

Capítulo 20

Medición y evaluación de la organización del tiempo con el TMBQ de Macan: Un enfoque diagnóstico

*María Teresa Pérez Juárez
Nora Angélica Bustillos Terrazas
Cesar Roberto Ramírez Jiménez*

<https://doi.org/10.61728/AE20250546>



Introducción

La gestión del tiempo (GT) se define como el “conjunto de acciones organizadas que deberían llevarse a cabo para obtener metas educativas, conseguir cosas o resolver problemas” (Martínez, Zárate, Flores y Bustillos, 2021). Es considerada una habilidad socioemocional blanda, incluida por la UNESCO entre las habilidades del siglo XXI que los individuos deben desarrollar para obtener mejores resultados en su formación académica, profesional y social.

Benítez (2016) y Garzón (2018) aseguran que la GT puede tener una influencia directa en el desempeño académico de los estudiantes universitarios, ya que este nivel académico conlleva una fuerte carga de tareas, exámenes y actividades extracurriculares, por lo que los estudiantes deberían de saber gestionar sus tiempos de estudio y de recreación.

La Facultad de Ciencias de la Nutrición y Gastronomía de la Universidad Autónoma de Sinaloa, es una Unidad Académica que desde su creación se ha preocupado por mejorar los índices de rendimiento académico y disminuir los factores relacionados con deserción de sus estudiantes, al ser la GT una habilidad que puede tener influencia en parámetros, es importante conocer el nivel de esta habilidad en los estudiantes de nuevo ingreso para implementar desde sus programas académicos, estrategias que ayuden a transitar de mejor forma en el ambiente universitario.

Con base en lo anterior, es que se diseña este estudio de tipo prospectivo, transversal. La población está conformada por alumnos de segundo semestre de la licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Sinaloa, tiene por objetivo general: Determinar el nivel de Gestión del tiempo (GT) de estudiantes de la licenciatura en Nutrición.

Aproximación teórica

Florez y Mesa (2020), así como Baños (2020a), consideran que el recurso máspreciado para cada ser humano es el tiempo, y que este se puede utilizar de manera acertada para que contribuya al alcance de los objetivos, además de que su planeación y gestión es indispensable para un buen desempeño profesional y personal, por lo que debe ser una competencia a desarrollar a lo largo de la formación académica de los individuos.

Román, Franco y Román (2020) diagnosticaron, mediante la aplicación de un test, los hábitos de los universitarios de nuevo ingreso cuando estos desarrollan actividades relacionadas con su forma de estudiar. La investigación se realizó con estudiantes de 5 licenciaturas de la Universidad Autónoma de Chiapas. Entre las 8 dimensiones medidas, se encontró que, en promedio, 6 de cada 10 estudiantes declaran tener problemas para distribuir el tiempo.

Garzón y Flores (2018) realizaron una investigación para conocer la relación entre gestión del tiempo y rendimiento académico en estudiantes universitarios, encontrando que aquellos que hacen un mejor uso del tiempo y mejores conductas autorregulatorias en el manejo del mismo obtienen un mayor rendimiento académico, por lo que recomiendan entrenar a los estudiantes de nuevo ingreso en el uso de estrategias para la gestión del tiempo.

En ese orden de ideas, Reyes, Meneses y Díaz (2022) evaluaron las estrategias de planificación y uso del tiempo de universitarios mediante una encuesta a 72 estudiantes de primer y segundo año. Sus resultados muestran que hay diferencias en la descripción de las estrategias y herramientas para la planificación del tiempo de estudio, herramientas de apoyo y formulación de objetivos que los estudiantes de alto rendimiento académico refieren con respecto a aquellos que presentan un bajo rendimiento.

Garzón y Gil (2017) buscaron la relación entre gestión del tiempo y procrastinación, pues consideran que la GT es el predictor más importante del desempeño académico de los universitarios y que la procrastinación, al implicar una disminución o ausencia de conductas autorreguladoras, puede influir de manera negativa en el rendimiento académico del estudiante universitario.

Asimismo, Naturil, Peñaranda, Jiménez, Vicente y Peñaranda (2018) concluyen que “la procrastinación académica es un hecho relacionado con el retraso o postergación del trabajo académico hasta última hora”. Esta acción es muy común en la mayoría de los estudiantes universitarios y, al parecer, el problema va en aumento, pues, según su investigación, seguir estrategias como dar más tiempo a los alumnos para entregar sus actividades no disminuye este fenómeno. También reportan que algunas universidades, como la Universitat Politècnica de València, buscan disminuir la procrastinación, implementando la adquisición de competencias transversales como planificación y la gestión del tiempo, y sugieren que deben ser evaluadas en las distintas asignaturas para que ayuden al estudiante al logro de sus objetivos y se logre una educación para la vida, pues las habilidades adquiridas en el aula les ayudarán a tener un mejor desempeño profesional y personal.

Benítez (2016) considera que el problema del bajo rendimiento académico y el abandono escolar están regidos por una serie de factores que no necesariamente están relacionados con el estudiante, sino que, en muchas ocasiones, las propias universidades y docentes no han sabido implementar estrategias efectivas que ayuden a mejorar los indicadores educativos mencionados.

Baños (2020a) realizó una investigación para indagar sobre la relación entre gestión del tiempo y el compromiso académico en estudiantes de psicología de una universidad privada, en el que participaron 157 mujeres y 52 hombres. Encontró que se correlacionan de manera positiva y estadísticamente significativa y que los encuestados evidenciaron niveles moderados de gestión del tiempo (52 %) y compromiso académico (55 %).

Continuando con otras aportaciones de Baños-Chaparro (2020b) en su estudio titulado Gestión del tiempo académico en estudiantes de psicología, un estudio comparativo, investigó las diferencias de sexo y edad con respecto a la GT. Participaron 253 estudiantes de ambos sexos. Los resultados indican que sí hay diferencias entre la percepción del control del tiempo relacionado con el sexo. No se encontraron diferencias con relación a la edad. Los hombres presentaron mayor puntuación para reflexionar sobre la utilidad del tiempo y actividad académica que las mujeres.

Metodología

Se realizó un estudio de nivel descriptivo, no experimental, prospectivo, transversal. La población se conformó con 161 estudiantes que cursan el segundo semestre de la licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Sinaloa durante el periodo enero-junio del ciclo escolar 2021-2022. El aspecto ético se consideró y se informó a los estudiantes sobre la investigación a realizar y se les invitó a participar de manera voluntaria, garantizándoles la confiabilidad de los datos obtenidos.

Se utilizó para el diagnóstico el instrumento Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ) en su versión al español de García-Ros y Pérez-González (2012), ya que, a pesar de que fue validado para otro país, Roblero (2020) reporta que los resultados emanados de aquella población presentan semejanzas a los obtenidos con estudiantes universitarios mexicanos. El cuestionario está integrado por 4 dimensiones: Establecimiento de objetivos y prioridades; herramientas para la gestión del tiempo; percepción del control del tiempo y preferencias por la desorganización. Presenta una validez de 7.15, conformada por 34 ítems con respuesta tipo escala de Likert desde 0 (nunca) a 5 (siempre). La aplicación del instrumento se realizó mediante cuestionarios Google Forms y el análisis de frecuencia estadística en Excel. En la tabla 1, se muestran las dimensiones e ítems correspondientes.

Tabla 1

Dimensiones e ítems

Dimensiones	Ítems que lo integran
Objetivos y prioridades	5, 8, 9, 11, 19, 22, 25, 29, 30, 31, 32
Herramientas de gestión	3, 12, 13, 16, 20, 23
Preferencia por la desorganización	2, 7, 10, 14, 17, 18, 21, 24, 27, 28
Percepción del control	1, 4, 6, 15, 26

Fuente: García y Pérez (2012).

Desarrollo

Los avances tecnológicos y la diversidad de medios de comunicación que actualmente existen tienen como consecuencia que los individuos deban estar mejor preparados para que logren comprender e interactuar en el mundo globalizado que les toca vivir. En otras palabras, los cambios no se limitan solo al ámbito académico, pues los diferentes contextos de una sociedad se interrelacionan, de ahí que hoy por hoy las nuevas tendencias profesionales buscan lograr el bienestar de la ciudadanía capacitando a estudiantes y docentes, buscando mejorar sus habilidades y competencias integradas desde una transformación académica, social, cultural y productiva que impacte en la mejora de la calidad de vida de la sociedad (Molina, Morales, Valenzuela, 2016; Pérez, Mercado, Martínez, Mena, Partida, 2018).

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE u OECD por sus siglas en español o inglés respectivamente] (2019), la educación superior es pieza fundamental para el desarrollo de competencias y conocimientos técnicos; sin embargo, en México, esta enfrenta grandes retos en lo referente a la calidad y desarrollo de competencias en los estudiantes. A pesar de que la educación ha aumentado de forma exponencial, solo el 56.3 % de los estudiantes concluyen los estudios de nivel medio superior. En cuanto a la culminación de estudios universitarios, en nuestro país solo el 17 % de adultos entre 25 y 64 años cuenta con un título universitario, ocupando así uno de los lugares más bajos entre los países afiliados a la OCDE.

La deserción escolar, el bajo rendimiento académico y la reprobación son problemas multifactoriales presentes en la mayoría de las instituciones educativas de México, independientemente del nivel o modalidad de que se trate (García, Pérez, Talaya y Martínez, 2008). Es así que el número de egresados por cada nivel educativo va disminuyendo considerablemente y el avanzar al siguiente peldaño de la escalera de formación académica se vuelve inalcanzable para muchos de los estudiantes. En 2017, en México, de cada 100 alumnos que ingresaron a cursar la educación primaria, solo 21 terminaron de cursar la educación superior, cuatro estudiaron una maestría y de ellos solo uno estudió un doctorado (OCDE, 2017).

En el 2014, solo el 16 % de cada diez mil habitantes ingresó a estudiar un posgrado. Por otra parte, el permanecer y terminar no es tarea fácil, pues implica desarrollar habilidades que requieren de esfuerzo y disciplina para enfrentar las exigencias académicas propias de este nivel escolar, de ahí que, para muchas instituciones educativas, sea fundamental una excelente trayectoria académica durante la formación universitaria, pues consideran que esto puede ayudar al estudiante de posgrado en la permanencia y conclusión de sus estudios (Benítez, 2016).

Uno de los factores que influyen en el rendimiento académico es el uso o gestión del tiempo y su medición puede ser un predictor de las trayectorias profesionales y personales de los estudiantes. El no organizar adecuadamente el tiempo provoca varios problemas como el aumento de la procrastinación, tener un menor control, aumento del estrés, el no completar tareas y la disminución del tiempo libre. Lo que influye en el incremento de la probabilidad de deserción escolar y la disminución del rendimiento académico (Roblero, 2020).

Garzón y Gil (2018) consideran que “la gestión del tiempo tiene un fuerte componente motivacional y de autocontrol y también metacognitivo” (p. 3), y la ubican entre los modelos de autorregulación académica, de ahí que sea el estudiante quien toma las decisiones en cuanto al orden y tiempo que dedicará a las tareas a abordar.

El uso del tiempo es una habilidad que debe empezar a desarrollarse desde los primeros años de vida del individuo. En los sistemas educativos debería de ser prioridad tratarlo y promoverlo entre la comunidad escolar; sin embargo, generalmente no sucede así. Definitivamente, aquellos alumnos que logran ingresar al ámbito universitario deben hacer un buen uso del tiempo, habilidad que les permitirá desarrollar otras más relacionadas con el éxito profesional y personal de los individuos. Por otra parte, el regreso a las aulas después de aproximadamente dos años de educación en línea debido a la pandemia por COVID-19 es también un reto importante en cuanto a la organización o planeación del tiempo, ya que los estudiantes deberán reajustar sus horarios en función de traslados a sus centros de estudio y demás actividades.

Conocer el nivel de desarrollo de habilidades como la GT en estudiantes universitarios de nuevo ingreso es hoy por hoy de gran relevancia, pues

permitirá diseñar e implementar estrategias que les permitan fomentar y mejorar técnicas para una distribución del tiempo más productiva, lo que seguramente redundará en una mejor trayectoria académica, laboral y personal.

Resultados

La población estudiada de 161 alumnos está conformada por 25 (15.5 %) hombres y 136 (84.5 %) mujeres y sus edades fluctúan entre 17 y 51 años, predominando 84 con 18 años (52.2 %). Las frecuencias obtenidas por cada dimensión y escala se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2

Frecuencia por dimensión y escala

	1. Objetivos y prioridades	%	2. Herramientas de gestión	%	3. Preferencia por la desorganización	%	4. Percepción del control	%
Nunca	209	12.98	325	18.35	198	15.37	98	12.17
Pocas veces	379	23.54	360	20.33	239	18.56	116	14.41
Algunas veces	436	27.08	459	25.92	336	26.09	217	26.96
Habitualmente	343	21.30	380	21.46	284	22.05	219	27.20
Siempre	243	15.09	247	13.95	231	17.93	155	19.25
		100.00		100.00		100.00		100.00

Fuente: Elaboración propia.

Las respuestas que mayor frecuencia presentan son “Algunas veces y habitualmente”. A continuación, se describen los resultados en cada una de las dimensiones incluidas en el instrumento aplicado.

Objetivos y prioridades

Los sujetos de estudio “algunas veces” (27.08 %) se trazan objetivos académicos y establecen sus prioridades, es decir, planear actividades tanto de la escuela como las actividades personales. Les cuesta decir que “no”, ya que no tienen bien establecidas metas y tiempos para cada día o cada semana. También se presenta que el 23.54 % “pocas veces” prioriza sus diversas actividades, lo que se traduce en no tener control sobre estas y, por lo tanto, no analizan la necesidad de evaluar sus actividades diarias y semanales para otorgar prioridades y aprovechar mejor sus tiempos. Solamente el 15.09 % de los encuestados tienen objetivos planteados, por lo tanto, establecen sus prioridades y de esta forma logran identificar las más importantes y fijar metas a corto plazo; se reconoce que no realizan las actividades por falta de gusto hacia estas, aunque saben que son necesarias.

Herramientas de gestión

Solamente el 25.92 % de los encuestados “algunas veces” suelen manejar y administrar herramientas para la gestión de sus actividades, es decir, usan listas de tareas, llevan agendas, notas y recordatorios, lo que les ayuda a seguir y cumplir con sus metas y prioridades. También saben que para lograr sus metas más complejas pueden dividir las en pequeñas tareas. Algunas veces creen que el tiempo invertido en planear y administrar tareas es tiempo perdido, al igual que considerar que sus días son algo difíciles para organizarlo.

También, habitualmente, el 21.26 % de los sujetos de estudio perciben o notan que pueden mejorar sus trabajos al aplazar los que menos les gustan o que son de poco agrado; tampoco suelen notar de qué manera se gasta su tiempo en sus diversas actividades y “algunas veces y habitualmente” examinan la necesidad de encontrar un lugar para trabajar sin interrupciones y distractores.

Solamente el 13.95 % de los encuestados utilizan herramientas para planear, gestionar y administrar sus tiempos, analizan sus actividades diarias con la finalidad de saber en qué tareas “pierden el tiempo”. El 18.35 % nunca realizan ninguna de las acciones mencionadas.

Preferencia por la desorganización

Esta dimensión hace referencia a las formas en cómo se plantean las actividades, considerando de preferencia las de menos complejidad y las que son del gusto de los individuos, sin tomar en cuenta tiempos para cada acción o tarea, sin planear ni analizar el entorno y aquellas otras actividades que los alejen de sus metas. En este sentido, el 26.09 % de los encuestados “algunas veces” recuerdan sus actividades o tareas diarias por realizar otras, al tener notas o actividades diarias por hacer; de la misma forma, algunas veces van identificando aquellas que ya se lograron realizar. El 22.05 % “habitualmente” realiza esas actividades, al igual que llevar recordatorios para evitar caer en la improvisación. Solamente el 17.93 % de los sujetos de estudio siempre lo hacen; por el contrario, al 15.37 %, que nunca realizan este tipo de acciones.

Percepción del control

El 27.20 % de los encuestados “habitualmente” evalúan la situación de no tener una buena administración de los tiempos que se emplean en las actividades y metas establecidas afectan el resto de sus actividades, consideran que entre más claras tengan sus objetivos y metas, mejor conocerán las formas de lograrlo, razonan acciones tales como revisar esas metas para recapacitar si las están cumpliendo y de esta forma analizar si necesitan adecuaciones, están motivados para el cumplimiento de sus metas, no consideran el “desorden” como indicador de realizar a bien sus tareas, también saben identificar las de mayor importancia para darles prioridad y dejar las de menor importancia y más sencillas para después. El 12.17 % de los encuestados nunca analiza la importancia de controlar sus tiempos, al no tener claros sus objetivos.

Conclusiones

Los estudiantes de primer año de la licenciatura en Nutrición presentan áreas de oportunidad para el desarrollo de un mejor uso del tiempo, lo que indica que es apremiante implementar estrategias desde las aulas que per-

mitan mejorar el desarrollo de habilidades en ellos para hacer una mejor gestión del tiempo.

Se sugiere implementar un curso taller con el propósito de desarrollar este tipo de habilidades, ya que los nuevos tiempos exigen que el alumno pueda recibir educación para la vida. Este tipo de habilidades pueden hacer la diferencia entre la mejora del rendimiento académico, disminución de la deserción escolar e influir de forma positiva en su desarrollo profesional y personal.

Referencias

- Baños Chaparro, J. (2020a). *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 Académico USMP. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6828/ba%c3%b1os_cjh.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Baños-Chaparro, J. (2020b). Gestión del tiempo académico en estudiantes de Psicología: un estudio comparativo. *Rev. Yachay*, 9(1), 543-547. DOI: <https://10.36881/yachay.v9i01.221>.
- Benítez Zavala, A. (2016). Abandono escolar: modelos que lo explican y programas para atenderlo. Una revisión crítica. *Revista de Educación y Desarrollo*, 37, 27-32.
- Flórez García, M., Mesa Romero, D. Y. (2020). *Plan de Intervención para la gestión del tiempo. Trabajo de grado*. Universidad Católica de Pereira. <https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/6946>.
- García Ros, R; Pérez González, F.; Talaya González, I. Martínez Díaz, E. (2008). Análisis de la gestión del tiempo académico de los estudiantes de nuevo ingreso en la titulación de psicología: capacidad predictiva y análisis comparativo entre dos instrumentos de evaluación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 2008, pp. 245-252 Badajoz, España. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832317027f>
- García-Ros, R. y Pérez-González, F. (2012). Spanish version of the time management behavior questionnaire for university students. *The Spani-*

- sh Journal of Psychology*, 15(3), 1485-1494. http://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39432
- Garzón Umerenkova, A., Gil Flores, J. (2018). Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. *Educação e Pesquisa*, 44. DOI: 10.1590/S1678-4634201708157900
- Garzón Umerenkova, A., Gil Flores, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3). 1-13. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Martínez Aguirre, E. G., Zárate Depraect, N. E., Flores Flores P., Bustillos Terrazas, N. A. (2021). Gestión del tiempo, en estudiantes de primer año de Medicina durante la pandemia COVID-19
- Molina Patlán C.; Morales-Martínez G.; Valenzuela-González J. R. (2016). Competencia transversal pensamiento crítico: Su caracterización en estudiantes de una secundaria de México. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)*. 20(1) Enero-abril 1-26. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-1.11>
- Naturil Alfonso, C.; Peñaranda, D.; Marco Jiménez, F.; Vicente Antón, JS.; Peñaranda (2018). Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación. Ponencia presentada. en *IN-RED 2018. IV Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red*. Editorial Universitat Politècnica de Valencia. 1268-1275. <https://doi.org/10.4995/INRED2018.2018.8874>
- OECD. (2019), *Higher Education in Mexico: Labour Market Relevance and Outcomes*, Higher Education, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264309432-en>.
- Organización para la cooperación y desarrollo económico [OECD]. (2017), *Panorama de la educación*. <https://www.oecd.org/education/skills-beyond-school/EAG2017CN-Mexico-Spanish.pdf>
- Pérez Zuñiga R., Mercado Lozano, Paola, Martínez García, M., Mena Hernández, E., Partida Ibarra, J. A. (2018). La sociedad del conocimiento y la sociedad de la información como la piedra angular en la innovación tecnológica educativa. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo (RIDE)*, 8(16). Enero-junio 2018. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v8n16/2007-7467-ri->

de-8-16-00847.pdf

- Reyes-González, Nicolás, Meneses-Báez, Alba L., & Díaz-Mujica, Alejandro. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 15(1), 57-72. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000100057>
- Roblero, G. (2020). Validación de cuestionario sobre gestión del tiempo en universitarios mexicanos. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 22, e01, 1-11. <https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e01.2136>
- Román Fuentes, J. C., Franco Gurría, R. T., Román Julián, R. (2020). Diagnóstico sobre hábitos de estudio en universitarios de nuevo ingreso como herramienta para identificar oportunidades de mejora. *RIDE Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 11(21), 1-35. <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.692>

Anexo

El cuestionario aplicado mediante formulario de Google se encuentra en el siguiente link: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeIrlv-SuaLuXBmyIQ04-FPbD9Phs7liWF7TuiyXtjCgWCgSfmg/viewform?usp=sf_link

