

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA SALUD
TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

TESISTAS:

Bach. Enf. Inga Rixi, Dharssy Zaraid

Bach. Enf. Solis Daza, Yaquely Thalia

Bach. Enf. Valerio Laureano, Marianella Heidi

ASESORA:

Dra. Villar Carbajal, Enit Ida

HUÁNUCO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

A Dios, a mis padres Cirila Rixi y Edmundo Inga, a mi hermana Giovana Inga, mi tío Nicolas y a mi abuelita Maria Ramos; quienes son las personas más importantes en mi vida, sin ellos, jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora he logrado, por su amor, apoyo. Ellos estuvieron siempre para mí; cuidándome, buscando lo mejor para mí y siempre apoyándome incondicionalmente para lograr cumplir todas mis metas y objetivos dándome fortaleza para continuar en diferentes aspectos

Inga Rixi, Dharssy Zaraid

Con mucho amor dedico mi tesis a mis padres Erlinda Daza y Virgilio Solis pues sin ellos no lo hubiese logrado, ya que son el soporte para lograr mis metas, de la misma manera agradecer a mis hermanos Yina y Milton por el apoyo incondicional por sus consejos.

Solis Daza, Yaquely Thalia

A Dios, a mis padres, Roger Valerio y Betzabé Laureano, por su amor y apoyo incondicional, han dedicado gran parte de su vida para formarme como persona, y porque nunca podré pagar todas sus dedicaciones, desvelos y atenciones, por lo que soy y por todo el tiempo que me dedicaron; a mis

hermanas Vallery y Luanna por estar siempre presente en los momentos más difíciles y de alguna manera a todos los que me ayudaron de manera directa e indirectamente a la realización de esta tesis.

Valerio Laureano, Marianella Heidi

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradecer a Dios por su incondicional amor y guiarnos por el camino del bien durante todos estos años de vida hasta el día de hoy y brindarnos sabiduría y paciencia en los momentos más difíciles para culminar esta etapa.

A nuestros padres por el apoyo incondicional que nos brindaron en toda esta etapa universitaria han sido siempre el motor que nos impulsan a cumplir todas nuestras metas, quienes estuvieron siempre en los días y noches más difíciles durante las horas de estudio. Siempre han sido mis mejores guías de vida.

A las Dras. Silvia Alicia Martel y Chang y Enit Ida Villar Carbajal por su asesoramiento en el campo de la investigación, sus virtudes, su paciencia y constancia, ya que sin ellas no habiéramos logrado culminar este informe de tesis.

A los docentes que nos brindaron su experiencia y conocimientos en varios campos que requieran nuestra formación profesional; su semilla de conocimientos, germinó en el alma y el espíritu. Gracias por su paciencia, por compartir sus conocimientos de manera profesional e invaluable, por su dedicación perseverancia y tolerancia.

A la Universidad Nacional Hermilio Valdizán que es nuestra alma mater y nos prepara para un futuro competitivo. A la Facultad de Enfermería por acogernos en sus aulas y formarnos en valores, conocimientos, para brindar un servicio de calidad y humanizado a las personas, familia y comunidad.

Las tesisas

RESUMEN

En el presente estudio de investigación cuyo título “Gestión del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023”, tuvo como objetivo determinar la relación entre gestión del tiempo y el estrés académico. **Material y métodos.** La investigación estuvo bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptiva, con un nivel relacional, y un diseño no experimental prospectivo. Se utilizó como instrumento de medición la escala de comportamientos de gestión del tiempo (TMBS), que está compuesto por 4 dimensiones y 34 ítems y el inventario de estrés académico SISCO SV que consta de 3 dimensiones y 47 ítems. Se trabajó con la población de estudiantes que se encuentren matriculados en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán durante el año 2023; se seleccionó una muestra no probabilística con muestreo estratificado teniendo así una muestra de 173 estudiantes, en el cual participaron voluntariamente 132 mujeres y 41 varones. **Resultados.** En el análisis de la relación de la gestión del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán en estudio, se observó una correlación positiva y estadísticamente significativa ($r_s = ,683$, $p = 000$), como también el establecimiento de objetivos y prioridades ($r_s = ,606$, $p = 000$), la utilización de herramientas ($r_s = ,633$, $p = 000$), la percepción del control del tiempo ($r_s = ,516$, $p = 000$) y la preferencia por la desorganización ($r_s = ,661$, $p = 000$) **Conclusiones.** Se concluyó que la gestión del tiempo guarda relación significativa con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, en el 2023.

Palabras claves: Gestión del tiempo, estrés académico, objetivos y prioridades, herramientas de gestión del tiempo, control del tiempo, desorganización.

ABSTRACT

In the present research study whose title is "Time management and academic stress of students of the Faculty of Nursing of the National University Hermilio VALDIZÁN, 2023". The objective of this research was to determine the relationship between time management and academic stress. **Material and methods.** The research was under a descriptive quantitative approach, with a relational level, and a prospective non-experimental design. The time management behavior scale (TMBS), which is composed of 4 dimensions and 34 items, and the SISCO SV academic stress inventory, which consists of 3 dimensions and 47 items, are used as a measurement instrument. We worked with the population of students who are enrolled in the Faculty of Nursing of the National University Hermilio VALDIZÁN during the year 2023.; A non-probabilistic sample was selected with stratified sampling, thus having a sample of 173 students, in which 132 women and 41 men participated voluntarily. **Results.** In the analysis of the relationship between time management and academic stress of the students of the Faculty of Nursing of the National University Hermilio VALDIZÁN under study, a positive and statistically significant correlation was observed ($r_s = .683$, $p = 000$), as well as the establishment of objectives and priorities ($r_s = .606$, $p = 000$), the use of tools ($r_s = .633$, $p = 000$), the perception of time control ($r_s = .516$, $p = 000$) and the preference for disorganization ($r_s = .661$, $p = 000$) **Conclusions.** It was concluded that time management has a significant relationship with the academic stress of the students of the Faculty of Nursing of the National University Hermilio VALDIZÁN, in 2023.

Keywords: Time management, academic stress, objectives and priorities, time management tools, time control, disorganization.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iv
RESUMEN	vi
ABSTRACT	viii
ÍNDICE	x
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE FIGURAS	xiv
INTRODUCCIÓN	xvi
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	18
1.1. Fundamentación de problema de investigación	18
1.2. Formulación del problema de investigación general y específicos.....	20
1.3. Formulación de los objetivos generales y específicos.....	20
1.4. Justificación.....	21
1.5. Limitaciones	22
1.6. Formulación de las hipótesis generales y específicas.....	23
1.7. Variables	24
1.8. Definición teórica y operacionalización de variables	24
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	29
2.1. Antecedentes	29
2.2. Bases teóricas.....	35
2.3. Bases conceptuales	36
2.4. Bases epistemológicas o bases filosóficas o bases antropológicas....	56
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	58
3.1. Ámbito	58
3.2. Población	59
3.3. Muestra y tipo de muestreo	60
3.4. Nivel y tipo de estudio	61
3.5. Diseño de investigación	62
3.6. Métodos, técnicas e instrumentos.....	63
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento.....	66

3.8.	Procedimiento	69
3.9.	Tabulación y análisis de datos	70
3.10.	Consideraciones éticas	71
CAPÍTULO IV: RESULTADOS		73
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....		98
CONCLUSIONES		103
RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS		104
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		106
NOTA BIOGRÁFICA		130
ANEXOS		133
ANEXO 01 - MATRIZ DE CONSISTENCIA.....		134
ANEXO 02 - CONSENTIMIENTO INFORMADO		138
ANEXO 03 - INSTRUMENTOS.....		140
ANEXO 04 - VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR JUECES.....		149
ANEXO 05 - AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS		161
ANEXO 06 - ACTA DE SUSTENTACIÓN		162
ANEXO 07 - CONSTANCIA DE SIMILITUD.....		163
ANEXO 08 - REPORTE DE SIMILITUD		164
ANEXO 09 - AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN		167

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01. Descripción de la edad de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	73
Tabla 02. Descripción del sexo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	74
Tabla 03. Descripción del estado civil de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	75
Tabla 04. Descripción de la religión de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	76
Tabla 05. Descripción de la procedencia de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	77
Tabla 06. Descripción de la situación familiar de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	78
Tabla 07. Descripción del año de estudio al que pertenecen los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	79
Tabla 08. Descripción del ciclo en el que se encuentran los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023..	80
Tabla 09. Descripción de la condición académica de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023..	81
Tabla 10. Descripción de la situación laboral de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	82
Tabla 11. Descripción de la dimensión establecimiento de objetivos y prioridades de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	83
Tabla 12. Descripción de la dimensión herramientas para la gestión del tiempo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	84
Tabla 13. Descripción de la dimensión percepción del control del tiempo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.....	85
Tabla 14. Descripción de la dimensión preferencias por la desorganización de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.....	86

Tabla 15. Descripción general de la gestión del tiempo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023..	87
Tabla 16. Descripción de la dimensión estresores de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023..	88
Tabla 17. Descripción de la dimensión síntomas de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023..	89
Tabla 18. Descripción de la dimensión afrontamiento del estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.....	90
Tabla 19. Descripción general del estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023..	91
Tabla 20. Análisis de normalidad de variables gestión del tiempo y estrés académico	92
Tabla 21. Correlación bivariada: Gestión del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.....	93
Tabla 22. Correlación bivariada: Establecimiento de objetivos y prioridades y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.....	94
Tabla 23. Correlación bivariada: Herramientas para la gestión del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.....	95
Tabla 24. Correlación bivariada: Percepción del control del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.....	96
Tabla 25. Correlación bivariada: Preferencia por la desorganización y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.....	97

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 01. Diagrama de sectores de la edad de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	73
Figura 02. Diagrama de sectores del sexo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	74
Figura 03. Diagrama de sectores del estado civil de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023..	75
Figura 04. Diagrama de barras de la religión de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	76
Figura 05. Diagrama de barras de la procedencia de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023..	77
Figura 06. Diagrama de barras de la situación familiar de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023..	78
Figura 07. Diagrama de barras del año de estudio al que pertenecen los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.....	79
Figura 08. Diagrama de barras del ciclo en el que se encuentran los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	80
Figura 09. Diagrama de sectores de la condición académica de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	81
Figura 10. Diagrama de sectores de la situación laboral de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023..	82
Figura 11. Diagrama de barras del establecimiento de los objetivos y prioridades de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023	83
Figura 12. Diagrama de barras de herramientas para la gestión del tiempo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.....	84
Figura 13. Diagrama de barras de la percepción del control del tiempo gestión del tiempo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.....	85

- Figura 14.** Diagrama de barras de preferencias por la desorganización de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023..... 86
- Figura 15.** Diagrama de barras de la gestión del tiempo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.. 87
- Figura 16.** Diagrama de barras de los estresores de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.. 88
- Figura 17.** Diagrama de barras de los síntomas de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023 89
- Figura 18.** Diagrama de barras del afrontamiento del estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023..... 90
- Figura 19.** Diagrama de barras del estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.. 91

INTRODUCCIÓN

Según los expertos, el estrés es considerado la enfermedad del siglo XXI, la cual puede ser el detonante de la depresión o incluso del suicidio.

La palabra estrés proviene del vocablo griego “stringere”, y significa “provocar tensión”, el Dr. Hans Selye, considerado el padre en el estudio del estrés, en el año de 1935, lo definió como aquella respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores, es decir, es un proceso mediante el cual un individuo percibe y responde a eventos que considera abrumadores o amenazantes para su bienestar.

La etapa universitaria supone la exposición e involucramiento en situaciones diversas y retadoras para los estudiantes, tales como el establecimiento de nuevas relaciones con docentes y compañeros, nuevas rutinas, diferentes formas de enseñanza, entre otras situaciones. Esta transición implica un proceso de adaptación a un nuevo entorno que conlleva la aceptación de responsabilidades distintas a las de la etapa escolar. Este hito genera múltiples impactos en el bienestar del estudiante, dado que muchos de ellos no poseen un conocimiento suficiente sobre la exigencia ni los hábitos de estudios requeridos para enfrentar satisfactoriamente esta etapa. Por esta razón, diversos estudios señalan que los universitarios se encuentran en una posición altamente vulnerable ante diversos problemas o conductas que repercuten negativamente en su salud, siendo uno de los principales problemas el estrés académico.

El estrés académico es la reacción normal que presentan los estudiantes ante las diversas demandas y exigencias enfrentadas durante la etapa universitaria, como pruebas, exámenes, tareas, presentaciones, etc. Esta reacción activa y moviliza al alumno para responder de manera efectiva y de esta manera lograr

sus metas y objetivos trazados; sin embargo, a veces tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento del estudiante.

Todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés, quien no lo hace, puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida más sano y satisfactorio.

La relación entre el estrés y la gestión del tiempo es tan estrecha que convierte al último en uno de los principales factores para su aparición.

Estar demasiado enfocados en las actividades académicas no es lo mejor para el estrés, recuperar el silencio y la calma es indispensable en nuestras vidas, y eso se logra con una gestión eficaz del tiempo. Para gestionar bien el tiempo, y por ende el estrés, es necesario saber qué cosas son urgentes e importantes, eliminar aquellas actividades innecesarias, planificar y organizar nuestras actividades de forma realista y aprender a priorizar aquellas que, si o si deben de ser realizadas, nos va a ayudar a recuperar el tiempo para el descanso, la relajación y la intimidad y de esta manera mantener nuestra salud en equilibrio y controlar el estrés.

1. CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación de problema de investigación

El estrés es considerado la enfermedad del siglo XXI, pues se encuentra relacionado con un estilo de vida tan desenfrenado. (1)

La salud física y mental de una persona puede verse alterada por muchas situaciones en las que puede haber presión para cumplir a cabalidad con todas sus responsabilidades, estos factores pueden contribuir a que una persona sienta estrés, ansiedad, nerviosismo y en ocasiones depresión. (2)

La educación universitaria es una de ellas, ya que trae consigo muchas exigencias, donde los estudiantes van a experimentar demandas académicas, sociales y personales (3)

Uno de los principales factores que genera estrés académico en los estudiantes universitarios es no poder lograr sus objetivos en su proceso de aprendizaje (4)

Así mismo otros estresores que afecta a los estudiantes universitarios son los exámenes, la sobrecarga académica, el corto periodo de entrega de estas y el carácter del profesor (5)

La OMS define el estrés como una reacción fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos; ello se ve reflejado en los estudiantes de diferentes etapas académicas; este malestar trae consigo ansiedad, frustración, ira, apatía, aislamiento, conflictos, pensamientos de incapacidad, dificultad en resolución de situaciones y alteración conductual; sin embargo, ello se va a observar de diferente manera en cada persona. (6)

Por ello el estrés en los estudiantes universitarios es un problema que requiere ser estudiado a profundidad, ya que ello no solo afecta a nivel emocional, sino también a nivel psicológico y físico. (7)

Pues aquí se produce el debilitamiento del sistema inmunológico, presencia de acné, hipertensión, depresión e incluso pérdida de memoria; aumentando el riesgo de sufrir distintas enfermedades, desde simples resfríos hasta enfermedades más graves; sin embargo, son varias las actividades que podemos realizar para disminuir su presencia, entre ellas adoptar un estilo de vida activo pues esto ayuda a mejorar y superar el estrés, otra actividad es la participación en actividades recreativas donde participas y disfrutas dejando de enfocarte en ello, pero siempre teniendo en cuenta la organización y planificación de nuestro tiempo. (1)

Por eso es importante el manejo del tiempo ya que, la priorización de actividades va a permitir la mejor utilización del tiempo, para ello debemos tener en cuenta que esta consiste en 3 partes que son: la priorización de las tareas y las actividades, el control de la postergación y manejo de los compromisos. (8)

El estrés es un problema grave que tiene una alta prevalencia, ya que a nivel mundial uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés. (9)

En el Perú, el 92.27% de estudiantes universitarios tienen estrés académico, aquí se identifica que los factores estertores son, la sobrecarga de tareas y los trabajos los cuales deben ser cumplidos en un plazo establecido. (10)

Por la situación planteada nos proponemos determinar la relación entre gestión del tiempo y el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán 2023.

1.2. Formulación del problema de investigación general y específicos

1.2.1. Problema general

¿Existe relación entre gestión del tiempo y el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿El establecimiento de objetivos y prioridades en la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio?
- ¿El uso de herramientas para la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio?
- ¿La percepción del control del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio?
- ¿La preferencia por la desorganización guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio?

1.3. Formulación de los objetivos generales y específicos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Analizar la relación que existe entre el establecimiento de objetivos y prioridades en la gestión del tiempo y el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio
- Identificar si el uso de herramientas para la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio
- Evaluar si la percepción del control del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio
- Verificar si la preferencia por la desorganización guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio

1.4. Justificación

El presente estudio se justifica en que, debido al acumulo de tareas y trabajos asignados en clase, los estudiantes en general pueden presentar estrés; sin embargo, el mal uso de las horas libres durante el día puede contribuir a que esta situación se presente, el priorizar actividades irrelevantes y dejar a último momento el desarrollo de las actividades y trabajos asignados en clase, nos puede generar tal nivel de frustración y agobio que termina afectando nuestra tranquilidad emocional.

Según Cesar Sobrino Espinoza, el problema no es tanto la falta de tiempo, sino que no lo sabemos gestionar de manera eficiente, ya que el uso eficiente del tiempo es de vital importancia, porque trae muchos

beneficios en nuestra vida diaria, entre ellos la reducción o eliminación del estrés. (11)

Erróneamente pensamos que necesitamos más tiempo para realizar todas nuestras actividades, cuando en realidad lo que necesitamos es organizar nuestras prioridades y obtener algo de tiempo de descanso, relajación y otros actos ociosos. (12)

El estrés en cierta medida es bueno, y trae beneficios a corto plazo, ya que puede ayudar a la mejora de la capacidad cognitiva, aumenta la capacidad física, incrementa la respiración para que el cerebro reciba más oxígeno, te permite ser más productivo y aumenta la concentración, (13) pero estar sometido a estrés continuo, enferma al cuerpo, ya que, con el tiempo, los efectos del estrés pueden acumularse en el cerebro y en el cuerpo y llega a debilitar el sistema inmunológico, haciéndonos propensos a distintas enfermedades. (14) Además, el estrés continuo, puede traer consigo dolores de cabeza y dificultad para conciliar el sueño. Por todo ello es muy importante tener una buena gestión del tiempo, ya que esto puede aligerar la sensación de presión y estrés y volvernos más efectivos, así como también mejora la productividad y facilita el desarrollo de actividades. (15)

1.5. Limitaciones

La investigación tuvo limitación a nivel teórico, debido a la falta de antecedentes de estudio a nivel local; por otro lado, en el momento de la recolección de datos, ya que si bien muchos estudiantes estuvieron dispuestos a colaborar, muchas veces por el apuro de querer terminar de responder nuestros 3 instrumentos, algunos de los participantes

respondían las preguntas planteadas sin haber leído dicha pregunta, una realidad en varios procesos de investigación, es por ello que antes de que los estudiantes respondieran los cuestionarios de nuestro estudio fueron persuadido para que puedan contestar con sinceridad cada uno de los ítems presentes en nuestros tres cuestionarios y así obtener datos fiables.

1.6. Formulación de las hipótesis generales y específicas

1.6.1. Hipótesis general

H0: La gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán 2023

Ha: La gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán 2023.

1.6.2. Hipótesis específicas

- **H01:** El establecimiento de objetivos y prioridades en la gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

Hi1: El establecimiento de objetivos y prioridades en la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

- **H02:** La utilización de herramientas para la gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

Hi2: La utilización de herramientas para la gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

- **H03:** La percepción del control del tiempo en la gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

Hi3: La percepción del control del tiempo en la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

- **H04:** La preferencia por la desorganización no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

Hi4: La preferencia por la desorganización guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

1.7. Variables

1.7.1. Variable dependiente

Estrés académico

1.7.2. Variable independiente

Gestión del tiempo

1.8. Definición teórica y operacionalización de variables

Establecimiento de objetivos y prioridades

El objetivo es la meta que una persona anhela alcanzar, por otro lado, la priorización es el ordenamiento de las tareas o actividades a realizar; por lo que podemos entender que el establecimiento de objetivos y prioridades es plasmar todas las actividades a realizar, asignándoles un

tiempo adecuado a cada una de ellas para el logro de los objetivos trazados.

Estrés académico

El estrés académico viene a ser la reacción fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos adversos, que en el caso de los universitarios vendría a ser la sobrecarga académica, el cumplimiento de cada uno de los trabajos asignados en clase, el trabajo en equipo, entre otros.

Estresores

Los estresores son las situaciones que desencadenen un desequilibrio en el organismo, es decir, es el factor que causa el estrés.

Gestión del tiempo

La gestión del tiempo es el proceso mediante el cual planificamos y controlamos el tiempo que se va dedicar a cada una de las actividades a realizar.

Herramientas para la gestión del tiempo

Las herramientas para la gestión del tiempo son aquellas que nos ayudan en la planificación y la organización de tareas, así como también en el seguimiento y cumplimiento de cada una de ellas.

Percepción del control del tiempo

La percepción es el proceso que consiste en recibir, interpretar y comprender las señales provenientes del exterior, por lo que podemos entender que la percepción del control del tiempo es la interpretación y comprensión del manejo del tiempo.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	VALOR FINAL	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE DEPENDIENTE				
Estrés académico	Nivel de estrés	Estresores Síntomas Afrontamiento	0 - 78 = Leve 79 - 157 = Moderado 158 - 235 = Severo	Ordinal
	Estresores	Situaciones que generan estrés	0 - 25 = Leve 26 - 50 = Moderado 51 - 75 = Severo	Ordinal
	Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> • Reacciones físicas • Reacciones psicológicas • Cambios comportamentales 	0 - 25 = Leve 26 - 50 = Moderado 51 - 75 = Severo	Ordinal
	Afrontamiento	Estrategias utilizadas para reducir o frenar el estrés	0 - 28 = Leve 29 - 57 = Moderado 58 - 85 = Severo	Ordinal
VARIABLE INDEPENDIENTE				
Gestión del tiempo	Tipo de gestión del tiempo	Establecimiento de objetivos y prioridades Herramientas para la gestión del tiempo Percepción del control del tiempo. Preferencias por la desorganización	126 - 170 = Buena 80 - 125 = Regular 34 - 79 = Mala	Ordinal
	Establecimiento de objetivos y prioridades	<ul style="list-style-type: none"> • Planteamiento de objetivos a corto y largo plazo 	38 - 50 = Buena 24 - 37 = Regular	Ordinal

		• Realización de actividades académicas	10 – 23 = Mala	
	Herramientas para la gestión del tiempo	• Distribución del tiempo de manera eficaz a través de herramientas de planificación • Organización de actividades empleando plan estratégico	39 – 50 = Buena 27 – 38 = Regular 11 – 26 = Mala	Ordinal
	Percepción del control del tiempo	• Reconoce la importancia del buen uso y control de su tiempo • Distingue las actividades que son de mayor importancia	30 – 40 = Buena 19 – 29 = Regular 8 - 18 = Mala	Ordinal
	Preferencias por la desorganización	• Resta importancia a la planificación de actividades para ejecutarlas de una manera eficaz • Poca valoración de los métodos de organización y planificación de actividades	19 – 25 = Buena 12 – 18 = Regular 5 – 11 = Mala	Ordinal

VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN

Demográfica	Edad	Tiempo transcurrido	Años	Razón
	Sexo	Género	Masculino Femenino	Nominal dicotómica
	Estado civil	Registro civil	Soltero Casado Viudo Conviviente Separado	Nominal politómica
	Religión	Religión que profesa	Católico Evangélico Otro_____	Nominal politómica

	Procedencia	Lugar de origen	Urbana Rural	Nominal dicotómica
Sociales	Convivencia familiar	Personas con las que convive	Solo Con pareja Familia	Nominal politómica
	Hijos	Tiene hijos	Si No	Nominal dicotómica
Académicas	Años de estudios	Grado que cursa	Primero Segundo Tercero Cuarto Quinto	Nominal politómica
	Ciclo académico	Ciclo que cursa	II IV VI VIII X	Nominal politómica
	Condición académica	Condición del estudiante	Regular Irregular	Nominal dicotómica
Laborales	Situación laboral	Empleo	Si No	Nominal dicotómica
	Horario de trabajo	Horas de trabajo	>8 horas 8 horas <8 horas	Nominal politómica

2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

En el presente trabajo se realizó una revisión y análisis bibliográfico de la literatura existente con la finalidad de presentar antecedentes internacionales, nacionales y locales de una manera sintetizada, para que ello ayude a profundizar el conocimiento de la temática de esta investigación, siendo estos un gran aporte de guía en todo el proceso de realización de la presente tesis.

2.1.1. A nivel internacional

Silva M.; López J.; Columba M. (2019) México, en la presente investigación titulada “Estrés académico en estudiantes universitarios” tuvo como objetivo establecer los niveles de estrés en estudiantes a través de un estudio cuantitativo, descriptivo y correlativo donde la muestra fue de 255 estudiantes. Dicha investigación utilizó el inventario SISCO porque permite identificar el estrés en estudiantes de grado y posgrado. El procesamiento de datos se realizó con el programa SPSS versión 22, donde se tuvo en cuenta lo establecido en la Ley General de Salud Ordenanza de Investigación en Salud. Se concluyó que el 86,3% de los participantes estaban moderadamente estresados, existiendo independencia entre los niveles de estrés y el género de los participantes ($p = .298$), reportándose una asociación significativa con el programa de estudio ($p = .005$). (16)

Carreón C.; De los Reyes L.; Vázquez M. (2022) México; el presente estudio titulado “Estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19” sostuvo como objetivo evaluar el estrés

académico en estudiantes de enfermería durante la emergencia por COVID-19 a partir de sus características académicas y sociodemográficas. Este estudio fue transversal, descriptivo y correlativo. La muestra estuvo conformada por 690 estudiantes enfermería matriculados en el período agosto-diciembre de 2020. El cuestionario SISCO-21 se utilizó para evaluar los niveles de carga académica, una forma de datos académicos, sociodemográficos y de salud relacionados con COVID-19. Como resultado, se encontró que 23,3% de estudiantes tenían altos niveles de estrés en su educación, muchos de los cuales eran mujeres. El principal problema era tener demasiado trabajo y no tener suficiente tiempo para terminarlo. También se encontró una asociación significativa entre los niveles de estrés familiar debido a COVID-19 y la exposición a la enfermedad sospechosa. (17)

2.1.2. A nivel nacional

Avila J.; De los Rios L. (2022) Cajamarca. El presente estudio se titula “Gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes Universitarios de la ciudad de Cajamarca”. Este estudio tiene como objetivo establecer la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca. El estudio fue de tipo simple, no experimental, correlacional y de diseño transversal; la muestra estuvo formada por 64 estudiantes de pregrado. La Escala de Gestión del Tiempo (TBM) y la Escala de Estrés Académico (SISCO) fueron los instrumentos que ayudaron en la medición. Los resultados indican que existe una relación directa positiva significativa entre las variables 0,499 según la rho de Spearman. $p < 0,05$. Del mismo modo, se evaluaron el

bajo tiempo y la gestión del tiempo bajo, y se anotaron puntuaciones medias y altas para el estrés académico. En términos de comportamiento, hubo una correlación directa de alto nivel con el deseo de interrupción de 0,763. $p < 0,05$ y bajo para el ajuste objetivo de 0,329. $p < 0,05$, además de la correlación inversa de la percepción del tiempo - 0,454. $p < 0,05$. Una herramienta de gestión del tiempo de 0,529 no se encuentra asociado con el estrés académico. $p > 0,268$. El estudio concluye que la mayoría de las variables de gestión del tiempo y sus factores están fuertemente asociadas con el estrés académico. (18)

Gallardo E. (2020) Lima. La presente investigación titulada “Gestión del tiempo en el estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima”. Este estudio se centró en examinar correlativamente la relación entre el uso del tiempo de los estudiantes y el estrés académico. Este trabajo se realizó mediante el método de corte cuantitativo, tipo básico/sustantivo, no experimental y nivel de correlación. La muestra fue conformada por 328 estudiantes de universidades públicas. Se utilizaron dos cuestionarios: Gestión del tiempo y Estrés académico; donde los parámetros investigados fueron reflejados en los valores obtenidos para los estudiantes universitarios públicos. (Rho de Spearman = .413), dimensiones de las variables estrés académico: estresor (-.405), síntoma (-.387), afrontamiento (.286). En cuanto a los resultados obtenidos en esta investigación, se puede decir que el punto de vista de cómo usar el tiempo es inversamente proporcional al aspecto de la carga de aprendizaje de los estudiantes. (19)

Cuayla A. (2021) Moquegua, realizo un estudio titulado “Gestión del tiempo y estrés académico en tiempos de COVID-19, en estudiantes de enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua”. Este estudio fue realizado en tiempos de COVID-19, con el propósito de determinar la relación entre las variables gestión de tiempo y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de la UJCM, Moquegua; para ello, se realizó un estudio no experimental de tipo correlacional con un corte transversal. La muestra fue conformada por 86 estudiantes entre ellos 81 mujeres y 5 varones; cuyas edades oscilan entre 19 y 48 años. Para la recolección de datos se empleó la Escala de Comportamiento de Gestión del Tiempo, y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por el COVID-19. Los resultados revelaron que no existe una relación significativa ($p=0,89$) entre la gestión del tiempo y el estrés académico en tiempos de COVID-19 en los estudiantes de Enfermería, identificándose niveles moderados de gestión del tiempo (64,0%) y estrés académico (72,1%). (20)

2.1.3. A nivel regional

Achic V., Amante E. Huánuco, realizaron un estudio titulado “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 3ro y 4to año de la Facultad de enfermería de la Unheval – 2018”. La investigación tuvo como finalidad determinar la influencia que existe entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, a través de un estudio cualitativo, no experimental. La muestra de análisis fue de 114 alumnos, de los cuales 88 pertenecieron al sexo femenino y 26 al sexo masculino de quienes se obtuvo información a través de un cuestionario de Holmes y Rahe, así

mismo se utilizó la escala de afrontamiento de COPE para determinar los niveles de estrés y estrategias de afrontamiento. Los resultados demostraron que los estudiantes presentan estrés general en un nivel medio con un 53.5% (61 estudiantes), según la Frecuencia comparativo de nivel de estrés en estudiantes del 3ero y 4to año de Enfermería fue de nivel alto presentando el estrés cognitivo en un 78.9% (90), fisiológico con 62.3.% (71) y emocional con un 51.8% (59); en la frecuencia comparativa de las estrategias de afrontamiento fue presente en lo conductual con un 79.8% (91), afectivo 82.5% (94) asimismo en lo cognitivo es de un 73.7 % (84). Concluyendo que si existe influencia entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento. (21)

Cabrera O., Gerbacio P., Isidro Y. desarrollaron un estudio titulado “Factores estresores asociados al estrés académico en los internos de la Facultad de Enfermería, UNHEVAL – Huánuco, 2021”

cuyo motivo fue determinar los factores estresores asociados al estrés académico en los Internos de la Facultad de Enfermería, UNHEVAL – Huánuco, 2021. La metodología del estudio fue un enfoque cuantitativo, de tipo prospectivo, observacional, analítico de nivel correlacional y diseño no experimental transversal. La población en estudio estuvo conformada por 68 estudiantes del internado de la Facultad de Enfermería de la UNHEVAL. Para la recolección de datos se utilizaron dos cuestionarios, la herramienta KEZKAK: Cuestionario bilingüe de estresores de estudiantes de enfermería en los ensayos clínicos y el inventario SISCO de estrés académico. Los resultados manifestaron que los factores estresores se encuentran asociados al estrés académico en

los estudiantes de enfermería que realizan el internado, hallándose una correlación positiva alta de $r=0.811^{**}$ entre dichas variables, además el nivel de significancia es menor a 0.05, ($p = 0.000$), por lo cual se rechazó la hipótesis nula aceptándose la hipótesis de investigación confirmando así que los factores estresores están asociados al estrés académico en los internos de la Facultad de Enfermería, UNHEVAL – Huánuco, 2021.

(22)

En Huánuco (Perú) 2019; Montes G., Rodriguez G. desarrollaron un estudio titulado “Estrés y su relación con el estado nutricional en estudiantes de enfermería del séptimo al noveno ciclo de la Universidad de Huánuco – 2019” cuya finalidad fue determinar la relación entre el estrés y estado nutricional de los estudiantes de Enfermería. La metodología empleada fue de enfoque analítico. La población en estudio fue 90 estudiantes de séptimo a noveno ciclo de estudios de Enfermería de la Universidad de Huánuco (UDH). Los instrumentos utilizados fueron la escala de estrés de académico y una ficha de estado nutricional en la medición de variables. El análisis inferencial se realizó con la prueba del Chi Cuadrado con un margen de error estadístico del 5%. Los resultados evidenciaron que el 56,7% de estudiantes evaluados presentaron estrés moderado y 43,3% estrés leve. Asimismo, el 58,9% tuvieron un estado nutricional normal, 34,4% presentaron sobrepeso y 6.7%, encontrándose así que existe una relación significativa con el estado nutricional de la muestra analizada ($X^2 = 8,422$; $p = 0,028$). También se obtuvo relación significativa entre el estrés en la dimensión estresores académicos ($p = 0,023$); reacciones físicas ($p = 0,033$); reacciones psicológicas ($p = 0,$

012) y reacciones conductuales ($p = 0,041$) con el estado nutricional de los estudiantes participantes en la investigación. Finalmente, dicha investigación concluye que el estrés se relaciona con el estado nutricional de estudiantes de Enfermería. del séptimo a noveno ciclo de la Universidad de Huánuco. (23)

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Modelo de adaptación Callista Roy

El modelo de Roy se amplía a todos los ámbitos, por lo que logra integrar un sin número de patologías. En lo que respecta al abordaje del estrés, este modelo contribuye a alcanzar el objetivo principal que va dirigido a la adaptación de la persona y su entorno, por tanto, el Modelo de Roy, consta de una evaluación inicial que permite la evaluación de las conductas presentadas en los cuatro modos de adaptación, en segunda instancia se evalúan los estímulos de esas conductas y se catalogan en focales, contextuales y residuales.

A continuación, se describen los cuatro modos de adaptación que presenta el Modelo:

2.2.1.1. Modo fisiológico de adaptación: Es la manera en la que los seres humanos logran adaptarse a su entorno

2.2.1.2. Modo de adaptación de desempeño de rol: Hace referencia al proceso de adaptación que genera el individuo y el papel que este juega en la sociedad, el cual fue denominado por Roy "comportamiento expresivo"

2.2.1.3. Modo de adaptación del auto concepto de grupo: Son los aspectos positivos que la persona siente de sí mismo, lo cual

contribuye al crecimiento de la persona y proporcionar aspectos positivos en busca de revertir el estrés.

2.2.1.4. Modo de adaptación de la interdependencia: Aquí la persona estresada busca apoyo de las relaciones que tiene con otros individuos. Buscando refugio, sentimientos de amor, y esperanza de resolver los conflictos que ha generado el estrés.
(24)

2.3. Bases conceptuales

2.3.1. Estrés académico

Según Gutiérrez et al. es un proceso psicológico en el cual los estresores agravan la salud integral de una persona. Así mismo se presenta en cada uno y se da en situaciones de niveles altos. (25)

Antonia et al. menciona que el estrés interviene en la influencia académica, factores emocionales y físicos donde el estudiante tiene una presión que afecta directamente a la calidad de vida, bienestar físico y psicológico. (26)

El estrés es visto como una respuesta fisiológica de un organismo en la que operan varios mecanismos de defensa para hacer frente a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes desde un enfoque cognitivo – transaccional (27)

Según Lazarus y Folkman es la relación especial entre un individuo y su entorno que percibe como una amenaza o que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar. El estrés puede ser ocasionado por una variedad de factores tales como la sobrecarga académica, proyectos grupales, competitividad, falta de recursos técnicos, falta de supervisión

y pobreza, especialmente ante los típicos problemas que los estudiantes pueden enfrentar en el ámbito académico. Intervenir en estas áreas puede ser una reacción natural y necesaria para prevenir estrés crónico.

(28)

Tal como dice Rivas et al. es un proceso académico donde el estudiante tiene un factor negativo a su alrededor, el cual va ser agobiante en enfrentar durante su formación, así mismo se puede perder el control y ello puede causar diversos síntomas como; cansancio, insomnio bajo rendimiento, entre otros. (29)

2.3.1.1. Nivel de estrés

Valle et al. define que son expectativas influidas por la presión familiar, las expectativas y las exigencias de los maestros y familia. La personalidad y la autoestima influyen en el estudiante, llevando al perfeccionismo y siendo autocríticos; teniendo cambios en el estudiante como pensamientos negativos, los cambios en su cuerpo, problemas con su entorno y fracasos académicos entre otros. (30)

Pérez et al. considera al estrés como el proceso o reflejo que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento complejo en el cual se encuentra como amenazante o desbordante de sus recursos. (31)

Zúñiga menciona que el estrés académico es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas. (32)

2.3.1.1.1. Estrés agudo:

Urzagaste et al. menciona que el estrés agudo es una exposición intensa donde sitúan una gran demanda en el estudiante la cual debe solucionar, de forma fácil e identificable. (33)

Según Quispe et al. nos dice que el estrés agudo es un resultado de agresión ya sea física o emocional dando una respuesta rápida y algunas veces violenta. (34)

Según la real académica el estrés se da de manera aguda en el organismo presentando diversas enfermedades a causa del estrés y provoca en los estudiantes riesgos altos y debilidades antes esta situación. (35)

2.3.1.1.2. Estrés crónico:

Tal como menciona Coduti et al. el estrés crónico es percepción de agentes estresantes, puede ser, meses o años el cual se manifiesta en enfermedades de carácter de una mayor gravedad; lo cual se inicia con alteraciones psicológicas con persistencia crónica. (36)

Molero et al. postula que el estrés se presenta de manera crónica llegando a un tiempo necesario intenso mediante la adaptación que puede sobrepasar para provocar algunas enfermedades de adaptación. (37)

Quispe et al. define que el estrés crónico puede darse por una exposición prolongada y seguida a factores estresantes mediante condiciones crónicas manifestándose como estrés. (38)

2.3.1.2. Estresores:

Según Angelucci et al. los estresores producen un cambio en la persona ya sea un desequilibrio estresante, que se manifiesta con una serie de síntomas obligando al estudiante a restaurar su equilibrio. Es un factor o estímulo del ámbito educativo. (39)

Carranza et al. menciona que es la percepción de la persona mostrándose como amenaza a su integridad, donde están referidas a situaciones en la que estos estresores son físicos, sociales y psicológicos. (40)

Lastre et al. define que los estresores son estímulos que se dan en un ámbito educativo y concibe malestar o presión en el estudiante. Por eso se prepara para desafiar el factor estresor donde la reacción del organismo ante el factor académico estresante; en ella intervienen los mecanismos fisiológicos, es aquí donde aparecen ciertos síntomas físicos como la respiración entrecortada, el aumento del ritmo cardiaco y las sudoraciones. (41)

2.3.1.3. Situaciones que generan estrés:

Garzón explica que son causas que producen el estrés académico ya sea por los exámenes, búsqueda de información, sobrecarga de trabajos, entender las clases entre otros. Así mismo otro factor es la suma de temas que se va a desarrollar durante el tiempo, por eso es necesario la valoración del estudiante hacia su docente, por ello se requiere motivaciones que emplean medios para el aprendizaje. (42)

García et al. explica que lo que origina el estrés académico es fundamentalmente la sobre carga académica y el estilo de como cada

alumno lo va afrontando así mismo que la causa del estrés académico es la escasa comunicación entre los integrantes de la facultad donde ellos se organizan para elaborar tareas y estudios. (43)

Sanders et al. explica que el estrés académico se origina a causa de un estresor que es un estímulo o situación amenazante donde desencadena el estudiante una reacción generalizada e inespecífica, por la competitividad con o entre los compañeros de clases, la sobrecarga de tareas y trabajos académicos de cada día. (44)

2.3.1.4. Síntomas:

Quiroz describe que es una fase de la persona, donde ella experimenta síntomas de estrés como la ansiedad, la tensión, la fatiga. También se intenta compensar el agotamiento del organismo frente al estrés académico. (45)

Según la OMS los síntomas indican la existencia de estrés en las organizaciones lo cual son la disminución de la producción, la falta de cooperación entre compañeros, el aumento de peticiones de cambio de puesto de trabajo, la necesidad de una mayor supervisión del estudiante. (46)

Guerrero et al. define que los síntomas de aparición de desgaste educativos también son fatiga crónica, las cefaleas, el insomnio, los trastornos gastrointestinales, la pérdida de peso, los dolores musculares. Y muchos síntomas como los cognitivos afectivos el distanciamiento afectivo, la irritabilidad y la incapacidad para concentrarse. (47)

2.3.1.5. Reacciones físicas

Según Duran et al. son respuestas conformes tal como los niveles altos de presión arterial, las dificultades respiratorias, el insomnio, y las tensiones musculares. Así mismo generan sudoración en las manos, los dolores de cabeza, molestias gastrointestinales y somnolencia. (48)

Asenjo et al. explica que las reacciones físicas son niveles altos de presión arterial, las dificultades respiratorias y sobre todo las variaciones en el sueño, así mismo las alteraciones en la menstruación y las tensiones musculares (espalda, cuello). (49)

Ceballos et al. menciona que las reacciones físicas se muestran en el estudiante a través de la sudoración, el trastorno en el sueño, el cansancio, los dolores de cabeza, las molestias gastrointestinales y la somnolencia. (50)

2.3.1.5.1. Insomnio:

Según Duran et al. son respuestas conformes tal como los niveles altos de presión arterial, las dificultades respiratorias, el insomnio, y las tensiones musculares. Así mismo generan sudoración en las manos, los dolores de cabeza, molestias gastrointestinales y somnolencia. (48)

Asenjo et al. explica que las reacciones físicas son niveles altos de presión arterial, las dificultades respiratorias y sobre todo las variaciones en el sueño, así mismo las alteraciones en la menstruación y las tensiones musculares (espalda, cuello). (49)

Ceballos et al. menciona que las reacciones físicas se muestran en el estudiante a través de la sudoración, el trastorno en el sueño, el cansancio, los dolores de cabeza, las molestias gastrointestinales y la somnolencia. (50)

2.3.1.5.2. Fatiga:

Según Gómez et al. la fatiga es un síntoma muy importante pues este que impulsa al estudiante a buscar ayuda médica y sobre todo en el primer nivel de atención. Así mismo esto reduce significativamente la calidad de vida de la persona el cual se ve asociado a malestares negativos en la salud. (51)

Pedraz et al. menciona que la fatiga está asociada con el estrés lo cual es detonante y genera la fatiga. Donde el estudiante manifiesta una intensa fatiga, esta se da de manera física y psicológica en la cual se perciba un agotamiento. (52)

Cárdenas et al. postula que la fatiga es un síntoma donde se presenta como acompañamiento a diversas patologías. También es un sufrimiento nervioso donde las reacciones psíquicas de sobrecarga son aquellas que producen estrés y así llevan a un estado de parálisis o fatiga. (53)

2.3.1.6. Reacciones psicológicas

Tal como explica Monroy está involucrada diversas funciones emocionales de la persona mediante niveles de inseguridad, baja autoestima, también desinterés por actividades que antes tenía motivación en algunos casos problemas de salud mental, ansiedad, nerviosismo, angustia, miedo, irritabilidad, entre otros. (54)

Londoño define que las reacciones psicológicas se dan mediante el estrés lo cual puede provocar la alteración en el funcionamiento que puede afectar el cerebro, como cualquier alteración a nivel fisiológico donde va a producir alteraciones a nivel de las conductas, ya que el cerebro es el órgano rector de aquéllas. (55)

Según Marazo las reacciones psicológicas son efectos negativos producidos por la activación reiterada de la respuesta de estrés ya sea debido a la preocupación excesiva, la incapacidad para tomar decisiones. Que se manifiesta como la sensación de confusión, la incapacidad para concentrarse, la dificultad para mantener la atención y los sentimientos de poco control. (56)

2.3.1.6.1. Ira:

Según Contini et al. la ira no solamente incluye un sentimiento, también la activación fisiológica de áreas específicas del cerebro y la liberación de ciertas hormonas en el cuerpo. Y en eso se da comportamientos tales como gritar o enfurruñarse, que acompañan a un tipo particular de enojo. (57)

Borges et al. define que la ira es la expresión de emociones con una expresión regulada ya sea mediante el abandono psicológico mediante el estrés mostrando su descarga ya sea de uno mismo o en la universidad. (58)

Valdez et al. explica que la ira también es un sentimiento mostrando reacciones corporales o psicológicas que muestra actitudes hacia los mismos estudiantes por eso es necesario controlar la ira con

cambios fisiológicos que acompañan a esta respuesta emocional.

(59)

2.3.1.6.2. Frustración:

Según Ortega et al. la frustración llega hacer algo negativo ya sea como una respuesta del organismo donde se desencadena el individuo experimentando una frustración sorpresiva donde se pierde el apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas a un reforzador de mayor magnitud. (60)

Mestre et al. define que la frustración son situaciones de demora o estrés que no puedes controlar ya que puede involucrar estímulos emocionales que se desencadenan mediante una respuesta al estrés. (61)

Kamenetzky et al. explica que la frustración se manifiesta negativamente al aprendizaje del estudiante o incluso motivar su abandono y, además, puede repercutir en el docente e igualmente puede perjudicar el prestigio y la financiación de la institución en la que tiene lugar la formación. (62)

2.3.1.6.3. Ansiedad:

Anguelo et al. explica que la ansiedad son amenazas, pensamientos y peligros los cuales suceden a menudo y toman formas de preguntas que anticipan sucesos negativos en el estudiante. (63)

Sanz menciona que la ansiedad es una amenaza exagerada que refleja estímulos como la fobia el cual es un miedo fuerte que produce trastorno de ansiedad ya sea en meses o años. (64)

Luna et al. explica que la ansiedad son amenazas que puede tener el estudiante ya sea físicas o psicológicas incrementando su vulnerabilidad, donde se da muchos sucesos lo cual se acompaña con sensaciones sintomatológicas como sudoración, palpitaciones. (65)

2.3.1.6.4. Angustia:

Sierra et al. explica que la angustia es una expresión en forma de opresión, donde se da un sufrimiento físico general, además del peligro, que también es común a la ansiedad. Entonces la angustia se utiliza como ansiedad, donde se considera como estados psicológicos con síntomas fisiológicos de manera frecuente. (66)

Sarudiansky et al. menciona que la angustia es una emoción donde el estudiante experimenta inmovilización y conduce a una emoción compleja, difusa y desagradable la cual se da como la angustia siendo esta visceral, obstructiva y aparece cuando una persona se siente amenazado por algo. (67)

Piñan et al. define a la angustia como un sentimiento que se encuentra vinculado a situaciones de desesperación, donde lo primero que se presenta es la pérdida de la capacidad de actuar voluntaria y libremente por parte del individuo. Por eso participan factores biológicos, psicológicos, sociales y que esto conlleva a un abordaje integral. (68)

2.3.1.6.5. Depresión:

Según Gutiérrez et al. la depresión son las pérdidas del estudiante el cual es percibido como una visión negativa del mismo en la cual

todo se nubla del mundo. Así mismo esto aumenta el interés a través de diversos estímulos tanto externos e internos. (25)

Tal como explica Bartra et al. la depresión en los estudiantes ha hecho evidente que la falta de tiempo ocasiona estrés ya sea mediante actividades académicas, la sobrecarga académica, la realización de exámenes, la exposición de trabajos en clase; siendo estos generadores de altos niveles de estrés. (69)

Agudelo et al define que la depresión es un síndrome donde los síntomas son ordenados en unos criterios de diagnósticos racionales y operativos: por eso, la depresión recoge la presencia de síntomas afectivos, la esfera de los sentimientos o las emociones como la tristeza patológica, el decaimiento, la irritabilidad, la sensación de malestar o impotencia frente a las exigencias de la vida. (70)

2.3.1.7. Cambios comportamentales

Rodríguez et al. explica que son estudios de estrés en las personas dificultando las relaciones interpersonales, agresividad y desgano. Se va a mostrar diversos cambios académicos en los alumnos como su conducta, no alimentarse, no atender a las clases, alejarse de sus amistades. (71)

Según Zambrano et al. los cambios comportamentales se dan como fumar excesivamente, los olvidos frecuentes, el aislamiento, los conflictos frecuentes, el escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, la tendencia a polemizar, el escaso interés en la propia persona e indiferencia hacia los demás. (72)

Huamán et al. explica que estos cambios se dan por el nivel del estrés y presenta de estos estos síntomas, la persona se ve sometida a actuar para retornar a su equilibrio sistémico para ello primero se necesita realizar una segunda valoración de las posibles formas de enfrentar la demanda del entorno. (73)

2.3.1.7.1. Apatía:

Moreno et al. explica que la apatía es la ausencia de pasiones, las emociones, los sentimientos o la enfermedad, que se da a través del ánimo y la falta de vigor o energía lo cual está presente en la depresión, caracterizada por la pérdida de motivación no debida a la perturbación de la inteligencia, la emoción o el nivel de conciencia. (74)

Según Val et al. la apatía es un síndrome comportamental o una disfunción donde se origina los actos inducidos por estímulos externos o por los mismos donde se alteran los sistemas que generan y controlan la voluntad. (75)

Valdez et al. afirma que la apatía es la sensación individual de no poseer el nivel de conocimientos necesarios para afrontar un reto, o ya sea bien de no percibir los desafíos donde reconocen un desinterés generalizado para elaborar un proyecto de vida personal o familiar a futuro, así mismo como de la sensación de vivir teniendo el estudiante sentimiento de indiferencia o falta de emoción. (59)

2.3.1.7.2. Agresividad:

Chávez et al. menciona que la agresividad son conductas que presenta un signo con varios ambientes en el estudiante; algunos

comportamientos frecuentes en esta línea son romper objetos de otras personas, destruir objetos de lugares públicos o agredir a otros sujetos, así mismo falsificar calificaciones o llegar tarde intencionalmente. (76)

Según Ardouin et al. la agresividad es manifestar intensamente las circunstancias, cuando aumentan e impulsan la actividad del estudiante que genera emociones donde disminuyen tal actividad que se denominan pasivas o asténicas donde las emociones no siempre se dan en una misma dirección pues esta interfiere con el aumento al actuar agresivamente. (77)

Castrillón et al. define que la agresividad son manifestaciones tanto verbales, física y fría o más sutil, donde la ira y la inestabilidad emocional estimulan las conductas antisociales. Donde se alimentan y sostienen la conducta más allá del control voluntario del estudiante. (78)

2.3.1.7.3. Desequilibrio alimentario:

Según Gutiérrez et al. el desequilibrio alimentario es el exceso que lleva a la obesidad y es un hábito autodestructivo, donde se puede llegar a ser compulsiva. Así mismo no se controlará mejor comida cuando ingerimos. Se trata de comer con hambre y no comer con apetito descontrolado, al deseo de comida por causas emocionales. (25)

Tal como define Agudelo et al. los hábitos alimentarios son conductas aprendidas donde el desequilibrio que se convierte en diversos comportamientos automáticos. Es por eso que el

desequilibrio favorece el crecimiento, el desarrollo y el modo correcto de hacer las cosas, siendo lo contrario los que frenan nuestra adaptación y desenvolvimiento en la alimentación. (79)

Sarsosa et al. menciona que los trastornos de la alimentación son afecciones graves que se relacionan con las conductas alimentarias que afectan negativamente a la salud, a las emociones y a la capacidad de desempeñarse en las áreas importantes de nuestra vida. Estos son más frecuentes como son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, y el trastorno alimentario compulsivo. (80)

2.3.1.8. Afrontamiento:

Según Baños es un mecanismo donde la persona interactúa con el ambiente que evalúa el estrés y las emociones que genera. Así mismo, el afrontamiento se evalúa cognitivamente con diversas situaciones de estrés académico como el distanciamiento, el autocontrol, la solución del problema y verlo todo de manera positiva. (81)

Tal como menciona Pérez et al. el afrontamiento es un estímulo de estrés que tiene que ver con la relación de su entorno mostrando un desequilibrio sistémico donde deberá actuar de manera vital y mejorar el equilibrio perdido. (82)

Refiere Rivas et al. que son situaciones del proceso psicoanalítico tratando de afrontar un entorno de manera negativa, ya sea de manera desorientada hacia el problema mostrando su emoción y dificultando su equilibrio. (29)

2.3.1.9. Estrategias:

García et al. refiere que son procedimientos donde se cumple una meta mediante habilidades cognitivas y conductuales que se va a desarrollar frente a demandas internas y externas. (83)

Ramos et al. menciona que las estrategias pueden ser determinadas por el impacto positivo o negativo que se tenga de su utilización. El positivo se ha relacionado con más uso de la reinterpretación positiva, mientras que el negativo se ha relacionado con la búsqueda de ayuda social por razones emocionales. (84)

2.3.1.10. Estrategias para reducir o frenar el estrés

Santos et al. postula que hay diversas estrategias que ayudan a frenar el estrés académico mediante el afrontamiento de sus manifestaciones cuando el individuo se encuentre agotado así como; priorizar actividades donde el estudiante sea responsable en su área, buscar técnicas de estudio así como; anotaciones o resúmenes, también alimentarse bien para sentirse con energías y saludable, así mismo realizar actividad física, buscar algún pasatiempo, dormir bien y compartir con otros y siempre mantener un buen humor. (85)

Según Flores el estudiante puede elegir la técnica que más domina donde en la etapa académica, los estudiantes consideran que es importante la alimentación saludable, para que la misma presión, la responsabilidad, los trabajos acumulados no pueden saturarlos. (86)

Portero et al. postula que trae muchos beneficios para el estudiante; entre ellos contribuye a la capacidad cardiorrespiratoria, donde mejora la concentración y así reduce la ansiedad, la depresión y el estrés, los

pasatiempos tienen efectos positivos en la salud psicológica, así influyendo en el manejo adecuado del estrés. También es necesario dormir bien ya que ello reduce los niveles de cortisol, regula el sistema inmunológico, reduce la ansiedad y el estrés. (87)

2.3.2. Gestión del tiempo

Según el CIF, la gestión del tiempo es el proceso de planificar y controlar cuánto tiempo dedicar a actividades específicas, además, afirman que una buena gestión del tiempo permite que una persona complete más actividades en un período de tiempo más corto, reduce el estrés y conduce al éxito profesional. (88)

Tryce (2013), refiere que la gestión del tiempo, es en realidad la gestión de la vida, el cual determinara determinará el éxito o fracaso de una persona, además, considera al tiempo como el único recurso indispensable e insustituible de la realización de actividades, y el bien máspreciado que una persona posee, debido a que no se puede guardar, ni se puede recuperar una vez perdida; de igual forma, refiere que la gestión del tiempo es esencial para la máxima salud y eficacia personal, ya que el grado en que una persona siente control sobre su tiempo y su vida es un determinante importante en su nivel de paz interior, armonía y bienestar mental; y manifiesta, que una sensación de estar “fuera de control” de su tiempo es la fuente principal de estrés, ansiedad y depresión; en su libro de 2013, Time Management. (89)

Mengual et al. (2012) consideran que el tiempo es uno de los recursos más importantes que existe, de la igual forma, afirman que, si se consigue controlar el tiempo de manera óptima, se estaría aprovechando al

máximo y, por lo tanto, permitiría el cumplimiento de los objetivos y metas propuestos. (90)

Según Crutsinger, la gestión del tiempo consiste en determinar lo que una persona debe realizar para fijar ciertos objetivos, decidir qué actividades son las más importantes y darse cuenta de que otras actividades no tan relevantes, tendrán que ser programadas en base a la priorización, en su libro de 1994, *Thinking Smarter: Skills for Academic Success*. (91)

Por lo tanto, podemos definir a la gestión del tiempo como la capacidad de organizar, planificar y priorizar actividades, utilizando herramientas y recursos con el fin de utilizar eficazmente el tiempo para alcanzar los objetivos establecidos.

2.3.2.1. Importancia de gestionar el tiempo

La capacidad de administrar el tiempo de manera efectiva es fundamental, ya que una buena gestión del tiempo conduce a una mayor eficiencia y productividad, menos estrés y más éxito en la vida. (91)

De acuerdo con lo que sostiene Angelou, si una persona administra su tiempo de manera efectiva, podrá percibir cómo se aumenta su motivación, aumenta su sensación de bienestar e incluso mejora su autoestima; porque una buena gestión tiene un impacto directo en la productividad, y supone una mejora y un beneficio en las condiciones de salud. (92)

Según Marchena et al. una buena gestión del tiempo conlleva el buen rendimiento del universitario, ya que este depende en gran medida de

una adecuada organización del tiempo de estudio y planificación de los trabajos lo cual permite obtener resultados buenos y evita los momentos de agobio y estrés. (93)

Una óptima gestión del tiempo trae consigo diversos beneficios, entre ellos

2.3.2.1.1. Reduce el estrés: Hacer y seguir un horario de tareas reduce la ansiedad, debido a que, al hacer un plan y realizar un seguimiento, se puede visualizar el avance en el cumplimiento de los objetivos planteados. (88)

Al aprender a administrar el tiempo, los niveles de estrés y ansiedad disminuyen de forma significativa e inclusive, puede aumentar la energía para abordar las tareas y actividades diarias. (94)

2.3.2.1.2. Tiempo libre: Una buena administración del tiempo, brinda un tiempo adicional para la vida diaria, que podría ser dedicado a pasatiempos u otras actividades personales. (88)

2.3.2.1.3. Aumenta la productividad y eficiencia: Una adecuada gestión del tiempo permite lograr más con menos esfuerzo, gestionar el tiempo nos permite efectuar las tareas con mayor prontitud. (94)

2.3.2.1.4. Evita la procrastinación: Se considera procrastinación al aplazamiento de tareas ya sean académicas o administrativas (95), pero el procrastinar no es un comportamiento, la procrastinación ocurre cuando no

somos capaces de manejar y controlar el tiempo, cuando no se tiene claro los objetivos y tareas a realizar, es más fácil aplazarlos y dejarlos para el último momento, sin embargo, cuando se toma el control del tiempo y este, es gestionado de manera adecuada, nos mantenemos focalizados, centrados y auto disciplinados y, evitamos posponer las actividades pendientes. (96)

2.3.2.1.5. Mejora la calidad de vida: Una gestión del tiempo adecuada, permite tener un mayor número de oportunidades para disfrutar de aficiones, realizar algún deporte o pasar el tiempo con familia o amigos. El tiempo de calidad es muy importante para el bienestar físico y emocional; toda persona requiere de tiempo para relajarse, disfrutar y descansar, tener buenas habilidades de gestión del tiempo ayuda a encontrar esos momentos de relajación. (94)

Cuando el tiempo se administra sabiamente, minimiza el estrés y mejora en general la calidad de vida. (97)

2.3.2.1.6. ¿Cómo gestionar el tiempo?

Según Colombo, uno de los más grandes desafíos del mundo actual es aprender a organizar el tiempo, para lo cual es necesario primar entre lo urgente y lo importante, tener rutinas de productividad y aprender a generar mejoras permanentes, ya que, de esta forma, se logra adquirir la destreza de gestionar decenas de actividades pendientes y no procrastinar. (98)

Para lograr una buena gestión del tiempo, es importante seguir una secuencia:

2.3.2.1.7. **Establecimiento de metas y objetivos:** Según

Locke, una meta es aquello que una persona se esfuerza por conseguir, las metas son importantes para el ser humano ya que lo motivan y guían sus actos, además, lo impulsan a dar lo mejor de sí mismos, a tener una ilusión o aspiración y a mejorar su rendimiento, una vez establecidas las metas, las personas se comprometen a alcanzarlas.

(99)

2.3.2.1.8. **Priorización:** Un componente clave en la gestión del

tiempo es la priorización, la cual consiste en ordenar tareas y asignar un tiempo determinado, en función de las necesidades o valor identificados (100) dar prioridad a las tareas de manera efectiva de acuerdo con los objetivos futuros ayuda a garantizar que cada tarea en la que se trabaje tenga valor y evitará que las tareas sin importancia estén en la lista de pendientes. El objetivo principal de la priorización es asegurarse de estar trabajando en lo que realmente importa y no perder tiempo con tareas de menor importancia que pueden posponerse sin dificultad. (101)

2.3.2.1.9. **Organización:** Es un proceso constante, el cual

engloba un conjunto de elementos a considerar, tales como: el tiempo disponible, los recursos, los propios intereses, los objetivos priorizados. Cumplir con las tareas

y objetivos dentro del plazo que se les asigne, puede llegar a ser uno de los más retos más grandes durante la etapa universitaria, y en general en todo ámbito que implique rendir y producir. En particular, la eficacia con que se organiza el tiempo será fundamental e indispensable para el cumplimiento de las metas académicas trazadas. (102)

2.4. Bases epistemológicas o bases filosóficas o bases antropológicas

2.4.1. Fundamentación epistemológica

Se basa en tres movimientos de pensamiento: el funcionalismo, el psicoanálisis y el análisis de enfermedades psicosomáticas. La primera para relacionar varias causas y efectos funcionalmente equivalentes para producir el estrés académico. La segunda para ayudar a comprender e interpretar el funcionamiento mental normal y fisiológico, así mismo por parte de los universitarios un método terapéutico para tratar los conflictos y dificultades del psiquismo humano. La tercera para observar las condiciones físicas en los universitarios agravadas por factores mentales, como el estrés académico. (103)

2.4.2. Fundamentación filosófica

Dado que el estudio comprende en cómo responden el cuerpo y la mente ante unas circunstancias amenazadoras para el equilibrio y la estabilidad del organismo. Se fundamenta principalmente con la corriente filosófica del paradigma positivista el cual hace referencia al conocimiento proveniente de lo observable, siendo objetiva y aquella que permite la medición y conteo a estímulos externos, reales o imaginarios que por su intensidad o su frecuencia provocan reacciones hormonales en nuestros

cuerpos que pueden convertirse en patógenas; así mismo, los procesos de interacción, de transacciones entre un individuo concreto con su entorno vital. (104)

También se basa en la filosofía moral y ética permitiendo la obtención de una investigación conforme a principios éticos; considerando, la privacidad, el consentimiento informado y normas morales. (105)

3. CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Ámbito

El lugar donde se desarrolló el presente estudio de investigación fue en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán localizado en el departamento de Huánuco.

3.1.1. Ubicación

Huánuco limita por el Norte con los departamentos de la Libertad, San Martín, Loreto y Ucayali; por el Sur con el departamento de Pasco y por el Oeste con los departamentos de Lima y Áncash. (106)

3.1.2. Extensión:

El departamento de Huánuco se encuentra ubicado en la parte centro oriental del país, abarcando una superficie de 37 266 Km², que representa el 2.9% de territorio nacional. Cuenta con dos regiones naturales, la sierra con 22 150 Km² y la zona ceja de selva y selva con 15 116 Km². (107)

3.1.3. Localización geográfica:

El departamento de Huánuco está situado en la parte central del país, entre la cordillera Occidental y el río Ucayali. (108)

3.1.4. Clima:

Huánuco tiene un clima templado, su temperatura mínima se da entre el mes de junio a agosto ya que ahí suele ser de 11.7 °C aproximadamente, y su temperatura máxima se entre el mes de octubre a diciembre y esta es de 26.8°C aproximadamente. (108)

3.1.5. Latitud y longitud:

Se ubica en la parte centro-oriental del Perú. Sus coordenadas son de 8°21'47' de latitud sr y meridianos 76°18'56' y 77°18,52,5" de longitud oeste. (109)

3.2. Población

La población estuvo constituida por todos los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de la ciudad de Huánuco, con un total de 302 estudiantes, siendo esta una población conocida.

3.2.1. Características de selección de la población:

3.2.1.1. Criterios de inclusión: Se incluirá en el estudio

- Estudiante matriculado en el ciclo 2023-II
- Estudiante que lleve todas las asignaturas de acuerdo con el año que están cursando y al plan de estudio
- Estudiantes que acepten participar del estudio y firmen el consentimiento informado

3.2.1.2. Criterios de exclusión: Se excluirán del estudio

- Estudiante matriculado en el ciclo 2023-II que sea irregular
- Estudiante que lleve todas las asignaturas de acuerdo con el año que este cursando y al plan de estudio que se encuentre trabajando y/o presenten carga familiar
- Estudiante que no acepte participar del estudio

3.2.2. Ubicación de la población en espacio y tiempo:

3.2.2.1. Ubicación en el espacio: El estudio se realizó en la ciudad de Huánuco, provincia y departamento de Huánuco.

3.2.2.2. Ubicación en el tiempo: La duración del estudio estuvo comprendida durante el mes de noviembre del presente año.

3.3. Muestra y tipo de muestreo

3.3.1. Muestra:

- **Unidad de análisis:** Estudiante de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, 2023 II.
- **Unidad de muestreo:** Unidad seleccionada igual que la unidad de análisis.
- **Tamaño muestral:** Para esto, se aplicó la fórmula para variables categóricas para población finita

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

Leyenda:

N= Población

Z= Nivel de confianza

p= Probabilidad de éxito o tasa de prevalencia

q= Probabilidad de fracaso o tasa de no prevalencia

e = Error

$$n = \frac{302 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (302 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{302 * 3.8416 * 0.25}{0.0025 * 301 + 3.8416 * 0.25}$$

$$n = \frac{290.0408}{0.7525 + 0.9604}$$

$$n = \frac{290.0408}{1.7129}$$

$$n = 169.32734$$

$$n = 170$$

Muestreo estratificado

$$C_e = \frac{n}{N}$$

$$C_e = \frac{170}{302}$$

$$C_e = 0.562913907$$

Estrato poblacional			Ce	Muestra por estrato		
N1	1er año	85	*0.562913907	=47.8476821	48	n1
N2	2do año	56	*0.562913907	= 31.5231788	32	n2
N3	3er año	64	*0.562913907	= 36.02649	37	n3
N4	4to año	54	*0.562913907	= 30.397351	31	n4
N5	5to año	43	*0.562913907	= 24.205298	25	n5
N =		302			173	n =

3.3.2. Tipo de muestreo

En la selección de cada grupo de estudiantes se utilizó el muestreo probabilístico estratificado, para obtención del tamaño de muestra por cada año de estudios.

3.4. Nivel y tipo de estudio

3.4.1. Nivel de investigación

El nivel de estudio es relacional porque con este estudio se pudo analizar la relación que existe en la gestión del tiempo y el estrés académico.

3.4.2. Tipo de investigación

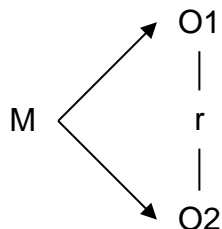
La investigación sigue un enfoque cuantitativo, según el tiempo de estudio es prospectivo.

Considerando la cantidad de medición de variables, se trató de un estudio transversal, ya que los instrumentos se aplicaron a los estudiantes de la Facultad de Enfermería en un solo momento.

De acuerdo con la fuente de datos, es una investigación de campo, pues la recolección de datos se realizó dentro de un ámbito en específico en el que se presentó el fenómeno de estudio, sin manipular ni controlar ninguna variable.

3.5. Diseño de investigación

El diseño de investigación es no experimental de corte transversal, en la que se relaciona la variable dependiente con la independiente como se muestra a continuación:



Donde:

M= Muestra

O1= Gestión del tiempo

O2= Estrés académico

r= Relación de ambas variables

3.6. Métodos, técnicas e instrumentos

3.6.1. Métodos

Se tuvo en cuenta el método no experimental con un enfoque cuantitativo.

3.6.2. Técnica

Se utilizó la técnica de la encuesta. Esta técnica nos permitió medir el estrés académico de los estudiantes, así como también nos permitió conocer cómo es su gestión del tiempo.

3.6.3. Instrumentos

Para la recolección de datos se hizo uso de tres instrumentos

3.6.3.1. Cuestionario de características generales (Anexo 03)

Este instrumento mide las características demográficas, sociales, académicas y laborales de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio. Aborda indicadores como edad, sexo, estado civil, religión, procedencia, convivencia familiar, número de hijos, años de estudios, ciclo académico, condición académica, situación laboral y horario de trabajo; posee un total de 12 preguntas, correspondiendo desde la primera hasta la quinta pregunta a la dimensión demográfica; la sexta y séptima pregunta, pertenece a la dimensión social; continuando, la octava hasta la décima, son aquellas que pertenecen a la dimensión académica; y por último, la onceava y doceava pregunta, pertenecen a la dimensión laboral.

3.6.3.2. Escala de comportamientos de gestión del tiempo (TMBS)

El presente instrumento, es una encuesta, la cual fue creada por Macan T., Shahani C., Dipboye R., Phillips A. (110); evalúa los componentes implicados en la Gestión del tiempo. Actualmente está compuesto por 4 dimensiones y 34 ítems, siendo la primera dimensión el establecimiento de objetivos y prioridades, la cual está conformada por 10 ítems (1, 5, 7, 9, 13, 17, 21, 24, 27 y 31); la segunda, es herramientas para la gestión del tiempo, la cual consta de 11 ítems (3, 6, 11, 14, 18, 22, 25, 28, 32, 33 y 34); la tercera dimensión, percepción del control de tiempo, el cual está conformado por 5 ítems (4, 10, 15, 19 y 29); y por último la dimensión preferencias por la desorganización, la cual consta de 8 ítems (2, 8, 12, 16, 20, 23, 26 y 30); el valor en que los ítems describen la usual manera en que las personas manejan su tiempo utilizando una escala Likert de 5 puntos, donde: 1 equivale a “nunca” y 5 a “siempre” (111)

La valoración general de este instrumento se obtiene por medio de la suma de cada uno de los valores obtenidos en cada ítem, se considera una buena gestión de tiempo, cuando la puntuación obtenida oscila entre 126 y 170; una gestión regular si varía entre 80 y 125 y una mala gestión si fluctúa entre 34 y 79 puntos; así mismo, tiene una valoración específica para cada una de sus cuatro dimensiones, la primera dimensión, establecimiento de objetivos, se considera buena si la puntuación oscila entre 38 y 50, regular si varía entre 24 y 37 y mala si va desde 10 a 23; por otro lado, la dimensión herramientas para la gestión del tiempo se considera buena si va desde 39 a 50; regular si oscila entre 27 y 38 y mala si fluctúa entre

11 y 26; la tercera dimensión, percepción del control del tiempo, se considera buena si varía entre 30 y 40; regular si oscila de 19 a 29 y mala si fluctúa entre 8 y 18; por último, la cuarta dimensión, preferencias por la desorganización, se considera buena si oscila entre 19 y 25, regular si varía entre 12 y 28 y mala si fluctúa entre 5 y 11 (111)

3.6.3.3. Inventario de estrés académico SISCO SV

El Inventario de Estrés Académico SISCO SV, es una encuesta que fue creado originalmente por Barraza (112); durante la pandemia del COVID – 19, Alania R., Llancari A, Rafaele M., Ortega D (113) realizaron una versión del inventario SISCO SV adaptada al contexto de la crisis por COVID-19.

El presente instrumento está constituido por 47 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento; con 15 preguntas las dos primeras dimensiones, y 17 preguntas la última dimensión; cada ítem cuenta con seis opciones de respuestas cada una en escala tipo Likert donde 0 equivale a “nunca” y 5 a “siempre” (113).

La valoración general de este instrumento se obtiene por medio de la suma de cada uno de los valores obtenidos en cada ítem, se considera un estrés leve si la puntuación varía entre 0 y 78; moderada si varía entre 79 y 157 y severa si oscila entre 158 y 235; así mismo, tiene una valoración específica para cada una de sus tres dimensiones; se considera que las dos primeras dimensiones, estresores y síntomas del estrés son leve si la puntuación que se

obtiene varía entre 0 y 25; moderado si fluctúa entre 26 y 50 y severa si oscila entre 52 y 75, por otro lado, la tercera dimensión, estrategias de afrontamiento, se considera leve si la puntuación oscila entre 0 y 28, moderada si varía entre 29 y 57 y severa si fluctúa entre 58 y 85 puntos (114).

3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

3.7.1. Escala de comportamientos de gestión del tiempo (TMBS)

La confiabilidad global para la escala TMBS fue determinada por Macan (1994) obteniendo un valor Alfa de Cronbach de .68; en lo que concierne a establecimiento de objetivos y prioridades obtuvo un valor de .83, herramientas para la gestión del tiempo .62, .69 para percepción de control del tiempo y en cuanto a preferencia para la desorganización .60, con respecto a la validez, se halló por Rotación oblicua de Harris-Kaiser que los 4 factores explican el 72% del común de la varianza (115)

Así mismo, fue adaptado y validada a nuestra realidad por la investigación desarrollada por Monroy (2017) en su trabajo titulado “Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú” donde encontró una confiabilidad de .77 para la escala completa, .79 para Establecimiento de metas y prioridades, .81 para Herramientas de Gestión, .63 para Preferencia de la Desorganización y .55 para Percepción de Control, lo cual indica que el instrumento posee una excelente confiabilidad aceptable y en lo que corresponde a la validez, mediante el análisis factorial obtuvo un 39.58% de la varianza. (115)

Por otro lado, en el trabajo de investigación realizado por De La Cruz (2021) titulado “Factores Personales Asociados a la Gestión del Tiempo en los Estudiantes del Idioma Inglés en una Universidad Privada - Surco 2021” validó la Escala de comportamientos de gestión del tiempo (TMBS) a través de juicio de expertos, realizada por profesionales competentes en la materia, dicha validez se realizó tomando en cuenta tres puntos importantes: claridad, pertinencia y relevancia; así mismo, determino la confiabilidad por medio del valor del Alfa de Cronbach para lo cual aplicó una prueba piloto a 20 estudiantes universitarios obteniendo un valor de .872 , lo cual indica que el instrumento posee una confiabilidad buena. (111)

3.7.2. Inventario de estrés académico SISCO SV

Para lograr la confiabilidad y validez del instrumento, Arturo Barraza (2007) aplicó el SISCO en una muestra de 152 estudiantes de posgrado; utilizó la confiabilidad por mitades obteniendo un valor de .83 para el instrumento completo, .82 para estresores, .88 para síntomas y para afrontamiento .71 y de acuerdo al índice de consistencia interna obtuvo un alfa de Cronbach de .90 para la totalidad de la prueba, .85 para estresores, .91 en síntomas y .69 en afrontamiento, por lo tanto, el Inventario de estrés académico SISCO SV es considerado un instrumento de medición excelente. (115)

Así mismo, fue adaptado a nuestra realidad mediante la investigación realizada por Alania et al. (2020) en su trabajo titulado “Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana” donde aplicó

el Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la COVID-19, a una muestra de 974 estudiantes de tres universidades peruanas: UNCP, UC y UPLA; obteniendo la validez del instrumento mediante el coeficiente de correlación r de Pearson corregida y el análisis factorial. Los coeficientes de correlación r de Pearson corregida fueron todos mayores a 0.2, variando entre 0.2204 del ítem 13 de estrategias de afrontamiento y 0.6893 del ítem 7 de síntomas, con validez suficiente (0.2 a 0.349: 4 ítems), buena (0.35 a 0.449: 12 ítems), muy buena (0.45 a 0.549: 6 ítems) y excelente (0.55 a 1: 25 ítems); así mismo, la validez factorial del instrumento fue de 0.53952, por lo tanto, teniendo en cuenta tanto los coeficientes de correlación r de Pearson corregida y de la validez factorial, el instrumento es considerado válido con validez muy buena; por otro lado, el coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach obtenido fue de 0.948, lo cual indica que el instrumento posee una excelente confiabilidad. (114)

Así mismo, para el desarrollo de esta investigación, validamos ambos instrumentos tanto la Escala de comportamientos de gestión del tiempo (TMBS), así como también, el Inventario de estrés académico SISCO SV mediante el criterio de jueces para la examinación y verificación, garantizando la excelente representación en los resultados del estudio, por lo que se contó con el juicio de 5 expertos: (ver anexo 04)

- Mg. Mida Aguirre Cano
- Dra. Tania Fernández Ginés

- Dra. Bethsy Diana Huapalla Céspedes
- Dra. Rosalinda Ramírez Montalvo
- Psic. Betzi Hitsiar Ramos García

Quienes evaluaron los instrumentos del estudio, según los indicadores de:

1. Congruencia de ítems
2. Amplitud de contenido
3. Redacción de los ítems
4. Claridad y precisión
5. Pertinencia

3.8. Procedimiento

Los pasos que se siguieron para la investigación fueron, revisión de fuentes primarias y secundarias para la elección de un tema de investigación, seguido a esto se planteó el título del proyecto de investigación, así como también el problema general y los problemas específicos, posteriormente, se redactaron el objetivo general y los objetivos específicos; al igual que la hipótesis general y las hipótesis específicas; se continuo con la operacionalización de variables y se comenzó con la recopilación de información para la elaboración de las bases teóricas y conceptuales y el posterior desarrollo del marco teórico; se determinó la población y la muestra, teniendo en cuenta el muestreo probabilístico estratificado; se comenzó con la búsqueda exhaustiva de instrumentos que fueran apropiados para la presente investigación, posteriormente y luego de la aprobación del proyecto

de tesis, se coordinó con la Facultad de Enfermería para la aplicación de los instrumentos a todos los estudiantes de los distintos años de estudios; posterior a ello, se codificaron los resultados obtenidos de las encuestas en Excel para luego trasladar la información al SPSS, para su respectivo procesamiento y análisis. De este análisis se obtuvieron las tablas y gráficos para hallar los resultados, se prosiguió con la interpretación de cada una de las tablas plasmadas, se plantearon las conclusiones y recomendaciones; y finalmente se redactó el informe final de la investigación.

3.9. Tabulación y análisis de datos

Para la tabulación de datos se elaboró una base de datos usando el programa Excel 2019, donde se codificó cada una de las respuestas obtenidas de la encuesta realizada a los estudiantes, posteriormente, los datos fueron ingresados a un Software, SPSS, para su procesamiento y análisis de manera computarizada.

Para analizar la correlación de la variable dependiente e independiente, se utilizó una prueba no paramétrica, el coeficiente de correlación de Spearman, ya que es la más que se adecua a nuestra investigación según la prueba de normalidad ya realizada; la información y valores obtenidos fueron presentados de manera ordenada con tablas estadísticas univariadas y bivariadas; y los resultados de la aplicación de la prueba estadística fueron contrastados con las hipótesis de la investigación, siendo aceptados todos las hipótesis de investigación propuestos.

3.10. Consideraciones éticas

Para esta investigación se tomó en cuenta los cuatro aspectos bioéticos, autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia.

3.10.1. Principio de autonomía

Consiste en que cada persona es autodeterminante para optar por las propias escogencias en función de las razones de este, en otras palabras, cada persona utiliza su autonomía para conducir su vida de acuerdo con sus propios intereses, deseos y creencias. (116)

Este principio fue aplicado en la investigación, al abordar al usuario participante, y el consentimiento informado fue un documento que reflejo formalmente la voluntad del estudiante de participar en la presente investigación.

3.10.2. Principio de no maleficencia

No producir daño y prevenirlo, no provocar dolor ni sufrimiento, no producir incapacidades, de las personas que participan en esta investigación. (117)

Se explico a los estudiantes que su participación no implicará ningún riesgo hacia su salud.

3.10.3. Principio de beneficencia

“Hacer el bien”, la obligación moral de actuar en beneficio de los demás. Curar el daño y promover el bien o el bienestar de los estudiantes que participan en esta investigación. (117)

Con este principio en mente, se dejó claro a cada estudiante que su participación no supondría ningún riesgo para su salud.

3.10.4. Principio de la justicia

Esto sugiere que su expresión funcional en la ética de la investigación es la no discriminación en la selección de los usuarios de investigación. (117)

Los participantes en este estudio fueron tratados por igual, sin preferencia, con la amabilidad y el respeto que se merecen. Asimismo, el consentimiento informado se aplicó previa información clara y precisa a todos los participantes, que en este caso son los estudiantes de la facultad de enfermería. Finalmente, el uso de factores previos (investigación pasada), en donde se citó correctamente a los autores que fueron tomados como referencia para el desarrollo del presente trabajo.

4. CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

4.1.1. Características datos generales

4.1.1.1. Características de los datos demográficos

Tabla 01. Descripción de la edad de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Edad	N°	%
≤20	109	63.01%
21-24	52	30.06%
≥25	12	6.94%

Fuente: Cuestionario de características generales (Anexo 02)

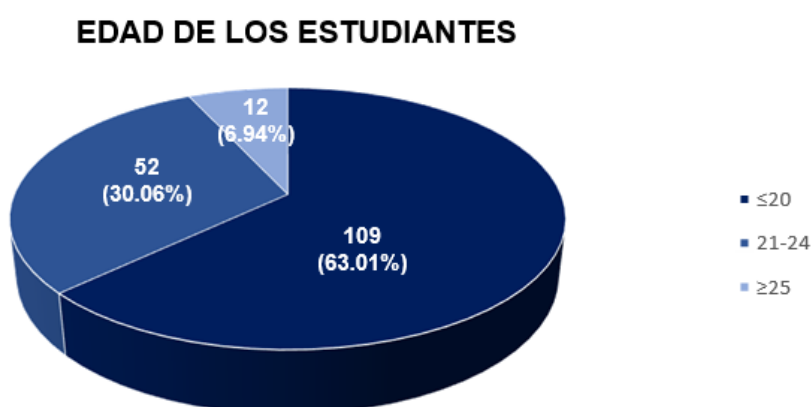


Figura 01. Diagrama de sectores de la edad de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

De acuerdo a la tabla y figura 01, la cual concierne a los datos demográficos de los estudiantes de Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023; dentro de la dimensión edad, se puede apreciar que el 63.01% (109) de los estudiantes tienen una edad ≤20 años de edad, el 30.06% (52) tiene entre 21 y 24 años y el 6.94% (12) de los estudiantes, tiene ≥25 años de edad.

Tabla 02. Descripción del sexo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Sexo	N°	%
Femenino	132	76.3%
Masculino	41	23.7%

Fuente: Cuestionario de características generales (Anexo 02)

SEXO DE LOS ESTUDIANTES

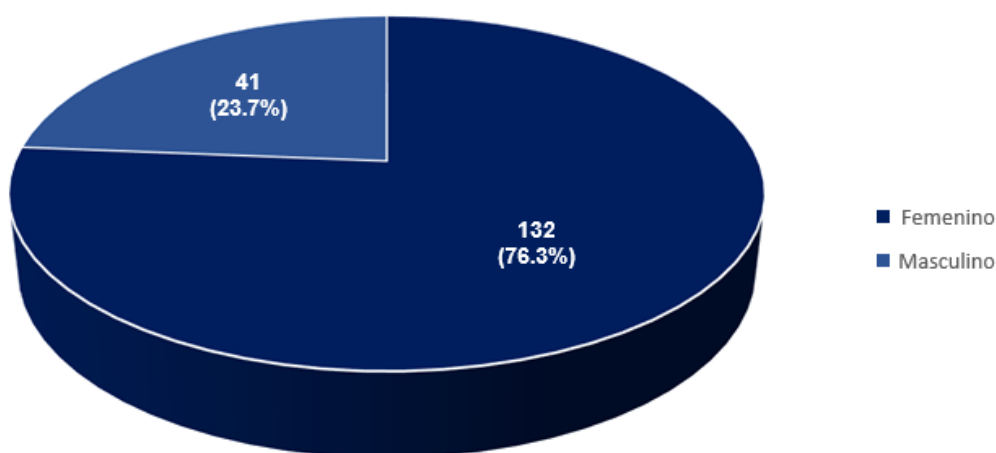


Figura 02. Diagrama de sectores del sexo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación:

En la tabla y figura 02 se infiere que del 100.0% (173) de los estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023; el 76.3% (132) son del sexo femenino y el 23.7% (41) son del sexo masculino.

Tabla 03. Descripción del estado civil de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Estado Civil	N°	%
Soltero/a	173	100%
Casado/a	0	0.00%
Viudo/a	0	0.00%
Conviviente	0	0.00%
Separado/a	0	0.00%

Fuente: Cuestionario de características generales (Anexo 02)



Figura 03. Diagrama de sectores del estado civil de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación:

De acuerdo a la tabla y figura 03, la cual corresponde al estado civil de los estudiantes de Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023; se puede apreciar que el 100% (173) de los estudiantes son solteros.

Tabla 04. Descripción de la religión de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Religión	N°	%
Católico	105	60.69%
Evangélico	58	33.53%
Otro	10	5.78%

Fuente: Cuestionario de características generales (Anexo 02)

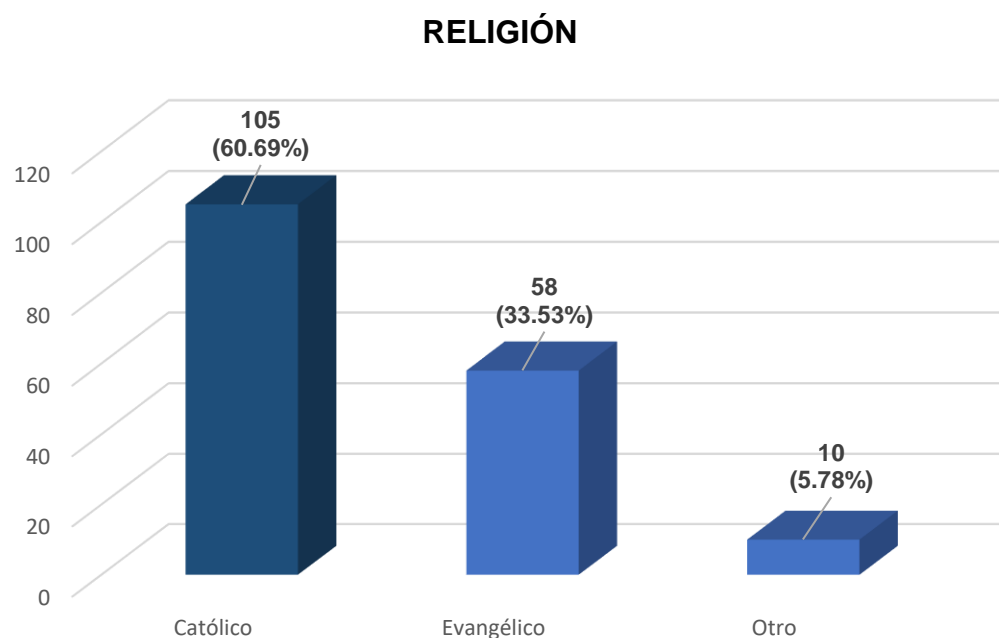


Figura 04. Diagrama de barras de la religión de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación:

En la tabla y figura 4, muestra la religión que profesan los estudiantes de enfermería, donde el 60.69% (105) son católicos, el 33.53% (58) son evangélicos y el 5.78% (10) profesan alguna otra religión.

Tabla 05. Descripción de la procedencia de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Procedencia	N°	%
Urbana	96	55.49%
Rural	77	44.51%

Fuente: Cuestionario de características generales (Anexo 02)

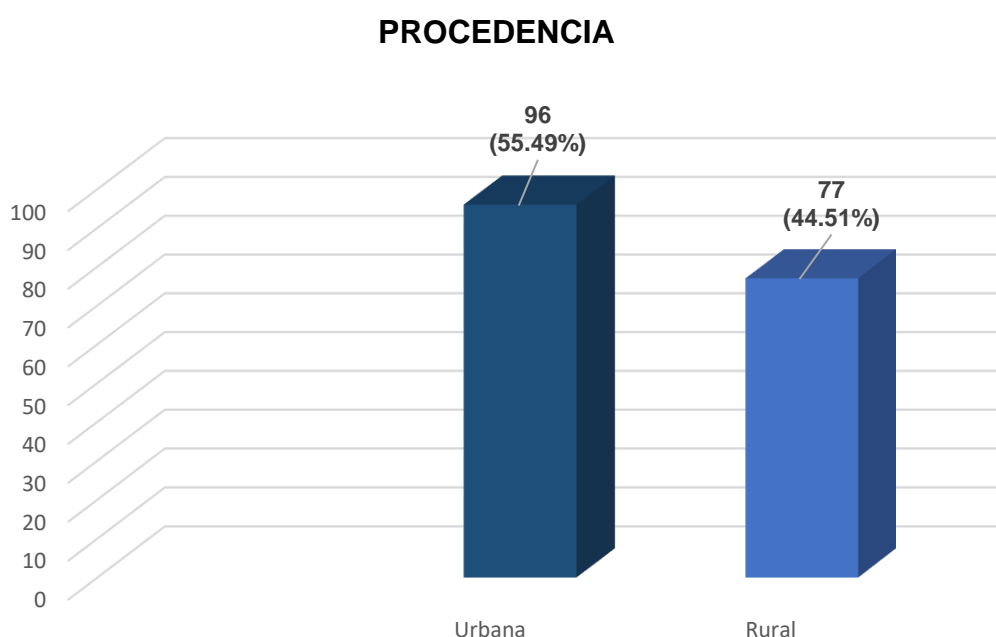


Figura 05. Diagrama de barras de la procedencia de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación:

En la tabla y figura 05, en cuanto al lugar de procedencia de los estudiantes, el 55.49% (96) proviene de la zona urbana, mientras que el 44.51% (77) proviene de la zona rural.

4.1.1.2. Características de los datos sociales

Tabla 06. Descripción de la situación familiar de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Situación familiar	N°	%
Solo	81	46.82%
Con pareja	0	0.00%
Familia	92	53.18%

Fuente: Cuestionario de características generales (Anexo 02)

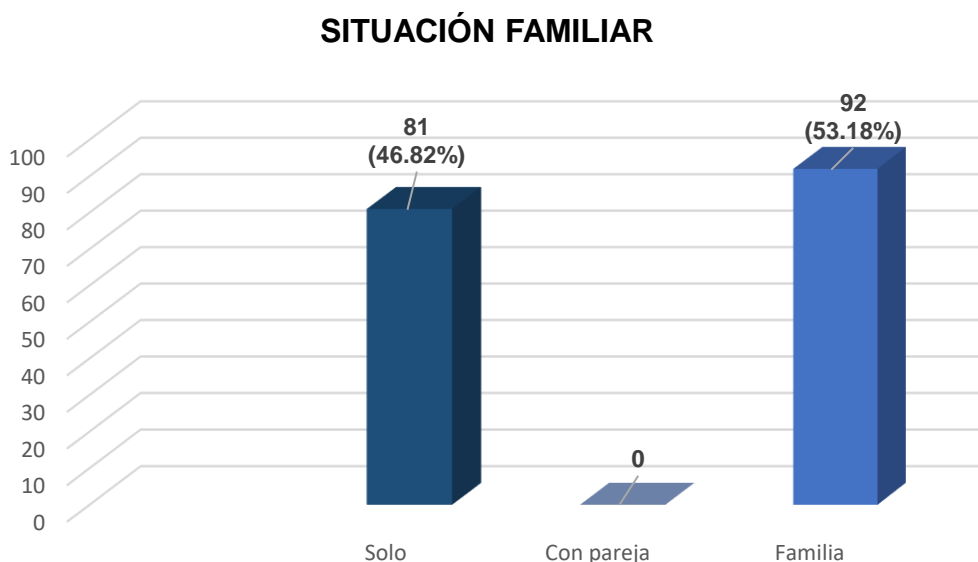


Figura 06. Diagrama de barras de la situación familiar de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

En la tabla y figura 06, se presenta la descripción de los datos sociales de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, donde, el 53.18% (92) vive con su familia y el 46.82% (81) vive solo.

4.1.1.3. Características de los datos académicos

Tabla 07. Descripción del año de estudio al que pertenecen los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Año de estudios	N°	%
Primero	48	27.75%
Segundo	32	18.5%
Tercero	37	21.39%
Cuarto	31	14.45%
Quinto	25	17.92%

Fuente: Cuestionario de características generales (Anexo 02)

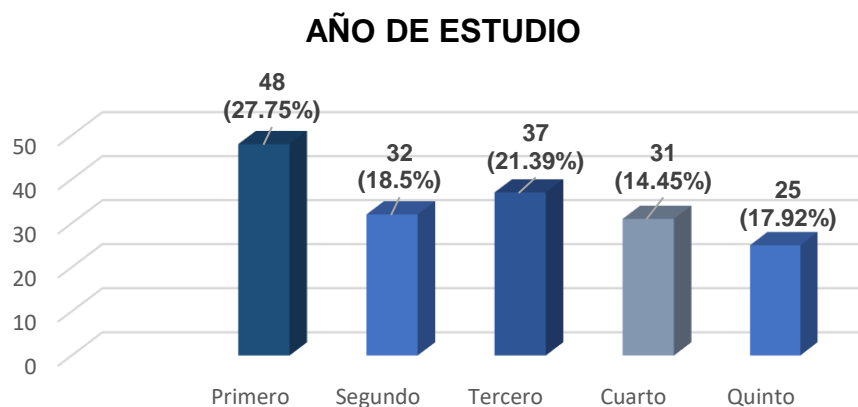


Figura 07. Diagrama de barras del año de estudio al que pertenecen los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

En la tabla y figura 08, se muestra la descripción de los datos académicos de los estudiantes de la Facultad de Enfermería, con respecto al año de estudio que se encuentran cursando, donde se observa que, el 27.75% (48) pertenecen al primer año, el 18.5% (32) corresponde al segundo año, el 21.39% (37) concierne al tercer, el 14.45% (31) pertenecen al cuarto año y el 17.92% (25) al quinto año.

Tabla 08. Descripción del ciclo en el que se encuentran los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Ciclo en el que se encuentra	N°	%
II	48	27.75%
IV	32	18.5%
VI	37	21.39%
VIII	31	14.45%
X	25	17.92%

Fuente: Cuestionario de características generales (Anexo 02)

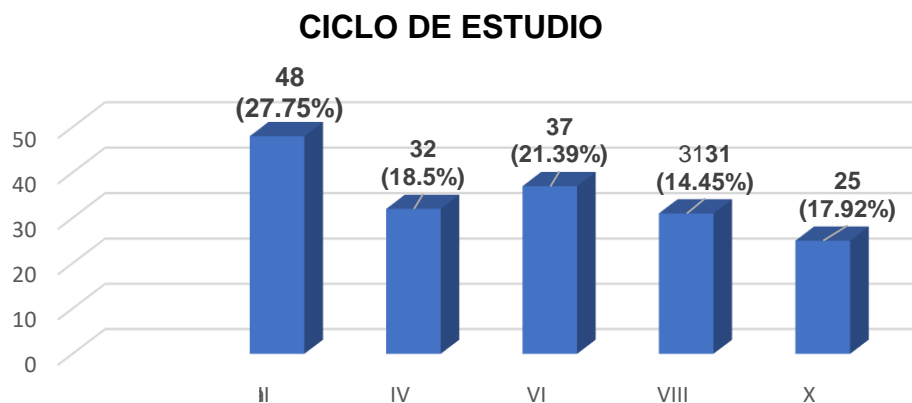


Figura 08. Diagrama de barras del ciclo en el que se encuentran los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

En la tabla y figura 09, se muestra la descripción del ciclo de estudio de los estudiantes de la Facultad de Enfermería, 2023; donde, el 27.75% (48) pertenecen al II ciclo, el 18.5% (32) corresponde al IV ciclo, el 21.39% (37) concierne al VI ciclo, el 14.45% (31) pertenecen al VIII ciclo y el 17.92% (25) al X ciclo.

Tabla 09. Descripción de la condición académica de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Condición académica del estudiante	N°	%
Regular	173	100.00%
Irregular	0	0.00%

Fuente: Cuestionario de características generales (Anexo 02)

CONDICIÓN ACADÉMICA

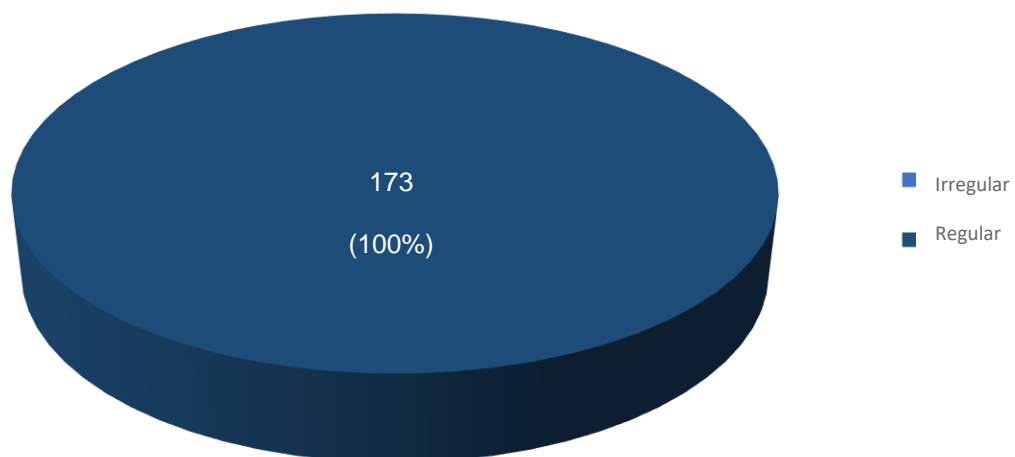


Figura 09. Diagrama de sectores de la condición académica de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

De acuerdo a la tabla y figura 10, la cual concierne a la condición académica de los estudiantes de Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023; se puede apreciar que el 100% (173) son alumnos regulares.

4.1.1.4. Características de los datos laborales

Tabla 10. Descripción de la situación laboral de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Situación laboral	N°	%
Si	0	0.00%
No	173	100.00%

Fuente: Cuestionario de características generales (Anexo 02)

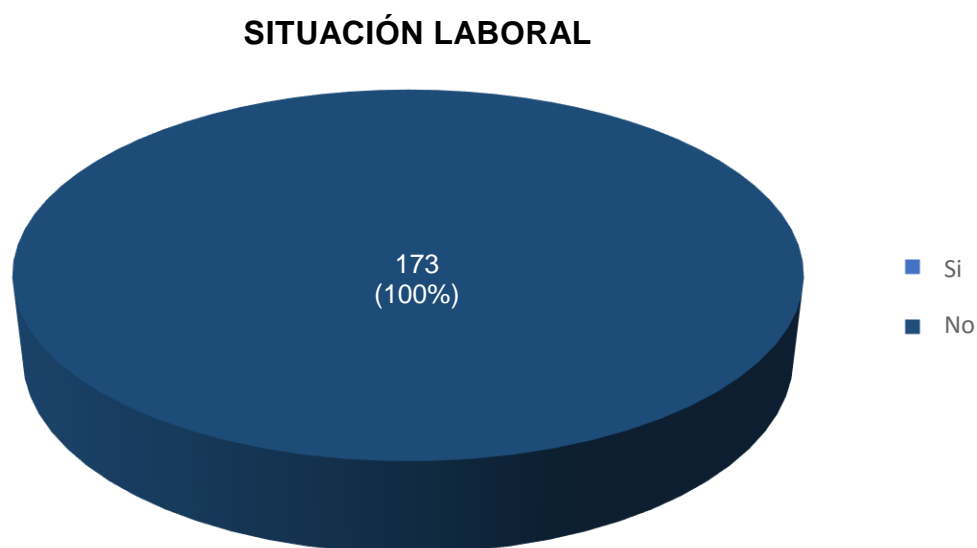


Figura 10. Diagrama de sectores de la situación laboral de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

En la tabla y figura 11, se muestra la descripción de los datos laborales de los estudiantes de la Facultad de Enfermería en estudio, donde se puede visualizar que el 100% (173) de los estudiantes no trabajan.

4.1.2. Escala de comportamientos de gestión del tiempo (TMBS)

4.1.2.1. Establecimiento de objetivos y prioridades

Tabla 11. Descripción de la dimensión establecimiento de objetivos y prioridades de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Establecimiento de objetivos y prioridades	N°	%
Bueno	31	17,9%
Regular	70	40,5%
Mala	72	41,6%
Total	173	100.0

Fuente: Cuestionario de escala de comportamientos de gestión del tiempo (TMBS) (Anexo 03)

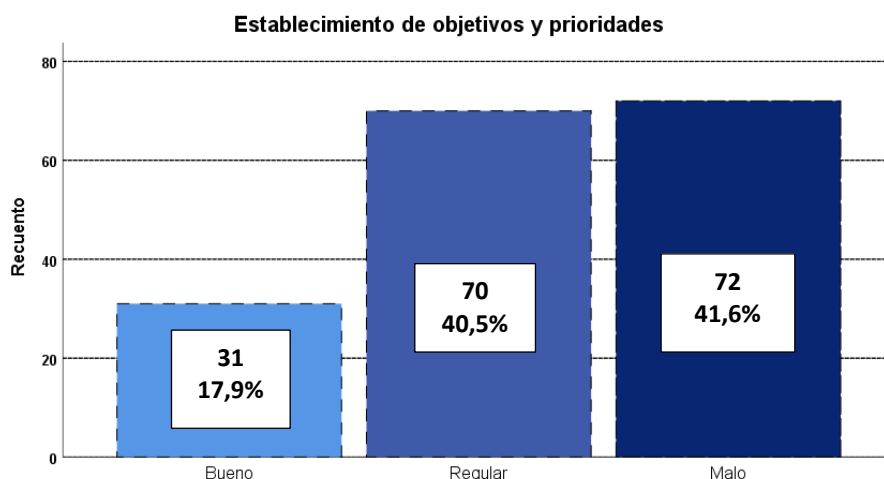


Figura 11. Diagrama de barras del establecimiento de los objetivos y prioridades de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

En la tabla y figura 12, se muestra la descripción de la primera dimensión de la variable gestión del tiempo, donde puede apreciar que la mayor parte de los estudiantes, 41,6% (72) tienen un mal establecimiento de objetivos y prioridades; el 40,5% (70) tienen un regular establecimiento de objetivos y prioridades, finalmente, el 17,9% (31) tienen un buen establecimiento de objetivos y prioridades.

4.1.2.2. Herramientas para la gestión del tiempo

Tabla 12. Descripción de la dimensión herramientas para la gestión del tiempo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Herramientas para la gestión del tiempo	N°	%
Bueno	30	17,3%
Regular	64	37,0%
Mala	79	45,7%
Total	173	100.0

Fuente: Cuestionario de escala de comportamientos de gestión del tiempo (TMBS) (Anexo 03)

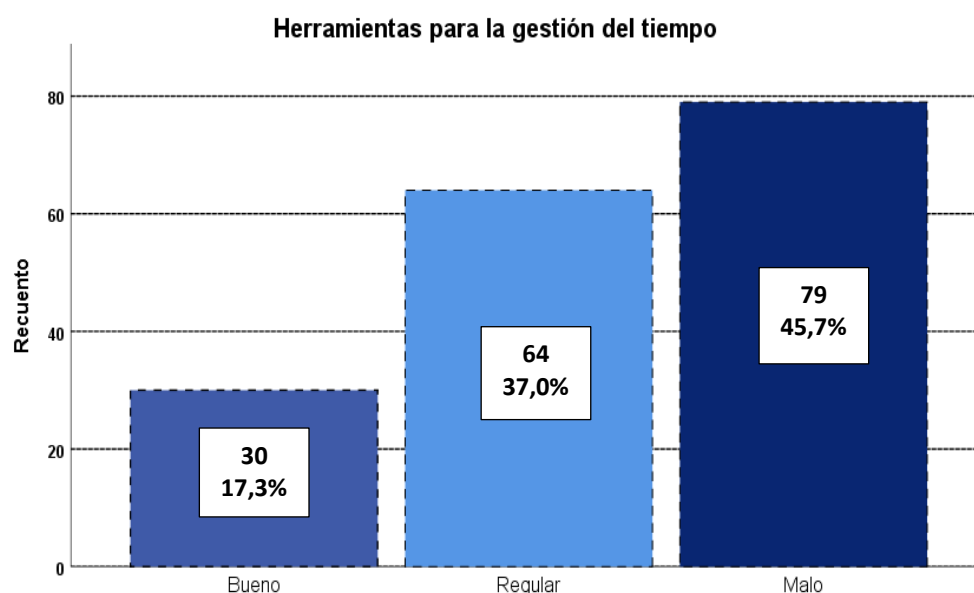


Figura 12. Diagrama de barras de herramientas para la gestión del tiempo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

En la tabla y figura 13, se muestra la segunda dimensión correspondiente a la variable gestión de tiempo, la cual concierne a herramientas para la gestión, se obtuvo que el 45,7% (79) tiene malas herramientas para la gestión del tiempo; 37,0% (64) tienen regulares herramientas para la gestión del tiempo, por último, un 17,3% (30) tienen buenas herramientas para la gestión del tiempo.

4.1.2.3. Percepción del control del tiempo gestión del tiempo

Tabla 13. Descripción de la dimensión percepción del control del tiempo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Percepción del control del tiempo gestión del tiempo	N°	%
Bueno	31	17,9%
Regular	75	43,4%
Mala	67	38,7%
Total	173	100.0

Fuente: Cuestionario de escala de comportamientos de gestión del tiempo (TMBS) (Anexo 03)

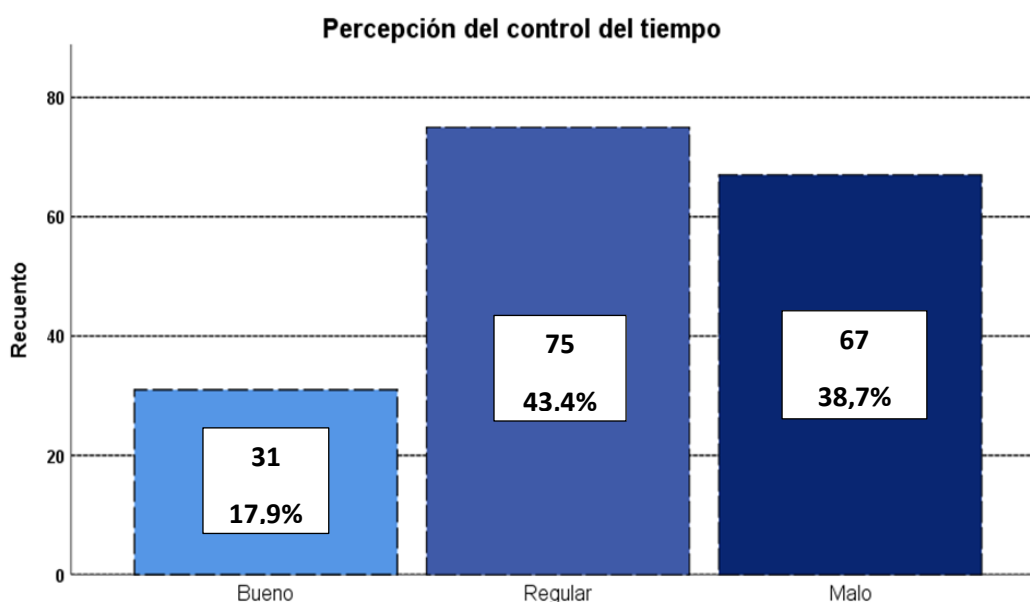


Figura 13. Diagrama de barras de la percepción del control del tiempo gestión del tiempo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

En la tabla y figura 14, se muestra la tercera dimensión de la variable gestión del tiempo, la cual corresponde a percepción del control del tiempo, se muestra que, el 43,4% (75) tienen una regular percepción del control del tiempo; un 38,7% (67) tienen una mala percepción del control del tiempo, finalmente, el 17,9% (31) tienen una buena percepción del control del tiempo.

4.1.2.4. Preferencias por la desorganización

Tabla 14. Descripción de la dimensión preferencias por la desorganización de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Preferencias por la desorganización	N°	%
Bueno	64	37,0%
Regular	54	31,2%
Mala	55	31,8%
Total	173	100.0

Fuente: Cuestionario de escala de comportamientos de gestión del tiempo (TMBS) (Anexo 03)

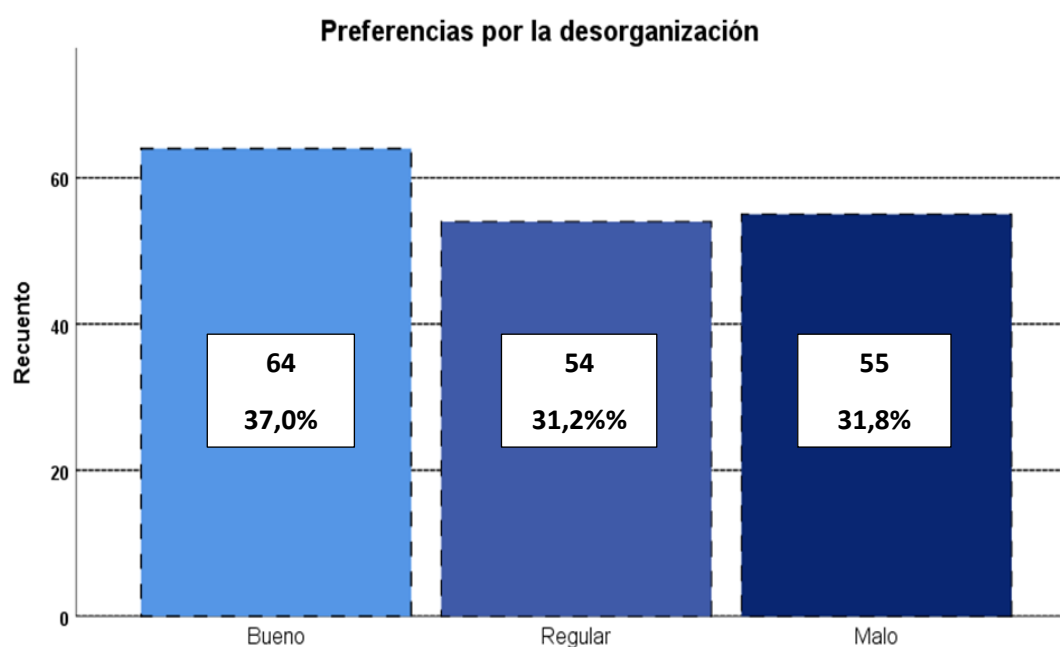


Figura 14. Diagrama de barras de preferencias por la desorganización de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

En la tabla y figura 15, se muestra que, en la última dimensión de la variable gestión del tiempo, preferencias por la desorganización, se observa que, un 37,0% (64) tienen una buena preferencia por la desorganización, otro 31,8% (55) tienen una mala preferencia por la desorganización y el 31,2% (54) tienen una regular preferencia por la desorganización.

4.1.2.5. Descripción general de la gestión del tiempo

Tabla 15. Descripción general de la gestión del tiempo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Gestión del tiempo	N°	%
Bueno	20	11.6%
Regular	80	46.2%
Mala	73	42.2%
Total	173	100.0%

Fuente: Cuestionario de escala de comportamientos de gestión del tiempo (TMBS) (Anexo 03)

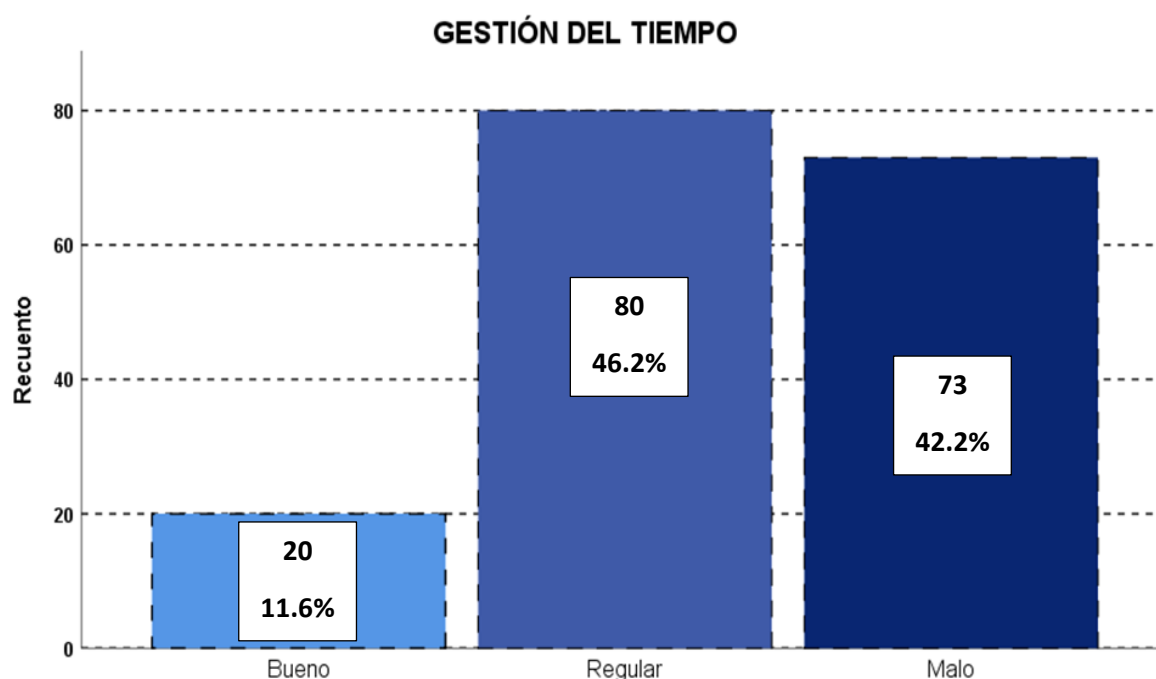


Figura 15. Diagrama de barras de la gestión del tiempo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

En la tabla y figura 16, se muestra la descripción general sobre la variable gestión del tiempo de la muestra en estudio, donde se aprecia que un mayor número de estudiantes, 46,2% (80) tienen una regular gestión del tiempo, un 42,2% (73) tienen una mala gestión del tiempo y finalmente, solo el 11,6% (20) tienen una buena gestión del tiempo.

4.1.3. Inventario de estrés académico SISCO SV

4.1.3.1. Estresores

Tabla 16. Descripción de la dimensión estresores de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Estresores	Fi	%
Severo	99	57.2%
Moderado	60	34.7%
Leve	14	8.1%
Total	173	100.0%

Fuente: Encuesta del Inventario de estrés académico SISCO SV de los estudiantes (Anexo 04)

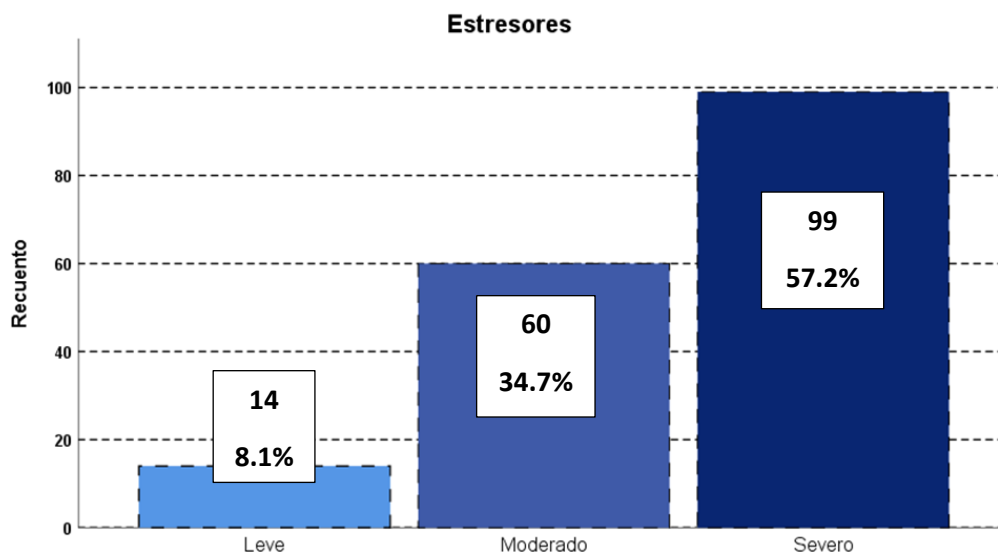


Figura 16. Diagrama de barras de los estresores de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

En la tabla y figura 17, se muestra la descripción de la primera dimensión del estrés académico, correspondiente a los estresores que influyen en el estrés académico, donde un 57,2% (99) presentan severos estresores, el 34,7% (60) presentan moderados estresores, y finalmente un 8,1% (14) presentan leves estresores

4.1.3.2. Síntomas

Tabla 17. Descripción de la dimensión síntomas de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Síntomas	N°	%
Severo	70	40.5%
Moderado	66	38.2%
Leve	37	21.4%
Total	173	100.0%

Fuente: Encuesta del Inventario de estrés académico SISCO SV de los estudiantes (Anexo 04)

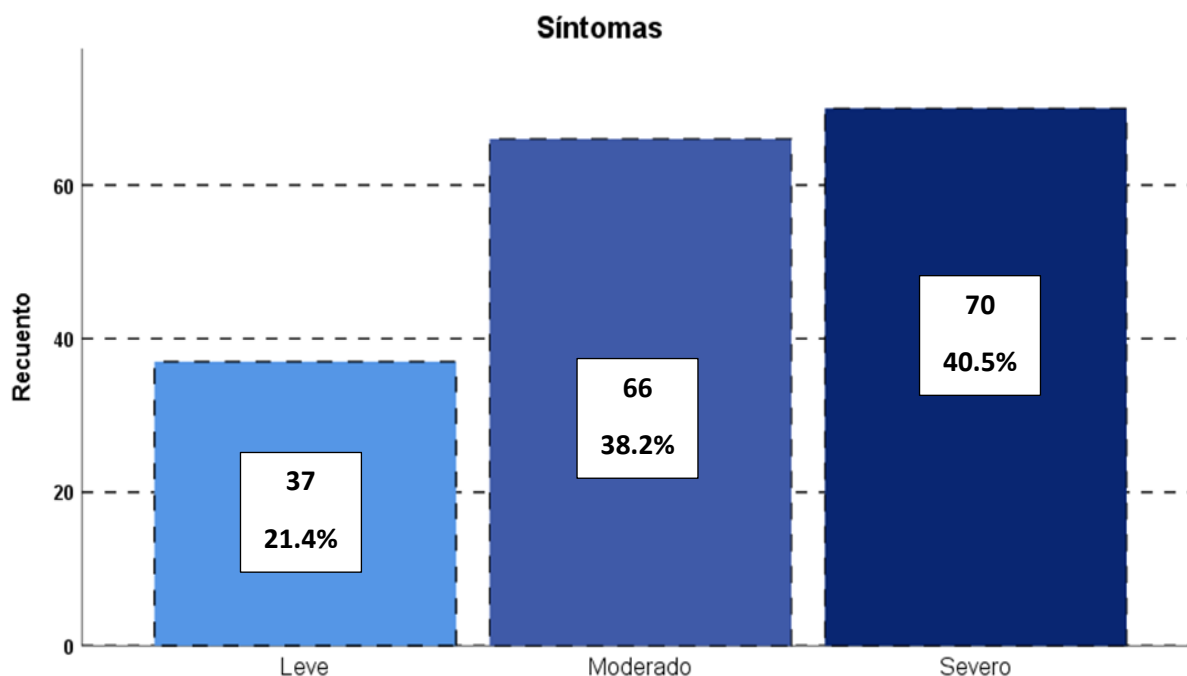


Figura 17. Diagrama de barras de los síntomas de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

En la tabla y figura 18, con respecto a la segunda dimensión del estrés académico, correspondiente a síntomas del estrés académico, se puede visualizar que un 40,5% (70) presentan síntomas de severos, otro 38,2% (66) tienen moderados síntomas, y finalmente un 21,4% (37) presentan síntomas leves del estrés.

4.1.3.3. Afrontamiento del estrés académico

Tabla 18. Descripción de la dimensión afrontamiento del estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Afrontamiento del estrés académico	N°	%
Severo	85	49.1%
Moderado	79	45.7%
Leve	9	5.2%
Total	173	100.0%

Fuente: Encuesta del Inventario de estrés académico SISCO SV de los estudiantes (Anexo 04)

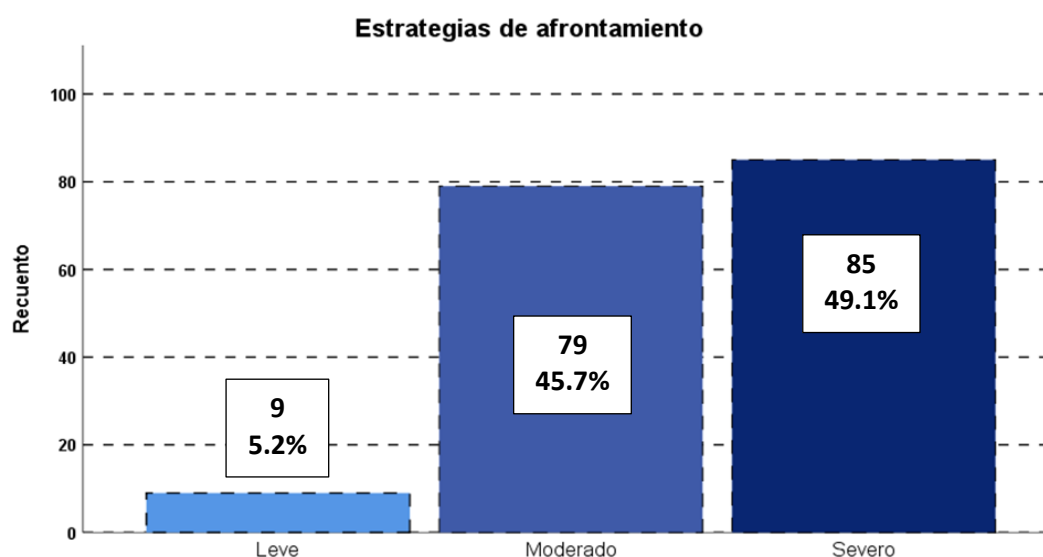


Figura 18. Diagrama de barras del afrontamiento del estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

En la tabla y figura 19, en lo que concierne a la tercera dimensión de la variable estrés académico, la cual viene a ser el afrontamiento del estrés, donde, un 49,1% (85) tienen severo afrontamiento en el estrés académico, un 45,7% (79) tienen moderado afrontamiento en el estrés académico, y finalmente un 5,2% (9) tienen un leve afrontamiento en el estrés académico.

4.1.3.4. Descripción general del estrés académico

Tabla 19. Descripción general del estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Estrés académico	N°	%
Severo	90	52.0%
Moderado	73	42.2%
Leve	10	5.8%
Total	173	100.0%

Fuente: Encuesta del Inventario de estrés académico SISCO SV de los estudiantes (Anexo 04)

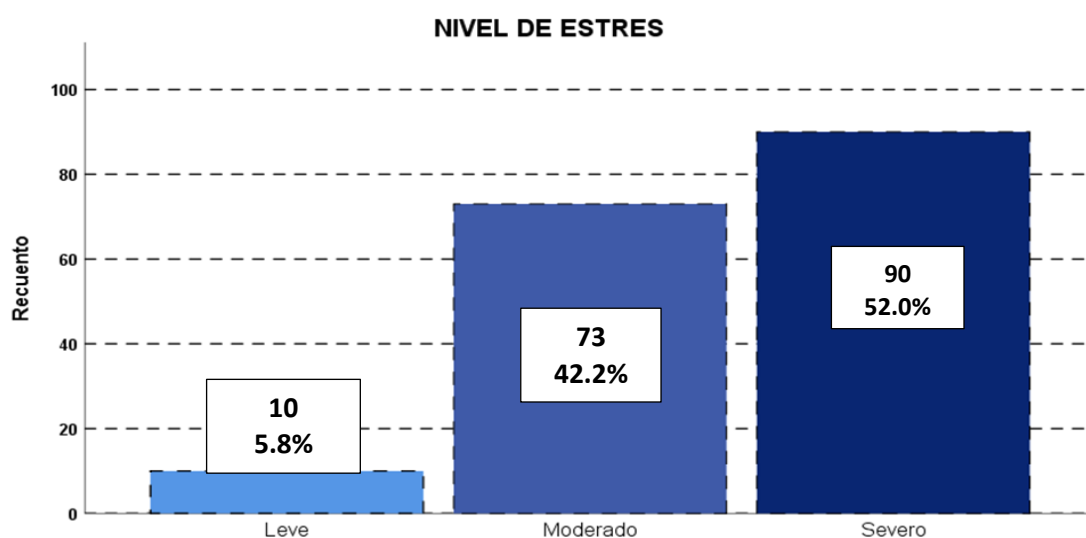


Figura 19. Diagrama de barras del estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Interpretación

En la tabla y figura 20, se muestra la descripción general sobre la variable estrés académico de la muestra en estudio, donde, se puede visualizar que un reducido grupo de estudiantes, la mayor parte de los estudiantes incluidos en el estudio, 52,0% (90) presentan un severo estrés académico, un 42,2% (73) tienen un moderado nivel de estrés, finalmente, un 5,8% (10) presentan un leve estrés académico.

4.2. Prueba de normalidad

Tabla 20. Análisis de normalidad de variables gestión del tiempo y estrés académico

Kolmogorov-Smirnova			
	Estadístico	gl	Sig.
Gestión del tiempo	0.336	173	0,000
Estres académico	0.276	173	0,000

Interpretación

Los datos obtenidos de la muestra fueron evaluados con la finalidad de medir su distribución, mediante el estadístico de Kolmogorov - Smirnov, ya que la muestra de estudiantes supera los 50 participantes, en los resultados obtenidos, se puede observar que la significancia no supera el 0.05, lo cual indica que el estudio no tiene una distribución normal de los datos. Por lo que se utilizó el coeficiente de correlación de rho Spearman para su análisis correlacional.

4.3. Análisis Correlacional

4.3.1. Hipótesis General

H0: La gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán 2023

Hi: La gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán 2023.

Tabla 21. Correlación bivariada: Gestión del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

		Gestión del tiempo	Estrés académico
Gestión del tiempo	Correlación de Spearman	1,000	0,683
	Sig. (bilateral)		,000
	N	173	173
	Correlación de Spearman	0,683	1,000
Estrés académico	Sig. (bilateral)	,000	
	N	173	173

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

Interpretación

Con los resultados obtenidos, podemos determinar que el estrés académico guarda relación positiva moderada significativa con la gestión del tiempo de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023 ($r_s = 0,683$ y $p = 0,000$); con tales resultados se tuvo que rechazar la H_0 , y aceptar la H_i , por lo que se afirma que la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico; por lo tanto a buena gestión del tiempo, el estrés académico presentado será leve.

4.3.2. Hipótesis Específicas

4.3.2.1. Hipótesis específica 1

H01: El establecimiento de objetivos y prioridades en la gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

Hi1: El establecimiento de objetivos y prioridades en la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

Tabla 22. Correlación bivariada: Establecimiento de objetivos y prioridades y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

		Establecimiento de objetivos y prioridades	Estrés académico
Establecimiento de objetivos y prioridades	Correlación de Spearman Sig. (bilateral)	1,000	0,606
	N	173	173
	Correlación de Spearman Sig. (bilateral)	0,606	1,000
Estrés académico	N	173	173
	Correlación de Spearman Sig. (bilateral)	,000	.

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

Interpretación

En el análisis de la relación entre el establecimiento de objetivos y prioridades y estrés académico de la muestra en estudio, se observó relación positiva significativa, lo que explica que si el estudiante establece objetivos y prioridades menor es el estrés académico que presenta ($r_s = 0,606$ y $p = 0,000$). Con dichos resultados se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis de investigación (H_i), por lo tanto, el establecimiento de objetivos y prioridades en la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

4.3.2.2. Hipótesis específica 2

H02: La utilización de herramientas para la gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

Hi2: La utilización de herramientas para la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

Tabla 23. Correlación bivariada: Herramientas para la gestión del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

		Herramientas para la gestión del tiempo	Estrés académico
Herramientas para la gestión del tiempo	Correlación de Spearman Sig. (bilateral)	1,000	0,633
	N	173	173
	Correlación de Spearman Sig. (bilateral)	0,633	1,000
	N	173	173
Estrés académico	Correlación de Spearman Sig. (bilateral)	,000	0,633
	N	173	173
	Correlación de Spearman Sig. (bilateral)	0,633	1,000
	N	173	173

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

Interpretación

En el análisis de la relación entre la dimensión herramientas para la gestión del tiempo y estrés académico de la muestra en estudio, se observó relación positiva significativa, lo que explica que si el estudiante tiene un buen manejo de las herramientas para la gestión del tiempo menor es el estrés académico que presenta ($r_s = 0,633$ y $p = 0,000$). Con dichos resultados se acepta la hipótesis de investigación (Hi2) y se rechaza la hipótesis nula (H02), por lo tanto, la utilización de herramientas para la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

4.3.2.3. Hipótesis específica 3

H03: La percepción del control del tiempo en la gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

Hi3: La percepción del control del tiempo en la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

Tabla 24. Correlación bivariada: Percepción del control del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

		La percepción del control del tiempo	Estrés académico
La percepción del control del tiempo	Correlación de Spearman	1,000	0,516
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	173	173
	Correlación de Spearman	0,516	1,000
Estrés académico	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	173	173

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

Interpretación

En el análisis de la relación entre la percepción del control del tiempo y estrés académicos de la muestra en estudio, se observó relación positiva significativa, lo que explica que si el estudiante tiene una mejor percepción del control del tiempo menor es el estrés académico ($r_s = 0,516$ y $p = 0,000$), menor a 0,05. Con dichos resultados se rechaza la hipótesis nula (H03) y acepta la hipótesis de investigación (Hi3), por lo tanto, la percepción del control del tiempo en la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

4.3.2.4. Hipótesis específica 4

H04: La preferencia por la desorganización no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

Hi4: La preferencia por la desorganización guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

Tabla 25. Correlación bivariada: Preferencia por la desorganización y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

		Preferencia por la desorganización	Estrés académico
Preferencia por la desorganización	Correlación de Spearman	1,000	0,661
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	173	173
Estrés académico	Correlación de Spearman	0,661	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	173	173

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

Interpretación

En el análisis de la relación entre la preferencia por la desorganización y estrés académicos de la muestra en estudio, se observó relación positiva significativa, lo que explica que si el estudiante tiene un mejor control sobre las preferencias por la desorganización menor es el estrés académico que presenta ($r_s = 0,661$ y $p = 0,000$), menor a 0,05. Con dichos resultados se rechaza la hipótesis nula (H04) y acepta la hipótesis de investigación (Hi4), por lo tanto, la preferencia por la desorganización guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.

5. CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

5.1. Discusión de resultados

La presente investigación se realizó debido a que actualmente las altas demandas académicas hacia los estudiantes universitarios representan un esfuerzo cada vez mayor tanto a nivel cognitivo como conductual, debiendo emplear adecuadas estrategias de organización y gestión de tiempo para su resolución.

En tal sentido, el objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre gestión del tiempo y el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán 2023, y para ello se realizó un análisis descriptivo de los niveles generales de cada una de las variables, así como también de sus dimensiones; para finalmente poder determinar en nivel de relación que existe entre la gestión del tiempo y el estrés académico; así como también, entre las cuatro dimensiones de la gestión del tiempo y el estrés académico de la muestra en estudio, para poder de esa manera contrastar las hipótesis planteadas.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se encontró mediante el coeficiente de correlación rho de Spearman, una relación directa 0.685 y significativa $p < 0.05$ entre las variables gestión de tiempo y estrés académico; con este resultado, podemos rechazar la H_0 y aceptar la H_1 ; con lo cual podemos afirmar que la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio

Valdizán 2023; y que mientras más buena sea la gestión del tiempo el nivel de estrés será más leve.

Con respecto al primer objetivo específico, se determinó con el coeficiente de correlación rho de Spearman, una relación directa 0.606 y significativa $p < 0.05$ entre la dimensión establecimiento de objetivos y prioridades y el estrés académico; con el resultado obtenido, aceptamos la H_{i1} planteada, con lo que podemos afirmar que el establecimiento de objetivos y prioridades en la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio; y que mientras mejor sea el establecimiento de objetivos y prioridades de los estudiantes, el nivel de estrés que puedan presentar será más menor.

En lo que concierne al segundo objetivo, se obtuvo con el coeficiente de correlación rho de Spearman, una relación directa 0.633 y significativa $p < 0.05$ entre la dimensión herramientas para la gestión del tiempo y el estrés académico, con el cual, podemos rechazar la H_{02} y aceptar la H_{i2} , con lo que podemos afirmar que la utilización de herramientas para la gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio; y que mientras mejores sean las herramientas de gestión utilizadas, menor será el nivel de estrés presentado.

En lo que respecta al tercer objetivo, se encontró mediante el coeficiente de correlación rho de Spearman, una relación directa 0.516 y significativa $p < 0.05$ entre la dimensión percepción del control del tiempo y el estrés académico; con lo cual aceptamos la H_{i3} y

afirmamos que la percepción del control del tiempo en la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio, y que mientras mayor sea la percepción del control del tiempo menor será el nivel de estrés presentado.

En lo que corresponde al cuarto objetivo, se determinó mediante el coeficiente de correlación rho de Spearman, una relación directa 0.661 y significativa $p < 0.05$; con estos resultados, podemos rechazar la H_04 y aceptar la H_{i4} , con lo que se puede afirmar que la preferencia por la desorganización guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio; y si el control por las preferencias de la desorganización es mejor, el nivel de estrés será menor.

Los resultados obtenidos en la presente investigación, son similares a los de la investigación de Silva et al. mencionan que, existe un alto porcentaje de estudiantes de educación superior que presentan nivel de estrés moderado, y que los estímulos estresores más frecuentes son las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer los trabajos; así mismo, determino que existía una asociación significativa entre nivel de estrés y programa de estudios que cursan los estudiantes ($\chi^2 = 18.551, p = 0.005$) (17)

Similar a este resultado Ávila y De los Ríos, mencionan que la variable de gestión de tiempo presenta una asociación significativamente alta con el estrés académico, de acuerdo al coeficiente de rho Spearman, la cual obtuvo un valor de correlación

de 0,499 con una significancia estadísticamente significativa ($p=0,000$), lo que significa que ambas variables presentan una correlación moderada y directa entre sí. (19)

Del mismo modo, Achic y Amante, determinaron que sí existe influencia entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento y que el nivel de estrés se relaciona de manera significativa con el uso de estrategias de afrontamiento, ya que el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) obtenido fue de 6,730, con un p valor = 0,035, inferior al nivel de significancia ($< 0,05$) (22)

Así mismo, Poma, en su estudio encontró una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los universitarios, de acuerdo al coeficiente de rho Spearman, en la cual obtuvo un valor de correlación negativo de - 0.206 con una significancia estadísticamente significativa ($p=0,000$) en otras palabras, a mayor presencia de estrés psicológico sientan los universitarios, menor es el manejo de tiempo que muestran. (117)

Por otro lado, también encontramos resultados que se contradicen nuestro estudio, tal como el de Cuayla, en estudio titulado “Gestión del tiempo y estrés académico en tiempos de COVID-19, en estudiantes de enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua”, donde menciona que no existe una relación significativa ($p=0,89$) entre la gestión del tiempo y el estrés académico en tiempos de COVID-19 en los estudiantes de Enfermería, lo cual indica que ambas variables son independientes y una no influye en la otra (21)

Los resultados del estudio de investigación serán vigentes para futuras investigaciones, se sugiere realizar un estudio relacional dirigidas hacia los docentes de las universidades.

Por lo expuesto, se propone que se deben continuar con los estudios relacionados a esta problemática en las universidades, colegios e incluso en el sector público, debido a que representan un importante problema de prioridad, ya que al momento de no saber delimitar el tiempo para sus labores estos están expuestos a presentar estrés por la falta de organización lo cual pueden causar problemas y afectar su salud, por eso se requiere plantear medidas óptimas de solución a esta problemática. Por ende, este estudio de investigación representa una fuente importante de información que permite brindar conocimiento de esta problemática de los estudiantes en el sector institucional.

CONCLUSIONES

Se concluye:

- Existe relación entre la gestión del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023; donde se evidenció una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, lo que significaría que mientras mejor o más buena sea la gestión de tiempo, menor será la presencia de estrés académico.
- La gestión de tiempo en cada una de sus dimensiones: establecimiento de objetivos y prioridades, herramientas para la gestión del tiempo, percepción del control del tiempo y preferencias por la desorganización con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023; presentan una relación directa, estadísticamente significativa, por lo que podemos concluir en que mientras mayor o más bueno sea el establecimiento de objetivos y prioridades, la percepción del control del tiempo y el control de las preferencias por la desorganización, el nivel de estrés presentado será más leve.

RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS

5.1.1. A los docentes de la Facultad de Enfermería

- Buscar alternativas de enseñanza-aprendizaje para mejorar la interrelación entre docente-estudiante aplicando nuevos métodos de enseñanza más didácticos y de aprendizaje vivencial que faciliten tanto la enseñanza del docente, así como también el aprendizaje del alumno.

5.1.2. A las autoridades de la Facultad de Enfermería

- Fortalecer las coordinaciones con el departamento de Psicopedagogía de la UNHEVAL, para que puedan orientar a los estudiantes sobre medidas eficaces que puedan utilizar los alumnos para reducir los niveles de estrés, fomentando la promoción y prevención de la salud mental.
- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de gestionar el tiempo y reorganizarse para evitar la presencia de consecuencias maduras por el estrés que puede traer consigo otros problemas de salud.
- Brindar un taller de apoyo social para establecer límites saludables, para fomentar el bienestar emocional, aprender manejar el estrés; así como también talleres que permitan a los alumnos aprender a gestionar su tiempo de manera efectiva.

5.1.3. A los próximos investigadores

- Seguir investigando la relación entre gestión de tiempo y estrés académico ya que hay muy poca información a nivel local, con la finalidad de fortalecer esta línea de investigación.
- Ampliar con más investigaciones el estudio que permitan determinar cuáles son las principales causas que desencadenan el estrés en los estudiantes universitarios.
- Brindar a los nuevos investigadores resultados que puedan servir en los antecedentes de la investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Cigna. Los efectos del estrés y su impacto en tu salud [Internet]. Abril de 2019 [Consultado el 25 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/effects-of-stress-and-their-impact-on-your-health>
- (2) Trujillo P., González N. nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Cooperativa De Colombia, sede Bogotá [Repositorio]. Colombia; Bogotá 2019 [Consultado el 25 de mayo de 2022]. Disponible en: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019-estres_academico_estudiantes.pdf
- (3) Estrada E.G., Mamani M., Gallegos N.A., Mamani H.J., Zuloaga M.C. Estrés académico en los estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19 [Internet]. Perú, 2021 [Consultado el 25 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
- (4) Peña K.D., Sierra D.A. Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio [Repositorio]. Colombia; Villavicencio 2021 [Consultado el 26 de mayo de 2022]. Disponible en: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33086/1/2021_estres_academico.pdf
- (5) Toribio C., Franco S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante [Internet]. México, 2016 [Consultado el 26 de mayo de 2022].

- Disponible en:
http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- (6) Jesús M. Estrés académico [Internet]. 31 de mayo de 2021 [Consultado el 25 de mayo de 2022]. Disponible en:
<https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- (7) Silva M.F., López J.J., Meza M.E. Estrés académico en estudiantes universitarios [Internet]. México, 2019 [Consultado el 26 de mayo de 2022]. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
- (8) Cigna. Manejo del estrés: Cómo manejar su tiempo [Internet]. 9 de febrero de 2022 [Consultado el 25 de mayo de 2022]. Disponible en:
<https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/temas-de-salud/manejo-del-estr-s-av2103>
- (9) Valdez Y.C., Marentes R.A., Correa S.E., Hernández I.R. Enríquez I.D., Quintana M.O. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería vol.21 no.65 [Internet]. México; 28 de marzo de 2022 [Consultado el 28 de mayo de 2022]. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100248 \I "B3
- (10) Luque O.M., Bolivar N., Achahui V.E., Gallegos J.R. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. Puriq [Internet]. 10 de enero de 2022 [Consultado el 28 de mayo de 2022]. Disponible en:
<http://revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200>

- (11) Sobrino C. La gestión del tiempo: recomendaciones para su uso eficiente. USMP (Universidad de San Martín de Porres) [Internet]. Perú; 2019 [Consultado el 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.administracion.usmp.edu.pe/revista-digital/numero-3/la-gestion-del-tiempo-recomendaciones-para-su-uso-eficiente/>
- (12) Universidad de Chile. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico [Internet]. Chile [Consultado el 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- (13) Blasco N. ¿Estrés bueno o malo? Conoce sus efectos sobre la salud [Internet]. 14 de mayo de 2020 [Consultado el 30 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.sabervivirtv.com/medicina-general/efectos-estres-bueno-sobre-la-salud_1475
- (14) Cigna. Los efectos del estrés y su impacto en tu salud [Internet]. Abril de 2019 [Consultado el 30 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/effects-of-stress-and-their-impact-on-your-health>
- (15) Albiach. Problemas de estrés y ansiedad por la Gestión del Tiempo [Internet]. [Consultado el 30 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://albiachpsicologos.es/psicologo-adultos-valencia/problemas-de-estres-y-ansiedad-por-la-gestion-del-tiempo/gmx-niv43-con956.htm>
- (16) Silva M.; López J.; Columba M. “Estrés académico en estudiantes universitarios de Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, [internet]. México: investigación y ciencia.;2020

- [Consultado el 28 de abril 2023]. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- (17) Carreón C.; De los Reyes L.; Vázquez M. (2022) Estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19 [internet]. Mexico: Universidad Autónoma de Tamaulipas.;2022 [Consultado el 22 de abril 2023]. Disponible en:
<https://revistasaludycuidado.uaemex.mx/article/view/18237/13401>
- (18) Avila J., De los Rios L. “Gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes Universitarios de la ciudad de Cajamarca” [internet]. Perú: Repositorio UPN.;2022 [Consultado el 3 de abril del 2023]. Disponible en:
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30952/TESIS%20Avila%20Victoria%20%20De%20Los%20Rios%20Basauri%20Lilia%20Patricia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (19) Gallardo E., Gestión del tiempo en el estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima [internet]. Perú Lima 2020: Universidad Cesar Vallejo [Consultado el 03 de abril de 2023]. Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53687/Gallardo_LEY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- (20) Cuayla A. “Gestión del tiempo y estrés académico en tiempos de covid-19, en estudiantes de enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021” [internet]. Perú: Repositorio UJCM-Institucional.; 2022[Consultado el 21 de abril del 2023]. Disponible en:
https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/1334/Anyela_tesis_titulo_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- (21) Achic V., Amante E. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 3ro y 4to año de la Facultad de Enfermería de la UNHEVAL 2018. [internet]. Huánuco; 2018 [citado el 26 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/4698/TEN01132A19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (22) Cabrera E., Gerbacio P., Isidro Y. Factores estresores asociados al estrés académico en los internos de la Facultad de Enfermería, UNHEVAL – Huánuco, 2021. [Internet] Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2022. [Consultado el 10 de noviembre 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/7152/TEN01191C12.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (23) Montes G., Rodriguez G. Estrés y su relación con el estado nutricional en estudiantes de enfermería del séptimo al noveno ciclo de la Universidad de Huánuco – 2019. [Internet] Huánuco: Programa Académico de Enfermería [Consultado el 10 de noviembre 2023]. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2833/Montes%20Godoy%2c%20Gabriela%20Vicenta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (24) Bonfill E., Lleixa M., Sáez F., Romaguera S., Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy [Internet] Index Enferm 2010 [citado el 10 de mayo de 2023]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010

- (25) Gutiérrez R, Montoya V, Toro I, Briñón Z, Rosas R, Salazar Q. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico 2015. [internet] [Citado 25 abril del 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v24n1/v24n1a02.pdf>
- (26) Antonia P, Manuel H, Carmen P. evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios, 2015. [internet] [25 abril 2023]. Disponible en: http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf
- (27) Tapia A. Estilos cognitivos en el bienestar y el estrés. [Internet]. [Citado 25 abril 2023]. Disponible en: "<https://mba.americaeconomia.com/sites/mba.americaeconomia.com/files/estilos-cognitivos-en-el-bienestar-y-el-estres.pdf>"
- (28) Bakracheva M. Differentiation of Social Roles and Life Domains as Predictor and Promoter of Flourishing. *Psychology*. 2019;10(08):1188–216. [Internet]. [Citado 25 abril 2023]. Disponible en: [https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgjct55\)\)/journal/paperinformation.aspx?paperid=93436](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgjct55))/journal/paperinformation.aspx?paperid=93436)
- (29) Rivas A, Jiménez P, Méndez M, Magaña V. “Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS 2014. [Internet]. [Citado 25 abril 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5305223.pdf>
- (30) Valle A, Martínez A, Barrón C, López H y Zúñiga V. “Perfil sociodemográfico y de intereses profesionales de los estudiantes de licenciatura en enfermería” 2012. [Internet]. [Citado 25 abril 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v9n1/v9n1a4.pdf>

- (31) Pérez D, García J, García E, Ortiz D, Centelles A. Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. Rev cubana Med Gen Integr [Internet]. 2014 Sep [citado 2023 abril 29]; 30(3): 354-363. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421252014000300009&lng=es.
- (32) Zúñiga Cristóbal E; El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores; Gestión en el Tercer Milenio [internet] Vol. 22 - N.º 44 – 2019 [consultado 2023 abril 29] pp. 115 – 120 disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/administrativas/article/view/17317>
- (33) Urzagaste Flores M; Díaz Silvia S; Mendoza L; Violencia laboral en el personal de enfermería [internet] Universidad Nacional de Cuyo 2013 [consultado 2023 abril 29] disponible en: https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/10189/urzagaste-flores-marisabel.pdf
- (34) Quispe Asto C; Quispe Maquera B; Acoso laboral y su relación con la ansiedad y depresión en los colaboradores de la Micro Red de Mariano Melgar [internet] Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa 2019 [consultado 2023 abril 29] disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10352/PSquasck.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- (35) Diccionario de la Real Academia Española, Definición de Estrés agudo [internet] 2020 [consultado 2023 abril 29] disponible en: <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
- (36) Coduti P; Gattás Y; com Sarmiento L; Schmid A; enfermedades laborales: cómo afectan el entorno organizacional [internet] Universidad de Cuyo 2014 San Rafael [consultado 2023 abril 29] disponible en: https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5215/codutitesisenfermedad eslaborales.pdf
- (37) Molero Jurado M.M., Pérez Fuentes M.C., Gázquez Linares J.J. Acoso laboral entre personal de enfermería. *Enferm. Univ.* [revista en la Internet]. 2016 Jun [citado 2023 abril 29]; 13(2): 114-123. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-
- (38) Quispe Asto C; Quispe Maquera B; Acoso laboral y su relación con la ansiedad y depresión en los colaboradores de la Micro Red de Mariano Melgar [internet] Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa 2019 [consultado 2023 abril 29] disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10352/PSquasck.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (39) Angelucci L, Da Silva J. Juárez J, Moreno. Avalores Y Factores Sociodemográficos En Estudiantes Universitarios: Un Estudio Comparativo. *Acta Colombiana De Psicología* 12 (1): 151- 162, 2009. [Citado 25 de abril del 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n1/v12n1a13.pdf>
- (40) Carrazana V. El Concepto De Salud mental En Psicología Humanista–Existencial, 2002. [Internet]. [Citado 25 abril del 2023].

- Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071848082007000200001
- (41) Lastre G; Gaviria G; Herazo Y; Mendinueta M; Estresores laborales en el personal de enfermería de unidades de cuidados intensivo Revista Latinoamericana de Hipertensión [internet] 2018 [consultado 2023 abril 30] vol. 13, núm. 5, disponible en:
<https://www.redalyc.org/journal/1702/170263776003/170263776003.pdf>
- (42) Garzón A y Gil J. (2017). Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. Educacao e Pesquisa, 44(0), 1-13. Disponible en:
<https://www.scielo.br/j/ep/a/wzzVSrPRRXYDHDCsr5XJ98n/?lang=es>
- (43) García P, Jiménez A, García H, Gracia N, , Abeldaño A. Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia covid-19. Rev. Salud Pública (Córdoba) [Internet]. 15 de diciembre de 2020 [citado 30 de abril de 2023];:65-73. Disponible en:
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/31332>
- (44) Sanders Borjas S, Estrés laboral en personal de enfermería en la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos Hospital Escuela Universitario, Tegucigalpa, Honduras. Enero - Marzo 2016, Universidad Nacional Autonoma de Nicaragua, Managua [internet] Ocotol, Nueva Segovia, Mayo 2016 [consultado 2023 abril 30] disponible en:
<https://repositorio.unan.edu.ni/7800/1/t901.pdf>

- (45) Quiroz D. Gestión del tiempo, rigor científico y estrés académico en estudiantes modalidad semipresencial, décimo semestre de universidad privada, Pueblo Libre, 2019. [Internet] Pueblo Libre: Universidad Cesar Vallejo; 2020. [Consultado 2023 abril 25] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40181>
- (46) Organización Mundial de la Salud. Estrés, estrés laboral y estrés laboral crónico (“Burnout”). [Internet]. 2015. Disponible en: <http://www.isis-essence.com/estres-estres-laboral-y-burnout/>
- (47) Guerrero LR, León AR. Estilo de vida y salud. Educere [Internet]. 2010 [citado 29 de abril de 2023];14(48). Disponible en: <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=35616720002>
- (48) Durán E y Pujol L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la universidad simón bolívar. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11(1), 93-108. <https://bit.ly/3aB66Pz>
- (49) Asenjo-Alarcón JA, Linares-Vásquez O, Díaz-Dávila YY. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Rev Peru Investig Salud [Internet]. 7 de abril de 2021 [citado 29 de abril de 2023];5(2):59-66. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/31332>
- (50) Ceballos-Vásquez Paula, Solorza-Aburto José, Marín-Rosas Nicol, Moraga Jaqueline, Gómez-Aguilera Nataly, Segura-Arriagada Francés. Estrés percibido en trabajadores de atención primaria. Cienc. enferm. [Internet]. 2019 [citado 2023 abril 30]; 25: 5. Disponible en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071795532019000100204&lng=es.

- (51) Gómez Ossa R, Giraldo Castaño FD, Londoño Morales VA, Medina Gómez IN, Checa Montenegro J, Ladino Trejos CA, Soto Ramírez DM. Caracterización de insomnio en estudiantes de medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira. Rev. Médica Risaralda [Internet]. 26 de junio de 2011 [citado 30 de abril de 2023];17(2). Disponible en: <https://moodle2.utp.edu.co/index.php/revistamedica/article/view/7593>
- (52) Pedraz-Petrozzi Bruno. Fatiga: historia, neuroanatomía y características psicopatológicas. Una revisión de la Literatura. Rev Neuropsiquiatr [Internet]. 2018 Julio [citado 2023 Abr 29]; 81(3): 174-182. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003485972018000300005&lng=es.
- (53) Cárdenas D., Conde-González J., Perales J.C. La fatiga como estado motivacional subjetivo. Rev Andal Med Deporte [Internet]. 2017 [citado 2023 Abr 30]; 10(1): 31-41. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S188875462017000100031&lng=es.
- (54) Monroy P. Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de lima, Perú. [Internet] Lima: Universidad Católica del Perú; 2017. [Consultado 2023 abril 25] Disponible en: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9938/MONROY_RIVA_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=6&isAllowed=y

- (55) Londoño L. Como afecta el estrés laboral al ser humano. Colombia. 2015. [Internet]. 2015 [citado 29 de abril 2023]. Disponible en: <http://comoafectaeles treslaboralalserhumano.blogspot.com/>
- (56) Marazo Y. El estrés laboral y su influencia en el desempeño de los trabajadores en la empresa «Sualupell Curtiduria Suarez S.A.» en la ciudad de Ambato. [Internet] 2009. [citado 29 de abril 2023]; Disponible en: http://www.academia.edu/9177259/Tema_el_estr%C3%89s_laboral_y_s_u_influencia_en_el_desempe%C3%91o_de_los_trabajadores_de_la_empresa_sualupell_curtidur%C3%8DA_su%C3%81rez_s
- (57) Contini, E. Norma, Cohen Imach, Silvina, Coronel, Claudia Paola, & Mejail, Sergio. (2012). Agresividad y retraimiento en adolescentes. *Ciencias Psicológicas*, 6(1), 17-28. Acceso 30 de abril de 2023, de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S168842212012000100003&lng=es&tlng=es.
- (58) Borges F, La frustración del estudiante en línea. Causas y acciones preventivas. *Digitum* [Internet]. 2005; (7):0. Disponible: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55000706>
- (59) Valdez Zepeda, Andrés El miedo y la ira como estrategia en las campañas electorales *Reflexión Política*, vol. 14, núm. 27, 2012, pp. 134-140 Universidad Autónoma de Bucaramanga Bucaramanga, Colombia <https://www.redalyc.org/pdf/110/11023066010.pdf>
- (60) Ortega R, Monks C. Agresividad injustificada entre preescolares. *PST* [Internet]. 31 de diciembre de 2005 [citado 30 de abril de

- 2023];17(Número 3):453-8. Disponible en:
<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8348>
- (61) Mestre, Vicenta, Samper, Paula, Tur-Porcar, Ana María, Richaud de Minzi, María Cristina, & Mesurado, Belén. (2012). Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Universitas Psychologica*, 11 (4), 1263-1275. Recuperado el 29 de abril de 2023, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165792672012000400020&lng=en&tlng=es.
- (62) Kamenetzky, G. V, Cuenya, L, Elgier, A. M, López Seal, F, Fosachecha, S, Martin, L, & Mustaca, A. E. (2009). Respuestas de Frustración en Humanos. *Terapia psicológica*, 27(2), 191-201. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200005>
- (63) Aguelo D, Buela-Casal G, Donald SC. Ansiedad y depresión: el problema de la diferenciación a través de los síntomas. *Salud Mental*. 2007;30 (2):33-41. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=16113>
- (64) Sanz J. Distinguiendo ansiedad y depresión: revisión de la hipótesis de la especificidad de contenido de beck. *An. psicol.* [Internet]. [citado 29 de abril de 2023];9(2):133-70. Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/29211>
- (65) Luna M, Hamana Z L, Colmenares YC, Maestre CA. Ansiedad y Depresión. *AVFT* [Internet]. 2001 Abril [citado 2023 Abr 29]; 20(2): 111-122. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S079802642001000200002&lng=es

- (66) Sierra, Juan Carlos; Ortega, Virgilio; Zubeidat, Ihab Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar Revista Mal-estar E Subjetividade, vol. 3, núm. 1, março, 2003, pp. 10 - 59 Universidad de Fortaleza, Brasil <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- (67) Sarudiansky, Mercedes Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos Psicología Iberoamericana, vol. 21, núm. 2, julio-diciembre, 2013, pp. 19-28 Universidad Iberoamericana, Ciudad de México Distrito Federal, México <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133930525003.pdf>
- (68) Piñan Latra A; Crisanto Cabrera L; Davila Oliveros M; Factores determinantes en el estrés laboral en el personal de Enfermería del Servicio de Emergencia del Hospital de Contingencia Tingo María año 2016 [internet] Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco; 2016 [consultado 2023 abril 30] disponible en: <https://1library.co/document/yevem61z-factores-determinantes-personalenfermeria-servicio-emergencia-hospitalcontingencia.html>
- (69) Bartra Alegría A. F, Guerra Sánchez E. F, Carranza Esteban RF Autoconcepto y depresión en estudiantes universitarios de una universidad privada. Apuntes Universitarios. Revista de Investigación [Internet]. 2016; VI (2):53-68. Disponible de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467647511004>
- (70) Agudelo M, Casa G, Sanchez C. Relación entre esquemas mal adaptativos tempranos y características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. Universitas Psychologica , 8 (1), 87-104. 29 de abril de 2023, de

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165792672009000100007&lng=en&tlng=es.

- (71) Rodríguez G y Ferrer C. Estrés laboral en profesionales de enfermería de una unidad quirúrgica en tiempos de la COVID-19. MEDISAN [Internet]. 2022 Oct [citado 2023 Abr 25]; 26(5): e4306. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192022000500008&lng=es.
- (72) Zambrano Plata Gloria Esperanza. Estresores en las unidades de cuidado intensivo. Aquichan [Internet]. 2006 Oct [citado 2023 abril 30]; 6(1): 156-169. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165759972006000100015&lng=en.
- (73) Huamán Heredia R; Nivel de estrés y desempeño laboral del personal de enfermería del Hospital Rene Toche Groppo de la provincia de Chincha 2018 [internet] Universidad Inca Garcilaso de la Vega; Chincha Perú 2018 [consultado 2023 abril 30] disponible en: http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3163/TESIS_HUAMAN%20HEREDIA%20ROSA%20ELVIRA.pdf?sequence=2
- (74) Moreno Angel L, Hernández JM, García Leal O, Santacreu Mas J. UN TEST INFORMATIZADO PARA LA EVALUACIÓN DE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN. An. psicol. [Internet]. 1 de julio de 2000 [citado 30 de abril de 2023];16(2):143-55. Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/29301>

- (75) Val, Fernán; Fouce, Héctor De la apatía a la indignación. Narrativas del rock independiente español en época de crisis methaodos.revista de ciencias sociales, vol. 4, núm. 1, mayo, 2016, pp. 58-72 Universidad Rey Juan Carlos Madrid, España
<https://www.redalyc.org/pdf/4415/441545394006.pdf>
- (76) Chávez Peralta M, Rosalina Coaguila LK. Estrategias de afrontamiento al Mobbing en profesionales de enfermería [internet]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2014 [consultado 2023 abril 30] disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/2275>
- (77) Ardouin, J., Bustos, C., Díaz, L. y Jarpa, M. Agresividad: modelos explicativos, relación con los trastornos mentales y su medición. <http://www.robertexto.com/archivo4/agresividad.htm#4>
- (78) Castrillón, D. y Vieco, F. (2002). Actitudes justificadas del comportamiento agresivo y violento en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. Revista de la Facultad de Salud Pública, 20 (2), 51-66. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36103882/30905-66878>
- (79) Agudelo M, Casa G, Sanchez C. Relación entre esquemas mal adaptativos tempranos y características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. Universitas Psychologica , 8 (1), 87-104. 29 de abril de 2023, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165792672009000100007&lng=en&tlng=es.
- (80) Sarsosa Prowesk K, Charria Ortiz V, Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia.

- Univ. Salud [internet] 2018 [consultado 2023 abril 30], 20(1):44-52
disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n1/0124-7107-reus-20-01-00044.pdf>
- (81) Baños J. Gestión del tiempo académico en estudiantes de psicología: un estudio comparativo. Yachay [Internet]. 7 de diciembre de 2020 [citado 25 de abril de 2023];9(01):543-7. Disponible en: <https://revistas.uandina.edu.pe:443/index.php/Yachay/article/view/221>
- (82) Pérez Y, Herrera J, Galvis D, Gómez M, Choperena C. Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. Rev Cuid [Internet]. 2020 dic [citado el 2023 Abr 25]; 11(3): e1108. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S221609732020000300321&lng=en.
- (83) García-R, Pérez G, Pérez J y Natividad L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Revista Latinoamericana de Psicología, 44 (2), 143-154. [citado 2023 Abr 25] Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012005342012000200012&lng=en&tlng=es.
- (84) Ramos Rettis, L; Nivel de estrés y desempeño laboral de los profesionales de la salud que trabajan en el Centro de Salud Perú Corea – Huánuco, 2016 [internet] Universidad de Huánuco 202 abril 30] disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/362/TESIS%20FINAL%20202.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- (85) Santos L, Jaramillo J, Morocho M, Senín C. y Rodríguez F. (2017). Evaluación del estrés académico en estudiantes de Medicina y su asociación con la depresión. *Revista Médica HJCA*, 9 (3), 255-260. [citado 2023 Abr 25] Disponible en: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/75732/Evaluaci%c3%b3n%20del%20Estr%c3%a9s%20Acad%c3%a9mico%20en%20Estudiantes%20de%20Medicina%20y%20su%20Asociaci%c3%b3n%20con%20la%20Depresi%c3%b3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (86) Flores Espinoza M; *Mobbing y Estrés en el Personal de Enfermería de un Hospital de la Región Callao*, 2016 [internet]Universidad Cesar Vallejo [consultado 2023 abril 30] disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/1148/Flores_EMY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- (87) Portero S, Cebrino J, Vaquero M. Estrés laboral en profesionales de 6Enfermería en un hospital de tercer nivel. *Metas Enferm* [internet] abr 2016; 19(3): 27-32. [consultado 2023 abril 30] disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/80892/estres-laboral-en-profesionales-de-enfermeria-de-un-hospital-de-tercer-nivel/>
- (88) Time Management [Internet]. Canada: Corporate Finance Institute; 2023 [citado el 4 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/management/time-management-list-tips/>
- (89) Tracy B. Time Management [internet]. New York: American Management Association; 2013 [citado el 4 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.amanet.org/assets/1/6/time-management-mini.pdf>

- (90) Mengual A, Juárez D, Sempere F, Rodríguez A. La gestión del tiempo como habilidad directiva [internet]. España: Universitat Politècnica de Valencia; 2012 [Consultado el 15 de junio de 2022]. Disponible en: <https://riunet.upv.es/handle/10251/34359>
- (91) Reverón D. La Gestión del Tiempo (time management) [internet]. España: Universidad de la Laguna; 2015 [Consultado el 15 de junio de 2022]. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/1329/LA%20GESTION%20DEL%20TIEMPO.pdf;sequence=1>
- (92) Angelou M. Guía de gestión de tiempo [Internet]. Madrid: Fundación Atenea; 2014 [citado el 4 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.ayto-velilla.es/wp-content/uploads/GuiaGestionTiempo-1.pdf>
- (93) Marchena E, Hervías F, Galo C, Rapp C. Organiza tu Tiempo de Forma Eficaz [Internet]. España: Universidad de Cádiz [citado el 5 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://sap.uca.es/wp-content/uploads/2017/03/Gu%C3%ADa-de-organizaci%C3%B3n-del-tiempo.pdf?u>
- (94) Sodexo: ¿Qué es la gestión del tiempo y por qué es importante? [Internet]. Paris: Sodexo [citado el 4 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.sodexo.es/blog/gestion-tiempo/>
- (95) Castro S, Mahamud K. Procrastinación Académica y Adicción a Internet en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana [Internet]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2017 [citado el 5 de mayo de 2023]. Disponible en:

- Disponible en:
[https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Consejeria_y_Orientacion/Fundamentos_del_%C3%89xito_Acad%C3%A9mico_\(Morgan_et_al.\)/01%3A_Comienzos_Exitosos/1.04%3A_Metas_y_Prioridades](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Consejeria_y_Orientacion/Fundamentos_del_%C3%89xito_Acad%C3%A9mico_(Morgan_et_al.)/01%3A_Comienzos_Exitosos/1.04%3A_Metas_y_Prioridades)
- (101) Guévin M., Cómo priorizar las tareas cuando todo es importante [Internet]. Canadá: Nutcache; 2021 [citado el 10 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.nutcache.com/es/blog/como-priorizar-las-tareas-cuando-todo-es-importante/>
- (102) Osorio M., Organización y planificación para el estudio en la Universidad [Internet]. Chile: Universidad de Chile; 2018 [citado el 10 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://uchile.cl/dam/jcr:9a9f142b-fbee-413f-9d61-8ae8a7f3a131/cuadernillo-organizacin-y-planificacin-para-el-estudio-en-la-universidad.pdf>
- (103) Russo S. Pensando en el Estrés desde la Epistemología [Internet]. Universidad Nacional de Buenos Aires, 2023. [citado el 20 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelatam/article/view/40744/40908>
- (104) Franco V. La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios [Internet]. Universidad de Coruña; 2015. [citado el 20 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/61916735.pdf>
- (105) Guerrero A. Un análisis profundo sobre la ética y la moral [Internet]. 3 de enero de 2019. [citado el 20 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://filco.es/filosofia-moral-y-etica/>

- (111) La Cruz D., Factores personales asociados a la gestión del tiempo en los estudiantes del idioma inglés en una universidad privada. [Internet]. Lima 2021 [consultado el 21 de octubre de 2022]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73144/DeLaCruz_MBE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- (112) Barraza A., Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. [Internet]. Mexico 2007 [consultado el 27 de octubre de 2022]. Disponible en: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- (113) Alania R., Llancari A, Rafaele M., Ortega D., Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19 [Internet]. Lima. 2020 [consultado el 21 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/867>
- (114) Alania R., Chanca A., Condori M., Fabian E., Rafaele M., Ortega D., Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. [Internet]. Lima 2021 [consultado el 21 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/814>
- (115) Monroy P., Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú [Internet]. Lima 2017 [consultado el 21 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9938>

/MONROY_RIVA_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=6&isAllowed=y

- (116) Ferro M., Molina L., Rodríguez W., La bioética y sus principios. [Internet]. Venezuela 2009 [consultado el 21 de octubre de 2022]. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-63652009000200029
- (117) Formación Alcalá. Introducción a la bioética: Concepto, principios y ejemplos [Internet] España 2020 [consultado el 21 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.formacionalcala.com/articulos/18/introduccion-a-la-bioetica-concepto-principios-y-ejemplos>
- (118) Poma R. Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Sur [internet]. Perú: Universidad Autónoma del Perú; 2019 [Consultado el 21 de abril del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/923/Poma%20Coro%2c%20Ronald%20Josue.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

NOTA BIOGRÁFICA



La Bachiller en Enfermería Dharssy Zaraid Inga Rixi, nació en el distrito de Huariaca, provincia y región Pasco, el 19 de enero del año 2002. Estudió el nivel primario en el CPI ANTIOQUIA y el nivel secundario en la I.E. “San Juan Bautista Huariaca”.

Inició sus estudios superiores en el año 2019, en la Escuela Profesional de Enfermería de la prestigiosa Universidad Nacional “Hermilio Valdizán”, desarrolló su internado en el Hospital Regional Hermilio Valdizán Medrano y su externado en el Centro de Salud Perú Corea.

Obtuvo el Grado de Bachiller en el año 2024. Actualmente es aspirante a obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

NOTA BIOGRÁFICA



La Bachiller en Enfermería Yaquely Thalia Solis Daza, nació en el distrito de Singa, provincia de Huamalíes y región Huánuco, el 26 de noviembre del año 2001. Estudió el nivel primario en la I.E. 32417 y el nivel secundario en la I.E. “Miguel de la Mata Beraún”.

Inició sus estudios superiores en el año 2019, en la Escuela Profesional de Enfermería de la prestigiosa Universidad Nacional “Hermilio Valdizán”, desarrolló su internado en el Hospital Regional Hermilio Valdizán Medrano y su externado en el Centro de Salud Aparicio Pomares.

Obtuvo el Grado de Bachiller en el año 2024. Actualmente es aspirante a obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

NOTA BIOGRÁFICA



La Bachiller en Enfermería Marianella Heidi Valerio Laureano, nació en Huánuco, el 02 de diciembre del año 2002. Estudió el nivel primario y secundario en la I.E.P. “Javier Pulgar Vidal”.

Inició sus estudios superiores en el año 2019, en la Escuela Profesional de Enfermería de la prestigiosa Universidad Nacional “Hermilio Valdizán”, desarrolló su internado en el Hospital Regional Hermilio Valdizán Medrano y su externado en el Centro de Salud Aparicio Pomares.

Obtuvo el Grado de Bachiller en el año 2024. Actualmente es aspirante a obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

ANEXOS

ANEXO 01
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	VARIABLE	INDICADORES	METODOLOGÍA TÉCNICA E INSTRUMENTOS
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Existe relación entre gestión del tiempo y el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán 2023?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>¿El establecimiento de objetivos y prioridades en la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio?</p> <p>¿El uso de herramientas para la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio?</p> <p>¿La percepción del control del tiempo</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la relación entre gestión del tiempo y el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán 2023</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>Analizar la relación que existe entre el establecimiento de objetivos y prioridades en la gestión del tiempo y el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio</p> <p>Identificar si el uso de herramientas para la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio</p>	<p>En primer lugar, es necesario dar cuenta de los principales antecedentes desde los cuales se despliega la presente investigación, profundizando en los antecedentes que aportan de manera significativa en el desarrollo del presente estudio. Esto permitirá explicitar la relevancia de la investigación en el marco de un sistema socioeducativo que busca la acreditación universitaria. A continuación, se citan a dichos antecedentes:</p> <p>Silva M.; López J.; Columba M. (2019) La presente investigación titulada "Estrés académico en estudiantes universitarios" donde el objetivo fue determinar los niveles de estrés en estudiantes universitarios a través de un estudio cuantitativo, descriptivo y correlativo de una muestra de 255 estudiantes. Se utilizó el inventario SISCO porque</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL:</p> <p>H0: La gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán 2023.</p> <p>Ha: La gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán 2023.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</p> <p>H01: El establecimiento de objetivos y prioridades en la gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.</p>	<p>INDEPENDIENTE</p> <p>Gestión del tiempo</p> <p>DEPENDIENTE</p> <p>Estrés académico</p> <p>CARACTERIZACIÓN</p> <p>Sociodemográficas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Edad • Sexo • Estado civil • Religión • Procedencia <p>Sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Convivencia familiar • Hijos <p>Académicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Años de estudios • Ciclo académico • Condición académica 	<p>INDEPENDIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de objetivos y prioridades • Herramientas para la gestión del tiempo • Percepción del control del tiempo. • Preferencias por la desorganización <p>126 – 170 = Buena</p> <p>80 – 125 = Regular</p> <p>34 – 79 = Mala</p> <p>DEPENDIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estresores • Síntomas • Afrontamiento <p>0 - 78 = Leve</p> <p>79 – 157 = Moderado</p> <p>158 – 235</p> <p>= Severo</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Diseño no experimental, cuantitativo, correlacional, prospectivo, transversal</p> <p>TÉCNICA</p> <p>Cuestionario de características generales (Anexo 01)</p> <p>Escala de comportamientos de gestión del tiempo (TMBS) (Anexo 02)</p> <p>Inventario de estrés académico SISCO SV (Anexo 03)</p> <p>POBLACIÓN</p> <p>La población estuvo constituida por todos los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de la ciudad de</p>

<p>guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio?</p> <p>¿La preferencia por la desorganización guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio?</p>	<p>Evaluar si la percepción del control del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio</p> <p>Verificar si la preferencia por la desorganización guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio</p>	<p>permite identificar el estrés en estudiantes de grado y posgrado, concluye que el 86,3% de los participantes estaban moderadamente estresados, existiendo independencia entre los niveles de estrés y el género de los participantes ($p=.298$), reportándose una asociación significativa con el programa de estudio ($p=.005$).</p> <p>Avila J.; De los Rios L. (2022). El presente estudio se titula "Gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes Universitarios de la ciudad de Cajamarca" Este estudio tuvo como objetivo esclarecer la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, la muestra estuvo conformada por 64 estudiantes de pregrado. La Escala de Gestión del Tiempo (TBM) y la Escala de Estrés Académico (SISCO) sirvieron como instrumentos de medición. Los resultados muestran que existe una relación directa positiva significativa entre las variables (0,499). El estudio concluye que la mayoría de las variables de gestión del tiempo y sus factores están fuertemente asociadas con el estrés académico.</p>	<p>Hi1: El establecimiento de objetivos y prioridades en la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.</p> <p>H02: La utilización de herramientas para la gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.</p> <p>Hi2: La utilización de herramientas para la gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.</p> <p>H03: La percepción del control del tiempo en la gestión del tiempo no guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.</p> <p>Hi3: La percepción del control del tiempo en la gestión del tiempo guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.</p> <p>H04: La preferencia por la desorganización no guarda relación con el</p>	<p>Laborales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situación laboral • Horario de trabajo 		<p>Huánuco, cantidad de población conocida.</p> <p>MUESTRA</p> <p>Se trabajó con 173 estudiantes de la Facultad de Enfermería, seleccionadas mediante un muestreo probabilístico estratificado y considerando los criterios de inclusión y exclusión</p>
--	--	---	--	--	--	---

		<p>Gallardo E. (2020) La presente investigación titulada "Gestión del tiempo en el estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima". Este estudio se centró en examinar correlativamente la relación entre el uso del tiempo de los estudiantes y el estrés académico. La muestra estuvo conformada por 328 estudiantes de universidades públicas. Se utilizaron dos cuestionarios: gestión del tiempo y estrés académico, se encontró que existe relación inversa entre los parámetros investigados se reflejó en los valores obtenidos para los estudiantes universitarios públicos. (Rho de Spearman = .413) En cuanto a los resultados obtenidos en esta investigación, se puede decir que el punto de vista de cómo usar el tiempo es inversamente proporcional al aspecto de la carga de aprendizaje de los estudiantes.</p> <p>Achic V., Amante E.; realizaron un estudio titulado "Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 3ro y 4to año de la Facultad de enfermería de la Unheval – 2018". El trabajo de</p>	<p>estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.</p> <p>Hi4: La preferencia por la desorganización guarda relación con el estrés académico de los estudiantes de la universidad en estudio.</p>			
--	--	---	--	--	--	--

		<p>investigación tuvo como objetivo, determinar la influencia que existe entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, la muestra en estudio fue de 114 alumnos, los resultados demostraron que los estudiantes presentan estrés general en un nivel medio con un 53.5% (61 estudiantes), Concluye en que si existe influencia entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento.</p> <p>Estos antecedentes de investigación presentan similitud con el estudio que se viene desarrollando, puesto que aborda el nivel de estrés y la gestión de tiempo en los estudiantes.</p>				
--	--	--	--	--	--	--



ANEXO 02
CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE ENFERMERÍA



Código

FECHA: __/__/__

Título de la investigación: Gestión del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

Introducción / propósito

Determinar la relación entre gestión del tiempo y el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán 2023

Procedimientos

Se aplicará tres cuestionarios, Solo se tomará un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos.

Riesgos / incomodidades

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted en caso de no aceptar participar en la investigación. No tendrá que haber gasto alguno durante el estudio.

Alternativas

La participación en el estudio es voluntaria, Usted puede escoger no participar o puede abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o perdida para usted.

Compensación

No recibirá pago alguno por su participación, ni de parte del investigador ni de las instituciones participantes. En el transcurso del estudio, usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo al investigador responsable.

Confidencialidad de la información

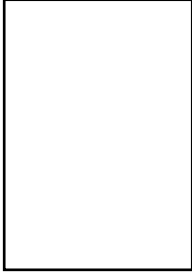
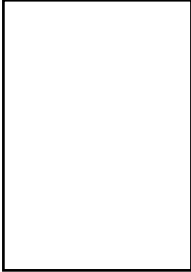
Los datos que se obtengan a lo largo del presente estudio son totalmente confidenciales, de modo que solo se emplearan para cumplir los objetivos antes descritos. No se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio. He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este

estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

Nombres y firmas del participante y responsable de la investigación

.....		
Firma del participante	Huella digital	Firma del responsable	Huella digital



ANEXO 03
INSTRUMENTOS
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE ENFERMERÍA



CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS GENERALES

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Gestión del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

INSTRUCCIONES: Compañeros de estudios de la Facultad de Enfermería de la UNHEVAL; estamos realizando una investigación para analizar la relación entre la gestión del tiempo y el afrontamiento al estrés académico de estudiantes universitarios; le solicitamos responda el siguiente cuestionario de características demográficas, sociales, académicas y laborales.

Los datos brindados serán confidenciales y solo serán utilizados con fines de investigación.

Agradecemos anticipadamente su cooperación

I. DEMOGRÁFICAS

Edad

1. ¿Cuántos años cumplidos tiene usted a la fecha?
_____ (años)

Sexo

2. ¿A qué género pertenece usted?
Femenino () Masculino ()

Estado civil

3. ¿Cuál es su estado civil actual?
Soltero/a () Casado/a () Viudo/a () Conviviente () Separado/a ()

Religión

4. ¿Qué credo profesa?
Católico () Evangélico () Otro: _____

Procedencia

5. ¿De qué zona procede usted?
Urbana () Rural ()

II. SOCIALES

Situación familiar

6. ¿Con quién vive?
Solo () Con pareja () Familia ()

7. ¿Tiene hijos?

Si () No () Especificar: _____

III. ACADEMICAS

Año de estudios

8. ¿A qué año de estudios pertenece usted?
Primero () Segundo () Tercero () Cuarto () Quinto ()

Ciclo en el que se encuentra

9. ¿Actualmente en que ciclo se encuentra usted?
II () IV () VI () VIII () X ()

Condición académica del estudiante

10. ¿Cuál es su condición académica?

Regular () Irregular ()

IV. LABORALES

Situación laboral

11. ¿Usted actualmente trabaja y estudia?

Si () No ()

Horario de trabajo

12. ¿Cuántas horas al día trabaja?

>8 horas () 8 horas () <8 horas ()



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE ENFERMERÍA**



**ESCALA DE COMPORTAMIENTOS DE
GESTIÓN DEL TIEMPO (TMBS)**

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Gestión del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

INSTRUCCIONES: Compañeros de estudios de la Facultad de Enfermería de la UNHEVAL; estamos realizando una investigación para analizar la relación entre la gestión del tiempo y el afrontamiento al estrés académico de estudiantes universitarios por lo que le solicitamos responda el siguiente cuestionario de gestión de su tiempo. En sus respuestas, indique con qué exactitud cada frase te describe, eligiendo una de las alternativas de la siguiente escala: (1) nunca / (2) pocas veces / (3) algunas veces / (4) habitualmente / (5) siempre. No hay respuestas correctas ni erróneas. Por favor responda a todas las preguntas.

Agradecemos anticipadamente su cooperación

N°	Ítems	5	4	3	2	1
I	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	Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.					
3	Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables.					
4	Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.					
5	Marco fechas límite cuando me propongo realizar una tarea.					
6	Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mi trabajo.					
7	Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.					
8	Repaso mis actividades diarias para ver donde pierdo el tiempo.					
9	Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he pre-establecido					
10	Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día.					
II	Herramientas para la gestión del tiempo					
1	Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.					

2	Organizo mis actividades con al menos una semana de anticipación.					
3	Cuando observo que contacto frecuentemente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un lugar especial.					
4	Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.					
5	Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado cuando la he cumplido.					
6	Llevo una agenda conmigo.					
7	Mantengo un diario de las actividades realizadas.					
8	Utilizo un sistema de bandejas para organizar la información					
9	Si sé que voy a tener que esperar un tiempo, preparo alguna tarea para realizar mientras tanto.					
10	Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegar por la web).					
11	Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.					
III	Percepción del control del tiempo					
1	Subestimo el tiempo necesario para complementar tareas.					
2	Tengo la sensación de controlar mi tiempo.					
3	Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.					
4	Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.					
5	Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias					
IV	Preferencias por la desorganización					
1	Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.					
2	Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.					
3	Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está "patas arriba" y desordenado que cuando está ordenado y organizado.					
4	El tiempo que empleo en gestionar el tiempo y organizar mi jornada de trabajo es tiempo perdido.					
5	Mis jornadas de trabajo son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.					
6	Cuando estoy desorganizado soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.					
7	Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado.					

8	Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar de hacerlas por orden de importancia.					
----------	--	--	--	--	--	--

VALORACIÓN DE LA GESTIÓN DEL TIEMPO

Valoración	Buena	Regular	Mala
General	126 – 170	80 – 125	34 – 79
Valoración específica	Bueno	Regular	Malo
Establecimiento de objetivos y prioridades	38 – 50	24 - 37	10 – 23
Herramientas para la gestión del tiempo	41 – 55	26 - 40	11 – 25
Percepción del control del tiempo	19 - 25	12 - 18	5 – 11
Preferencias por la desorganización	30 - 40	19 - 29	8 – 18



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE ENFERMERÍA**



INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Gestión del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023

INSTRUCCIONES: Compañeros de estudios de la Facultad de Enfermería de la UNHEVAL; estamos realizando una investigación para analizar la relación entre la gestión del tiempo y el afrontamiento al estrés académico de estudiantes universitarios por lo que le solicitamos responda el siguiente cuestionario sobre el estrés académico.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si () No ()

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores: (0) nunca / (1) casi nunca / (2) raras veces / (3) a veces / (4) casi siempre / (5) siempre

¿Con qué frecuencia me estresa?

Nº	Estresores	5	4	3	2	1	0
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						

4	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11	Exposición de un tema ante la clase.						
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15	No entender los temas que se abordan en la clase						

1. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Nº	Síntomas	5	4	3	2	1	0
1	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2	Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3	Dolores de cabeza o migrañas.						

4	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10	Dificultades para concentrarse.						
11	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12	Conflictos o tendencia por polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13	Aislamiento de los demás.						
14	Desgano para realizar las labores académicas.						
15	Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

2. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, marcando con un aspa tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior., ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

N.º	Afrontamiento	5	4	3	2	1	0
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2	Escuchar música o distraerme viendo televisión adecuadamente.						
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						

8	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13	Hacer ejercicio físico.						
14	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16	Navegar en internet adecuadamente.						
17	Jugar videojuegos con responsabilidad.						

VALORACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Valoración	Leve	Moderado	Severo
General	0 – 78	79 - 157	158 - 235
Valoración específica	Leve	Moderado	Severo
Estresores	0 – 25	26 - 50	51 - 75
Síntomas	0 – 25	26 - 50	51 - 75
Estrategias de afrontamiento	0 – 28	29 - 57	58 - 85



ANEXO 04
VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR JUECES
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE ENFERMERÍA



TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023

HOJA DE INSTRUCCIONES PARA LA EVALUACIÓN POR JUECES.

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
<p style="text-align: center;">RELEVANCIA</p> <p>El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido
<p style="text-align: center;">COHERENCIA</p> <p>El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que están midiendo</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido
<p style="text-align: center;">SUFICIENCIA</p> <p>Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido

<p style="text-align: center;">CLARIDAD</p> <p>El ítem se comprende fácilmente, es decir, sus sintácticas y semánticas son adecuadas</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO - ESCALA DE COMPORTAMIENTOS DE GESTIÓN DEL TIEMPO (TMBS)

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

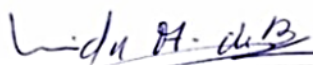
YO, Mg. MIDA AGUIRRE CANO, CON
 DNI N° 22427303, DE PROFESIÓN
LIC. ENFERMERÍA, EJERCIENDO
 ACTUALMENTE COMO DOCENTE,
 EN LA INSTITUCIÓN
UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"

POR MEDIO DE LA PRESENTE HAGO CONSTAR QUE HE REVISADO CON FINES DE VALIDACIÓN EL INSTRUMENTO: **ESCALA DE COMPORTAMIENTOS DE GESTIÓN DEL TIEMPO (TMBS)** EN EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN TITULADA "GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023".

LUEGO DE HACER LAS OBSERVACIONES PERTINENTES, PUEDO FORMULAR LAS SIGUIENTES APRECIACIONES.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
CONGRUENCIA DE ÍTEMS				X
AMPLITUD DE CONTENIDO				X
REDACCIÓN DE LOS ÍTEMS				X
CLARIDAD Y PRECISIÓN				X
PERTINENCIA				

EN HUÁNUCO, A LOS 04 DÍAS DEL MES DE
NOVIEMBRE DEL 2022



FIRMA

UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"
 FACULTAD DE ENFERMERÍA
 CARRERA DE ENFERMERÍA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

YO, Tania Fernández Qjmes, CON
 DNI N° 22516168, DE PROFESIÓN
Lic. Enfermería, EJERCIENDO
 ACTUALMENTE COMO Docente de la Facultad de Enfermería,
 EN LA INSTITUCIÓN
Universidad Nacional Hermilio Valdizán

POR MEDIO DE LA PRESENTE HAGO CONSTAR QUE HE REVISADO CON FINES DE VALIDACIÓN EL INSTRUMENTO: **ESCALA DE COMPORTAMIENTOS DE GESTIÓN DEL TIEMPO (TMBS) EN EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN TITULADA "GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023"**.

LUEGO DE HACER LAS OBSERVACIONES PERTINENTES, PUEDO FORMULAR LAS SIGUIENTES APRECIACIONES.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
CONGRUENCIA DE ÍTEMS			X	
AMPLITUD DE CONTENIDO				X
REDACCIÓN DE LOS ÍTEMS				X
CLARIDAD Y PRECISIÓN				X
PERTINENCIA			X	

EN HUÁNUCO, A LOS 03 DÍAS DEL MES DE
Noviembre DEL 2022


 C.E.P 32828

FIRMA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

YO, Bethsy Diana Huapalla Céspedes, CON
 DNI N° 41753598, DE PROFESIÓN
Enfermera, EJERCIENDO
 ACTUALMENTE COMO Docente
 EN LA INSTITUCIÓN
Universidad Nacional Hermilio Valdizán

POR MEDIO DE LA PRESENTE HAGO CONSTAR QUE HE REVISADO CON FINES DE VALIDACIÓN EL INSTRUMENTO: **ESCALA DE COMPORTAMIENTOS DE GESTIÓN DEL TIEMPO (TMBS)** EN EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN TITULADA "GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023".

LUEGO DE HACER LAS OBSERVACIONES PERTINENTES, PUEDO FORMULAR LAS SIGUIENTES APRECIACIONES.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
CONGRUENCIA DE ÍTEMS				✓
AMPLITUD DE CONTENIDO				✓
REDACCIÓN DE LOS ÍTEMS				✓
CLARIDAD Y PRECISIÓN				✓
PERTINENCIA				✓

EN HUÁNUCO, A LOS 10 DÍAS DEL MES DE
noviembre DEL 2022



 Dra. Bethsy D. Huapalla Céspedes
 CEP 44842
 Docente UNHEVAL

FIRMA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

YO, Rosalinda Ramírez Montaldo, CON
 DNI N° 22422932, DE PROFESIÓN
Enfermera., EJERCENDO
 ACTUALMENTE COMO Docente,
 EN LA INSTITUCIÓN
UNHEVAL

POR MEDIO DE LA PRESENTE HAGO CONSTAR QUE HE REVISADO CON FINES DE VALIDACIÓN EL INSTRUMENTO: **ESCALA DE COMPORTAMIENTOS DE GESTIÓN DEL TIEMPO (TMBS)** EN EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN TITULADA "GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN, 2023".

LUEGO DE HACER LAS OBSERVACIONES PERTINENTES, PUEDO FORMULAR LAS SIGUIENTES APRECIACIONES.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
CONGRUENCIA DE ÍTEMS				✓
AMPLITUD DE CONTENIDO				✓
REDACCIÓN DE LOS ÍTEMS				✓
CLARIDAD Y PRECISIÓN				✓
PERTINENCIA				✓

EN HUÁNUCO, A LOS _____ DÍAS DEL MES DE _____ DEL _____

R. Ramírez M.

FIRMA

R. Ramírez M.
 Dra. Rosalinda Ramírez Montaldo
 DOCENTE PRINCIPAL
 UNHEVAL

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

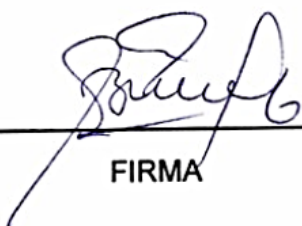
YO, Betzi Hirsiax Ramos García, CON
 DNI N° 45472617, DE PROFESIÓN
Psicóloga, EJERCIENDO
 ACTUALMENTE COMO Psicopedagoga,
 EN LA INSTITUCIÓN
Psicopedagogía - UNHEVAL

POR MEDIO DE LA PRESENTE HAGO CONSTAR QUE HE REVISADO CON FINES DE VALIDACIÓN EL INSTRUMENTO: **ESCALA DE COMPORTAMIENTOS DE GESTIÓN DEL TIEMPO (TMBS)** EN EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN TITULADA **"GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023"**.

LUEGO DE HACER LAS OBSERVACIONES PERTINENTES, PUEDO FORMULAR LAS SIGUIENTES APRECIACIONES.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
CONGRUENCIA DE ÍTEMS			/	.
AMPLITUD DE CONTENIDO		/		
REDACCIÓN DE LOS ÍTEMS			/	
CLARIDAD Y PRECISIÓN			/	
PERTINENCIA			/	

EN HUÁNUCO, A LOS 03 DÍAS DEL MES DE
Noviembre DEL 2022.


 FIRMA

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO - INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

YO, Mg. MIDA AGUIRRE CANO, CON
DNI N° 22427301, DE PROFESIÓN
LIC. ENFERMERÍA, EJERCIENDO
ACTUALMENTE COMO DOCENTE,
EN LA INSTITUCIÓN
UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"

POR MEDIO DE LA PRESENTE HAGO CONSTAR QUE HE REVISADO CON FINES DE VALIDACIÓN EL INSTRUMENTO: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV EN EL DESARROLLO DE: LA INVESTIGACIÓN TITULADA "GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023".

LUEGO DE HACER LAS OBSERVACIONES PERTINENTES, PUEDO FORMULAR LAS SIGUIENTES APRECIACIONES.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
CONGRUENCIA DE ÍTEMS				X
AMPLITUD DE CONTENIDO				X
REDACCIÓN DE LOS ÍTEMS				X
CLARIDAD Y PRECISIÓN				X
PERTINENCIA				

EN HUÁNUCO, A LOS 04 DÍAS DEL MES DE
NOVIEMBRE DEL 2022

Mida A. de B.

FIRMA

UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"
FACULTAD DE ENFERMERÍA
CALLE INFORMACIÓN 222

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

YO, Tania Fernández Gimés, CON
 DNI N° 22516168, DE PROFESIÓN
Lic. Enfermería, EJERCIENDO
 ACTUALMENTE COMO Docente de la Facultad de Enfermería,
 EN LA INSTITUCIÓN
Universidad Nacional Hermilio Valdizán

POR MEDIO DE LA PRESENTE HAGO CONSTAR QUE HE REVISADO CON FINES DE VALIDACIÓN EL INSTRUMENTO: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV EN EL DESARROLLO DE: LA INVESTIGACIÓN TITULADA "GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023".

LUEGO DE HACER LAS OBSERVACIONES PERTINENTES, PUEDO FORMULAR LAS SIGUIENTES APRECIACIONES.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
CONGRUENCIA DE ÍTEMS			X	
AMPLITUD DE CONTENIDO				X
REDACCIÓN DE LOS ÍTEMS				X
CLARIDAD Y PRECISIÓN				X
PERTINENCIA			X	

EN HUÁNUCO, A LOS 03 DÍAS DEL MES DE
Noviembre DEL 2022


 C.E.P 32828

FIRMA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

YO, Bethsy Diana Huapalla Céspedes, CON
 DNI N° 41753598, DE PROFESIÓN
Enfermera, EJERCIENDO
 ACTUALMENTE COMO Docente,
 EN LA INSTITUCIÓN
Universidad Nacional Hermilio Valdizán

POR MEDIO DE LA PRESENTE HAGO CONSTAR QUE HE REVISADO CON FINES DE VALIDACIÓN EL INSTRUMENTO: **INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV** EN EL DESARROLLO DE: LA INVESTIGACIÓN TITULADA "GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023".

LUEGO DE HACER LAS OBSERVACIONES PERTINENTES, PUEDO FORMULAR LAS SIGUIENTES APRECIACIONES.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
CONGRUENCIA DE ÍTEMS				✓
AMPLITUD DE CONTENIDO				✓
REDACCIÓN DE LOS ÍTEMS				✓
CLARIDAD Y PRECISIÓN				✓
PERTINENCIA				✓

EN HUÁNUCO, A LOS 10 DÍAS DEL MES DE
noviembre DEL 2022



 Dra. Bethsy D. Huapalla Céspedes
 CEP 44842
 Docente UNHEVAL

FIRMA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

YO, Betzi Hirsias Ramos Garza, CON
 DNI N° 45472617, DE PROFESIÓN
Psicóloga, EJERCIENDO
 ACTUALMENTE COMO Psicopedagoga,
 EN LA INSTITUCIÓN
Psicopedagogía - UNHEVAL

POR MEDIO DE LA PRESENTE HAGO CONSTAR QUE HE REVISADO CON FINES DE VALIDACIÓN EL INSTRUMENTO: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV EN EL DESARROLLO DE: LA INVESTIGACIÓN TITULADA "GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN, 2023".

LUEGO DE HACER LAS OBSERVACIONES PERTINENTES, PUEDO FORMULAR LAS SIGUIENTES APRECIACIONES.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
CONGRUENCIA DE ÍTEMS			/	.
AMPLITUD DE CONTENIDO		/		
REDACCIÓN DE LOS ÍTEMS			/	
CLARIDAD Y PRECISIÓN			/	
PERTINENCIA			/	

EN HUÁNUCO, A LOS 03 DÍAS DEL MES DE
Diciembre DEL 2022.



 FIRMA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

YO, Rosalinda Ramírez Montaldo, CON
 DNI N° 22422932, DE PROFESIÓN
Enfermera, EJERCIENDO
 ACTUALMENTE COMO Docente,
 EN LA INSTITUCIÓN
UNHEVAL

POR MEDIO DE LA PRESENTE HAGO CONSTAR QUE HE REVISADO CON FINES DE VALIDACIÓN EL INSTRUMENTO: **INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV** EN EL DESARROLLO DE: LA INVESTIGACIÓN TITULADA **"GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023"**.

LUEGO DE HACER LAS OBSERVACIONES PERTINENTES, PUEDO FORMULAR LAS SIGUIENTES APRECIACIONES.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
CONGRUENCIA DE ÍTEMS				✓
AMPLITUD DE CONTENIDO				✓
REDACCIÓN DE LOS ÍTEMS				✓
CLARIDAD Y PRECISIÓN				✓
PERTINENCIA				✓

EN HUÁNUCO, A LOS _____ DÍAS DEL MES DE _____ DEL _____

R. Ramírez M.

FIRMA

R. Ramírez M.
 Dra. Rosalinda Ramírez Montaldo
 DOCENTE PRINCIPAL
 UNHEVAL

ANEXO 05 AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS



UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN" HUÁNUCO
FACULTAD DE ENFERMERIA
DECANATO



Cayhuayna, 22 de noviembre de 2023 .

OFICIO N° 661-2023-UNHEVAL-D-FENF.

Señoritas:
Dharssy Zaraid INGA RIXI
Yaquely Thalia SOLIS DAZA
Marianella Heidi VALERIO LAUREANO

**ASUNTO : AUTORIZACION PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE PROYECTO DE TESIS
EN LA FACULTAD DE ENFERMERIA**

Por medio del presente, tengo el honor de dirigirme a ustedes para saludarlas, y autorizar a las estudiantes investigadores: Dharssy Zaraid INGA RIXI, Yaquely Thalia SOLIS DAZA y Marianella Heidi VALERIO LAUREANO de la Facultad de Enfermería, puedan aplicar instrumentos de recolección de datos en los estudiantes de la Facultad de Enfermería, para la ejecución del proyecto de investigación: **GESTION DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN, 2023.**

Sin otro particular, es oportuna la ocasión para renovar mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Dra. Enit Ida Villar Carbajal

DECANA

c.c.
Archivo

ANEXO 06


UNHEVAL
 UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN

RECTORADO

FACULTAD DE ENFERMERIA



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
 "Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad universitaria de Cayhuayna, siendo las 10:00 horas del día viernes 19 de abril del 2024, nos reunimos en el auditorio de la Facultad de Enfermería de la UNHEVAL, los miembros integrantes del Jurado Evaluador:

Dr. Holger Alex ARANCIAGA CAMPOS **PRESIDENTE**
 Dra. Bethsy Diana HUAPALLA CÉSPEDES **SECRETARIA**
 Dr. Victor Guido FLORES AYALA **VOCAL**

Acreditados mediante Resolución N° 474-2023-UNHEVAL-D-ENF, 25.SET.2023, de la tesis titulada: **GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN, 2023**, elaborado por las titulandos: Dharssy Zaraid INGA RIXI, Yaquely Thalia SOLIS DAZA y Marianella Heidi VALERIO LAUREANO, con el asesoramiento de la docente Dra. Enit Ida Villar Carbajal, se procedió a dar inicio el acto de sustentación para optar el **Título Profesional de Licenciada en Enfermería**.

Concluido el acto de sustentación, cada miembro del Jurado Evaluador procedió a la evaluación de las titulandos, teniendo presente los siguientes criterios:

1. Presentación
2. Exposición y dominio del tema
3. Absolución de preguntas

Nombres y Apellidos de las Titulandos	Jurado Evaluador			Promedio Final
	Presidente	Secretario	Vocal	
Dharssy Zaraid INGA RIXI	17	17	16	17
Yaquely Thalia SOLIS DAZA	16	17	17	17
Marianella Heidi VALERIO LAUREANO	18	18	17	18

Obteniendo en consecuencia la titulado Dharssy Zaraid INGA RIXI la nota de diecisiete (17), equivalente a Muy bueno, por lo que se declara aprobada.

Obteniendo en consecuencia la titulado Yaquely Thalia SOLIS DAZA la nota de diecisiete (17), equivalente a Muy bueno por lo que se declara aprobada.

Y la titulado Marianella Heidi VALERIO LAUREANO la nota de dieciocho (18), equivalente a Muy bueno, por lo que se declara aprobada.

Calificación que se realiza de acuerdo con el Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la UNHEVAL.

Se da por finalizado el presente acto, siendo las 10:55 horas, del día viernes 19 de abril del 2024, firmando en señal de conformidad.


PRESIDENTE
 DNI N° 22422525


SECRETARIA
 DNI N° 41753598


VOCAL
 DNI N° 22461263

Leyenda:
 19 a 20: Excelente
 17 a 18: Muy Bueno
 14 a 16: Bueno
 0 a 13: Desaprobado

ANEXO 07

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia,
y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"



UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN" HUANUCO



FACULTAD DE ENFERMERIA

**DIRECCION UNIDAD DE
INVESTIGACION**



**CONSTANCIA DE SIMILITUD N°016-2024 SOFTWARE
ANTIPLAGIO TURNITIN-FENF-UNHEVAL**

Prov. N°233-2024-UNHEVAL-D-FENF

La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Enfermería, emite la presente **CONSTANCIA DE SIMILITUD**, aplicando el **Software TURNITIN**, el cual reporta un **11%** de similitud, correspondiente a los interesados Bachilleres en Enfermería, INGA RIXI, Dharssy Zaraid, SOLIS DAZA, Yaquely Thalia y VALERIO LAUREANO, Marianella Heidi, con la tesis titulada: **GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023**, cuyo asesor es la Dra. Enit Ida Villar Carbajal por consiguiente,

SE DECLARA APTO

Se expide la presente, para los trámites pertinentes.

Cayhuayna, 01 de abril de 2024



Dra. Irene Deza y Falcon
DIRECTORA UNIDAD DE INVESTIGACION
FACULTAD DE ENFERMERIA

ANEXO 08

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023

AUTOR

INGA RIXI Dharssy Zaraid, SOLIS DAZA Y aquey Thalía y VALERIO LAUREANO, Marianella Heidi

RECUENTO DE PALABRAS

27896 Words

RECUENTO DE CARACTERES

155401 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

141 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.5MB

FECHA DE ENTREGA

Apr 1, 2024 12:15 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 1, 2024 12:17 PM GMT-5

● **11% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado

.....
 Dra. Irene Deza y Falcon
 DIRECTORA UNIDAD DE INVESTIGACION
 FACULTAD DE ENFERMERIA



Reporte de similitud

- **11% de similitud general**

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	hdl.handle.net Internet	4%
2	repositorio.ujcm.edu.pe Internet	2%
3	repositorio.upn.edu.pe Internet	1%
4	repositorio.unheval.edu.pe Internet	1%
5	repositorio.urp.edu.pe Internet	<1%
6	repositorio.upt.edu.pe Internet	<1%
7	Universidad Peruana Los Andes on 2020-09-13 Submitted works	<1%
8	repositorio.usmp.edu.pe Internet	<1%

Reporte de similitud

9	repositorio.unap.edu.pe Internet	<1%
10	unap on 2022-09-22 Submitted works	<1%
11	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2023-06-05 Submitted works	<1%
12	Universidad Catolica De Cuenca on 2017-07-28 Submitted works	<1%
13	Chávez, Henry Quico Santos. "Estudio de Viabilidad Para el Proyecto In..." Publication	<1%
14	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2023-01-21 Submitted works	<1%
15	Submitted on 1690394959253 Submitted works	<1%
16	Universidad Alas Peruanas on 2022-08-01 Submitted works	<1%
17	redi.unjbg.edu.pe Internet	<1%
18	Castaneda Bulnes, Sadith Milagros Castro Lopez, Giovanna Alexandra ... Publication	<1%
19	Janssen, Gerriet Arthur, V. "English proficiency and entrance to doctor..." Publication	<1%
20	repositorio.uladech.edu.pe Internet	<1%

ANEXO 09



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado	X	Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado	
Pregrado (tal y como está registrado en SUNEDU)								
Facultad	ENFERMERÍA							
Escuela Profesional	ENFERMERÍA							
Carrera Profesional	ENFERMERÍA							
Grado que otorga							
Título que otorga	TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA							
Segunda especialidad (tal y como está registrado en SUNEDU)								
Facultad							
Nombre del programa							
Título que Otorga							
Posgrado (tal y como está registrado en SUNEDU)								
Nombre del Programa de estudio							
Grado que otorga							

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Apellidos y Nombres:	INGA RIXI DHARSSY ZARAI							
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	925547435
Nro. de Documento:	70870214					Correo Electrónico:	dharssy@hotmail.com	
Apellidos y Nombres:	SOLIS DAZA YAQUELY THALIA							
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	973158492
Nro. de Documento:	71665498					Correo Electrónico:	yaquelythalia@gmail.com	
Apellidos y Nombres:	VALERIO LAUREANO MARIANELLA HEIDI							
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	928965722
Nro. de Documento:	73600867					Correo Electrónico:	marianella.valerio.laureano@gmail.com	

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos según DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)							SI	X	NO
Apellidos y Nombres:	VILLAR CARBAJAL ENIT IDA					ORCID ID:	https://orcid.org/0000-0003-4272-1925		
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de documento:	22408286	

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los **Apellidos y Nombres completos según DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	ARANCIAGA CAMPOS HOLGER ALEX
Secretario:	HUAPALLA CÉSPEDES BETHSY DIANA
Vocal:	FLORES AYALA VICTOR GUIDO
Vocal:
Vocal:
Accesitario	SOTO HILARIO JUVITA DINA


5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los **datos requeridos completos**)

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)
GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, 2023
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: (tal y como está registrado en SUNEDU)
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese todos los **datos requeridos completos**)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)		2024	
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis	X	Tesis Formato Artículo
	Trabajo de Investigación		Trabajo de Suficiencia Profesional
	Trabajo Académico		Otros (especifique modalidad)
Tesis Formato Patente de Invención		Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos	
Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)	ESTRÉS ACADÉMICO	GESTIÓN DEL TIEMPO	CONTROL DEL TIEMPO
Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto	X	Condición Cerrada (*)
	Con Periodo de Embargo (*)		Fecha de Fin de Embargo:
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):	SI		NO X
Información de la Agencia Patrocinadora:		

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.



7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma:			
Apellidos y Nombres:	INGA RIXI DHARSSY ZARAID	Huella Digital	
DNI:	70870214		
Firma:			
Apellidos y Nombres:	SOLIS DAZA YAQUELY THALIA	Huella Digital	
DNI:	71665498		
Firma:			
Apellidos y Nombres:	VALERIO LAUREANO MARIANELLA HEIDI	Huella Digital	
DNI:	73600867		
Fecha: 24/04/2023			

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una **X** en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.