Manejo del tiempo libre en los estudiantes de Licenciatura en Música

Facultad de Ingenierías Fisicomecánicas

Universidad Industrial de Santander

Miguel Angel Diaz Riatiga

Universidad Industrial de Santander

PF1

Profesora:

Mayra Silva

16 de octubre, 2024

El estrés académico es un fenómeno que afecta a muchos estudiantes universitarios, siendo "derivado de las nuevas responsabilidades, carga de trabajo, miedo al fracaso, la presión de su familia y el cambio de hábitos alimenticios" (Pinto Aragón, Villa Navas, y Pinto Aragón, 2022, p. 99).

En este contexto, se ha llevado a cabo una investigación que analizó la relación entre la procrastinación académica, los niveles de estrés y el manejo del tiempo. El propósito de este estudio fue "analizar la correlación entre las variables procrastinación académica, niveles de estrés y manejo del tiempo, al igual que la relación entre el tiempo en la universidad y la procrastinación. Los resultados del análisis de correlación indicaron que existe una correlación significativa entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo" (Jiménez, Torres, y García, 2021).

Además, en una investigación sobre estudiantes universitarios en los primeros ciclos de facultad, se buscó entender cómo el estrés académico se relaciona con el manejo del tiempo. Utilizando el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Manejo del Tiempo en su versión en español, el estudio reveló que establecer objetivos y prioridades se correlaciona positivamente con la capacidad de afrontar el estrés, mientras que la percepción de control del tiempo influye en las reacciones psicológicas y conductuales. Se encontraron diferencias significativas según el sexo, horas de estudio y la presencia de enfermedades físicas o mentales (Monroy Riva y Cristina, 2018).

[Referencias](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675)

Jiménez, G., Torres, M., y García, P. (2021). *Relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios*. Universidad Iberoamericana (UNIBE). https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/handle/123456789/1074

Monroy Riva, P. M. C., y Cristina, P. M. (2018). *Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú*. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/9938

Pinto Aragón, E. E., Villa Navas, A. R., y Pinto Aragón, H. A. (2022). *Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. Revista de ciencias sociales*, 28(Extra 5), 87-99. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675