

<https://doi.org/10.17163/abyaups.102.833>

Capítulo 2

Gestión del tiempo y técnicas de estudio en la residencia universitaria

Lenin Marcelo Lara Lomas
Universidad Politécnica Salesiana
llara@ups.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0008-8740-701X>

Adriana Elizabeth Ajila Malán
Universidad Politécnica Salesiana
aajilam@est.ups.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-9039-3314>

Cinthia Mikaela Canchig Padilla
Universidad Politécnica Salesiana
ccanchigp@est.ups.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-8255-7586>

Introducción

El ser humano se ha caracterizado por mantener actividad permanente en múltiples tareas que demanda el contexto actual, entre ellas: estudios, trabajo, actividades de ocio, pasatiempos, extracurriculares, responsabilidades familiares, entre otros. Las habilidades de organización y rutinas nacen de la educación, gran parte de estas se forman desde el hogar y marcan su importancia a lo largo de la vida, esto permitirá la adquisición de herramientas indispensables para su desenvolvimiento en los distintos ámbitos de la sociedad.

Si bien, en las personas adultas es frecuente encontrar agendas apretadas y horarios saturados, según Gómez (2021) menciona que, la ausencia de rutinas es un problema frecuente que afecta el equilibrio y la calidad de vida del ser humano. Esto permite entender cómo los hábitos cumplen un papel fundamental en el aprendizaje y la modificación del comportamiento. Se forman y se fortalecen en todas las etapas del desarrollo, logrando la estructuración de rutinas que permiten mantener un adecuado orden y gestión de tareas, espacios y tiempos. En la actualidad, varios problemas educativos en estudiantes universitarios se han manifestado por las debilidades personales en la organización y manejo del tiempo en el diario vivir. Asimismo, según lo resaltan Delgado y Ruiz (2021) las dificultades para la adaptación de técnicas, métodos y estrategias de estudio en el aprendizaje denotan una incidencia significativa en el rendimiento académico.

En este capítulo se discuten diversas cuestiones de la importancia de la gestión del tiempo y las técnicas de estudio, como: la organización de la actividad, la procrastinación, el uso de la tecnología y recursos tradicionales y, la lectura académica en los estudiantes de la Residencia Intercultural Universitaria “Don Bosco”. Es importante enfatizar que este contexto asume el rol de un sitio sobre el cual se presentan y verifican los desempeños de las estrategias de apoyo integral provistas por la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana a través de sus proyectos de vinculación con la sociedad mediante el apoyo y acompañamiento de docentes y practicantes que están inmersos como protagonistas fundamentales en el presente trabajo.

Gestión del tiempo

“Siembra un pensamiento, y cosecharás un acto;
siembra un acto, y cosecharás un hábito;
siembra un hábito, y cosecharás una personalidad;
siembra una personalidad, y cosecharás un destino”.

Samuel Smiles

El manejo del tiempo parte de una pregunta clave: ¿Cómo vamos a organizar nuestras tareas y actividades a lo largo del día, la semana o el mes?

La necesidad de proyección a futuro es una característica inherente de los seres humanos. Y aunque la posteridad pueda estar llena de incertidumbre se observa cómo una persona es capaz de aprender a prepararse previamente, construyendo los caminos que lo lleven hacia ese lugar donde se anhela estar.

Es bien sabido que es un proceso que no resulta ser sencillo ni inmediato, requiere de acciones específicas, cambios de comportamiento, apoyo externo y recursos disponibles; es decir, se necesita de un mapa que oriente al caminante en su recorrido. La buena noticia es que esa guía se puede construir diariamente; pues se encuentra dentro de aquellas situaciones que son posibles controlar, ese 50 % que dependerá de uno mismo. El restante, estará en las redes de amigos, profesores, familiares y otras personas que puedan apoyar al desarrollo personal; así como, estará de por medio las oportunidades que pueda ofrecer el azar o como el lector/a, quiera denominarlo.

Entonces, para comenzar a construir dicho mapa es necesario que pueda observarse y observar, tanto lo que tiene como lo que falta por integrar. Esto no es un llamado a la comparación negativa, pues cada persona tendrá sus capacidades, conocimientos y particularidades diferentes; y se sabrá aprender mutuamente lo que sirva y lo que no. El propósito de dicha observación interna y externa reside en saber cuál es el punto de partida desde el que se inicia el camino, qué herramientas llevo en la mochila de viaje y cuáles otras son importantes de adquirirlas. Pasando así, al ver el entorno familiar y social que rodea al individuo permite hallar los medios y recursos que hace falta llevar. Probablemente se tenga que preguntar a otras personas, aprender observándolos, experimentar desde el entendimiento, acertar, equivocarse, repetir acciones una y otra vez hasta automatizarlas.

En principio puede volverse tedioso; sin embargo, hay que recordar algo: cada acción pequeña construye grandes cambios a largo plazo; como cuando se desea levantar una casa, uno comienza por los pequeños bloques de ladrillo que, gradualmente, van dándole la forma esperada. Estos ladrillos pueden representarse en los hábitos que están incorporados en el día a día, esos comportamientos que están siendo la base para

sostener un proyecto de vida importante, una identidad, una forma de ser, un estilo de vida.

Si la materia prima con la que están conformados los ladrillos es la arcilla, que los hábitos que uno llegue a aprender y adquirir estén hechos esencialmente de capacidad de planificación, priorización, compromiso, autorregulación, consistencia. En síntesis, que todo esto pueda originar lo que se suele llamar gestión del tiempo y que esa sea una carta de presentación.

El presente tema expone los conceptos de procrastinación y gestión del tiempo, presentando algunas de sus características más importantes y las causas-efectos que puede provocar cada una. Igualmente, se integran las experiencias prácticas vividas con los estudiantes dentro de la Residencia Universitaria Intercultural “Don Bosco” en la realización de talleres grupales e intervenciones psicopedagógicas individualizadas; procurando hacer una epistemología que vincule lo científico con lo popular y brinde un valioso aporte para la academia. Finalmente, se presentan algunas herramientas tradicionales y digitales prácticas para la promoción de la gestión del tiempo, que se espera sean de utilidad para la persona quien las lea y las utilice posteriormente.

La gestión del tiempo es relativa a diferentes términos empleados dentro de la literatura, como son: ‘manejo del tiempo’, ‘administración del tiempo’ u ‘organización del tiempo’, que finalmente se tratan del mismo proceso. Con el propósito de evitar confusiones y redundancias, utilizaremos concretamente el término ‘gestión’.

El verbo gestionar hace alusión a “llevar adelante una iniciativa o proyecto” (Real Academia Española, s.f., definición 1). Al respecto de ello, su acción define la puesta en marcha de una actividad en específico, para la cual también podemos añadir que utiliza una serie de acciones y estrategias puntuales para conseguir su cometido.

Por otra parte, cuando hablamos del tiempo existen muchas connotaciones, ya sea del campo de la filosofía o la física, que hay a su alrededor.

La palabra proviene del latín *tempus*, que se refiere a la magnitud física que tiene como unidad de medida al segundo; permite medir el período y separación existente entre acontecimientos que se dan de forma secuencial, para delimitar un antes y un después, respectivamente (Pérez, 2022).

En principio, podemos resaltar que hablar de la gestión del tiempo es una acción directiva y enfocada hacia la consecución de un objetivo concreto; la cual está enmarcada bajo una temporalidad definida donde se realizan una serie de actividades previamente planificadas. Como dice un estudiante: es “la planificación que una persona tiene, en especial para nosotros como estudiantes” (estudiante 3, 2024).

Gran parte de las investigaciones lo ubican dentro de los contextos académico y laboral. Vamos a enfocar nuestra teorización en el ámbito académico, específicamente en el universitario, tal como lo desarrollan diversos autores.

Con base en lo que menciona Roberts *et al.* (2006), como se citó en Alvear (2021) es un repertorio de comportamientos que fijan objetivos y planifican eficientemente el uso del tiempo disponible, a través del uso de agendas y horarios. Como menciona “poner en mi calendario o en mi agenda el estipular los tiempos de estudio [...] siempre utilizo las notas de mi teléfono, que son recordatorios por fechas y por horas, que siempre manejo eso” (estudiante 1, 2024).

La definición coincide con lo que propone García-Viniegras y González-Benítez (2000), como se citó en Morillo (2020), que se trata de un proceso para el establecimiento de propósitos claros, considerando el tiempo disponible y la verificación de su utilización en relación directa con el estudio. Dicho en palabras de un estudiante “es poder manejar el tiempo que yo tengo” (estudiante 3, 2024).

Mientras que Umerenkova y Flores (2018), como se citó en Quezada (2023), lo describen como un esfuerzo consciente centrado en llegar hacia las metas planteadas, por medio de habilidades como la planificación, organización y priorización de las actividades académicas.

Tal cual comparten los jóvenes de RUI:

La gestión de tiempo para mí es saber poner prioridades. (estudiante 1, 2024)

Es tomar las cosas más importantes de tu tiempo y ponerlas como que son importantes y hacerlas en un tiempo determinado y las que son menos importantes, simplemente dejarlas un lado o hacerlas en un tiempo ya libre. (estudiante 2, 2024)

A partir de las definiciones revisadas, podemos sintetizar que la gestión del tiempo académico es un comportamiento estratégico, autorregulado, dinámico y consciente; que define objetivos educativos, prioriza tareas, optimiza el tiempo en función de su disponibilidad y evalúa el tiempo dedicado al estudio; todo ello para conseguir, de manera eficiente y eficaz, unos resultados concretos. Esto se contrapone significativamente a la concepción errónea que se le ha atribuido al concepto; pues administrar adecuadamente el tiempo no significa pasar una gran cantidad de tiempo realizando una actividad, ni tampoco descuidar otras áreas vitales del sujeto. Sino velar por la distribución adecuada de las tareas en distintos bloques de tiempo preestablecidos.

En cuanto a las características que resultan de la gestión adecuada del tiempo vamos a exponer los siguientes comportamientos:

AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE

Es un proceso activo hacia el aprendizaje, donde el estudiante se involucra de forma participativa por medio del desarrollo de habilidades y estrategias cognoscitivas y metacognitivas que regulan sus acciones en dirección a objetivos académicos por alcanzar (Zimmerman, 1989, como se citó en Alvear, 2021).

PRIORIZACIÓN

Es la habilidad para clasificar y organizar las distintas tareas en función de su grado de importancia, optando por realizar aquellas que

tienen una alta prioridad y postergando otras que sean de menor relevancia dentro de un momento y espacio determinado (Balamurugán, 2013, como se citó en Morillo, 2020).

SUPERVISIÓN DEL USO DEL TIEMPO Y LAS ESTRATEGIAS

La retroalimentación acerca del desarrollo de las actividades planificadas permite la evaluación de condicionantes y comportamientos que han influido sobre el resultado final de dicha tarea; a partir de este conocimiento, se hacen los respectivos ajustes y modificaciones para mejorar y alcanzar los objetivos esperados (Morillo, 2020).

Considerando las habilidades implicadas en una efectiva gestión del tiempo, es evidente su contraste respecto a la procrastinación, puesto que se constituye como un factor protector de la salud biopsicosocial del estudiante; en tanto proporciona consecuencias favorecedoras a sus diversas esferas vitales.

En la tabla siguiente exponemos a modo de resumen las causas y efectos de su práctica:

Tabla 1

Causas y efectos producidos por la adecuada gestión del tiempo

Causas	Efectos
Alta percepción de autoeficacia.	Bajos niveles de estrés y ansiedad.
Autoconcepto positivo.	Mejor calidad de vida.
Alta autoestima, autoconfianza.	Altos niveles de satisfacción académica.
Priorización eficiente de las tareas.	Mayor rendimiento académico y mayor productividad.
Capacidad de planificación a corto y largo plazo.	Mayor percepción del control del tiempo.
Interés y motivación hacia el aprendizaje.	Baja probabilidad de deserción escolar.
Dispone de varias habilidades, estrategias y hábitos de estudio.	Hay un aprendizaje significativo.

Entre los relatos de los y las estudiantes es evidente que los factores causales pueden ser diversos, incluyendo:

- La historia de vida personal: “desde pequeño era así, yo bien centrado en lo que vi yo, yo soy consciente de lo que estoy haciendo y de lo que tengo que hacer” (estudiante 3, 2024).
- La parte motivacional “Y también sería la dedicación que le pongas a la actividad que estás haciendo” (estudiante 2, 2024).
- La parte conductual “Para mí el elemento principal para tener un manejo adecuado del tiempo serían los hábitos. Los hábitos que uno tenga ya sean de estudio o hábitos personales” (estudiante 2, 2024).
- La parte social “otros elementos importantes del contexto en donde estás ubicado, donde tú vas a realizar la actividad y con las personas que vas a realizarla” (estudiante 1, 2024). “[...] debemos ser un poquito más empáticos con ellos (niños y adolescentes de otras comunidades). Saberles entender, ponernos en sus zapatos ahí y decir, bueno, ellos vienen de una realidad muy diferente” (estudiante 3, 2024).

A modo de síntesis, la gestión del tiempo conserva una filosofía activa basada en la anticipación, el orden, la reflexión y la proyección a largo plazo “esto será algo muy fácil de aquí no sé, 10 años, 20 años, no sé, entonces eso es lo que siempre he tenido presente en mí de ahora, mantener mi planificación” (estudiante 3, 2024); esta pone en compromiso al estudiante sobre su propio proceso de aprendizaje y la sensación de control sobre su vida cotidiana.

Procrastinación

La palabra procrastinación tiene sus raíces etimológicas divididas en dos direcciones (Castro y Otero, 2017, como se citó en Otero-Potosí *et al.*, 2023, p. 80):

1. Del latín *procrastinare*: hace referencia a dilatar la entrega de una actividad de forma voluntaria y deliberada.

2. Del griego antiguo *akrasia*: hace alusión a actuar en contra del juicio personal o provocarse daño hacia uno mismo.

Esta primera aproximación da cuenta de que la característica principal de la procrastinación corresponde al aplazamiento voluntario de una tarea pendiente, frente a la cual advierte de sus consecuencias en tanto se constituye una desventaja para quien lo pone en práctica. Tal es la reafirmación que hace un estudiante: “quita mucho tiempo para hacer otras actividades y, bueno, por dejar aplazando se tiene que concentrar en una sola y el resto quedan atrás” (estudiante 3, 2024).

De manera general, podemos definir a la procrastinación como el comportamiento intencionado de postergar actividades que son percibidas con un bajo interés y que, al provocar en el sujeto un malestar subjetivo los lleva a realizarlas a último momento o desistir de ellas (Otero-Potosí *et al.*, 2023).

Esto coincide con lo que menciona una estudiante de Residencia Universitaria, quien agrega: “no hay cómo hacer todo al mismo tiempo y peor si lo retrasamos o lo ponemos para el siguiente día o el siguiente día o el siguiente día. No es recomendable” (estudiante 1, 2024).

A nivel académico, el acto de procrastinar mantiene el mismo patrón comportamental mencionado previamente, pero con la diferencia de que las actividades y tareas tienen se plantean en función de objetivos escolares y poseen un plazo límite para ser entregadas (Quezada, 2023).

Si bien es cierto que cualquier persona puede llegar a comportarse de tal manera, independientemente de su edad, género y contexto sociocultural, existen algunas características relevantes que facilitan la identificación de personas que mantienen este hábito:

FALTA DE AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE

Existe un problema de incongruencia entre las planificaciones ideadas y las acciones voluntarias para llevarlas a cabo (Trujillo y Grijalva, 2020, como se citó en Otero-Potosí *et al.*, 2023).

COMPORTAMIENTO DESORGANIZADO

Existe una falta de estrategias como: la definición de objetivos, la jerarquización de prioridades, programación de actividades y la evaluación del tiempo disponible para designarlo al estudio; esto genera una sobrecarga de actividades que poseen una alta probabilidad de no ser culminadas ni presentadas en los plazos límite (Otero-Potosí *et al.*, 2023).

EVITACIÓN, NEGACIÓN E INDECISIÓN

Estas conductas surgen a partir del reto que supone una actividad académica, la cual demanda de una alta cantidad de recursos cognitivos; esto produce una molestia de carácter subjetivo que se desencadena por razones como: falta de control, miedo al fracaso, entre otros. Consecuentemente, la tarea comienza a ser aplazada y sustituida por otras actividades poco prioritarias para ese momento (Otero-Potosí *et al.*, 2023).

Las recopilaciones de la literatura presentan una serie de variables que suponen las posibles causas y efectos de la procrastinación, principalmente en el ámbito escolar y profesional. A modo de resumen, se organiza esta información en la siguiente tabla:

Tabla 2*Causas y efectos de la procrastinación*

Causas	Efectos
Baja percepción de autoeficacia.	Bajos niveles de satisfacción académica.
Autoconcepto negativo.	Aumento del estrés y la ansiedad.
Miedo al fracaso, frustración.	Afectación del bienestar físico, social y emocional.

Causas	Efectos
Baja autoestima, inseguridad.	Sentimientos de inutilidad.
Inadecuada organización del tiempo.	Bajo rendimiento académico.
Priorización de las actividades poco eficiente.	Mayor posibilidad de deserción escolar.
Falta de motivación.	No hay un aprendizaje significativo.
Falta de hábitos de estudio.	Menor percepción del control del tiempo.

Durante la experiencia compartida con los y las estudiantes de Residencia Universitaria Intercultural, se llevaron a cabo talleres grupales dirigidos a la psicoeducación acerca de la gestión del tiempo; entre ellos se menciona el tema de la procrastinación, donde el relato de los estudiantes da a entender la concienciación que se ha hecho respecto a sus efectos negativos:

Los efectos más notables es el que se acumule muchas situaciones [...] donde tú ya no puedas sobrellevar y ya o haces una cosa o haces otra, pero ya no vas a poder hacer todas. O sea, ya no vas a rendir al 100. (estudiante 1, 2024)

Te trae muchos problemas a nivel de responsabilidad [...], a veces influye bastante en tu vida en el tema colegial universitario, ya que, si no cumples tus deberes, puedes perder obviamente el año [...], por ejemplo, en mi caso repitiendo materias perdería mi beca, entonces ya es muy grave. (estudiante 2, 2024)

Aplazar algo que tienes planificado, que tienes ya organizado te va a desorganizar todo, es decir, va a quitar el tiempo que tienes en otras cosas. Es decir, yo en ese rato ya debería estar durmiendo, entonces tendrías que amancerte, tendrías que amancerte haciendo tareas. (estudiante 3, 2024)

Entonces, la procrastinación es un fenómeno multidimensional, producto de interacciones entre factores psicológicas y sociales que repercuten de forma negativa en las esferas vitales del estudiante. Para prevenir su aparición, evolución y mantenimiento se plantea la habilidad de la gestión del tiempo, dilucidando sus características, causas, efectos y estrategias de promoción de este.

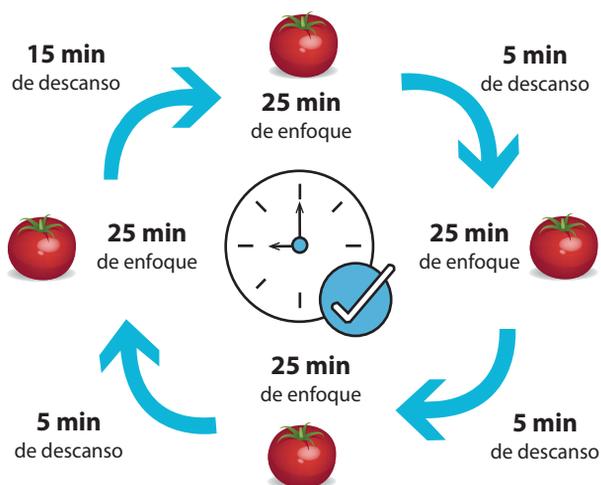
Estrategias de gestión del tiempo

A continuación, se presentarán una serie de herramientas tradicionales como digitales que pueden estar al alcance de los estudiantes con la finalidad de ampliar su repertorio de estrategias y conocimiento para fomentar una adecuada gestión del tiempo. Cabe resaltar que estas han sido de gran utilidad para los y las estudiantes de Residencia Universitaria.

Herramientas tradicionales

TÉCNICA POMODORO

Es una herramienta de administración del tiempo creada por Francesco Cirillo (U4Impact, 2023) que divide el tiempo en cuatro períodos de 25 minutos cada uno. Y tras cada período establecido se descansa 5 minutos; a excepción del cuarto período que, al momento de finalizarlo, el descanso será de 15 minutos respectivamente (Pérez, 2022).



Nota. Tomado de COOEE (2023). La Técnica Pomodoro para programar o estudiar. <https://bit.ly/41tc6rP>

MÉTODO ALPEN

Es una herramienta de gestión de las tareas diaria sencilla creada por el profesor y economista Lothar J. Seiwert (Amautha Hub, 2021). Se conforma de cinco pasos que se corresponden a las letras ALPEN, una palabra en alemán la cual se presenta de la siguiente manera (Pérez, 2022, p. 46):

- A - Análisis de tareas: es una revisión a nivel general de las tareas o deberes pendientes de realizar.
- L - Duración: establecer el tiempo requerido para finalizar cada tarea pendiente del día.
- P - Planificación de tiempo maniobra: del 100 % del tiempo disponible, 60 % del tiempo se usa para la agendar las actividades y el 40 % del tiempo se lo destina para las reuniones del día y posibles imprevistos.
- E - Evaluación de decisiones: se prioriza las actividades que deban ser atendidas en ese momento, y se deja como secundarias las otras actividades a ejecutar en el transcurso del día.
- N - Revisión: se comprueba, al finalizar el día, si se ha cumplido con el plan de actividades.

PRINCIPIO DE EISENHOWER

Es una herramienta de organización del tiempo creada por Dwight Eisenhower, mientras que Stephen Covey popularizó la matriz a través de su bestseller “Siete hábitos de la gente altamente efectiva” (Formas Futuro, 2023). Esta estrategia prioriza las tareas, deberes o pendientes según su grado de importancia. Y se lo analiza bajo el uso de un cuadro, en el que se encuentra lo siguiente (Pérez, 2022, p. 47):

- Tareas A “urgentes e importantes”: Actividades de realización inmediata.
- Tareas B “importantes, no urgentes”: Actividades que se pueden organizar para realizarlas en otro momento del día.

- Tareas C “urgentes, no importantes”: Tareas que se pueden coordinarlas a otras personas y la persona solo supervisa.
- Tareas D “no importantes, no urgentes”: Actividades que se descartan y puede realizarse en otra instancia o no se las realiza.



Nota. Tomado de consuunt (s. f.). Matriz de prioridades de Eisenhower explicada con ejemplos. <https://www.consuunt.es/matriz-de-eisenhower/>

TIME BOXING

Es una herramienta de gestión del tiempo que fue incorporada por James Martin, el autor del famoso libro “Desarrollo rápido de aplicaciones” (Clockify, 2017); en la que se planifica las actividades por medio de un calendario semanal. Consta de una matriz de doble entrada donde las tareas son distribuidas por un intervalo de tiempo definido; con el fin de finalizarlas según lo establecido (Pérez, 2022, p. 45).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

Nota. Tomado de Marchena *et al.* (2017). ¿Cómo gasto actualmente mi tiempo? *Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica*

1. CALENDARIO MAESTRO

Es una herramienta de administración del tiempo propuesta por Sergio Moreno (2019). Va en función de las necesidades del estudiante,

por lo que el calendario podrá ser semanal, mensual o también trimestral o quimestral, Para su elaboración requiere el establecimiento de las necesidades académicas; por lo tanto en el calendario deberá constar las fechas destacadas e importantes tales como: fechas límites de deberes a presentar, fecha de exámenes, seminarios y/o cursos (como se citó en Morillo, 2020).

Asignatura	Título de actividad	Fecha límite de entrega del trabajo	Mi propia fecha límite	Fecha del Examen	Seminario	Otros eventos

Nota. Tomado de Marchena *et al.* (2017) acontecimientos y fechas límites. Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica

2. LISTA DE TAREAS

Es una herramienta formulada por Sergio Moreno (2019) en la que se anota las tareas pendientes a modo de lluvia de ideas, estableciendo un nivel de prioridad para cada una de ellas, así como estableciendo un casillero donde se puede colocar un visto o una cruz para corroborar si ha cumplido con la tarea (como se citó en Morillo, 2020).

Lista de tareas pendientes con casillas de verificación

Tarea	Prioridad	¿Hecho?
Tarea 1	Alto	
Tarea 2	Bajo	
Tarea 3	Medio	
Tarea 4	Alto	
Tarea 5	Bajo	
Tarea 6	MEDio	

Nota. Smartsheet de Eby, K. (s. f.). Las mejores plantillas de listas de tareas pendientes en Excel. <https://bit.ly/40oZC3q>

Herramientas digitales

MYHOMEWORK

Es una aplicación móvil creada por la corporativa Instin y está disponible para Play Store (MyHomework Student Planner, s.f.) que consta de una agenda digital en la que se puede organizar tareas, actividades y clases en las que permite generar recordatorios diarios para su realización (Morillo, 2020).



TIME TABLE

Es una aplicación digital gratuita que cuenta con características similares a MyHomework. Esta app fue diseñada por Gabriel Ittner y está disponible para Android (TimeTable, s.f.). Cuenta con la opción de programar tareas y



notificar sobre las mismas; asignando diversos colores para las diferentes tareas por ejecutar (Morillo, 2020)

GOOGLE CALENDAR

Es una plataforma digital propia de la corporación de Google, que se conecta con sus servicios, como son: Gmail, Meet y Docs., entre otros; posibilitando la programación de actividades diarias, próximas reuniones y eventos, en los que se reciben recordatorios anticipados tanto para el usuario como para sus contactos (Google Calendar, s.f.).



EASY STUDY

Es una aplicación de carácter educativo, diseñada por la corporación Aplicativos Legais (Easy Study, s.f.) que pretende generar un horario de estudio personalizado, ya que cada usuario planteará la asignatura que vaya a estudiar cada día. Igualmente tiene la posibilidad de plantear las actividades a desarrollar en cada hora del día, permitiendo optimizar el tiempo (Morillo, 2020).



EXAM COUNTDOWN LITE

Es una aplicación creada por ROOT38 LIMITED (Exam Countdown Lite, s.f.) que cuenta con una agenda digital para elaborar listas de tareas y organizarlas dentro de un calendario (Morillo, 2020).



EVERNOTE

Es una plataforma digital diseñada por Stepan Pachinov en el año 2008 (Evernote, s.f.) utilizado para facilitar la productividad del usuario, a través de opciones como: anotar ideas que pueden ser almacenadas, e incluso pueden guardar información en formatos de audio y video (Morillo, 2020).



Es importante destacar que gran parte de los y las estudiantes de Residencia Universitaria han hecho uso de herramientas exclusivamente digitales donde socializan sus experiencias con las aplicaciones antes mencionadas.

Lo del calendario digital que nos pasaron en la parte de Google, digo yo. Porque eso me pareció interesante, o sea, era un calendario establecido donde tú podías poner las fechas y las actividades, también te permite poner recordatorios. (estudiante 1, 2024).

Antes yo le organicé en un calendario de Excel, pero el de Google me resulta mucho más fácil, ya que también me da recordatorios sobre las actividades que tengo que hacer, suele enviarme una notificación una media hora antes para que así las pueda realizar. (estudiante 2, 2024).

[...] desde que me dieron estas aplicaciones yo las empecé a utilizar, yo creo, por lo menos unas 15 o 20 veces al día las abro. Entonces sé lo que tengo que hacer, ahí anoto todo lo que tengo pendiente, es decir, en ocasiones ya no abro el AVAC para ver cuando debo presentar mis tareas. (estudiante 3, 2024)

A lo largo de este capítulo se han revisado los conceptos básicos, características y causas-efectos derivados de las conductas de procrastinación y gestión del tiempo. En la misión de ayudar a construir el mapa para el desarrollo de la capacidad de gestión del tiempo, se ha podido reafirmar como punto principal la creación de su hábito personal, que en consecuencia irá estableciéndose en paralelo con las áreas académica y profesional a futuro.

Por otra parte, la identificación de aquellos obstáculos, banderas rojas o piedras en el camino, como es la procrastinación; son de utilidad, ya que permite a la persona reevaluar su actuar, aprender de los errores propios o ajenos y, siguiendo el ejemplo de los ladrillos, saber cuáles hábitos insanos se han colocado en la base de la estructura y que son las causantes de su inestabilidad. No se trata de derrumbar completamente la casa, pues la ventaja de los seres humanos es que pueden, metafóricamente hablando, sacar aquellos ladrillos y cambiarlos por otros nuevos; es decir captar aquellos hábitos y comportamientos que no aportan y cambiarlos por otros mejores.

También es fundamental enfatizar en el impacto que dichos hábitos proporcionen; dado que, tal y como se pudo observar, incidirán directa o indirectamente sobre la calidad de vida, bienestar y salud mental de la persona.

Respecto, a las estrategias para el manejo del tiempo, son adaptables a las necesidades de cada persona, así como la forma en la que se quieren planificar sus actividades, sobre todo en el ámbito estudiantil. Así mismo, deducimos que las herramientas presentadas, sean digitales o físicas, permitirán planificar las actividades diarias de una forma más efectiva; en donde lo importante será encontrar la que mejor se ajuste a la vida del sujeto.

Técnicas de estudio

A lo largo del tiempo se ha investigado una serie indeterminada de paradigmas y corrientes enfocadas al aprendizaje con el fin de identificar los métodos de estudio más efectivos para el estudiante. El ser humano ha formado parte de múltiples modelos educativos a través del tiempo, donde las metodologías implementadas en los distintos sistemas se han ido actualizando de acuerdo con cada época. Desde la educación tradicional basada en el conductismo hasta el uso de técnicas modernas digitales que caracterizan los últimos años.

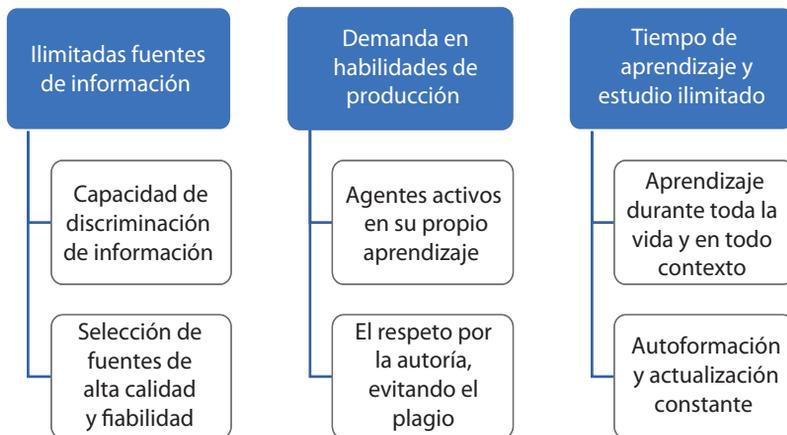
Si bien, en la actualidad el ser humano vive con una serie de distractores, como televisión, Smartphone, tabletas digitales, entre otros, hace varios años, la situación no era muy distinta. La saturación de estímulos en el contexto ha formado parte de casi todas las épocas. Sin embargo, existen ciertas preguntas que varios investigadores en la actualidad se hacen: ¿La educación se ha flexibilizado? ¿la educación ha mejorado a través de los años? ¿Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, permiten la mejora en el aprendizaje significativo?

Todas las preguntas antes mencionadas forman parte de varios paradigmas donde las respuestas a cada una de ellas no han sido determinantes. A pesar de que, todos los recursos tecnológicos y digitales han brindado facilidades y comodidades al ser humano, posiblemente el inadecuado uso de los mismos no ha permitido un avance significativo en la adquisición de destrezas en el desarrollo de técnicas y hábitos de estudio.

Últimamente se han perdido varias habilidades en los modelos educativos. Usar un diccionario, escribir a mano, leer mapas en papel o buscar información en una enciclopedia, ya no son la prioridad en las actividades y tareas educativas, sin embargo, no se debe dejar de lado la importancia de estas destrezas en el desarrollo de la persona sobre todo en el rol de estudiante.

Soria (2016), en su libro *Técnicas de estudio eficaces*, define al proceso de aprendizaje como algo más que retención, memorización de contenidos y transmisión de información. Estas son estrategias que en la actualidad han sido consideradas como limitantes en la educación. Si bien, el término aprender se asocia en su mayoría al aspecto escolar o académico, es un proceso que se desarrolla desde el nacimiento y a lo largo de la vida. Aprender va más allá de preparar a la persona para el mundo laboral, consiste en lograr la plenitud en todas las dimensiones humanas. La estabilidad personal, la familia, las relaciones interpersonales, entre otros aspectos, también son componentes esenciales del bienestar propio.

Para Soria (2016) existen tres principales realidades que el estudiante debe afrontar y dentro de ellas el desarrollo de habilidades demandantes en el contexto académico:



Las distintas experiencias trabajadas con los estudiantes de Residencia Universitaria en los espacios grupales y personalizados, han permitido la implementación y desarrollo de habilidades imprescindibles que el contexto educativo exige. A través de los talleres trabajados se realizaron actividades lúdicas y dinámicas, logrando gran acogida por parte de los estudiantes. Por ello, resulta imprescindible formar habilidades con base en los nuevos retos de la sociedad mediante la innovación y creación de estrategias para la mejora continua en los hábitos y técnicas de estudio, logrando en todos los participantes un objetivo común a favor del bienestar personal.

Las técnicas de estudio se han convertido en los objetivos clave de quienes se encuentran en proceso formativo dentro del sistema de educación, entre otros, estudios de primaria, secundaria, carreras universitarias y de posgrado. Estos contextos brindan experiencias significativas en la vida del ser humano. Sin embargo, la presión, el estrés y ciertos problemas a nivel emocional, suelen ser recurrentes durante estas etapas y, aunque se

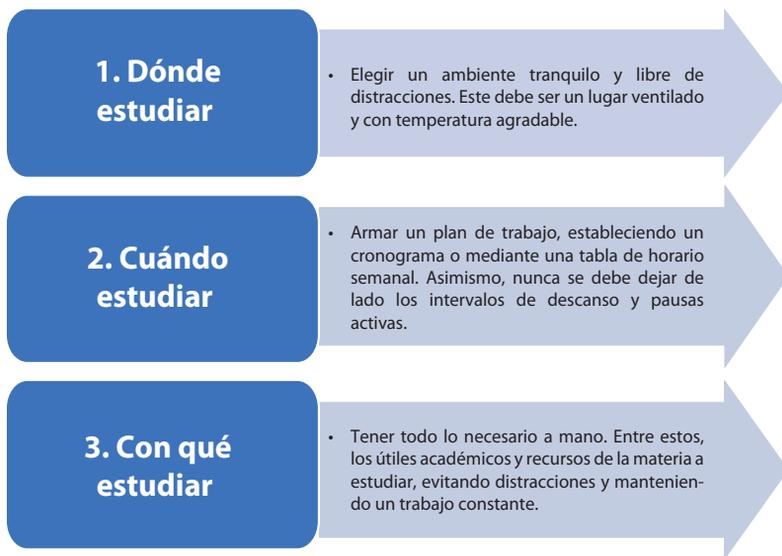
hayan normalizado en la sociedad, no dejan de ser limitantes que inciden en la calidad de vida y en la salud mental.

Es verdad que, desde los inicios de la etapa escolarizada, se han podido evidenciar en padres y madres de familia, estilos de crianza enfocados en brindar una saturación de estímulos, que a la final resultan perjudiciales para el desarrollo de la infancia, adolescencia e incluso en la vida adulta. Se ha mantenido el pensamiento que coloca a la hiperestimulación como la mejor forma de adquirir habilidades y competencias en el estudiante. Sin embargo, Rojas (2019) indica todo lo contrario, denotando que esto podría alterar de manera considerable los procesos de atención y concentración en la persona. El uso excesivo e incontrolado de herramientas tecnológicas, que son recursos masivos en la actualidad, inciden de manera directa en la hiperestimulación. No es extraño evidenciar estudiantes que ya no sienten atracción por leer y escribir por tiempos prolongados. Realizar un proyecto complejo, elaborar un plan de vida o esperar resultados a largo plazo, ya no son parte primordial de la persona. La inmediatez, un término ahora usado de manera frecuente, permite explicar la facilidad y comodidad que brinda un recurso específico para realizar cualquier tarea.

Durante los espacios personalizados con los estudiantes de primer semestre de Residencia Universitaria, se ha logrado establecer un uso adecuado de recursos tecnológicos, siendo los dispositivos móviles, los más usados. A través de las aplicaciones digitales, se implementaron rutinas y hábitos de estudio, por lo que se ha demostrado que el uso de estos resulta de gran beneficio para el estudiante que mantiene habilidades de responsabilidad y autonomía. Cabe resaltar que, para cumplir estas metas, ha sido necesario mantener un acompañamiento exhaustivo que permita identificar el avance de cada estudiante, por ello, resulta necesario mantener encuentros semanales y establecidos en un mismo horario, creando de esta forma, espacios exclusivos para fortalecer las competencias básicas del estudiante universitario.

Que los estudiantes logren interiorizar y automatizar todas las habilidades antes mencionadas en su vida cotidiana, ha sido un reto para quienes brindan este tipo de acompañamiento psicoeducativo. Por lo que, Fau 2021, en su obra: *El gran libro de las técnicas de estudio*, destaca las pautas más importantes para saber cómo estudiar. Por ello, Se ha denotado en primer lugar, los principales errores que los estudiantes manifiestan en estos momentos específicos. Asimismo, resalta la importancia de dejar atrás el aprendizaje con motivaciones externas. Estudiar para aprobar, se ha convertido en el principal y más frecuente impulso en el aprendizaje. Los nuevos enfoques de este campo deben basarse en estudiar con el objetivo de aprender, adquirir habilidades y experiencia para enriquecer la vida del ser humano en todas sus dimensiones.

En las charlas grupales con los estudiantes universitarios se ha planteado la priorización del contexto y los recursos necesarios para el estudio, con el fin de poseer un método confiable y seguro. Para ello se han denotado los siguientes factores:



Al plantear estos aspectos, se han podido establecer las bases de las técnicas y hábitos de estudio, ya que son los pilares fundamentales de la organización al momento de investigar o aprender una asignatura específica. Es importante resaltar que, para el estudiante de educación superior, sea cual sea la carrera de pregrado, debe dominar las competencias lingüísticas básicas, siendo el componente lectoescritor el que tendrá gran protagonismo durante esta etapa de formación.

Es importante resaltar que, el contexto incide en la creación de hábitos de estudio y es parte fundamental para su estructuración. Por lo que, Pozar (2014) en su inventario de hábitos de estudio ha colocado dimensiones enfocadas a condiciones ambientales físicas y personales, como los factores de mayor relevancia en su campo de estudio. En el lugar de estudio se deben considerar varios aspectos enfocados a una adecuada iluminación, temperatura, ventilación, mobiliario y libre de distractores. Tomar en cuenta estos aspectos brindan mayor estabilidad, comodidad y equilibrio durante el proceso de aprendizaje. Asimismo, Soria (2016) también ha considerado las condiciones ambientales personales como aspectos incidentes en los procesos de estudio, entre estos destaca al centro educativo como el ente que enseña los primeros hábitos sistematizados desde los profesores, promoviendo competencias enfocadas a tareas colaborativas y el desarrollo habilidades de aprendizaje autónomo, siendo estas fundamentales para el campo educativo como para un futuro ámbito laboral.

Por otro lado, resalta la importancia del entorno familiar, considerándose como pieza fundamental del desarrollo humano integral, es en este contexto donde la motivación intrínseca toma un papel fundamental, promoviendo que el aprendizaje sea un objetivo que parta del estudiante y evitando el uso de estímulos externos de recompensa para poder disfrutar de una meta alcanzada. Desde los más pequeños, la educación y adquisición de rutinas parte del apoyo de padres o cuidadores primarios. El trabajo por el bien común brinda a cada miembro de la familia un rol específico que modifica el comportamiento y establece una estructuración

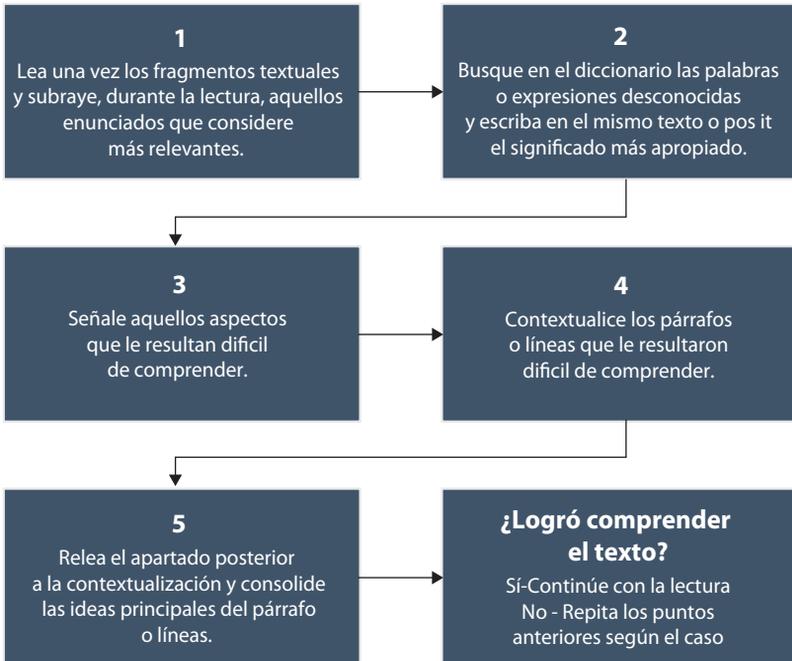
cognitiva que al niño le permitirá adquirir estrategias de organización, siendo estas las que le acompañen durante toda la vida. No está demás pensar que varios de los problemas de las personas adultas para cumplir un horario, ordenar su espacio de trabajo o cumplir una agenda no parta de habilidades que no fueron correctamente estructuradas en la etapa infantil. Resulta importante tomar en cuenta este contexto debido a que el profesor no siempre conocerá las carencias o dificultades que el estudiante manifiesta en el hogar. No existen personas más cercanas que la familia como para subsanar ciertos hábitos o comportamientos que puedan dificultar los procesos de aprendizaje.

Finalmente, el entorno social y cultural, si se promueve el trabajo colaborativo donde todos los miembros de un grupo específico mantienen un mismo objetivo, este contexto resultará de gran beneficio para impulsar al equipo y cumplir la meta esperada. Asimismo, los ámbitos externos al estudio inciden igualmente de manera positiva o negativa en este campo, como pueden ser: una salida con amigos, asistir a entrenamientos de fútbol, tomar un café en el centro comercial, asistir a clases de canto, entre otros. Estas y otras actividades más deben ser manejadas con equilibrio y responsabilidad para generar estabilidad y autorregulación en la vida del ser humano. Sin embargo, en ciertos jóvenes con dificultades para lograr organizar sus tiempos y espacios, estos pasatiempos pasan a la punta de la jerarquía, colocando al estudio y preparación formativa a segundo o incluso tercer plano.

La lectura y la escritura son las competencias lingüísticas básicas más imprescindibles en los procesos de aprendizaje, estas permiten dar una estructura clara a las ideas y pensamientos, logrando plasmar y diseminar el conocimiento. El componente lectoescritor va más allá de codificar símbolos e interpretar letras, es la comprensión de lo leído lo que permite implementar aprendizajes y es el razonamiento usado en la escritura lo que permite crear nuevos conocimientos. Glözman *et al.* (2020) en el *Manual para estudiar textos académicos*, aclaran el significado del componente lectoescritor y lo definen como la práctica de la competencia

del lenguaje primordial en el aprendizaje que se ajusta de acuerdo con cada situación concreta.

Leer un texto recreativo como una revista, historieta, diario, historias en redes sociales, será diferente a la práctica lectora enfocada a la búsqueda de información de una tarea académica. Si bien, la lectura recreativa estimula este componente, es el contenido científico aquel que fortalecerá el proceso de aprendizaje, siendo este el que requiere de mayor refuerzo y desarrollo en el estudiante universitario. Por esta razón, se han brindado las pautas indispensables para fortalecer la lectoescritura en los estudiantes de Residencia Universitaria, planteando en primer lugar las estrategias básicas de la lectura comprensiva que plantea Glzman *et al.* (2020) en textos académicos y científicos, como se presenta a continuación:



Lograr un adecuado hábito lector y el uso correcto de técnicas de comprensión fortalecerán el aprendizaje autónomo, competencia indispensable del estudiante universitario. Resulta común que, para empezar a leer un libro, el estudiante intenta empezar por el contenido directo o incluso busca a breves rasgos los aspectos más relevantes del mismo, sin embargo, esto se ha convertido en uno de los errores más perjudiciales en el ámbito lector. Cuando el autor de un libro escribe, existe información adicional que no precisamente se encuentra a partir de la primera página. Resulta importante revisar previamente la información en la portada, contraportada, prólogos, epílogos, ilustraciones, glosarios, advertencias, bibliografía y el índice, que muestra la estructura y organización general del libro.

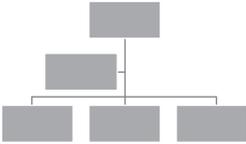
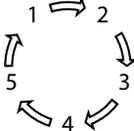
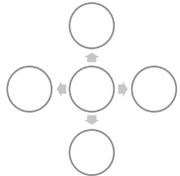
En los encuentros personalizados con cada estudiante de primer semestre de Residencia Universitaria, se han podido identificar ciertos errores específicos de la lectura, siendo: las adiciones, omisiones, silabeo y la lectura mecánica, los más frecuentes. Esto da a entender que, la educación básica y/o bachillerato no garantiza la fluidez y el dominio de la lectura, sin embargo, es importante resaltar la importancia de la autonomía del estudiante en mantener de manera permanente el refuerzo de este componente. Para la intervención frente a estos problemas, se ha propuesto trabajar el hábito lector con textos de agrado del estudiante y manteniendo controles semanales, lo que ha permitido identificar los avances y corrección de los errores más frecuentes.

Durante este proceso se han utilizado varios recursos modernos que permitieron fortalecer las áreas debilitadas de la lectura. Sin embargo, si bien, han sido necesarias las nuevas tecnologías de la información y la comunicación gracias a su inmediatez en el ámbito educativo, no está demás el uso de recursos tradicionales como el diccionario físico, que a través de su manipulación y dinámica fortalecerá el refuerzo del significado de las palabras, así como el desarrollo de habilidades fonológicas y semánticas, indispensables para el ser humano en cualquier edad.

Otra de las técnicas de estudio tradicionales para la lectura, que resultan aún muy efectivas para lograr aprendizajes significativos, es la elaboración de fichas generales de texto, las mismas que permitirán sintetizar y esquematizar la información. La misma que ha sido estructurada de la siguiente manera por parte de las estudiantes practicantes de Residencia Universitaria:

Materia:	• _____
Nombre de unidad temática:	• _____
Nombre del capítulo:	• _____
Idea principal:	• _____
Ideas secundarias:	• _____
Glosario:	• _____
Ejemplos de los aprendizajes en el contexto real:	• _____

Por otro lado, la elaboración de organizadores gráficos para la mejora en la comprensión de los textos académicos dependerá siempre de la necesidad. En estos casos existen una gran variedad de tipos de esquemas que se ajustarán al requerimiento del estudiante, entre ellos los más utilizados:

<p>Jerárquico</p>	
<p>Cíclico</p>	
<p>Numerado</p>	<p>1. Idea principal 1.1. Idea secundaria 1.2. Idea secundaria 2. Idea principal 2.1. Idea secundaria 2.1.1. Idea terciaria</p>
<p>Diagrama de flujo</p>	
<p>Línea de tiempo</p>	
<p>Radial</p>	

Los diagramas revisados son parte de las técnicas de estudio tradicionales que han evolucionado y perduran con el pasar del tiempo, manteniendo su único fin, que consiste en mantener una correcta organización y comprensión de la información.

Finalmente, es importante resaltar la experiencia de los talleres grupales e intervenciones psicopedagógicas individualizadas desarrolladas en residencia universitaria; los y las estudiantes trabajaron en la adaptación de su entorno e influencias para mantener un equilibrio en su vida estudiantil; manifiestan la utilidad práctica en expresiones como: “fue productivo en cuanto a capacitación, diría yo, porque nos ayudan y cada vez nos motiva a que nosotros mantengamos un ritmo de estudio adecuado” (estudiante 1, 2024). “He aprendido algunas técnicas de estudio, también la manera en la que nos enseñaron también estuvo bien” (estudiante 2, 2024).

Uno de los estudiantes manifiesta su cambio de perspectiva acerca de la realización de las actividades propuestas en los talleres como sigue:

[...] me sentía aburrido, le soy sincero. Pero, me senté y en ese momento que iba pensando [...], me acordé que un padre sacerdote me decía lo mismo que ustedes. [...] yo sé que todo lo que ustedes dicen, todo lo que han pasado me va a servir a mí porque también estoy en este camino destinado a ser profesional. (estudiante 3, 2024)

Esto principalmente, para los y las jóvenes que han ingresado a la vida universitaria, permanecerá en ellos una experiencia enriquecedora, esto se ha evidenciado como se lo expresa a continuación:

De hecho, sí me ha parecido perfecto para nosotros, en especial para los chicos nuevos que vienen acá. (estudiante 3, 2024),

Nosotros los nuevos estudiantes de primer semestre, podemos equivocarnos en muchas situaciones, pero el apoyo de la carrera de Psicología trabaja como sistema preventivo. (estudiante 1, 2024)

Habría que decir igualmente que recalcan reiteradamente la importancia de la impartición de talleres sobre hábitos de estudio y gestión del tiempo en los establecimientos educativos: “yo vengo de un ámbito salesiano [...]. Entonces, tengo que aprender todo esto de alguna u otra manera. Entonces sí. De hecho, sí me ha parecido perfecto para nosotros” (estudiante 3, 2024).

Otros estudiantes expresan que:

Yo sí considero que se debería hacer esta inducción antes de entrar a la vida académica. O sea, en la escuela, Colegio y la Universidad, porque uno debe mantener un ritmo de vida [...], es muy importante porque ayudas al estudiante para que dé su máximo potencial [...], para que no sienta decepciones o frustraciones durante la carrera. (estudiante 1, 2024)

Yo creo que sí es necesario informar sobre este tipo de temas ya que, por ejemplo, yo era un estudiante que no se consideraba suficientemente bueno, en el sentido de que no tenía organizado bien mi tiempo y no sabía cómo hacerlo (estudiante 2, 2024).

En este capítulo se ha destacado la importancia de implementar programas que promuevan la gestión del tiempo, la prevención de la procrastinación y el desarrollo de técnicas de estudio en la educación superior. Esto se debe a que, a medida que los estudiantes avanzan en sus niveles educativos, las responsabilidades adquieren mayor complejidad, lo que exige habilidades como el autoconocimiento, la evaluación del tiempo disponible y la planificación. Estas competencias son fundamentales para que los estudiantes puedan equilibrar su vida académica con las actividades de su esfera personal, social y familiar, contribuyendo así al logro del objetivo principal de la educación: el desarrollo humano integral.

Conclusiones

Para trabajar en el desarrollo de habilidades de gestión del tiempo ha sido necesario realizar actividades de introspección, logrando identificar fortalezas y debilidades que inciden en la calidad de vida del estudiante

universitario, siendo la procrastinación una de las principales barreras en el proceso de adquisición de hábitos y técnicas de estudio, por lo que, los y las estudiantes de Residencia Universitaria han adquirido estrategias mediante métodos digitales y tradicionales para reducir los distractores que perjudican los procesos de aprendizaje.

El uso de la tecnología en el estudiante universitario otorga varios beneficios, sin embargo, requiere de responsabilidad y autonomía para evitar que estos incidan de manera negativa en la creación de hábitos saludables. Asimismo, la utilización de ciertos recursos tradicionales en los procesos de hábitos y técnicas de estudio han sido imprescindibles durante el acompañamiento estudiantil.

Por consiguiente, resulta importante resaltar que los principales errores específicos de la lectura identificados en los estudiantes de primer semestre de Residencia Universitaria son: las adiciones, omisiones, silabeo y la lectura mecánica. Para su intervención, ha sido necesaria la implementación del hábito lector, haciendo uso de un texto de agrado del estudiante y manteniendo controles de lectura semanales.

Referencias bibliográficas

- Alvear, E. (2021). *Propósitos, disposición al estudio y gestión del tiempo de estudiantes universitarios en condición de aprendizaje virtual por pandemia*. [Tesis de grado, Universidad de Concepción]. Repositorio Bibliotecas UdeC. <https://bit.ly/3PoQ4iz>
- Amautha Hub. (8 de noviembre de 2021). *El método ALPEN: gestiona de forma correcta tu tiempo*. <https://bit.ly/425UUca>
- Clockify. (1 de septiembre de 2017). *Timeboxing*. <https://bit.ly/41Zdi6D>
- Delgado, J. y Ruiz, K., (2021) Técnicas de estudio y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Journal of Science and Research*, 11-31.
- Easy Study - your schedule, PL - apps on Google Play. (s. f.). <https://bit.ly/4a6aI0w>
- Evernote - Note Organizer - apps on Google Play. (s. f.). <https://bit.ly/3DKkvNQ>
- Exam Countdown lite - apps on Google Play. (s. f.). <https://bit.ly/3W7lyh0>
- Fau, M. (2021). *El gran libro de las técnicas de estudio*. La Bisagra.

- Formas Futuro. (30 de abril de 2023). *Matriz de Eisenhower | ¿Qué es, cómo funciona, beneficios?* <https://bit.ly/407w1dr>
- Glozman, M., Savio, K. Y Narvaja de Arnoux, E. (2020). *Manual para estudiar textos académicos: Prácticas, conceptos y métodos en los procesos de lectura y escritura*. Noveduc.
- Gómez, S., (2021). Equilibrio y organización de la rutina diaria. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*. 169-15
- Google Calendar - apps on Google Play. (s. f.). <https://bit.ly/427yM15>
- Marchena, E., Hervías, F., Galo, C., & Rapp, C. (s.f.). Organiza tu tiempo de forma eficaz. Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica, Vicerrectorado de Alumnos, Universidad de Cádiz. Imprenta San Rafael.
- Morillo, E. (2020). *El papel de la gestión del tiempo en las actividades académicas del alumnado. Revisión Sistemática*. [Tesis de maestría, Universidad de Sevilla]. Depósito de Investigación Universidad de Sevilla. <https://bit.ly/4fOZnU3>
- MyHomework Student Planner - apps on Google Play. (s. f.). <https://bit.ly/3PrtwOw>
- Otero-Potosí, S., Casanova-Imbaquingo, L., Freire-Reyes, K., Fuertes-Narváez, M. y Arichábala-Vallejos, D. (2023). La procrastinación: una exploración teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 76-93. <https://bit.ly/3BL6ZsM>
- Pérez, B. (2022). *Importancia de la gestión del tiempo como estrategia fundamental para el éxito de estudiantes de Contaduría Pública y profesionales titulados*. [Tesis de grado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio Universidad Autónoma de Bucaramanga. <https://bit.ly/424UrqB>
- Pozar, F. F. (2014). *Inventario de hábitos de estudio*. TEA Ediciones, S.A.U.
- Real Academia Española, (s.f.). Gestionar. En *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/gestionar>
- Quezada, X. (2023). *Gestión del tiempo y procrastinación en estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito*. [Tesis de maestría, Universitat Jaume I]. Repositori Universitat Jaume I. <https://bit.ly/4gHRKjv>
- Rojas, M. (2019). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa.
- Soria, E. (2016). *Técnicas de estudio eficaces: Para aprender más rápido y para siempre*. Mestas Ediciones.
- Timetable - apps on Google Play. (s. f.). <https://bit.ly/3BXyZcB>
- U4Impact. (24 de julio de 2023). *¿Por qué utilizar la técnica de estudio pomodoro y cómo?* <https://bit.ly/40n38eE>