

Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades, UNED, Costa Rica
<https://revistas.uned.ac.cr/index.php/espiga>
ISSN: 1409-4002 • e-ISSN: 2215-454X

La planeación del tiempo en el contexto de la COVID-19, por estudiantes de educación superior del campus Liberia, Sede Regional Chorotega de la Universidad Nacional de Costa Rica

Time management in the COVID-19 context by higher education students from the Liberia campus, Chorotega Regional Headquarters of the National University of Costa Rica

La planification du temps dans le contexte de la COVID-19 par les étudiants du campus Liberia, du siège régional Chorotega de l'Université National du Costa Rica

Jorge Luis Loáiciga-Gutiérrez *
<https://orcid.org/0000-0002-0421-3906>

Carlos Luis Chanto-Espinoza **
<https://orcid.org/0000-0002-3420-7259>

Recibido: 6 de setiembre de 2021 • Aceptado: 16 de marzo de 2022



* Candidato a Doctor en Proyectos con Especialidad en Investigación por la Universidad Internacional Iberoamericana (UNIB), de Puerto Rico. Máster en Administración de Proyectos por la Universidad para la Cooperación Internacional, de Costa Rica. Licenciado en Administración con énfasis en Gestión Financiera por la Universidad Nacional (UNA), de Costa Rica. Bachiller en Administración, UNA. Certificación Internacional Green Project Management por el GPM-Global, EE UU. Académico e investigador de UNA. Correo: jorge.loaiciga.gutierrez@una.ac.cr

** PhD en Proyectos, Universidad Internacional Iberoamericana (UNINI), de México. Maestría en Gerencia en Administración de Proyectos de Desarrollo del Instituto Centroamérica en Administración Pública (ICAP), de Costa Rica. Maestría en Dirección Estratégica, especialidad en Tecnologías de la Información, UNINI, de Puerto Rico. Máster en Dirección Estratégica en Tecnologías de la información, Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC), de España. Licenciado en Informática con énfasis en Sistemas de Información, Universidad Nacional (UNA), de Costa Rica. Académico e investigador de la UNA. Correo: carlos.chanto.espinoza@una.cr

Resumen

Este artículo presenta los resultados de una investigación que examina la planeación por la persona estudiante universitaria en el contexto educativo en tiempos de la COVID-19. El estudio comprende al estudiantado de las carreras de Administración y de Ingeniería en Sistemas de la Universidad Nacional de Costa Rica, campus Liberia. Los resultados se orientan en un enfoque mixto triangulando las metodologías cuantitativa y cualitativa, con revisión bibliográfica y utilizando una encuesta aplicada a 202 participantes. Entre los principales resultados se encuentra la falta de capacidad para la gestión del tiempo en la práctica educativa bajo la modalidad presencial remota, donde destaca la irregularidad de manejar elementos esenciales en las actividades diarias como: un calendario, una técnica de administración del tiempo, una lista de cotejo, un horario claro y definido, desencadenando incertidumbre en la definición de objetivos que promuevan una práctica educativa más organizada. La importancia radica en que el buen uso del tiempo exige planear el futuro en dos vías: mediato (largo plazo) e inmediato (a mediano y corto plazo), originando consigo beneficios de ser más productivos y eficientes.

Palabras clave: Educación virtual, estudiante universitario, interactividad, modelo educativo.

Abstract

This article presents the results of research which examines the time management by university students within the educational context in times of COVID-19. The study includes students from the Administration and Systems Engineering careers from the Liberia campus of the National University of Costa Rica. The results are oriented in a mixed approach, with the triangulation of quantitative and qualitative methodologies; a literature review was carried out and a survey was applied to 202 participants. Among the main results is the lack of capacity for time management in educational practices under the remote face-to-face modality, which highlights the irregularity of handling essential elements in daily activities, such as: a calendar, a time management technique, a checklist, and a clear and defined schedule, triggering uncertainty in the definition of objectives that promote a more organized educational practice. The importance of this work lies in the fact that the good use of time requires planning the future in two ways: long term and immediate (medium and short term), which causes benefits such as being more productive and efficient in academic activities.

Keywords: Virtual education, university student, interactivity, educational model.

Résumé

Cet article présente les résultats d'une recherche qui examine la planification du temps faite par les étudiants dans le contexte éducatif en période de COVID-19. Cette étude a compté avec la participation des étudiants des filières d'administration et d'ingénierie en systèmes de l'Université Nationale du Costa Rica, siège Liberia. Les résultats ont été orientés sous l'approche mixte moyennant la triangulation des méthodes quantitative et qualitative. On a effectué une révision bibliographique et on a passé une enquête à 202 participants. Parmi les principaux résultats, on a trouvé le manque de capacité pour la gestion du temps dans la pratique éducative sous la modalité à distance, notamment la difficulté de gérer des éléments essentiels dans les activités quotidiennes tels que: le

calendrier, une technique de gestion du temps, la liste de vérification, un horaire clair et concret, ce qui a déclenché l'incertitude dans la définition des objectifs pour promouvoir une pratique éducative plus organisée. Ce travail est important parce qu'il permet la bonne gestion du temps, laquelle est nécessaire pour la planification du futur en deux voies: à long terme et immédiat (à moyen et à court terme) ce qui permet d'obtenir des bénéfices tels que devenir plus productif et efficient dans les activités académiques.

Mots-clés: Enseignement virtuel, étudiant universitaire, interactivité, modèle éducatif.

Introducción

La problemática de la administración del tiempo siempre ha sido un tema por discutir en la vida diaria de cualquier persona, en especial cuando las actividades se concentran en la labor como estudiante de educación superior. Esto, principalmente, porque estimar el tiempo para cada tarea o actividad es un reto de cada educando; lamentablemente, la pandemia provocada por la COVID-19, liberó una emergencia sanitaria de consecuencia mundial, que modificó el estilo de vida en la sociedad debido a protocolos y directrices como el aislamiento social forzoso, disposición fundamental para compensar la transmisión del virus; en ese marco, el sistema educativo fue uno de los que más permutas advirtió; esto creó, a nivel global, la dependencia de la educación virtual con ayuda de herramientas tecnológicas. En un país como Costa Rica, donde la mediación pedagógica es denominada por un modelo educativo tradicional, la ejecución del proceso se transforma en una dispersión de modalidades de aprendizaje a distancia, mediante el manejo de una diversidad de formatos y plataformas (con uso de tecnología o sin ella), presumiendo un enérgico cambio en las diligencias del sumario educativo, tal y como lo establece el Informe COVID-19, creado por la CEPAL-UNESCO, denominado «La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19».

En este sentido, Soriano establece que esta

emergencia sanitaria ha venido a plantearnos, tanto a docentes como a estudiantes, un enorme desafío, nos ha llevado a condiciones impensables. El tener que aprender a usar nuevas tecnologías digitales y sacarles el mejor provecho en muy poco tiempo, dadas las circunstancias sociales, nos permite echar a andar nuestra creatividad para mantener el contacto personal y grupal, nos brinda una buena oportunidad de ensanchar nuestros horizontes de conocimientos no solo en cuanto a herramientas didácticas, sino también frente a nuevas relaciones interpersonales y profesionales, así que, es tiempo de tener paciencia, respeto, tolerancia, solidaridad y empatía.¹

En esta perspectiva, la COVID-19 drásticamente aportó cambios y consecuencias en la humanidad, donde las personas estudiantes universitarias se han visto perjudicadas en el contexto de la calidad de vida, que se vincula con emociones, estrés e incertidumbre y con afectaciones en la planeación del tiempo de las personas involucradas en la práctica educativa, principalmente del estudiantado, esto de acuerdo con lo que mencionan Pérez *et al.*². Recíprocamente, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) indica que, al 31 de julio del 2021, 31 453 440 estudiantes a nivel mundial se han visto afectados por las restricciones debido a

¹ Danae Soriano Valtierra, «Hábitos de estudio en tiempo de COVID-19», *Gaceta Iztacala*, acceso: 15 de noviembre de 2021, <https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=28576>

² Manuel Ramón Pérez Abreu, Jairo Jesús Gómez Tejeda, Odalis Tamayo Velázquez, Aida Elizabeth Iparraguirre Tamayo y Eliana Deyanis Besteiro Arjona, «Alteraciones psicológicas en estudiantes de medicina durante la pesquisa activa de la COVID-19», *Revista Medisan* 24, n.o 4 (julio-agosto, 2020): 537-548, <http://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/3159>

la pandemia³. El cierre de los centros de educación provoca retos significativos, ante un contexto que drásticamente agranda las brechas de aprendizaje entre la comunidad estudiantil, tal y como lo menciona el Informe del Estado de la Educación de 2021⁴. De la misma forma, la UNESCO establece que, para Costa Rica, en el 2021 hay un total de 1 317 482 estudiantes que se han visto afectados por las restricciones debido a la pandemia⁵.

Asimismo, Chanto y Loáiciga mencionan que «se suman aspectos de convergencia, donde los estudiantes han considerado complicado el cambio de la mediación pedagógica de un modelo presencial a uno virtual»⁶. De la misma forma, Lóvon y Terrones consideran que «la pandemia de la COVID-19 trajo consigo numerosas alteraciones en la educación superior, usualmente impartida de forma presencial, y a los agentes que forman parte de ella. Esta investigación recoge algunas de las principales afecciones en la salud mental y académica de los estudiantes»⁷. Resaltan los cambios en la práctica educativa, en la salud y todo tipo de perturbaciones en la convivencia social, con repercusión en aspectos como el estrés, las emociones y la capacidad de gestionar el tiempo⁸.

Por otra parte, la pandemia vino a desencadenar incertidumbre en muchos parámetros en la vida universitaria del estudiantado que, tras el confinamiento y la adaptación a un nuevo modelo educativo denominado presencialidad remota, afectó su sistema de planear el tiempo, todo esto a pesar de que el estudiantado dispone de autonomía para organizar sus horarios; en tal sentido, Mansilla afirma que «podemos inferir que el estudiante universitario adopta nuevos hábitos de entretenimiento y relax»⁹. De igual forma que cada centro de educación superior define los horarios, cada estudiante formaliza su tiempo en el empleo de sus necesidades.

De la misma manera, López *et al.* consideran que

el impacto de la pandemia y su incertidumbre también ha afectado de forma significativamente a los sistemas de educación en el mundo. De la noche a la mañana, colegios y universidades han tenido que pasarse a la virtualidad,

³ «Interrupción y respuesta educativa», UNESCO, acceso: 31 de julio de 2021, <https://es.unesco.org/COVID19/educationresponse>

⁴ Programa Estado de la Nación, *Octavo Informe Estado de la Educación* (San José: CONARE-PEN, 2021), https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2021/09/Educacion_WEB.pdf

⁵ UNESCO, «¿Cómo estás aprendiendo durante la pandemia de COVID-19?», acceso: 31 de julio de 2021, <https://es.unesco.org/COVID19/educationresponse>

⁶ Carlos Chanto Espinoza y Jorge Loáiciga Gutiérrez, «Educandos universitarios: Entre la brecha digital y el aprendizaje en tiempos de COVID-19. El caso de Universidad Nacional de Costa Rica (UNA), Sede Región Choroteaga, Campus Liberia», *Revista Nuevo Humanismo* 8, n.o 2 (julio-diciembre, 2020): 115, doi: <https://doi.org/10.15359/nh.8-2.5>

⁷ Marco Antonio Lovón Cueva y Sandra Amelia Cisneros Terrones, «Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP», *Revista de Psicología Educativa* 8, n.o 3 (setiembre-diciembre, 2020): 12, doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588Robles>

⁸ *Ibíd.*

⁹ Alan Mauricio Mansilla De los Santos, «Impacto del Covid-19 en los hábitos y costumbres de estudiantes universitarios durante el tiempo de cuarentena 2020», *Revista Científica Hacedor - AIAPÆC* 4, n.o 2 (julio-diciembre, 2020): 9, doi: <https://doi.org/10.26495/rch.v4i2.1478>

muchos sin contar con los recursos suficientes para hacerlo y con estudiantes sin la capacidad de conectarse a internet en sus casas ante la ausencia de dispositivos electrónicos y/o una red wifi. Alumnos y maestros han tenido que acoplarse, sin que eso signifique que en tan poco tiempo ya se dio una adaptación efectiva a dicho cambio.¹⁰

En relación con esto, el enorme desafío, así como la inseguridad que trajo consigo la COVID-19, no ha imposibilitado que el estudiantado organice su tiempo y continúe efectuando sus estudios, a pesar de los múltiples elementos externos en el ambiente académico.

Objetivo general

Este trabajo de investigación tuvo como objetivo conocer la planeación del tiempo, en el contexto de la COVID-19, por estudiantes de la Universidad Nacional de Costa Rica (UNA), campus Liberia, pertenecientes a las carreras de Administración y de Ingeniería en Sistemas de Información, para aminorar las limitaciones y aumentar las oportunidades de mejora para el estudiantado y que, además, pueda ser replicado en contextos similares en la comunidad universitaria.

Fundamentación teórica

La organización del tiempo en el contexto de la pandemia, en estudiantes universitarios es un elemento esencial. En tal sentido, Alarcón-Alvial *et al.* argumentan que «el tiempo como constructo mental en la cotidianidad es un hecho objetivo y lineal, que permite organizar la realidad social en estados temporales (pasado, presente y futuro)»¹¹.

La persona estudiante plasma sus capacidades de ejecutar las actividades en un tiempo definitivo, al priorizar labores esenciales con el apoyo de herramientas, esto de acuerdo con lo que menciona Díaz¹². Sugiere entonces que el tiempo se vive bajo elementos sociales, es decir, se establece como estrategia para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje, donde la práctica del estudio demanda un nivel de organización, disciplina y dedicación, esto representa un alto volumen de horas de trabajo, las exigencias y las presiones, al ejecutar cada una de las actividades de aprendizaje, reclaman mucho esfuerzo, aún más cuando la mediación es desde la virtualidad.

¹⁰ Magdalena López, Sergio Angel, Sergio Martín, María Alejandra Coronado, Tatiana Saldaña, Carlos Carvajal, Anthony Álvarez, Valentino Garabito, Alejandro Rojas, Branda Ruiz, Sandra Martínez, Laura Posada, Oscar Alarcón, Jorge Díaz, Geraldine Ramos, Luisa Ramos y Laura Galvis, *Tiempo de pandemia: vivencias de estudiantes universitarios durante la coyuntura epidemiológica en Colombia* (Bogotá: Universidad Sergio Arboleda, 2020), edición en PDF, <https://repository.usergioarboleda.edu.co/handle/11232/1373>

¹¹ Miguel A. Alarcón-Alvial, Cristián R. Oyanadel, Pablo J. Castro-Carrasco y Ingrid N. González, «Teorías subjetivas de profesores sobre gestión del tiempo instruccional y clima de aula», *Revista de Información Tecnológica* 31, n.o 5 (junio-octubre, 2020): 174, doi: <https://doi.org/10.4067/S0718-07642020000500173>

¹² Carlos Zacarias Díaz Cabrera, «Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes del primer ciclo académico de la FIME-UNAC 2017» (Trabajo Final de Investigación, Universidad Nacional del Callao, 2019), <http://hdl.handle.net/20.500.12952/4429>

Del mismo modo, existe una correspondencia directa entre hábitos de estudio, tiempo y rendimiento académico, de acuerdo con lo que menciona Huaman¹³. De igual forma, Veramendi *et al.* establecen que

por otro lado, la transición a la vida universitaria, los sujetos forjan cierta independencia eligiendo sus conductas alimenticias y adoptando hábitos como fumar, consumo de bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas, actividad física y sexo que a su vez tienen implicancias en su salud física y psicológica.¹⁴

Además, Garzón y Gil indican que «dentro del modelo de autorregulación académica, la gestión del tiempo tiene un fuerte componente motivacional y de autocontrol»¹⁵.

Sin duda, también se sustenta en las necesidades sociales y académicas que logran estar formadas por perspectivas e estimulaciones del estudiante que quiere aprender. Por ende, es ineludible concebir que el proceso de aprendizaje es complicado y solicita de una adecuada organización y planeación del tiempo. «El rendimiento académico de un estudiante puede ser afectado por motivos de identificación, y ciertamente la falta de estudio o de organización del tiempo, aunque son factores que influyen, no siempre son los únicos»¹⁶.

Por otra parte, la gestión del tiempo que presentan los estudiantes se ve afectada en contextos adversos, como son los escenarios de confinamiento social provocados por la pandemia de la COVID-19, donde la cotidianidad de asistir a clases, poseer horarios definidos, realizar estudios con compañeros, así como ir a los múltiples salones del centro universitario es imposible. Al respecto, Álvarez *et al.* mencionan que «por ahora, no es posible determinar con certeza el impacto que tendrá la crisis en la implementación curricular en los distintos grados de la enseñanza»¹⁷.

Aquino y Ospina mencionan en un contexto general que la COVID 19 no solo ha influido en temas médicos, también repercutió en el sector educativo a nivel

¹³ Olga Ruth Huaman Beltran, «Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de la escuela académico profesional de educación primaria de la universidad nacional del centro del Perú» (tesis de Maestría, Universidad Continental, 2020), <https://hdl.handle.net/20.500.12394/7837>

¹⁴ Nancy Guillermina Veramendi Villavicencios, Ewer Portocarero Merino y Francisco Elí Espinoza Ramos, «Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19», *Revista Universidad y Sociedad* 12, n.o 6 (julio-diciembre, 2020): 247, http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246

¹⁵ Angélica Garzón Umerenkova y Javier Gil Flores, «Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior», *Universitas Psychologica* 16, n.o 3 (noviembre, 2017), 3, doi: <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-3.gtpe>

¹⁶ Linda Marina Padua Rodríguez, «Factores individuales y familiares asociados al bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios», *Revista Mexicana de Investigación Educativa RMIE* 24, n.º 80 (enero-marzo, 2019): 176, http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662019000100173&lng=es&tlng=es

¹⁷ Horario Álvarez Marinelli, Elena Arias Ortiz, Andrea Bergamaschi, Ángela López Sánchez, Alessandra Noli, Marcela Ortiz Guerrero, Marcelo Pérez Alfaro, Sabine Rieble-Aubourg, María Camila Rivera, Rodolfo Scannone, Madiery Vásquez y Adriana Viteri, *La educación en tiempos del coronavirus: los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19* (Nueva York: Banco Interamericano de Desarrollo, 2020), <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-educacion-en-tiempos-del-coronavirus-Los-sistemas-educativos-de-America-Latina-y-el-Caribe-ante-COVID-19.pdf>

mundial, al provocar un déficit en la población vulnerable con limitaciones en alcances tecnológicos para una adecuada metodología de enseñanza. Por esto el autor menciona que se debe mejorar e implantar estrategias de solución que ayuden o aporten al desarrollo intelectual del educando¹⁸.

En este orden de ideas, la crisis sanitaria es un elemento externo que adelantó la dirección que llevaba el sector educación antes del 2020, particularmente con las clases virtuales y la tecnología utilizada para mediar el aprendizaje y la enseñanza, donde inevitablemente existe una dependencia de la organización del tiempo bajo la perspectiva objetiva de la educación y su entorno de estudio, basado en las actitudes de los educandos a la hora de abordar las tareas o actividades, de acuerdo con lo mencionado por Mondragón *et al.*¹⁹. Además, Durán-Aponde y Pujol mencionan que «un estudiante que pueda manejar su tiempo de forma adecuada tendrá mayores capacidades para autorregular su conducta»²⁰.

Esto, ineludiblemente, ha creado una variación en las conveniencias cotidianas de estudiar, tal y como lo mencionan Sánchez *et al.*, «la mayoría de los estudiantes universitarios presentan niveles bajos a medio de ansiedad y depresión»²¹. Sin embargo, crear permutas positivas, demostrado en el desarrollo de destrezas autoinstruidas o el aprendizaje en nuevas plataformas de enseñanza virtual, es todo un desafío; no obstante, la transformación de estrategias de organización, no es un trabajo sencillo. Adicionalmente, Durán-Aponde y Pujol determinaron la importancia de «estar conscientes de las estrategias metacognitivas que utilizan los estudiantes y las estudiantes en cuanto al manejo responsable del tiempo, con miras a intervenir apropiadamente en su orientación hacia la prosecución de sus estudios y el logro de sus objetivos académicos»²².

Una práctica educativa bajo la presencialidad remota o virtual se asocia con la posibilidad de dedicar más horas a otras actividades (asincrónicas); para ello, se necesita administrar el tiempo, organizar las actividades durante la semana, marcando fechas límites y manteniendo un horario, así como determinar los

¹⁸ Christian Renzo Aquino Canchari y Richard Fredi Ospina Meza, «Medical Students in Times of COVID-19», *Educación Médica Superior* 34, n.º 2 (abril-junio, 2020): 1, http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200001&lng=es&tlng=es

¹⁹ Carmen Marlene Mondragón Albarrán, Daniel Cardoso Jiménez y Salvador Bobadilla Beltrán, «Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016», *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* 8, n.º 15 (julio-diciembre, 2017): 667. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>

²⁰ Emilse Durán-Aponde y Lydia Pujol, «Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar». *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 11, n.º 1 (enero-junio, 2013): 105, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77325885022>

²¹ Héctor Hugo Sánchez Carlessi, Luis Alberto Yarlequé Chocas, Leda Javier Alva, Edith Rocío Núñez LLacuachaqui, Carlos Arenas Iparraguirre, María Luisa Matalinares Calvet, Eduardo Gutiérrez Santayana, Irma Egoavil Medina, Jorge Solís Quispe y Ceyda Fernández Figueroa, «Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19», *Revista de la Facultad de Medicina Humana* 21, n.o 2, (abril-junio, 2021): 352. doi: <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3179>

²² Emilse Durán-Aponde y Lydia Pujol, «Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar», 95.

momentos en los que se deba esperar, identificar tareas importantes o prioritarias, fijar metas de logro a corto plazo, establecer fechas límites de tiempo para cumplir responsabilidades y chequear o repasar la actuación para identificar cómo aprovechar mejor el tiempo²³. La planeación del tiempo requiere de un plan, lo que es elemental para alcanzar una óptima gestión del tiempo según lo mencionan Peralta *et al.*²⁴

En esta perspectiva, Gómez-Hernández menciona: «consideramos que la competencia de gestión del tiempo es necesaria para los usuarios por la gran dedicación que nos impone la abundancia de contenidos, la conexión continua, el exceso de tareas que asumimos y la ubicuidad de la información»²⁵. En otras palabras, todo lo que se hace se resume en el tiempo que se disponga para cada una de las actividades que se realizan; sin embargo, hay que tener un equilibrio bastante claro cuando el contexto es la universidad.

En tal sentido, existen factores personales y sociales que impactan en el rendimiento académico. Entre las que resaltan el sociodemográficos, socioeconómico, cultural, actividades extracurriculares, el trabajo y la organización del tiempo, entre otros, tal como lo señala Chong²⁶. Monroy establece que «entonces, un mal manejo de tiempo podría actuar como un potencial estresor»²⁷.

El deseo o la necesidad de estar al día, la conexión permanente a internet y otros medios de información, la participación en redes sociales, la disponibilidad de acceso a través de los dispositivos móviles (portátiles, tabletas, e-readers, netbooks, smartphones), en los que confluyen también prensa, radio y televisión, hace difícil gestionar bien los tiempos público y privado, que además se entremezclan por la ubicuidad de la información²⁸. Sin dejar de lado lo descrito por Mengual *et al.*

la gestión del tiempo está vinculada con la distribución de horario dentro y fuera del lugar de trabajo, es decir que tiene como alcance cumplir con metas y objetivos determinados. Por otro lado, el autor precisa que la gestión de tiempo

²³ Emilse Durán-Aponte y Lydia Pujol, «Manejo del tiempo...», 101.

²⁴ Jorge Bernal Peralta, Daniela González Erber y Cristián Sandoval Yáñez, «La carga académica de estudiantes de una Facultad de Administración y Economía (Chile). Un aporte a la gestión de docencia universitaria», *Iberoamerican Business Journal* 4, n.º 2 (agosto-enero, 2021): 108. <https://doi.org/10.22451/5817.ibj2021.vol4.2.11046>

²⁵ José-Antonio Gómez-Hernández, «La gestión del tiempo como dimensión de la competencia informacional», *Revista Anuario ThinkEPI* 7, n.º 1 (julio-diciembre 2013): 28, <https://recyt.fecyt.es/index.php/ThinkEPI/article/view/30326>

²⁶ Elizabeth Guadalupe Chong González, «Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca», *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)* XLVII, n.o 1 (2017): 91-108, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27050422005>

²⁷ Paola María Cristina Monroy Riva, «Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú» (tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, 2017), <http://hdl.handle.net/20.500.12404/9938>

²⁸ Gómez-Hernández, «La gestión del tiempo...», 29.

es un conglomerado de herramientas que permite la disposición dentro de una organización.²⁹

La utilización del tiempo se caracteriza por ser un instrumento evidencia y expone la importancia del trabajo, con el involucramiento en el contexto social, aportando así información adecuada, de acuerdo con lo que indican Webe et al.³⁰. La importancia de ser dueños del tiempo es evidente, más en una era sumamente digital como la actual, que presenta muchos distractores. En Costa Rica, la población estudiantil superior que normalmente mantenía experiencias desde modelos pedagógicos presenciales ha experimentado, desde la llegada de la pandemia del COVID-19, cambios abruptos hacia lo que se le llama presencialidad remota con ayuda de herramientas digitales, ensanchando el contacto social, única y exclusivamente, desde clases sincrónicas, donde el tiempo no es el mejor.

De este modo, en una publicación del blog servicios de calidad de vida Sodexo, «El tiempo es limitado. Sin importar cómo lo dividamos, solo hay 24 horas en un día y es necesario saber gestionarlas si deseamos ser eficientes y productivos en nuestra vida laboral y sentirnos enérgicos y felices en lo personal, algo que aumenta nuestra calidad de vida»³¹.

En esta perspectiva, Luceño señala que

tener metas y objetivos es fundamental a la hora de planificar y gestionar nuestro propio tiempo, ya que las actividades que realicemos en el día a día serán valoradas positivamente en función de nuestras metas. Al mismo tiempo, son fuente de motivación e ilusión, y nos ayudan a darle un sentido a nuestra rutina cotidiana. Por ello, tomarse un tiempo para reflexionar sobre cuáles son nuestras metas (...).³²

Por otro lado, Garrote et al. mencionan que

la adicción que puedan crear las TIC preocupan a la sociedad, especialmente internet y el uso del teléfono móvil. La adicción se define como la dependencia a sustancias o actividades nocivas para la salud, donde hay una búsqueda y consumo compulsivo del objeto de adicción, independientemente de sus consecuencias nocivas.³³

²⁹ Ana Mengual Recuerda, David Juárez Varón, Alejandro Rodríguez Villalobos y Francisca Sempere Ripoll, «La gestión del tiempo como habilidad directiva», *Revista 3C Empresa Investigación y Pensamiento Crítico* 1, n.º 7 (julio-setiembre, 2012): 4, <https://ojs.3ciencias.com/index.php/3c-empresa/article/view/131>

³⁰ Natalia Wege, Jian Li, Thomas Muth, Peter Angerer y Johannes Siegrist, «Student ERI: Psychometric Properties of a New Brief Measure of Effort-Reward Imbalance Among University Students», *Journal of Psychosomatic Research* 94, (enero-marzo, 2017): 2. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.01.008>

³¹ «¿Qué es la gestión del tiempo y por qué es importante?», SODEXO, acceso: 28 de agosto de 2021, <https://www.sodexo.es/blog/gestion-tiempo/>

³² M^a Lourdes Luceño Moreno, «COT-Estudiantes: Cuestionario para la Organización del Tiempo en estudiantes y creación de un método para organizarse el tiempo», (Madrid: Universidad Complutense de Madrid, 2021), <https://eprints.ucm.es/id/eprint/65875/>

³³ Daniel Garrote Rojas, Sara Jiménez-Fernández y Rosa María Serna Rodríguez, «Gestión del tiempo y uso de las TIC en estudiantes universitarios», *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación* 53, n.º 1 (julio-diciembre, 2018): 111, doi: <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2018.i53.07>

Sin duda, una mala planeación del tiempo puede hacer que la persona caiga en una mala práctica en todos los ámbitos, en especial el educativo, que bajo el confinamiento provocado por la pandemia, la modalidad es un tema reducido a lo sincrónico y asincrónico.

Para estudiar la planificación y uso del tiempo académico asincrónico de estudiantes universitarios en condiciones de educación *online* por pandemia COVID-19, se usa como marco teórico el aprendizaje autorregulado³⁴. De ahí que Umerenkova y Gil mencionan que «el tiempo disponible para el estudiante universitario es un recurso limitado, cuya adecuada utilización conlleva abarcar las diferentes tareas académicas y hacerlo dentro de los plazos establecidos»³⁵.

De ahí que la percepción del estudiante sobre su capacidad para enfrentar exitosamente las exigencias académicas puede generar pensamientos y emociones negativas, afectación física tales como sueño, dolor de cabeza, ansiedad, desconcentración, desorganización y problemas de adaptación³⁶. Planificar nuestro propio tiempo es fundamental en el día a día, de manera que esto motive positivamente en función de las metas que cada quien establezca. A nivel educativo, se necesita mayor esfuerzo y claridad al cambiar la manera de trabajar, pensar y tomar decisiones.

Metodología

Para este artículo se utilizó un estudio orientado en un enfoque mixto, para lo cuantitativo, se usa una investigación no experimental con diseño transeccional de fase descriptiva y, para lo cualitativo, desde un diseño fenomenológico y con análisis temático, ambos enfoques se entrelazan para brindar resultados más profundos.

En lo cuantitativo, la población en estudio estuvo integrada por estudiantes de bachillerato del primer ciclo lectivo del 2021 de las carreras de Administración y de Ingeniería en Sistemas de Información, de la Universidad Nacional, sede región Chorotega, campus Liberia. Para hallar el tamaño óptimo de la muestra se empleó el procedimiento recomendado por Barrantes³⁷, bajo las condiciones: una población de 423 estudiantes regulares del I ciclo de bachillerato de las carreras mencionadas, con un error de muestreo permitido de 0.5 (p), un nivel de confianza de 95 %. Considerando estos criterios, se obtuvo una muestra representativa de 202 personas estudiantes.

³⁴ Carolina Zambrano, Ingrid Bravo, Jorge Maluenda-Albornoz y Valeria A. Infante-Villagrán, «Planificación y uso del tiempo académico asincrónico de estudiantes universitarios en condiciones de pandemia», *Formación universitaria* 14, n.o 4, (enero-julio, 2021): 114. doi: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000400113>

³⁵ Angélica Garzón Umerenkova y Javier Gil Flores, «Gestión del tiempo...», 3.

³⁶ Lilia González Velázquez, «Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19», *Revista Espacio I+D: Innovación más Desarrollo* 9, n.º 25 (mayo-agosto, 2020): 167, doi: <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>

³⁷ Rodrigo Barrantes Echavarría, *Métodos de estudio a distancia e investigación: a la búsqueda del conocimiento científico* (San José: EUNED, 2019), 167.

El instrumento que se diseñó para obtener la información fue un cuestionario basado en preguntas cerradas y abiertas, otras desde una escala Likert (5 ítems) organizado a través de la plataforma tecnológica *Google Forms*, donde las variables se clasificaron según nivel de medición de razón, todas independientes. En tanto, la aplicación del instrumento se realizó de forma virtual, por medio del correo institucional de la universidad y aplicados en el período comprendido entre el 1 de junio al 30 de julio de 2021; para su validez, se utilizó el juicio de expertos con el método de agregados individuales, donde tres académicos con amplia experiencia en el campo estadístico y de la carrera de Administración de la Universidad Nacional de Costa Rica brindaron una estimación directa de los ítems de la encuesta.

Se brindó la información sobre la investigación a las personas estudiantes y se subrayó la confidencialidad de los datos proporcionados. Por otra parte, se utilizó la estadística descriptiva para recoger, almacenar y calcular de forma ordenada el conjunto de los datos. Además de la comprensión de experiencias bajo recomendaciones del estudiantado del tema investigado.

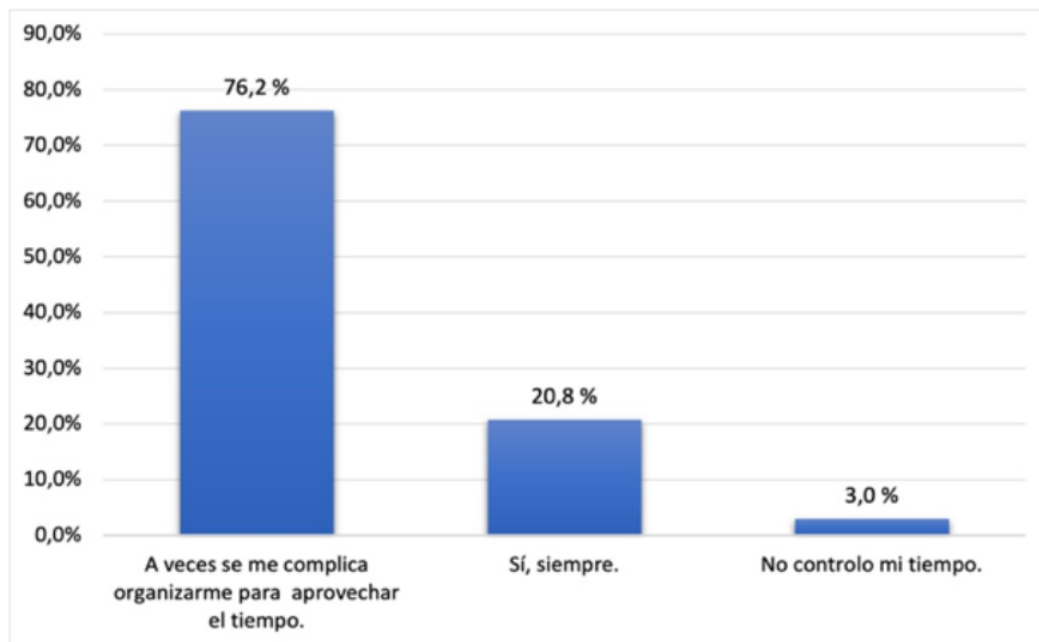
En lo cualitativo, la población utilizada se basó en la muestra proporcionada del estudio cuantitativo, 202 estudiantes, gracias a que se agregó preguntas con estructura abierta al mismo cuestionario; como limitante, se presenta las restricciones sanitarias por la pandemia de la COVID-19, lo cual obstaculizó el recabar la información con otra técnica como la entrevista, por lo que, a criterio de expertos, se fundamentó en percepciones establecidas desde respuestas abiertas. Para el análisis e interpretación de los datos se recurrió al análisis temático.

Resultados

En lo que respecta al género de las personas participantes del estudio, se distribuyó de la siguiente forma: 126 mujeres (62,4 %) y 76 hombres (37,6 %). Por otra parte, la edad en promedio estuvo entre los 20 y los 22 años, con un porcentaje 71,3 %, la diferencia del 28,7 % correspondió de los 23 años o más. Con residencia en su mayoría en los cantones de Liberia (67,3 %), Carrillo (13,4 %), Cañas (9,9 %) y Upala (9,4 %).

La planeación del tiempo a partir de la metodología indicada se describe en la figura 1.

Figura 1
Organización del tiempo por el estudiantado en actividades universitarias



Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con base en la figura 1, se encontró como dato representativo que el 76,2 % del estudiantado encuestado, en ocasiones, tiene complicaciones para organizarse y aprovechar el tiempo en las actividades que les demanda la universidad. Esto indica un problema reconocido por la mayoría de los participantes en cuando a su forma de organizar sus tiempos en el estudio, es decir, se presentan debilidades en cuanto al cumplimiento de una buena planeación del tiempo que les permita priorizar y organizar tareas. En otras palabras, no se trata solo de hacer lo que se debe hacer de manera eficiente, sino también de elegir qué hacer con el tiempo.

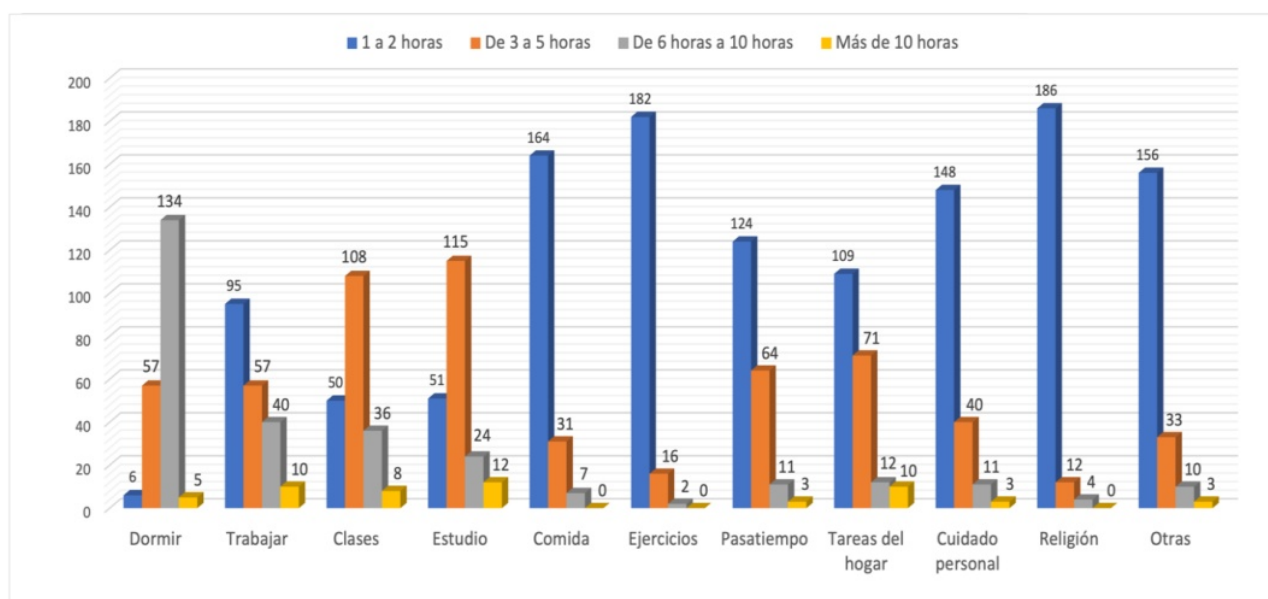
Hay que reconocer lo vital que se vuelve aprender a planificar el tiempo en el campo de la educación universitaria, ya que se refiere a cómo cada persona organiza y planifica cuánto tiempo dedica a determinadas actividades. Básicamente consiste en aprovechar al máximo de su jornada disponible diaria, semanal o mensualmente. De igual forma, se establece como una habilidad coherente el asignar este recurso adecuadamente para desarrollar tareas, proyectos y cumplir objetivos.

Asimismo, la experiencia docente muestra que el estudiantado se acerca a mejorar la capacidad de concentración, lo cual le permite hacer las tareas más rápido porque se marca una estructura cronológica de las labores, al hacer de la jornada de estudio más productiva y provechosa.

A parte de esto, se evaluó la variable de la puntualidad, donde la mitad del estudiantado, que corresponde a un 101 estudiantes en valores absolutos, indica que le resulta difícil ser puntual y en consecuencia de la muestra total, un 50 % anhela hacer, hipotéticamente, que las horas duren más, lo que determina la necesidad de maximizar el rendimiento del tiempo para todo tipos de tareas, mientras que el otro 50 % desea volver el tiempo atrás, lo que se entiende como volver a vivir un momento específico en el tiempo, lo que lleva a identificar que las personas participantes no tienen objetivos claros que los motive a una buena planeación de sus tareas y, por ende, de su tiempo. En la figura 2 se muestra las actividades que demandan mayor consumo de tiempo.

Figura 2

Actividades con mayor consumo de tiempo en 24 horas por el estudiantado encuestado



Nota: Los porcentajes no suman 100 porque los encuestados podían seleccionar más de una opción.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Como se observa en la figura 2, la gestión del tiempo resulta ser un entrenamiento permanente que demanda la atención de los encuestados durante las 24 horas del día, se observa que la actividad con mayor consumo de tiempo de 6 a 10 horas es dormir, con respuestas de 134 participantes en términos absolutos, además de las actividades de tareas y estudio y clases en la universidad que promedian las 3 a 5 horas diarias con 115 y 108 respuestas, respectivamente. Además, las actividades con mayor participación, pero que consumen de entre 1 a 2 horas diarias, son los ejercicios (182) y la religión (186).

En esta misma línea, las demás actividades (trabajo, comida, entretenimiento, trabajo del hogar, cuidado personal y otras) le demanda al estudiantado de entre 1 a 2 horas.

En esta perspectiva, el dato por resaltar es el tiempo dedicado por los participantes a las clases y el estudio que en su mayoría promedia de 3 a 5 horas diarias, lo cual es un dato importante de subrayar, considerando que en el campo de la educación las horas dedicadas al estudio independiente y al salón de clases son importantes para cumplir con la agenda de estudios y sacar buenas calificaciones; sin embargo, este dato no exime al estudiantado de centrarse en tareas poco productivas que consumen mucho tiempo de no contar con una planeación del tiempo.

Resulta claro que el mejor inicio para mejorar la planeación del tiempo es reconocer, en lo cotidiano, a qué se dedica el uso del tiempo y estructurarlo en un cronograma de actividades que permita tener un balance sano en la vida universitaria.

Siguiendo con el análisis, se consultó en las personas estudiantes sobre el conocimiento de alguna herramienta de administración del tiempo, a lo que cerca de 114 indicaron que no (un 56,4 %), entre tanto, 88 dijeron que sí (un 43,6 %).

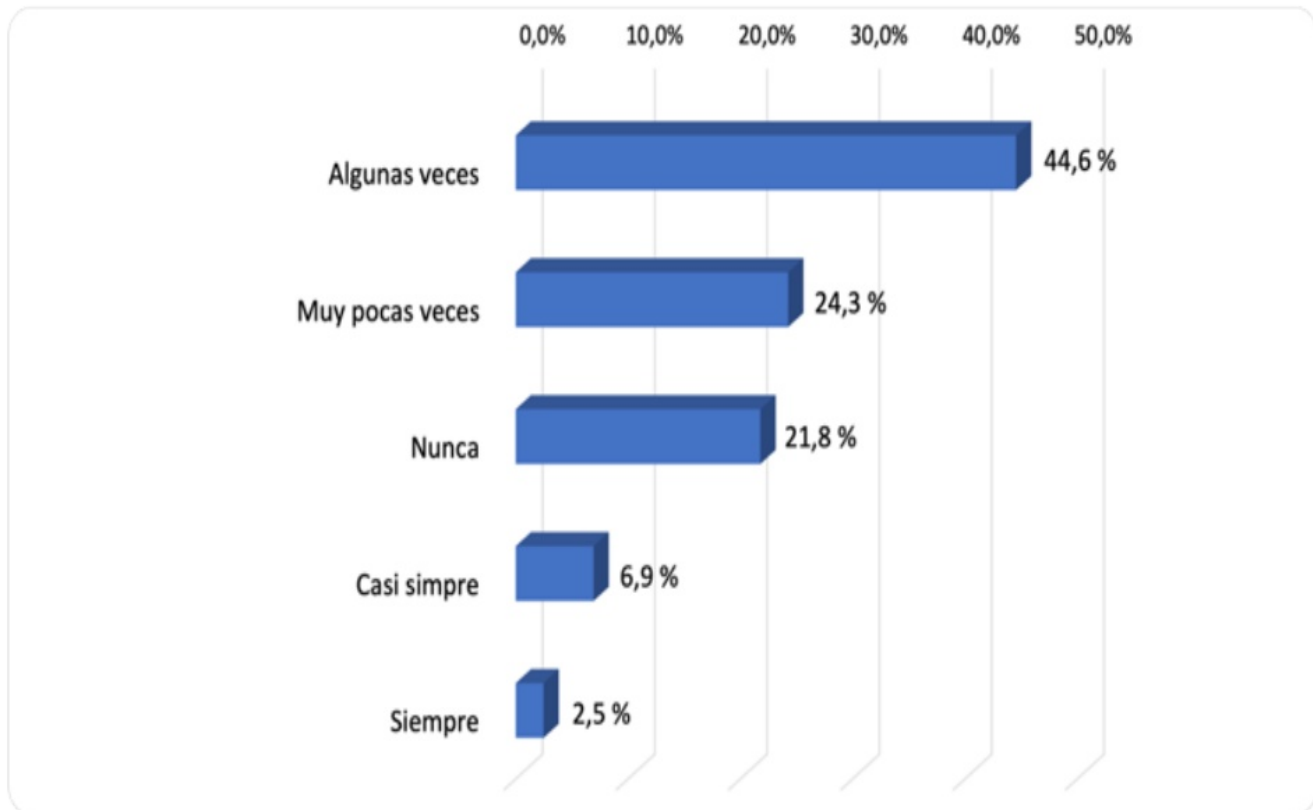
Se debe de agregar que en este mismo grupo de estudio, el 57,4 % (116 en términos absolutos) ocasionalmente prepara listas de cotejo para sus labores diarias, un 29,7 % (60 en términos absolutos) nunca utiliza listas con actividades del día y tan solo el 12,9 % (26 en términos absolutos) indica que siempre. Asimismo, los que indicaron el manejo de las listas, estas son resueltas con eficacia y sin interrupciones. Además, se encontró en estudiantes que señalaron que ocasionalmente organizan su tiempo, cerca del 55 % reserva una parte del tiempo diario para trabajar tranquilos sin ser molestados.

En la misma línea, el 35,1 % del estudiantado a veces maneja un horario para sus distintas actividades durante la semana, un 34,2 % no siguen un horario y solo el 30,7 % sí trabaja con un horario semanal. Sobre esta base, en general, independientemente del uso de un horario, es decir el 100 %, de vez en cuando maneja, en lo posible, el tiempo de espera, lo cual puede interpretarse que rara vez se cumple con una buena gestión del tiempo y se muestra que se mantiene un estado de urgencia donde hay poco margen para realizar las distintas actividades diarias. En la figura 3 se muestra el grado de disposición del tiempo en actividades educativas asincrónicas.

Como se muestra en la figura 3, el desarrollo de las actividades educativas asincrónicas por el estudiantado superan las 5 horas semanales en un 44,6 % algunas veces, el 2,5 % siempre las supera y el 21,8 % nunca. Lo que muestra que una mayoría de los participantes no está superando la cantidad de horas asignadas individual o colectivamente para realizar los trabajos facilitados por la universidad de manera asincrónica. Lo que podría determinarse preliminarmente un efecto de deficiencia en la planeación del tiempo.

Figura 3

Grado de disposición del tiempo en actividades educativas asincrónicas mayores a 5 horas semanales



Fuente: Elaboración propia, 2021.

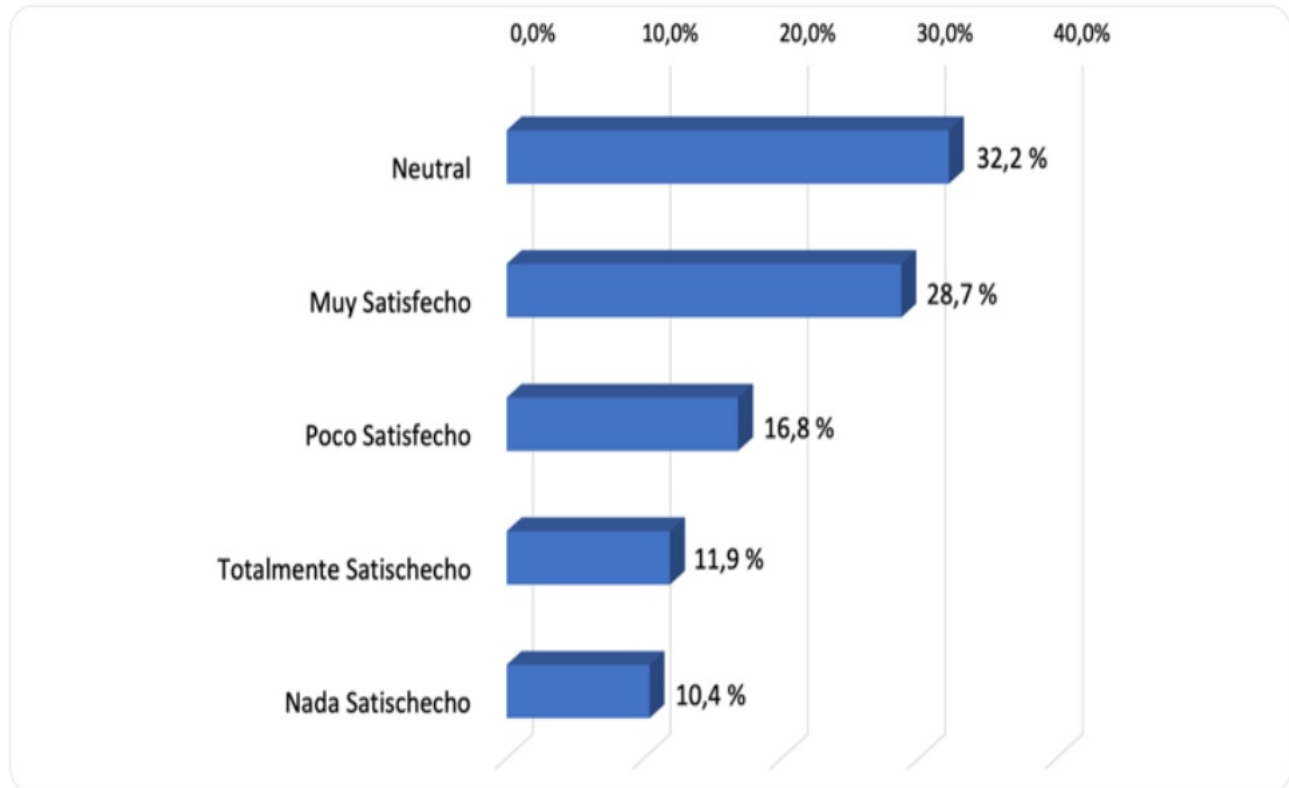
En este sentido, el principal problema que destaca es que el estudiantado está dispuesto a planificar el tiempo, dividiéndolo o asignándolo en función del número total de actividades que tiene cada uno programado o el número total de actividades pendientes, pero es importante tener siempre en cuenta sus objetivos para que puedan ser priorizados según su grado de importancia y no por la urgencia.

En este orden de ideas, se consultó a las personas participantes sobre la modalidad presencial remota adaptada como contingencia al confinamiento de la pandemia COVID-19 en Costa Rica, su opinión acerca de: ¿Cuándo comienzas tus proyectos o trabajos finales de curso los finalizas en las fechas previstas? El mayor porcentaje fue de un 31,1 % (71 en valor absoluto), el mayor número de encuestados, no termina a tiempo, el 29,2 % algunas veces, el 27,7 % muy pocas veces y tan solo el 1 % y 0,5 % casi siempre y siempre, respectivamente. Estos resultados resultan alarmantes al considerar que en esta modalidad el estudiantado ha presentado un desequilibrio en la administración de su tiempo, que la mayor parte se encuentra más asincrónico que sincrónico.

En la figura 4 se muestra el nivel de satisfacción de la práctica educativa.

Figura 4

Nivel de satisfacción de la práctica educativa de los participantes en la planeación el tiempo durante la COVID-19



Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura 4 se encuentra el resultado con respecto al grado de satisfacción de la experiencia universitaria de la planeación del tiempo en el contexto de la COVID-19, donde el estudiantado encuestado se muestra mayormente bajo un criterio neutral (32,2 %); sin embargo, un 28,7 % se muestra muy satisfecho y tan solo el 10,4 % nada satisfecho, lo que devela que, a pesar de los efectos de encontrarse en un modelo educativo que no es el tradicional, una parte aún se muestra optimista respecto al tiempo que ha demandado los cambios a nivel de la educación superior.

En connotación al párrafo anterior, la satisfacción con la práctica educativa es uno de los factores que contribuyen al desarrollo de la fuerza humana y las actividades normales, lo cual también es un indicador muy importante para evaluar la calidad de la educación. Asimismo, centrarse en la satisfacción del estudiantado ayuda a tomar decisiones educativas acertadas sobre la calidad universitaria.

En este sentido, el hallazgo más relevante es haber encontrado un alto nivel de satisfacción neutra en las personas participantes, lo que es más evidente en la orientación y apoyo de docentes. Sin dejar de lado que la buena satisfacción es

respuesta del buen desempeño del estudiantado al adquirir nuevas habilidades y cumplir con sus objetivos de aprendizaje.

Por otra parte, dentro del proceso de análisis de resultados se consultó a las personas participantes en una pregunta abierta: ¿Qué recomendaciones ofrecerías para gestionar con mayor efectividad el tiempo en el contexto del COVID-19? Desde el análisis temático de la investigación cualitativa, la tabla 1 establece las principales percepciones de la muestra en estudio.

Tabla 1

Percepciones para una mayor efectividad del tiempo en el contexto de la COVID-19

-
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • «Utilizar métodos de estudio lo cual consiste en estudiar 20 minutos, descansar 5 minutos y luego repetir los 20 minutos de estudio y repetir los 5 minutos de descanso hasta completar un ciclo y una calendarización para los estudiantes en el aula virtual para eventos, tareas y exámenes.» • «Manejar un cronograma de actividades.» • «Clases menos tradicionales y más activas.» • «Acomodar las cosas por orden de tiempo y prioridades y siempre dedicar un tiempo a la recreación y descanso mental.» • «Crear una lista con los trabajos a realizar y establecer un tiempo para cada una.» • «Primero organizarse con todos los deberes, si empiezas un trabajo hazlo hasta que lo termines.» • «Hacer horarios para así tener tiempo para hacer cada una de las actividades, ya que esta situación no esta en nosotros cambiarla, sería acostumbrarse y hacer cambios en nuestras rutinas.» | <ul style="list-style-type: none"> • «Ser muy organizado, pensar en las actividades que verdaderamente tienen prioridad para no llenar nuestra agenda de cosas que no se necesitan aún (no adelantar), ya que esto provoca estrés y no vivimos el día a día, tener tiempo libre para meditar y relajarse.» • «Hacer un itinerario de tu día a día, llevar un orden de cuantas horas le vas a dedicar tiempo a la Universidad, el hogar y el trabajo y sobre todo que, a pesar de tener un día muy ocupado, sacar tiempo para descansar y relajarse un poco.» • «Utilización de herramientas que faciliten el ordenamiento de las actividades diarias.» • «Planificar y organizar las actividades con antelación, realizar los trabajos a tiempo y realizar algún tipo de deportes en tiempo libre.» |
|--|---|

El cuadro continúa en la página siguiente.

-
- «Tratar de ser disciplinados y poner prioridades.»
 - «Planificar las actividades y realizarlas tomando las medidas necesarias y con mucho entusiasmo.»
 - «Programar charlas, capacitaciones, talleres de como administrar el tiempo.»
 - «Descansar con responsabilidad para tener la energía suficiente y laborar las actividades.»
 - «Tener una libreta para así escribir las cosas más importantes, de esta manera sería más sencillo organizarse.»
 - «No tener control sobre el tiempo en el estudio provoca ansiedad y estrés, se necesita manejar un horario estableciendo pautas de estudio, siendo proactivo y no reactivo, como normalmente me sucede.»
- «Utilizar herramientas como Google Calendar, estar conscientes de fechas importantes, pero también darse el tiempo de calidad que uno necesita, debido a que, con tantas cosas a veces es muy fácil caer en cuadros de ansiedad y estrés excesivo.»
 - «Disciplina y tratar de realizar primero las tareas más difíciles.»
 - «Ofrecer estrategias para una buena administración del tiempo.»
 - «Llevar las tareas y proyectos a tiempo, esto te evitará acumular estrés cuando veas que el tiempo se te acaba y no has logrado hacer nada.»
 - «Las tareas y actividades deben programarse bajo un horario que alcance durante el día, la semana y el mes.»
-

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Sistematización de las percepciones

Como resultado de las percepciones indicadas en la tabla 1 (Percepciones para una mayor efectividad del tiempo en el contexto de la COVID-19) por las personas participantes del estudio, en la figura 5, en la siguiente página, se muestran varios hallazgos.

La figura 5 muestra los puntos principales que las personas estudiantes universitarias encuestadas consideran medulares para lograr con éxito el proceso de la planeación del tiempo, durante la COVID-19. Sumado a esto, las personas participantes resaltan dentro de sus percepciones una sensación de que el tiempo no alcanza o de que en el día a día, se presentan demasiadas actividades por realizar. Además, que los buenos resultados dependen en gran medida de la adecuada planeación del tiempo en el estudio. La capacidad de planificar el trabajo, utilizar bien la tecnología, la motivación y la confianza son esenciales.

Los hallazgos finales de la investigación, sumada al objetivo propuesto y al problema de investigación, desprenden por parte de los participantes una

Figura 5

Puntos medulares en la planeación el tiempo por el estudiantado en tiempos de la COVID-19



Fuente: Elaboración propia, 2021.

importante contextualización en relación con la persona estudiante universitaria para organizar el tiempo en el contexto educativo en tiempos de la COVID-19.

De la misma forma, la población estudiantil que forma parte de esta investigación, conjuntamente con los puntos medulares descritos en la figura 5, evidencian tener claro que la organización es un eje primordial para la planeación de su tiempo, así como un pilar fundamental para la obtención de sus conocimientos y, a la vez, establecen que el rendimiento académico depende del tiempo de calidad que se dedica al estudio.

Asimismo, saber planificar las actividades educativas, así como emplear estrategias de organización, utilizar herramientas de apoyo y considerar métodos de estudio, son factores que ha criterio del estudiantado encaminan a una buena planeación del tiempo y, por ende, es importante para alcanzar las metas académicas establecidas.

De la misma forma, no basta solo la planeación eficientemente del tiempo consignado para el estudio, sin duda alguna esto no garantiza obtener resultados favorables. No obstante, según las afirmaciones de las personas participantes, establecer la forma de cómo organizar el tiempo para las múltiples responsabilidades del día a día se ha convertido, en ocasiones, en una intranquilidad angustiada a causa de la ansiedad y estrés por trabajar desde un enfoque reactivo en las actividades educativas.

Dentro de los puntos medulares en la planeación del tiempo, establecida en los hallazgos, está el equilibrar las responsabilidades en el hogar, el trabajo y el centro de estudio. Asimismo, planificar bien el tiempo para el estudio, es responsabilidad del estudiante, quien debe ostentar el control de su proceso de organización y aprendizaje.

Conclusiones

En el marco de la planeación del tiempo en el contexto de la COVID-19, una de las destrezas más meritorias que se debe de desarrollar como educando virtual es la gestión efectiva del tiempo. El tener la capacidad de potenciar la distribución del tiempo consiente en la independencia y flexibilidad para el beneficio del aprendizaje baja la metodología virtual, convirtiéndose en la generación de educación a distancia virtual.

Por ende, el rol de la persona estudiante en los métodos de aprendizaje en modalidad virtual con la ayuda de herramientas TIC, lo asemeja como un individuo autogestor, activo de sus procesos de enseñanza y aprendizaje con profundo compromiso delante al progreso de diligencias concernientes con su formación personal, académica y profesional; con capacidad de mejorar los recursos y el tiempo a su alcance.

El presente trabajo ha descrito el valor de la planeación del tiempo como variable en el estudiantado universitario de las carreras de Administración y de Ingeniería en Sistemas de Información de la Universidad Nacional de Costa Rica, campus Liberia, considerando que los resultados de esta investigación hacen referencia a que existe una mala gestión del tiempo y que a consecuencia del confinamiento por la pandemia de la COVID-19, se presenta un incremento desorganizado del actuar del joven universitario en su quehacer diario, principalmente por factores distractores que desencadenan en estrés de no terminar los objetivos y metas trazadas al inicio de cada ciclo lectivo.

El acomodo a la cuarentena y todas las medidas de contención impuestas, al lado de la incertidumbre referente a cuándo se retorna a las actividades cotidianas, probablemente esté causando un incremento en la carga de trabajos asociada a los estudios bajo la modalidad virtual, lo cual ha provocado consecuencias mayores en los índices de organización, estrés e incertidumbre que afectan el rendimiento del proceso de aprendizaje de cada educando. Asimismo, Riquelme señala que

la administración del tiempo está constituida con habilidades y/o destrezas que conllevan a un uso correcto de recursos a favor del beneficio propio y esto implica al entorno social que lo rodea. Por otro lado, la administración tiene como rol ejercer un orden debido de actividades y tareas planificadas o plasmadas en metas y objetivos.³⁸

³⁸ Puede Martias Riquelme, «Administración del Tiempo (definición e importancia)», Web y Empresas, acceso: 11 de agosto de 2021, <https://www.webyempresas.com/administracion-del-tiempo>

Por otra parte, los resultados indican que elementos como el estrés académico en los estudiantes de educación superior, se establecen por una serie de elementos entre los cuales resaltan las exigencias que inducen los trabajos académicos y el restringido tiempo para su avance desde lo asincrónico, lo cual se designa como sobrecarga académica, en donde la excesiva cantidad de horas diarias destinadas a las clases virtuales o desde la presencialidad remota y las múltiples asignaciones restringen el tiempo de estudio, así como otras actividades. Se estableció que el estudiantado se caracteriza por mostrar factores negativos como el estrés académico, en donde apreciaban que en el contexto universitario coexistían algunos elementos estresores que les excitaba una sucesión de síntomas psicológicos, físicos y de comportamiento, sujeto a que tenían delimitadas estrategias de resistencia.

Es importante reflexionar que el problema de la organización del tiempo en estudiantes universitarios, podría haberse agravado debido al confinamiento causado por la pandemia provocada por la COVID-19, así como la afectación de los problemas económicos y la salud de estudiantes y sus familiares. Se evidenció que el estudiantado no maneja elementos como un cronograma de actividades, una lista de cotejo, una técnica de administración del tiempo, el uso de herramientas digitales o manuales, para controlar los tiempos. En líneas generales, se destaca la relevancia de educar al estudiantado en un correcto uso de la gestión del tiempo desde una práctica educativa bajo la presencialidad remota para evitar el excesivo tiempo, ante situaciones de adhesión en actividades de entretenimiento de manera que exista un equilibrio y se logren alcanzar los objetivos propuestos en el estudio.

De acuerdo con ello, el estudiantado debe mejorar y desarrollar su capacidad para establecer objetivos a corto plazo, dividiendo las metas más complejas en sub-metas simples, estableciendo fechas límite de manera realista y secuencial, un plan de trabajo que le lleve a cumplir con sus tareas y actividades académicas. En esta perspectiva, la investigación evidenció la necesidad de capacitar al estudiantado en el uso de herramientas para planificar el tiempo, además de hacer énfasis en métodos de estudios y estrategias de organización estableciendo prioridades.

Por otra parte, la planeación del tiempo toma mayor importancia en situaciones pandémicas en donde la educación se media desde la virtualidad. Las personas estudiantes encuestadas expresan un desafío en el seguimiento de diversas tareas comprendidas en sus cursos porque no terminan a tiempo, o se consumen en otro tipo de actividades durante el día, sin establecer horarios; sin embargo, son conscientes de la necesidad de la implementación de buenas prácticas para una mayor efectividad. De ahí la recomendación de dar continuidad a las percepciones indicadas en la tabla 1 de los puntos medulares de la figura 5.

Asimismo, la importancia de una planeación adecuada del tiempo radica en ser más productivos y eficientes, en tener éxito en los estudios, padecer de menor estrés, mejorar la capacidad de toma de decisiones, el trabajo en equipo, mejorar la autoconfianza sobre todo en el accionar educativo superior, que requiere más dedicación en las actividades académicas. Para Alarcón-Alvial *et al.*

«se establece que la gestión del tiempo instruccional permite mejorar el clima de aula, el comportamiento y el rendimiento académico de los estudiantes»³⁹. No obstante, el buen uso del tiempo exige planear el futuro en dos vías: mediato (largo plazo) e inmediato (a mediano y corto plazo).

Es relevante continuar indagando los efectos de la pandemia provocada por la COVID-19 en el corto y largo plazo en estudiantado universitario, con la realización de estudios mixtos que consientan cuantificar la problemática y ahondar cualitativamente en los elementos que las personas estudiantes se ven afectadas desde su propio panorama, al considerar que la planificación del tiempo es adaptable a las necesidades de cada estudiante. Además, para futuros estudios, se recomienda indagar en factores como el comportamiento y la disciplina del estudiante universitario, así como el compromiso y acompañamiento por parte del docente.

Formato de citación según APA

Loáiciga-Gutiérrez, J. L. y Chanto-Espinoza, C. L. (2022). La planeación del tiempo en el contexto de la COVID-19, por estudiantes de educación superior del campus Liberia, Sede Regional Chorotega de la Universidad Nacional de Costa Rica. *Revista Espiga*, 21(44), 174-201.

Formato de citación según Chicago-Deusto

Loáiciga-Gutiérrez, Jorge Luis y Chanto-Espinoza, Carlos Luis. «La planeación del tiempo en el contexto de la COVID-19, por estudiantes de educación superior del campus Liberia, Sede Regional Chorotega de la Universidad Nacional de Costa Rica». *Revista Espiga* 21, n.º 44 (julio-diciembre, 2022): 174-201.

Referencias

- Alarcón-Alvial, Miguel A., Cristián R. Oyanadel, Pablo J. Castro-Carrasco y Ingrid N. González. «Teorías subjetivas de profesores sobre gestión del tiempo instruccional y clima de aula». *Revista de Información Tecnológica* 31, n.o 5 (junio-octubre, 2020): 173-84. doi: <https://doi.org/10.4067/S0718-07642020000500173>
- Álvarez Marinelli, Horacio, Elena Arias Ortiz, Andrea Bergamaschi, Ángela López Sánchez, Alessandra Noli, Marcela Ortiz Guerrero, Marcelo Pérez Alfaro, Sabine Rieble-Aubourg, María Camila Rivera, Rodolfo Scannone, Madiery Vásquez y Adriana Viteri. *La educación en tiempos del coronavirus: los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19*. Nueva York: Banco Interamericano de Desarrollo, 2020. <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-educacion-en-tiempos-del-coronavirus-Los-sistemas-educativos-de-America-Latina-y-el-Caribe-ante-COVID-19.pdf>
- Aquino Canchari, Christian Renzo y Richard Fredi Ospina Meza. «Medical Students in Times of COVID-19». *Educación Médica Superior* 34, n.º 2 (abril-junio, 2020). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200001&lng=es&tlng=es
- Barrantes Echavarría, Rodrigo. *Métodos de estudio a distancia e investigación: a la búsqueda del conocimiento científico*. San José: EUNED, 2019.
- Chanto Espinoza, Carlos y Jorge Loáiciga Gutiérrez. «Educandos Universitarios: Entre la brecha digital y el aprendizaje en tiempos de COVID-19. El caso de Universidad Nacional de Costa Rica (UNA), Sede Región Chorotega, Campus Liberia». *Revista Nuevo Humanismo* 8, n.o 2 (julio-diciembre, 2020): 95-122. doi: <https://doi.org/10.15359/rnh.8-2.5>
- Chong González, Elizabeth Guadalupe. «Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca». *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)* XLVII, n.o 1 (2017): 91-108. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27050422005>
- Díaz Cabrera, Carlos Zacarías. «Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes del primer ciclo académico de la FIME-UNAC 2017». Trabajo Final de Investigación, Universidad Nacional del Callao, 2019. <http://hdl.handle.net/20.500.12952/4429>
- Durán-Aponte, Emilse y Lydia Pujol. «Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar». *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 11, n.o 1 (enero-junio, 2013): 93-108. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77325885022>

- Garzón Umerenkova, Angélica y Javier Gil Flores. «Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior». *Universitas Psychologica* 16, n.º 3 (noviembre de 2017): 1-13. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Garrote Rojas, Daniel, Sara Jiménez-Fernández y Rosa María Serna Rodríguez. «Gestión del tiempo y uso de las TIC en estudiantes universitarios». *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación* 53, n.o 1 (julio-diciembre, 2018): 109-21. doi: <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2018.i53.07>
- Gómez-Hernández, José-Antonio. «La gestión del tiempo como dimensión de la competencia informacional». *Revista Anuario ThinkEPI* 7, n.o 1 (julio-diciembre, 2013): 28-36. <https://recyt.fecyt.es/index.php/ThinkEPI/article/view/30326>
- González Velázquez, Lilia. «Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19». *Revista Espacio I+D: Innovación más Desarrollo* 9, n.o 25, (mayo-agosto, 2020): 159-179. doi: <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Huaman Beltran, Olga Ruth. «Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de la escuela académico profesional de educación primaria de la universidad nacional del centro del Perú». Tesis de Maestría, Universidad Continental, 2020. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/7837>
- López, Magdalena, Sergio Angel, Sergio Martín, María Alejandra Coronado, Tatiana Saldaña, Carlos Carvajal, Anthony Álvarez, Valentino Garabito, Alejandro Rojas, Branda Ruiz, Sandra Martínez, Laura Posada, Oscar Alarcón, Jorge Díaz, Geraldine Ramos, Luisa Ramos y Laura Galvis. *Tiempo de pandemia: vivencias de estudiantes universitarios durante la coyuntura epidemiológica en Colombia*. Bogotá: Universidad Sergio Arboleda, 2020. Edición en PDF. <https://repository.usergioarboleda.edu.co/handle/11232/1373>
- Lovón Cueva, Marco Antonio y Sandra Amelia Cisneros Terrones. «Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP». *Revista de Psicología Educativa Propósitos y Representaciones* 8, n.o 3 (setiembre-diciembre, 2020): 1-15. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Luceño Moreno, M^a Lourdes. «COT-Estudiantes: Cuestionario para la Organización del Tiempo en estudiantes y creación de un método para organizarse el tiempo». Madrid: Universidad Complutense de Madrid, 2021. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/65875/>
- Mansilla De los Santos, Alan Mauricio. «Impacto del Covid-19 en los hábitos y costumbres de estudiantes universitarios durante el tiempo de cuarentena 2020». *Revista Científica Hacedor - AIAPÆC* 4, n.o 2 (julio-diciembre, 2020): 1-11. doi: <https://doi.org/10.26495/rch.v4i2.1478>

- Mengual Recuerda, Ana, David Juarez Varón, Alejandro Rodríguez Villalobos y Francisca Sempere Ripoll. «La gestión del tiempo como habilidad directiva». *Revista 3C. Empresa Investigación y Pensamiento Crítico* 1, n.o 7 (julio-setiembre, 2012): 1-25. <https://ojs.3ciencias.com/index.php/3c-empresa/article/view/131>
- Mondragón Albarrán, Carmen Marlene, Daniel Cardoso Jiménez y Salvador Bobadilla Beltrán, «Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2016». *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* 8, n.º 15 (julio-diciembre, 2017): 661-685. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Monroy Riva, Paola María Cristina. «Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú». Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, 2017. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/9938>
- Padua Rodríguez, Linda Marina. «Factores individuales y familiares asociados al bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios». *Revista Mexicana de Investigación Educativa RMIE* 24, n.º 80 (enero-marzo, 2019): 173-195. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662019000100173&lng=es&tlng=es
- Programa Estado de la Nación. (2021). Octavo Informe Estado de la Educación. Consejo Nacional de Rectores. https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2021/09/Educacion_WEB.pdf
- Peralta, Jorge Bernal, Daniela González Erber y Cristián Sandoval Yáñez. «La carga académica de estudiantes de una Facultad de Administración y Economía (Chile). Un aporte a la gestión de docencia universitaria». *Iberoamerican Business Journal* 4, n.º 2 (agosto-enero, 2021): 93-112. <https://doi.org/10.22451/5817.ibj2021.vol4.2.11046>
- Pérez Abreu, Manuel Ramón, Jairo Jesús Gómez Tejeda, Odalis Tamayo Velázquez, Aida Elizabeth Iparraguirre Tamayo y Eliana Deyanis Besteiro Arjona. «Alteraciones psicológicas en estudiantes de medicina durante la pesquisa activa de la COVID-19». *Revista Medisan* 24, n.o 4 (julio-agosto, 2020): 537-548. <http://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/3159>
- Programa Estado de la Nación. Octavo Estado de la Educación 2021. San José: CONARE-PEN, 2021. https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2021/09/Educacion_WEB.pdf
- Riquelme, Martias. «Administración del Tiempo (definición e importancia)». Web y Empresas. Acceso: 11 de agosto de 2021. <https://www.webyempresas.com/administracion-del-tiempo>

Sánchez Carlessi, Héctor Hugo, Luis Alberto Yarlequé Chocas, Leda Javier Alva, Edith Rocío Nuñez LLacuachaqui, Carlos Arenas Iparraguirre, María Luisa Matalinares Calvet, Eduardo Gutiérrez Santayana, Irma Egoavil Medina, Jorge Solis Quispe y Ceyda Fernandez Figueroa. «Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19». *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21, n.o 2 (abril-junio, 2021): 346-353. doi: <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3179>

SODEXO. «¿Qué es la gestión del tiempo y por qué es importante?». Acceso: 28 de agosto de 2021. <https://www.sodexo.es/blog/gestion-tiempo/>

Soriano Valtierra, Danae. «Hábitos de estudio en tiempo de COVID-19». *Gaceta Iztacala*. Acceso: 24 de junio de 2020. <https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=28576>

UNESCO. «Interrupción y respuesta educativa». Acceso: 31 de julio de 2021. <https://es.unesco.org/COVID19/educationresponse>

Veramendi Villavicencios, Nancy Guillermina, Ewer Portocarero Merino y Francisco Elí Espinoza Ramos. «Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19». *Revista Universidad y Sociedad* 12, n.o 6 (julio-diciembre, 2020): 246-251. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246

Wege, Natalia, Jian Li, Thomas Muth, Peter Angerer y Johannes Siegrist. «Student ERI: Psychometric Properties of a New Brief Measure of Effort-Reward Imbalance Among University Students». *Journal of Psychosomatic Research* 94, (enero-marzo, 2017): 64-67. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.01.008>

Zambrano, Carolina, Ingrid Bravo, Jorge Maluenda-Albornoz y Valeria A. Infante-Villagrán. «Planificación y uso del tiempo académico asincrónico de estudiantes universitarios en condiciones de pandemia». *Formación universitaria* 14, n.o 4 (enero-julio, 2021): 113-122. doi: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000400113>