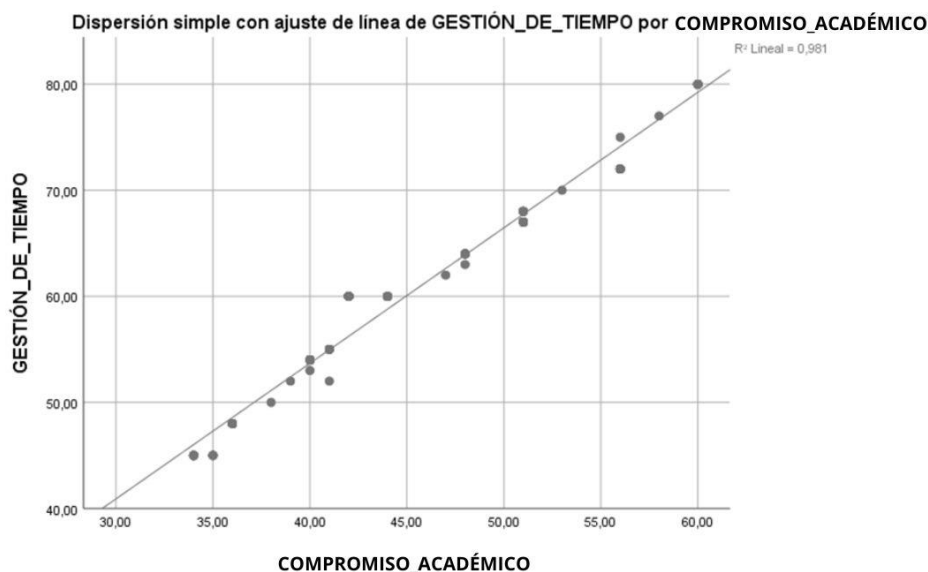
			GESTIÓN DE TIEMPO	PENSAMIENTO CRÍTICO
Rho de Spearman	GESTIÓN DE TIEMPO	Coeficiente de correlación	1,000	,994**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	380	380
COMPROMISO ACADÉMICO		Coeficiente de correlación	,994**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	380	380

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*Nota.* Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.

**Figura 1**

*Resultado de la correlación general*



*Nota.* Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.

### Interpretación:

En la tabla 7 figura 1, sobre la valoración de las dos variables, se observa que el Coeficiente de correlación es de 0.994 indicando claramente una correlación positiva muy fuerte. Cabe mencionar que, en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024, se constató que existe una correlación positiva muy fuerte del 99.4% de confianza entre la gestión de tiempo y el compromiso académico.

#### 4.1.2. Correlaciones específicas 1

- Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y el vigor en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024

**Tabla 8**

*Resultado de la correlación específica 1*

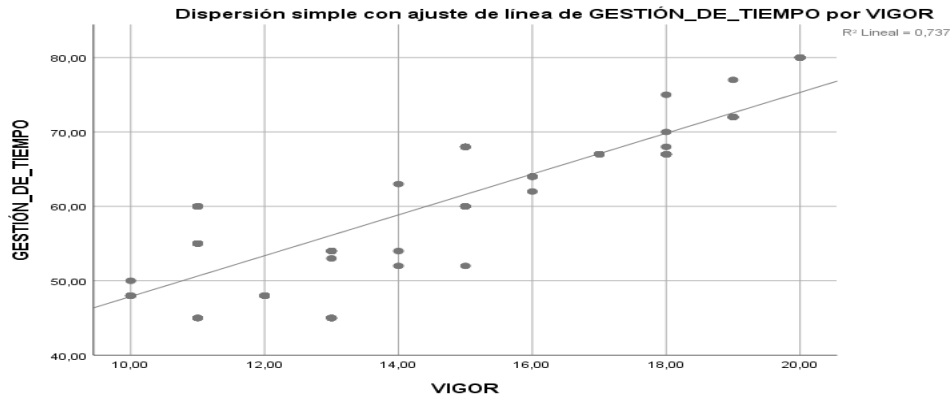
		GESTIÓN DE TIEMPO		VIGOR	
Rho de Spearman	GESTIÓN DE TIEMPO	Coeficiente de correlación	1,000	,810**	
		Sig. (bilateral)	.	,000	
		N	380	380	
	VIGOR	Coeficiente de correlación	,810**	1,000	
		Sig. (bilateral)	,000	.	
		N	380	380	

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*Nota.* Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.

**Figura 2**

*Resultado de la correlación específica 1*



Nota. Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.

### Interpretación:

En la tabla 8 figura 2, sobre la valoración de las dos variables, se observa que el Coeficiente de correlación es de 0.810 indicando claramente una correlación positiva muy fuerte. Cabe mencionar que, en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024, se constató que existe una correlación positiva muy fuerte del 81% de confianza entre la gestión de tiempo y el vigor.

#### 4.1.3. Correlaciones específicas 2

- Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y la dedicación en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

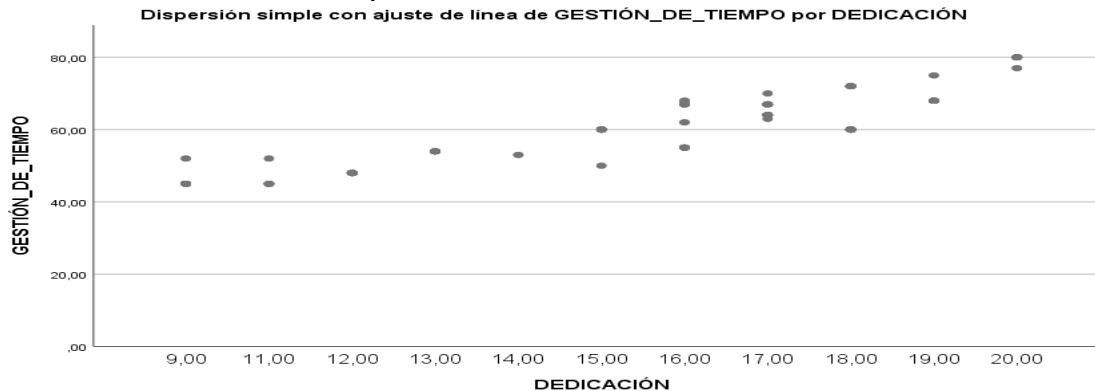
**Tabla 9**

Resultado de la correlación específica 2

			GESTIÓN DE TIEMPO	DEDICACIÓN
Rho de Spearman	GESTIÓN DE TIEMPO	Coeficiente de correlación	1,000	,902**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	380	380
	DEDICACIÓN	Coeficiente de correlación	,902**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	380	380

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).  
Nota. Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.

**Figura 3**  
*Resultado de la correlación específica 2*



Nota. Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.

### Interpretación:

En la tabla 9 y figura 3, sobre la valoración de las dos variables, se observa que el Coeficiente de correlación es de 0.902 indicando claramente una correlación positiva muy fuerte. Cabe mencionar que, en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024, se constató que existe una correlación positiva muy fuerte del 90.2% de confianza entre la gestión de tiempo y la dedicación.

#### 4.1.4. Correlaciones específicas 3

- Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y la absorción en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

**Tabla 10**

*Resultado de la correlación específica 3*

		GESTIÓN DE TIEMPO		ABSORCIÓN
Rho de Spearman	GESTIÓN DE TIEMPO	Coeficiente de correlación	1,000	,908**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	380	380

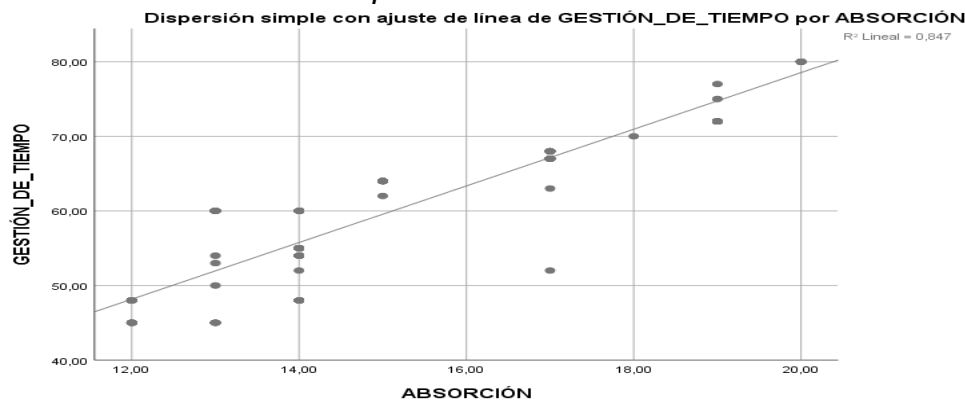
ABSORCIÓN	Coefficiente de correlación	,908**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	380	380

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*Nota.* Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.

**Figura 4**

*Resultado de la correlación específica 3*



*Nota.* Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.

### Interpretación:

En la tabla 10 y figura 4, sobre la valoración de las dos variables, se observa que el Coeficiente de correlación es de 0.908 indicando claramente una correlación positiva muy fuerte. Cabe mencionar que, en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024, se constató que existe una correlación positiva muy fuerte del 90.8% de confianza entre la gestión de tiempo y la absorción.

## 4.2. Proceso de la prueba de hipótesis

### 4.2.1. Hipótesis general

**Hipótesis Nula H0:** No existe una relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y el compromiso académico en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

**Hipótesis Alternativa H1:** Existe relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y el compromiso académico en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024



- **Establecer el nivel de significancia**

$\alpha = 0.05 = 5\%$  (Margen de error)

- **Prueba estadística**

La selección de la metodología se basa en la aplicación de la prueba estadística no paramétrica Tau b de Kendall, ya que el análisis de normalidad indica que los datos no siguen una distribución normal, lo cual respalda la adopción de decisiones en función de este hallazgo.

- **Criterio de decisión**

Si p-valor (Sig.) < 0.05 se rechaza la H0.

Si p-valor (Sig.)  $\geq 0.05$  se acepta la H0 y se rechaza la H1

- **Decisión y conclusión estadística**

**Tabla 11**

*Resultado de la prueba de hipótesis general*

			GESTIÓN DE TIEMPO	COMPROMISO ACADÉMICO
LL	GESTIÓN DE TIEMPO	Coeficiente de correlación	1,000	,976**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	380	380
	COMPROMISO ACADÉMICO	Coeficiente de correlación	,976**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	380	380

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*Nota.* Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.

**Interpretación:**



En la tabla 11 el p-valor (Sig.) es de 0.000, dicho valor resulta inferior al nivel de significancia de 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), consecuentemente, se rechaza la hipótesis  $H_0$  (nula) y se aceptará  $H_1$  (alterna) con un margen de error del 5%.

**4.2.2. Hipótesis específicas 1**

**Hipótesis Nula  $H_0$ :** No existe relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y el vigor en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024

**Hipótesis Alterna  $H_1$ :** Existe relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y el vigor en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024

- **Establecer el nivel de significancia**

$\alpha = 0.05 = 5\%$  (Margen de error)

- **Prueba estadística**

La selección de la metodología se basa en la aplicación de la prueba estadística no paramétrica Tau b de Kendall, ya que el análisis de normalidad indica que los datos no siguen una distribución normal, lo cual respalda la adopción de decisiones en función de este hallazgo.

- **Criterio de decisión**

Si p-valor (Sig.)  $< 0.05$  se rechaza la  $H_0$ .

Si p-valor (Sig.)  $\geq 0.05$  se acepta la  $H_0$  y se rechaza la  $H_1$

- **Decisión y conclusión estadística**

**Tabla 12**  
*Resultado de la prueba de hipótesis específica 1*

	GESTIÓN DE TIEMPO	VIGOR
--	-------------------	-------



Tau b de Kendall	GESTIÓN DE TIEMPO	Coeficiente de correlación	1,000	,659**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	380	380
VIGOR		Coeficiente de correlación	,659**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	380	380

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.

**Interpretación:**

En la tabla 12 el p-valor (Sig.) es de 0.000, dicho valor resulta inferior al nivel de significancia de 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), consecuentemente, se rechaza la hipótesis  $H_0$  (nula) y se aceptará  $H_1$  (alterna) con un margen de error del 5%.

**4.2.3. Hipótesis específicas 2**

**Hipótesis Nula  $H_0$ :** No existe relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y la dedicación en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024

**Hipótesis Alterna  $H_1$ :** Existe relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y la dedicación en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024

- **Establecer el nivel de significancia**

$\alpha = 0.05 = 5\%$  (Margen de error)

- **Prueba estadística**

La selección de la metodología se basa en la aplicación de la prueba estadística no paramétrica Tau b de Kendall, ya que el análisis de normalidad indica que los datos no siguen una distribución normal, lo cual respalda la adopción de decisiones en función de este hallazgo.



- **Criterio de decisión**

Si p-valor (Sig.) < 0.05 se rechaza la H0.

Si p-valor (Sig.) ≥ 0.05 se acepta la H0 y se rechaza la H1

- **Decisión y conclusión estadística**

**Tabla 13**

*Resultado de la prueba de hipótesis específica 2*

			GESTIÓN DE TIEMPO	DEDICACIÓN N
Tau b de Kendall	GESTIÓN DE TIEMPO	Coeficiente de correlación	1,000	,796**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	380	380
	DEDICACIÓN	Coeficiente de correlación	,796**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	380	380

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*Nota.* Elaboración propia basado en el procesamiento estadístico en SPSS.

**Interpretación:**

En la tabla 13 el p-valor (Sig.) es de 0.000, dicho valor resulta inferior al nivel de significancia de 0.05 (0.000 < 0.05), consecuentemente, se rechaza la hipótesis Ho (nula) y se aceptará H1 (alterna) con un margen de error del 5%.

**4.2.4. Hipótesis específicas 3**

**Hipótesis Nula H0:** No existe relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y la absorción en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

**Hipótesis Alterna H1:** Existe relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y la absorción en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

- **Establecer el nivel de significancia**





### 4.3. Discusión de resultados

El presente trabajo de investigación demostró frente a los resultados que existe una relación positiva muy fuerte entre ambas variables según el resultado de la correlación general indicando que es de 0.994; por tanto, se puede afirmar que existe una correlación positiva muy fuerte del 99.4% de confianza entre la gestión de tiempo y el compromiso académico. Es así como se resalta la importancia de analizar cada una de las variables como son las que se evidencio en los estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.

Este resultado coincide con el de Quezada (2023) quien en su investigación resalta, la Gestión del tiempo y procrastinación en estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito, indicando que la procrastinación se define como la propensión a postergar la finalización de una tarea hasta el último momento posible, o optar por no completar la tarea en su totalidad. Individuos tienen la capacidad de adquirir o cultivar la habilidad para organizar su tiempo de manera eficiente y productiva, especialmente en el contexto laboral, con el propósito de cumplir con determinadas obligaciones, actividades o tareas. Este talento se conoce como gestión del tiempo. La finalidad de este estudio es establecer una correlación entre la eficacia en la gestión de tiempo y la prevalencia de procrastinación entre los estudiantes de la Universidad de San Francisco de Quito, desde su primer año hasta su último año de educación superior. Un objetivo adicional es la elaboración de una intervención orientada a la optimización de las estrategias de manejo del tiempo. El objetivo es asistir a los estudiantes en la mejora de sus habilidades de gestión de tiempo y reducción de su procrastinación, permitiéndoles alcanzar sus metas académicas y optimizar su rendimiento global. Se procederá a la distribución de dos encuestas dirigidas a todos los estudiantes, con un enfoque



predominante en los estudiantes de USFQ, con el objetivo de recopilar datos relativos a la procrastinación y la gestión del tiempo entre los mismos.

El primer objetivo específico muestra que los resultados demostraron que existe una correlación positiva muy fuerte del 0.810 entre la gestión de tiempo y el vigor, lo cual concuerda con Baños (2021) en donde desarrollo un trabajo investigativo, indicando la Gestión del tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología. Mediante un enfoque experimental, La investigación se enfocó en explorar la correlación entre una gestión efectiva del tiempo y una dedicación firme a los estudios en Nordenweiner University. La investigación involucró un total de 157 individuos, incluyendo 52 hombres, y se basó en un método de investigación de naturaleza cuantitativa. Los hallazgos evidenciaron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la gestión del tiempo y la dedicación académica. No obstante, no se observó una correlación consistente entre la dedicación. La investigación también identificó un nivel aceptable de compromiso académico (55%) y de gestión de tiempo (52%). La investigación empleó un método no experimental de corte transversal corto.

El segundo objetivo específico determina los resultados que demostraron que existe una correlación positiva muy fuerte del 0.902 entre la gestión de tiempo y la dedicación, lo cual concuerda con Cahuana, (2022) en donde la presente investigación indico que Este estudio se enfocó en determinar si existe una correlación significativa entre la gestión efectiva del tiempo y el persistente compromiso académico entre estudiantes de psicología que se matriculan en una institución privada. Se emplearon métodos de análisis como el análisis cuantitativo, correlacional, transversal, así como el estudio transversal. 217 individuos de 18 años de edad fueron categorizados en cinco



grupos mediante el uso de la Utrecht WorkEngagement Student (UWES) y la Time Management Scale (TMBS). Los hallazgos evidenciaron una correlación positiva entre la gestión del tiempo y la dedicación académica, con correlaciones de magnitud estadísticamente significativa. Las características de energía, devoción y absorción también evidenciaron una correlación significativa. La investigación concluyó que una mejora en la gestión del tiempo se correlacionaba con un incremento en el compromiso académico.

El tercer objetivo específico muestra que los resultados demostraron que existe una correlación positiva considerable del 0.908 entre la gestión del tiempo y la absorción. Lo cual concuerda con Pérez y Ceballos (2021) en donde desarrollo un trabajo investigativo, indicando que esta investigación empleó un enfoque de investigación de tipo descriptivo, el análisis de datos cuantitativos, con el objetivo de explorar la correlación entre la utilización efectiva del tiempo de clases y el rendimiento académico en instituciones seleccionadas. Los hallazgos indicaron que la duración efectiva de la clase trabajada por los docentes alcanzó un 51% promedio, mientras que la duración no académica fue de 49%, una cifra significativamente inferior a la propuesta del 85% propuesto por la Organización para la Cooperación Económica y el Desarrollo (OECD). La prueba de correlacion de Spearman reveló una no significativa correlación lineal entre la eficacia académica en horas y la utilización efectiva del tiempo en el aula. El rendimiento académico de las tres instituciones exhibió una notable similitud, con una media de 3.4 calificaciones. Esta conexión es de naturaleza matemática y no implica ninguna relación de causalidad o efectos. La duración de la estancia escolar constituye uno de los múltiples factores que contribuyen al rendimiento académico.



## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** La conclusión que se puede sacar con respecto al objetivo general es determinar la relación de la gestión de tiempo y el compromiso académico en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024, en donde tiene un coeficiente de correlación de 0.994, el cual indica una fuerte correlación positiva. Además, según prueba de hipótesis, como consecuencia de la significancia aproximada es de 0.000, donde el valor obtenido resulta inferior al nivel de significancia de 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), consecuentemente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

**SEGUNDA:** La conclusión que se puede sacar con respecto al primer objetivo específico es determinar la relación de la gestión de tiempo y el vigor en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024, en donde tiene un coeficiente de correlación de 0.810, el cual indica una fuerte correlación positiva. Además, según prueba de hipótesis, como consecuencia de la significancia aproximada es de 0.000, donde el valor obtenido resulta inferior al nivel de significancia de 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), consecuentemente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

**TERCERA:** La conclusión que se puede sacar con respecto al segundo objetivo específico es determinar la relación de la gestión de tiempo y la dedicación en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024, en donde tiene un coeficiente de correlación de 0.902, el cual indica una fuerte correlación positiva. Además, según prueba de hipótesis, como consecuencia de la significancia aproximada es de 0.000, donde el valor obtenido resulta inferior al nivel de significancia de 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), consecuentemente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.



**CUARTA:** La conclusión que se puede sacar con respecto al tercer objetivo específico es determinar la relación de la gestión de tiempo y la absorción en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024, en donde tiene un coeficiente de correlación de 0.908, el cual indica una fuerte correlación positiva. Además, según prueba de hipótesis, como consecuencia de la significancia aproximada es de 0.000, donde el valor obtenido resulta inferior al nivel de significancia de 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), consecuentemente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.



## RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** A los directores y docentes de las distintas instituciones de educación superior de Juliaca, que continúe con su adecuada labor e institucionalidad ya que, según los resultados obtenidos, la gestión de tiempo posee una correlación muy fuerte con respecto al compromiso académico. Este estudio tiene como objetivo identificar la utilización del tiempo entre los estudiantes mediante el uso de herramientas como los diarios de tiempo y las preguntas breves. Se facilita la identificación de áreas en las que los estudiantes están invirtiendo más o menos tiempo, y la comprensión de sus principales problemas de organización y priorización.

**SEGUNDA:** A los directores y docentes de las distintas instituciones de educación superior de Juliaca, que prosiga con su adecuada labor e institucionalidad ya que, según los resultados obtenidos, la gestión de tiempo posee una correlación muy fuerte con respecto al vigor. Promueve a los alumnos la organización de su tiempo en segmentos específicos destinados al estudio y al descanso. La planificación anticipada posibilita el equilibrio de sus obligaciones académicas, personales y laborales, optimizando la utilización de su energía y previniendo la fatiga.

**TERCERA:** A los directores y docentes de las distintas instituciones de educación superior de Juliaca, que prosiga con su adecuada labor e institucionalidad ya que, según los resultados obtenidos, la gestión de tiempo posee una correlación muy fuerte con respecto a la dedicación. Ayuda a los estudiantes a crear horarios que integren sus clases, estudios y compromisos personales. Esto permite optimizar su tiempo y evita la acumulación de tareas. Fomenta que establezcan bloques dedicados exclusivamente al estudio, alternados con pausas para mantener su concentración.



**CUARTA:** A los directores y docentes de las distintas instituciones de educación superior de Juliaca, que prosiga con su adecuada labor e institucionalidad ya que, según los resultados obtenidos, la gestión de tiempo posee una correlación muy fuerte con respecto a la absorción. Diseña horarios de estudio que incluyan descansos regulares para facilitar la absorción de información. Estudios demuestran que pausas breves, como las del método Pomodoro, ayudan a mantener la concentración y a retener el aprendizaje sin agotarse.



## REFERENCIAS

- Nguyen Ngoc, H., Lasa, G., & Iriarte, I. (2022). Human-centred design in industry 4.0: case study review and opportunities for future research. *Journal of Intelligent Manufacturing*, 33(1), 35-76. <https://doi.org/10.1007/s10845-021-01796-x>
- Tsos, A., & Makaruk, L. (2023). Sustaining academic commitment under adverse circumstances and adapting to new roles during the year of war: Example of Lesya Ukrainka Volyn National University. *Problems and Perspectives in Management*, 21(2), 133. DOI:10.21511/ppm.21(2-si).2023.16
- Sokal, L., Trudel, L. E., & Babb, J. (2021). I've had it! Factors associated with burnout and low organizational commitment in Canadian teachers during the second wave of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 2, 100023. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100023>
- Mwesigwa, R., Tusiime, I., & Ssekiziyivu, B. (2020). Leadership styles, job satisfaction and organizational commitment among academic staff in public universities. *Journal of Management development*, 39(2), 253-268. <https://doi.org/10.1108/JMD-02-2018-0055>
- Carmona-Halty, M., Salanova, M., Llorens, S., & Schaufeli, W. B. (2021). Linking positive emotions and academic performance: The mediated role of academic psychological capital and academic engagement. *Current psychology*, 40(6), 2938-2947. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00227-8>
- Aina, C., Baici, E., Casalone, G., & Pastore, F. (2022). The determinants of university dropout: A review of the socio-economic literature. *Socio-Economic Planning Sciences*, 79, 101102. <https://doi.org/10.1016/j.seps.2021.101102>
- Wong, Z. Y., & Liem, G. A. D. (2022). Student engagement: Current state of the construct, conceptual refinement, and future research directions. *Educational Psychology Review*, 34(1), 107-138. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09628-3>
- Saroglou, V., Clobert, M., Cohen, A. B., Johnson, K. A., Ladd, K. L., Van Pachterbeke, M., ... & Tapia Valladares, J. (2020). Believing, bonding, behaving, and belonging: The cognitive, emotional, moral, and social dimensions of religiousness across



- cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51(7-8), 551-575.  
<https://doi.org/10.1177/00220221209464>
- Maki, P. L. (2023). *Assessing for learning: Building a sustainable commitment across the institution*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003443056>
- Bandura, A. (2023). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. *Principles of Organizational Behavior: The Handbook of Evidence-Based Management 3rd Edition*, 113-135. <https://doi.org/10.1002/9781394320769.ch6>
- Shen, D., Zhang, M., Mujumdar, A. S., & Li, J. (2023). Advances and application of efficient physical fields in extrusion based 3D food printing technology. *Trends in Food Science & Technology*, 131, 104-117.  
<https://doi.org/10.1016/j.tifs.2022.11.017>
- Hansen, A. (2024). *The Attention Fix: How to Focus in a World That Wants to Distract You*. Zeitgeist.  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=HREREQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=A+Hansen+-+2024+-+books.google.com.+The+Attention+Fix:+How+to+Focus+in+a+World+That+Wants+to+Distract+You&ots=IRXVNN-ak9&sig=o1TELT3g49q47iJuimVxd-1bZXI#v=onepage&q=A%20Hansen%20-%202024%20-%20books.google.com.%20The%20Attention%20Fix%3A%20How%20to%20Focus%20in%20a%20World%20That%20Wants%20to%20Distract%20You&f=false>
- Niequist, S. (2022). *I Guess I Haven't Learned that Yet: Discovering New Ways of Living when the Old Ways Stop Working*. Zondervan.  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bjs1EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=S+Niequist+-+2022+-+books.google.com.+I+Guess+I+Haven%27t+Learned+that+Yet:+Discovering+New+Ways+of+Living+when+the+Old+Ways+Stop+Working&ots=Bm2Dbd2LnO&sig=t2Tu6vULIs3A5oS2PAzkVdq4sW0#v=onepage&q&f=false>
- Reizer, A., & Siegrist, J. (2022). Effort–reward imbalance and employee performance with the moderating roles of overcommitment and humor. *International Journal of Stress Management*, 29(2), 205. <https://psycnet.apa.org/buy/2022-72669-009>



- Amir, L. R., Tanti, I., Maharani, D. A., Wimardhani, Y. S., Julia, V., Sulijaya, B., & Puspitawati, R. (2020). Student perspective of classroom and distance learning during COVID-19 pandemic in the undergraduate dental study program Universitas Indonesia. *BMC medical education*, 20, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02312-0>
- Sheth, J., & Sharma, S. K. (2025). *Digital Shock: Seven Shocks that are Shaping the Future*. Vibrant Publishers. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=NzMpEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT46&dq=J+Sheth,+SK+Sharma+-+2025+-+books.google.com.+Digital+Shock:+Seven+Shocks+that+are+Shaping+the+Future&ots=YJYBJzcahV&sig=tJ2RoofLCype88h1WTKCoqXiAZQ#v=onepage&q&f=false>
- Yener, S., Arslan, A., & Kiliç, S. (2021). The moderating roles of technological self-efficacy and time management in the technostress and employee performance relationship through burnout. *Information Technology & People*, 34(7), 1890-1919. <https://doi.org/10.1108/ITP-09-2019-0462>
- Wang, B., Liu, Y., Qian, J., & Parker, S. K. (2021). Achieving effective remote working during the COVID-19 pandemic: A work design perspective. *Applied psychology*, 70(1), 16-59. <https://doi.org/10.1111/apps.12290>
- Grass, A., Backmann, J., & Hoegl, M. (2020). From empowerment dynamics to team adaptability: Exploring and conceptualizing the continuous agile team innovation process. *Journal of Product Innovation Management*, 37(4), 324-351. <https://doi.org/10.1111/jpim.12525>
- Potts, T. (2024). 'Be more with less': Life hacking, procrastination and everyday rhythm. In *Neither use nor ornament* (pp. 161-195). Manchester University Press. <https://doi.org/10.7765/9781526173935.00012>
- Leyer, M., & Schneider, S. (2021). Decision augmentation and automation with artificial intelligence: Threat or opportunity for managers?. *Business Horizons*, 64(5), 711-724. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.026>



- Zimmerman, B. J., Greenberg, D., & Weinstein, C. E. (2023). Self-regulating academic study time: A strategy approach. In *Self-regulation of learning and performance* (pp. 181-199). Routledge.  
<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203763353-8/self-regulating-academic-study-time-barry-zimmerman-daphne-greenberg-claire-weinstein>
- Utami, A. R., Aminatun, D., & Fatriana, N. (2020). STUDENT WORKBOOK USE: DOES IT STILL MATTER TO THE EFFECTIVENESS OF STUDENTS' LEARNING?. *Journal of English Language Teaching and Learning*, 1(1), 7-12.  
<https://doi.org/10.33365/jeltl.v1i1.247>
- Nižetić, S., Šolić, P., Gonzalez-De, D. L. D. I., & Patrono, L. (2020). Internet of Things (IoT): Opportunities, issues and challenges towards a smart and sustainable future. *Journal of cleaner production*, 274, 122877.  
<https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.122877>
- Kaushik, M., & Guleria, N. (2020). The impact of pandemic COVID-19 in workplace. *European Journal of Business and Management*, 12(15), 1-10. DOI: 10.7176/EJBM/12-15-02
- Levine, S., Chater, N., Tenenbaum, J. B., & Cushman, F. (2023). Resource-rational contractualism: A triple theory of moral cognition. *Behavioral and Brain Sciences*, 1-38. doi:10.1017/S0140525X24001067
- Santoso, A. M., Primandiri, P. R., Zubaidah, S., & Amin, M. (2021, March). The development of students' worksheets using project based learning (PjBL) in improving higher order thinking skills (HOTs) and time management skills of students. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1806, No. 1, p. 012173). IOP Publishing. DOI 10.1088/1742-6596/1806/1/012173
- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis.. *PloS one*, 16 1, e0245066 .  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>.
- Arias, P. R., García, F. E., & Reivan-Ortiz, G. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de compromiso académico versión abreviada (UWESS-9) en estudiantes



- ecuatorianos. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP, 18(1), 1-23. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612020000100001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612020000100001&script=sci_arttext)
- Baños-Chaparro, J. (2021). Gestión del tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología. <https://doi.org/10.31234/osf.io/8qvsw>
- Baños Chaparros Jonatan Humberto (2020). Gestión del tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2019. [Tesis de Maestría, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad San Martín de Porres. [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6828/ba%c3%b1os\\_cjh.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6828/ba%c3%b1os_cjh.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Blanco, R., Flesler, G., & Spataro, C. (2021). Superficies de placer, orgullo y asco: afectos y géneros en la espacialidad del campus universitario. <http://dx.doi.org/10.22201/fa.2007252Xp.2021.24.81591>
- Bocharova, N., & Fedotova, I. (2023). TIME MANAGEMENT IN PROJECT MANAGEMENT OF CORPORATIONS. Economics of the transport complex. <https://doi.org/10.30977/etk.2225-2304.2023.41.41>.
- Cahuana Cuti D. E. (2022). Gestión del tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Juliaca. DOI:10.17162/rccs.v14i2.1656
- Calcin Machaca, M. (2022). Uso de Internet y rendimiento académico en estudiantes de la Institución educativa secundaria Perú BIRF, Juliaca-Puno. [Tesis de Licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio de la Universidad Alas Peruanas. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/11054>
- Carcasi Parisaca, J. R. (2018). Optimizar la gestión del tiempo pedagógico en las sesiones de aprendizaje en el área de matemática en la IES 32 "Mariano H. Cornejo". [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/7868>



- Castro Mbwini, D. N. (2022). La gestión universitaria. Aportes desde la perspectiva de Ecuador. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(2), 547-553. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202022000200547](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000200547)
- Cornago, Ó. (2022). Abstraer, concretar, situar: economías del conocimiento en la investigación en Humanidades. *Nuevos espacios, nuevos formatos, nuevas dramaturgias en el teatro hispánico actual*, 33-55. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5292524>
- Cownie, F. (2019). How commitment influences students' conversations about higher education. *Journal of Further and Higher Education*, 44, 1401 - 1418. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1690641>.
- Dubatti, J. (2021). Artes conviviales, artes tecnoviviales, artes liminales: pluralismo y singularidades (acontecimiento, experiencia, praxis, tecnología, política, lenguaje, epistemología, pedagogía). *Avances*, (30). <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/avances/article/view/33515>
- Echegaray Bernaola, E. A. (2023). Gestión del tiempo y motivación académica en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Juan XXIII de Ica-2021. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional San Luis Gonzaga]. Repositorio de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga. <https://hdl.handle.net/20.500.13028/4453>
- Fernández Canales, A. T. (2019). Estrés y compromiso académico en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Fontes Guerrero, O. L., González Agulló, L., & Rodríguez Sánchez, M. (2020). La comprensión lectora: una prioridad para el desarrollo profesional del maestro en formación. *Transformación*, 16(2), 388-404. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-29552020000200388&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-29552020000200388&script=sci_arttext)
- Gayoso Rivera, M. P. (2019). Gestión del tiempo y la procrastinación académica de los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Señor de Sipán 2019. [Tesis de



- Licenciatura, Universidad Señor de Sipan]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipan. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/8931>
- Gomez Sierra, D. F., Moscoso Guevara, A. L., & Moreno Vasquez, Y. M. (2021). Procrastinación académica, gestión del tiempo y malestar psicológico en estudiantes del programa de psicología de la Universidad Santo Tomás-Bogotá. [Tesis de Licenciatura, Universidad Santo Tomas]. Repositorio de la Universidad Santo Tomas. <http://hdl.handle.net/11634/32434>
- Gonzales Bringas, K. S., & Novoa Ocas, C. M. I. (2022). Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes de la carrera de enfermería de una universidad de Cajamarca, 2021. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/32485>
- Griep, Y. (2021). Capturing the process of academic commitment: a taxonomy and test of post-secondary student academic commitment trajectories. *Higher Education Research & Development*, 41, 1900 - 1915. <https://doi.org/10.1080/07294360.2021.1967886>.
- Himmler, O., Jäckle, R., & Weinschenk, P. (2019). Soft Commitments, Reminders, and Academic Performance. *American Economic Journal: Applied Economics*. <https://doi.org/10.1257/APP.20170288>.
- Hurtado, L. M., & Porto-Gonçalves, C. W. (2022). Resistir y Re-existir. *GEOgraphia*, 24(53). [https://www.researchgate.net/profile/Lina-Hurtado-Gomez/publication/365770754\\_Resistir\\_y\\_Re-existir/links/6382ace8554def6193767f7c/Resistir-y-Re-existir.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Lina-Hurtado-Gomez/publication/365770754_Resistir_y_Re-existir/links/6382ace8554def6193767f7c/Resistir-y-Re-existir.pdf)
- [https://www.desco.org.pe/recursos/site/files/CONTENIDO/24/14\\_Toro\\_y\\_otros\\_Centeno\\_El\\_Per%C3%BA\\_subterr%C3%A1neo\\_PH\\_dic\\_2013.pdf](https://www.desco.org.pe/recursos/site/files/CONTENIDO/24/14_Toro_y_otros_Centeno_El_Per%C3%BA_subterr%C3%A1neo_PH_dic_2013.pdf)
- Llacsá Puma, L. J. (2022). Resiliencia y compromiso académico en estudiantes de la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público de Juliaca, 2021. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/79753>



- López, J. A. F. (2021). La motivación docente para obtener calidad educativa en instituciones de educación superior. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (64), 151-179. DOI: <https://doi.org/10.35575/rvucn.n64a7>
- López Gil, K. S., & Chacón Peña, S. (2020). Escribir para convencer: experiencia de diseño instruccional en contextos digitales de autoaprendizaje. *Apertura* (Guadalajara, Jal.), 12(1), 22-38. <https://doi.org/10.32870/ap.vi2n1.1807>
- Miranda, J. J. M. (2021). Gestión de proyectos. MM editores. [https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/m7r2W5\\_Gestion%20de%20Proyectos%20good.pdf](https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/m7r2W5_Gestion%20de%20Proyectos%20good.pdf)
- Misme Medina, W. (2023). Desarrollo de la participación ciudadana en la gestión municipal, Juliaca, Perú-2023. [Tesis de Maestría, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio de la Universidad Privada de Tacna. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/3356>
- Neenan, M., & Dryden, W. (2001). *Life Coaching: A Cognitive-Behavioural Approach* (1st ed.). *Routledge*. <https://doi.org/10.4324/9780203362853>
- Pérez Palacio, D., & Ceballos Gordillo, M. A. (2021). La gestión del tiempo y su relación con el desempeño escolar. [Tesis de Maestría, Universidad de la Costa]. Repositorio de la Universidad de la Costa. <https://hdl.handle.net/11323/8057>
- Quezada Gaibor, X. R. (2023). Gestión del tiempo y procrastinación en estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito. [Tesis de Maestría, Universidad de Jaime I]. Repositorio de la Universidad de Jaime I. <http://hdl.handle.net/10234/203629>
- Reig-Botella, A., Ramos-Villagrasa, P. J., Fernández-del Río, E., & Clemente, M. (2024). ¡ No reprimas tu entusiasmo! El papel del compromiso laboral en la predicción del desempeño. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 40(1), 51-60. <https://dx.doi.org/10.5093/rpto2024a5>
- Rezaei-Gazki, P., Delavar, A., & Samavi, A. (2019). Standardization of the Persian Version of the Academic Commitment Scale. , 16, 0-0. <https://doi.org/10.5812/sdme.90940>.



- Rigo, D. Y., & Rovere, R. (2021). El compromiso académico estudiantil presente en una educación expandida por el uso de las TIC. *Revista Andina De Educación*, 4(2), 46-55. <https://doi.org/10.32719/26312816.2021.4.2.6>
- Santiesteban-Zaldívar, E., Frías, V. G. F., & Cardeñosa, E. L. (2020). Análisis de la Rentabilidad Económica. Tecnología propuesta para incrementar la eficiencia empresarial. Editorial Universitaria (Cuba). [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=33n1DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP2&dq=incrementar&ots=kLsrbXQ797&sig=MqJ\\_HhaaRTjN4281I0WQZJsvDyA#v=onepage&q=incrementar&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=33n1DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP2&dq=incrementar&ots=kLsrbXQ797&sig=MqJ_HhaaRTjN4281I0WQZJsvDyA#v=onepage&q=incrementar&f=false)
- Shubakie, F., & Taha, M. (2019). Time management and its impact in raising the performance of workers in the human resources. *Transylvanian Review*, 1.
- Tang, X., Wang, M., Parada, F., & Salmela-Aro, K. (2020). Putting the Goal Back into Grit: Academic Goal Commitment, Grit, and Academic Achievement. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01348-1>.
- Wolters, C., & Brady, A. (2020). College Students' Time Management: a Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review*, 33, 1319 - 1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>.



# ANEXOS



### Anexo 1: Matriz de consistencia

	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES	METODOLOGIA	ESCALA DE VALORACIÓN
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cuál es la relación entre la gestión del tiempo y el compromiso académico en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y el compromiso académico en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL:</b> Existe una relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y el compromiso académico en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.</p>	<p><b>A. VARIABLE 1:</b> Gestión del tiempo <u>DIMENSIONES:</u> "Establecimiento de objetivos y prioridades" Conseguir a corto plazo Dividir proyectos Incrementar eficacia Alta prioridad "Herramientas para la gestión del tiempo" Organización de actividades Agenda Bloques de tiempo Lugares para trabajar "Percepción del control del tiempo" Subestimar tiempo Controlar mi tiempo Horario Aplazar tareas "Preferencias por la desorganización"</p> <p><b>B. VARIABLE 2:</b> Compromiso académico <u>DIMENSIONES E INDICADORES:</u> "Vigor" Clases o estudio Largos estudios Resistencia Tareas "Dedicación" Significado</p>	<p><u>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:</u> No experimental. <u>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</u> Investigación básica. <u>NIVEL DE INVESTIGACIÓN:</u> Investigación correlacional. <u>POBLACIÓN:</u> 25 973 estudiantes de educación superior, Juliaca, 2024. <u>MUESTRA:</u> 380 estudiantes de educación superior, Juliaca 2024. <u>TÉCNICA:</u> Encuesta <u>INSTRUMENTO:</u> Cuestionario de encuesta.</p>	<p>Siempre = 5 Casi siempre = 4 A veces = 3 Casi Nunca = 2 Nunca = 1</p>
<p><u>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</u> * ¿Cuál es la relación entre la gestión del tiempo y el vigor en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024? * ¿Cuál es la relación entre la gestión del tiempo y la dedicación en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024?</p>	<p><u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</u> * Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y el vigor en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024. * Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y la dedicación en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024. * Determinar la relación que existe entre la gestión del tiempo y la absorción</p>	<p><u>HIPOTESIS ESPECÍFICAS:</u> * Existe una relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y el vigor en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024. * Existe una relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y la dedicación en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024. * Existe una relación alta y significativa entre la gestión del tiempo y la absorción en</p>			



<p>* ¿Cuál es la relación entre la gestión del tiempo y la absorción en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024?</p>	<p>en estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.</p>	<p>estudiantes de educación superior de Juliaca, 2024.</p>	<p>Entusiasmo Cosas nuevas Orgullo "Absorción" Tiempo Abstraído Felicidad Convencimiento</p>		
---	---	--	--	--	--



## Anexo 2: Matriz de dato

	Sexo	Edad	Civil	Educación	Tiempo	EFEC1	EFEC2	EFEC3	EFEC4	EFEC5	EFEC6	EFEC7	EFEC8	EFEC9	EFEC10	EFEC11	EFEC12	EI
1	2	2	0	1	0	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
2	2	1	0	1	0	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3
3	1	4	1	1	4	2	3	3	4	2	4	1	2	4	4	3	4	4
4	2	3	1	1	3	2	2	4	4	3	4	2	2	4	4	2	4	4
5	2	3	1	1	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	4	2	4	4
6	2	4	3	2	4	1	4	4	4	2	4	1	2	4	4	3	4	4
7	2	5	3	2	4	1	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4
8	2	3	0	1	3	2	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4
9	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	2	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4
11	1	5	1	2	4	1	4	4	4	3	4	4	1	4	4	3	4	4
12	1	1	0	2	0	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
13	2	2	0	1	0	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
14	2	3	1	2	1	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2
15	1	2	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	3
16	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
17	1	3	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
18	1	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
19	1	3	1	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
20	1	4	1	1	3	2	2	3	3	2	4	2	2	4	4	4	4	4
21	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
22	1	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
23	1	4	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
24	1	2	0	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	3	1	2	2
25	2	4	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
26	2	1	0	2	0	2	1	1	1	2	1	1	3	1	2	1	2	2

	EFEC14	EFEC15	DESEM1	DESEM2	DESEM3	DESEM4	DESEM5	DESEM6	DESEM7	DESEM8	DESEM9	DESEM10	DESEM11	DESEM12	DESEM13	EFEFISICOS	EFECARDIA
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	7	7
3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	7	7
4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	9	9
4	4	2	2	3	2	2	1	1	4	2	4	5	5	4	9	9	9
4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	5	5	5	8	8
4	4	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	5	5	5	10	10	10
4	4	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	5	5	5	10	10	10
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	10	10	10
2	2	3	3	5	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	7	7	7
4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	5	5	5	9	9	9
4	4	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	5	5	5	10	10	10
2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	9	9	9
3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	7	7	7
2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	7	7	7
3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	7	7	7
3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	7	7	7
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	7	7	7
2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	7	7	7
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	9	9	9
4	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	4	4	8	8	8
2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	7	7	7
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	7	7	7
2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	7	7	7
2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4
2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	9	9	9
1	3	4	4	4	4	4	5	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4



### Anexo 3: Instrumento

Sírvase a leer detenidamente el presente cuestionario, responda marcando con un aspa (X) en el casillero correspondiente, según la respuesta que cree Ud. que es la correcta.

#### ESCALA DE VALORACIÓN

<b>Siempre</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>A Veces</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Nunca</b>
<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

Tema: GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE JULIACA, 2024

N°	Preguntas					
		5	4	3	2	1
<b>Gestión del tiempo</b>						
Dimensión 01: Establecimiento de objetivos y prioridades						
1	Cuando decido qué es lo que voy a intentar conseguir a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.					
2	Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables.					
3	Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mi trabajo					
4	Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes					
Dimensión 02: Herramientas para la gestión del tiempo						
5	Organizo mis actividades con al menos una semana de anticipación.					
6	Llevo una agenda conmigo.					
7	Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegar por la web).					
8	Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.					
Dimensión 03: Percepción del control del tiempo						
9	Subestimo el tiempo necesario para complementar tareas.					
10	Tengo la sensación de controlar mi tiempo.					
11	Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.					
12	Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias					
Dimensión 04: Preferencias por la desorganización						
13	Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.					



14	Mis jornadas de trabajo son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.					
15	Cuando estoy desorganizado soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.					
16	Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado.					
<b>Compromiso académico</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Dimensión 01: Vigor						
17	Cuando me levanto por la mañana me apetece ir a clase o estudiar					
18	Puedo seguir estudiando durante largos periodos de tiempo					
19	Soy muy "resistente" para afrontar mis tareas como estudiante					
20	En mis tareas como estudiante no paro incluso si no me encuentro bien					
Dimensión 02: Dedicación						
21	Creo que mi carrera tiene significado					
22	Estoy entusiasmado con mi carrera					
23	Mis estudios me inspiran cosas nuevas					
24	Estoy orgulloso de hacer esta carrera					
Dimensión 03: Absorción						
25	El tiempo "pasa volando" cuando realizo mis tareas como estudiante					
26	Olvido todo lo que pasa alrededor de mí, cuando estoy abstraído con mis estudios.					
27	Soy feliz cuando estoy haciendo tareas relacionadas con mis estudios					
28	Me "dejo llevar" cuando realizo mis tareas como estudiante					





### FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO OPINIÓN DEL EXPERTO

#### I. DATOS GENERALES

- 1.1. Autor del instrumento: VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE
- 1.2. Validado por: DR. SEGUNDO ORTIZ CARAYNA
- 1.3. Título de la investigación: GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE JULIACA, 2024
- 1.4. Nombre del instrumento: CUESTIONARIO

#### II. ASPECTOS A EVALUAR

N°	INDICADORES	VALORACIÓN																			
		DEFICIENTE				BAJO				REGULAR				BUENA				EXCELENTE			
		1	9	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		
1	CLARIDAD	Esta formado con lenguaje apropiado.																			
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																			
3	ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia.																			
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.																			
5	SUFICIENCIA	El número de ítems propuesto es suficiente para medir la variable.																			
6	ADECUACIÓN	Está adecuado para valorar la variable de estudio.																			
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.																			
8	COHERENCIA	Existe coherencia entre el problema, objetivos e hipótesis.																			
9	METODOLOGÍA	Responde al propósito de la investigación.																			
10	PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.																			

- III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: ACEPTADO
- IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: BUENA
- V. OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_
- LUGAR Y FECHA: JULIACA 21 NOVIEMBRE 2024

  
FIRMA DEL EXPERTO



VALIDACION DE EXPERTOS  
GUIA DE JUICIO DE EXPERTO

Título: **GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE JULIACA, 2024**

I.

REFERENCIAS

- a. Nombre del experto : PEDRO G. PUMA PUMA
- b. Profesión : M.B. ADMINISTRACIÓN
- c. Cargo actual : DEFE. MARCA INSTITUCIONAL
- d. Grado académico : MAESTRO

II.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

1	2	3	4	5
Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente

INDICADORES	CRITERIOS	VALORES				
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Está redactado con lenguaje apropiado				X	
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en capacidades observables				X	
3. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia		X			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de los ítems con las variables				X	
5. SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad suficiente				X	
6. INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para cumplir los objetivos de la investigación			X	X	
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos				X	
8. COHERENCIA	Entre dimensiones, indicadores, ítems e índices				X	
9. METODOLOGIA	Responde al propósito de la investigación				X	
10 PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación		X			

III.

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

IV.

RESOLUCIÓN

Aprobado (C>75% = 0.75)

Desaprobado (C<75% = 0.75)

Lugar y fecha

APROBADO

21 de noviembre 2024

Firma

DNI° 07874205

N° Celular 951783754

VALIDACION DE EXPERTOS



Anexo 5: Evidencia de recojo de datos







ANEXO 1  
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS  
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN  
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 02-01-2025

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: VERONICA TRINIDAD QUISPE CHOQUE

Dirección: PSJ. PROLONG. MARAINO NUÑEZ

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 41446258

Teléfono: 901714149 email: veronicaqch2020@gmail.com

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ email: \_\_\_\_\_

Facultad y/o Escuela de Posgrado: MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

Escuela Profesional o Mención: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR

Título o Grado Académico a optar: MAESTRO EN EDUCACIÓN

Asesor: Dr. SEGUNDO ORTIZ CANSAYA

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación  Tesis  Trabajo de Suficiencia Profesional  Trabajo Académico

Título: GESTIÓN DEL TIEMPO Y COMPROMISO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

DE JULIACA, 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): Gestión, tiempo, compromiso, académico, educación.

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV <sup>1, 2</sup>?

1,2

<sup>1</sup> Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entré otros relacionados.

<sup>2</sup> Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



**2. Referencia de tesis:**

- Bachiller   
  Titulo   
  2da Especialidad   
  Maestría   
  Doctorado

**3. Licencias:**

**a) Licencia estándar:**

**Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.**

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

**Autorizo su publicación (marque con una X)**

- Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): \_\_\_\_\_
- No autorizo.

**b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:**

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

**¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?**

**Sí:** significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

**No:** significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- Sí autorizo
- No autorizo



**Jurisdicción de su Licencia**

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción "internacional" emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción "internacional" goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

Internacional

Nacional

Línea de investigación: GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN - P33

  
Firma de Autor



huella digital

02 DE ENERO DE 2025

Fecha