

# Ciencias e Ingeniería

PARA CIUDADANOS

Revista de investigación científica



Lima - Perú

# Ciencias e Ingeniería



Volumen I-N°3 Diciembre 2025

# Consejo Editorial

## Director

Dr. Francisco Javier Wong Cabanillas

## Editor, diseño y traducción

Bach. Carlos Alberto Vega Vidal

## Diagramador de texto y asistencia de diseño

Bach. Carlos Alberto Vega Vidal

## Comité Científico

Dra. Elena Rafaela Benavides Rivera  
Universidad Nacional Mayor de San Marcos.  
Lima-Perú

Dra. Ysabel Zevallos Parave  
Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.  
Lima-Perú

Dr. Óscar Rafael Tinoco Gómez  
Universidad Nacional Mayor de San Marcos.  
Lima-Perú

# El impacto de la gestión del tiempo en el estrés académico en los estudiantes de la FQIQ-UNMSM

Sr. Alejandro Mauricio Morales Taípe  
Universidad Nacional Mayor de San Marcos  
Correo electrónico: alejandro.moralest@unmsm.edu.pe

Srta. Anna Isabel Ramos Herrera  
Universidad Nacional Mayor de San Marcos  
Correo electrónico: anna.ramosh@unmsm.edu.pe

Sr. Abel Ricardo Tello Flores  
Universidad Nacional Mayor de San Marcos  
Correo electrónico: abel.tellof@unmsm.edu.pe

**Resumen:** La finalidad del presente artículo es concientizar que una deficiente gestión del tiempo influye en el estrés académico de los estudiantes universitarios. Se desarrollarán de los principales argumentos que permiten comprender la complejidad de este fenómeno. En primer lugar, se abordará la falta de planificación académica, sumando el hábito de la procrastinación y la examinación de la dificultad para priorizar actividades. De igual modo, se comprenderán los síntomas depresivos, seguidos por la intensificación de la ansiedad académica, los cuales se manifiestan en el plano físico mediante los dolores de cabeza recurrentes. Finalmente, abordando el aspecto social, que se manifiesta en el aislamiento, irritabilidad y el deterioro en la dinámica del trabajo en equipo. Este análisis nos muestra cómo los desafíos académicos repercuten de manera integral en la vida del estudiante.

**Palabras clave:** Gestión del tiempo / Estrés académico / Planificación académica / Vida del estudiante.

**Abstract:** The purpose of this article is to raise awareness that poor time management contributes to academic stress among university students. It will explore the main arguments that help explain the complexity of this phenomenon. First, it will address the lack of academic planning, compounded by procrastination and the difficulty in prioritizing tasks. Similarly, it will examine depressive symptoms, followed by intensified academic anxiety, which manifests physically as recurring headaches. Finally, it will address the social aspect, which manifests as isolation, irritability, and impaired teamwork. This analysis demonstrates how academic challenges have a holistic impact on a student's life.

**Key words:** Time management / Academic stress / Academic planning / Student life.

**Résumé:** Cet article vise à sensibiliser les étudiants à l'impact d'une mauvaise gestion du temps sur leur stress académique. Il explore les principaux arguments expliquant la complexité de ce phénomène. Il aborde d'abord le manque de planification des études, aggravé par la procrastination et la difficulté à prioriser les activités. Il examine ensuite les symptômes dépressifs, suivis d'une anxiété académique accrue, qui se ma-

nifeste physiquement par des maux de tête récurrents. Enfin, il traite de l'aspect social, qui se traduit par l'isolement, l'irritabilité et des difficultés de travail en équipe. Cette analyse démontre l'impact global des difficultés académiques sur la vie des étudiants..

**Mots-clés :** Gestion du temps / Stress académique / Planification académique / Vie de l'étudiant.

## 1. Introducción

Cada minuto mal gestionado en la universidad equivale a una oportunidad perdida de aprendizaje y a un desgaste psicoemocional progresivo que, con el tiempo, puede comprometer seriamente el bienestar académico del estudiante. En este contexto, comprender este fenómeno no solo es relevante, sino que es de suma importancia, ya que engloba dimensiones cognitivas, psicoemocionales y sociales que influyen de manera directa en el periodo formativo. Por ello, el presente ensayo aborda esta problemática académica con el título «El impacto de la gestión del tiempo en el estrés académico en los estudiantes de la FQIQ-UNMSM», donde se desarrolla en los últimos cinco años. En primer lugar, es pertinente conceptualizar la gestión del tiempo, que se comprende como el proceso cognitivo y metodológico del estudiante, que este realiza para esquematizar sus actividades académicas con la meta de cumplir los objetivos que se propone. Con esto, según Reyes-González et al. (2022) citando a Schraw y Dennison (1994), Pérez et al. (2013) y Garzón-Umerenkova y Flores (2018), definen la gestión del tiempo como un factor clave para potenciar el aprendizaje, pues se relaciona con procesos de regulación cognitiva, ya que esta facultad orienta al estudiante a un eficiente uso del tiempo por medio de la organización, la planificación, el trazo de metas y el uso de herramientas y recursos necesarios para su cumplimiento. A partir de esto, se comprende que la gestión adecuada del tiempo se desenvuelve como herramienta crucial de administración para llegar al éxito académico. Asimismo, posee un estrecho vínculo con la regulación cognitiva y psicológica del estudiante, acentúa la autonomía académica beneficiando al aprendizaje significativo del alumno y en situaciones de alta exigencia. Paralelamente, Pascoe et al. (2019) nos dice que, el estrés académico es aquel proceso donde las exigencias académicas percibidas superan los recursos personales del estudiante, lo que provoca anomalías emocionales y de aprendizaje, que influyen de manera directa en su desempeño y su capacidad para desenvolverse. Con esto, los autores indican que esta sobrecarga no solo influye negativamente en el proceso cognitivo del estudiante, sino también que lo hace más propenso a poseer dificultades emocionales y físicas, las cuales agravan el rendimiento académico. De esta manera, Gambini et al. (2024) complementan que dichas reacciones no son unidimensionales, pues el estrés académico interactúa como una fuerza motivadora de riesgo sobre el bienestar, sobre todo cuando la exigencia se multiplica. Por su parte, Moserrat-Hernández et al. (2022) mencionan que el desequilibrio puede dañar la autoestima del estudiante, ya que la frustración por no cumplir con las demandas académicas deteriora la confianza en sí mismo. De este modo, el estrés académico, comprendido como la respuesta a las demandas académicas del estudiante, pone de manifiesto no solo una reacción individual, sino también las fallas estructurales y el decadente sistema educa-



tivo, pues su impacto directo en la concentración y el aprendizaje demuestra que no se trata de una simple respuesta emocional, sino un problema institucional más amplio.

De este modo, ya que la gestión del tiempo es un componente principal para la excelencia académica incluyendo la estabilidad emocional, es de suma importancia comprender mejor las distintas reacciones que tengan los estudiantes ante ello. Además, tomando de ejemplo el caso del estudio de Zurita-Brito et al. (2022), el cual reveló que, en el contexto pandémico, las estudiantes universitarias reportaron síntomas severos de ansiedad en un alarmante 51.5% y el de los hombres en un 34.5%. Este dato no solo evidencia una crisis de salud mental alta, sino que también subraya la vulnerabilidad de la población estudiantil frente a la carga académica. Sobre la base de lo señalado, se busca responder la siguiente problemática «¿De qué forma influye la gestión del tiempo en el estrés académico en los estudiantes sanmarquinos de la FQIQ?» Debido a que la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico sirve como eje principal para entender mejor como esto influye en distintas áreas de nuestra vida académica y social, es importante plantear el siguiente objetivo general «argumentar el impacto de la gestión del tiempo en el estrés académico en los estudiantes de la FQIQ-UNMSM». En función a esto, se trabajará en torno a la siguiente tesis sustentada «El impacto de la gestión del tiempo en el estrés académico es pernicioso porque genera deficiente rendimiento académico, altera la salud y modifica las conductas sociales en los estudiantes de la FQIQ-UNMSM».

La finalidad del ensayo es concientizar que una deficiente gestión del tiempo influye en el estrés académico en los estudiantes universitarios de la FQIQ. A continuación, se desarrollarán de manera articulada los principales respaldos que permiten comprender la complejidad de este fenómeno. En primer lugar, se abordará la falta de planificación académica, sumando el hábito de la procrastinación y la examinación de la dificultad para priorizar actividades. De igual modo, se comprenderán los síntomas depresivos, seguidos por la intensificación de la ansiedad académica, los cuales se manifiestan en el plano físico mediante los dolores de cabeza recurrentes. Finalmente, abordando el aspecto social, que se manifiesta en el aislamiento, irritabilidad y el deterioro en la dinámica del trabajo en equipo. En conjunto, estos respaldos permiten comprender cómo los desafíos académicos repercuten de manera integral en la vida del estudiante.

## **2. Argumento N° 1**

En primera instancia, gestionar el tiempo de una manera inadecuada, genera deficiente rendimiento académico, y esto lo podemos evidenciar cuando se hace presente la falta de planificación académica de acuerdo con las actividades, la procrastinación y al tener la capacidad de priorizar en función a su relevancia, las tareas y proyectos. Este deficiente rendimiento académico es pernicioso porque después de pasar por ciertos estadios, se genera el estrés académico.

Con esto, empezamos enunciando que, cuando los estudiantes no poseen una organización y planificación de sus tareas, pendientes, exámenes, proyectos y demás; se fluctúa a un estado donde los resultados académicos no son los esperados, y así llegando

al afloramiento de la ansiedad y el estrés en este ámbito. Según Flores y Quispe (2022) hay diversos factores relacionados con el estrés académico, siendo la gestión del tiempo de manera deficiente una de las más reincidentes. Cuando el estudiante carece de una planificación académica, es decir, cuando no organiza ni controla sus horarios, tareas, asignaturas, exámenes, proyectos, y demás, incurre en gestionar el tiempo de manera inadecuada. Esto, repercute de manera perjudicial, de manera directa en el aprendizaje y desarrollo. Lo que se traduce en un deficiente rendimiento académico y finalmente llegando a un desequilibrio emocional interno, es decir, un estrés académico. Entonces, podemos entender cómo cuando un estudiante no organiza su tiempo, perderá el control de su propio entorno estudiantil, ya que se verá superado por las exigencias que le aquejen, generando a su vez, sensación de incapacidad, afectando a la confianza y motivación. En ese sentido, desorganización multiplica las posibilidades de llegar al estrés académico. Mientras el estudiante planifique menos, menos será su capacidad de afrontar desafíos universitarios. Sin embargo, no todos los casos de estrés académico pueden explicarse, únicamente, por la gestión del tiempo, hay otros factores externos (como la sobrecarga de la malla curricular o exigencias universitarias) que influyen. No obstante, la falta de planificación académica agrava el impacto de estos factores, ya que el estudiante, sin una estrategia o plan a seguir, carece de las herramientas para responder eficientemente a dichos factores. Además, podemos afirmar que la falta de planificación académica equivale a una preferencia por la desorganización, esto se asocia con la tendencia a realizar tareas de manera improvisada, sin emplear herramientas eficientes y sin esfuerzo (Macan, 1990, citado en Flores & Quispe, 2022). Esta manera de realizar las actividades refleja esa gestión inadecuada del tiempo que impide cumplir aquellas tareas, generando frustración y estrés. Entonces, la falta de organización académica y la de emplear herramientas de gestión de tiempo eficientes deja en manifiesto que es un estilo de llevar el aprendizaje sin estructura, sin orden, sin planificación, sin objetivos claros que terminan en un estrés académico. Por ello, se recomienda promover, en el contexto de los universitarios san marquinos, una formación basada en planificaciones estratégicas del tiempo académico. Como mencionan Flores y Quispe (2022), "la gestión del tiempo ayuda a que disminuya los niveles de estrés o ansiedad puesto que tiene control del tiempo que necesita para realizar sus tareas, actividades académicas, logrando así las metas y objetivos que se ha propuesto" (p.31). Entonces, fomentar la planificación académica no solo mejoraría el buen rendimiento académico, sino que disminuiría el estrés académico y fortalecería la autonomía del estudiante. En definitiva, planificar el tiempo es aprender a gestionar la vida universitaria con equilibrio y consciencia.

En esta misma línea, podemos entender cómo esta falta de planificación incurre en no poder completar las actividades dentro del ámbito universitario. Tenorio et al. (2023) explican que, una deficiente organización de las actividades universitarias en los estudiantes es una forma ineficiente de gestionar el tiempo, debido a una carencia de habilidades de administrar dicho tiempo. Lo que ocasiona un cúmulo de pendientes académicos, falta de poder completar tareas e irregularidades en el aprendizaje. Estas manifestaciones llevan a un voluble estado emocional y escaso rendimiento académico, lo que ocasiona, finalmente, estrés en el ámbito universitario. Por ende, no tener planificación es un indicador esclarecido de una inadecuada gestión del tiempo univer-

sitario, el cual impide completar con la meta académica de manera satisfactoria. Cuando el estudiante no estructura bien su horario académico, ni distribuye aquel tiempo, se generan consecuencias como, cúmulo de trabajos, baja concentración, pérdida de motivación por aprender y una asociación del estudio con estrés. Dicho ello, es como aparece el estrés académico, el cual es sinónimo de impotencia al no poder controlar el proceso de aprendizaje, el cual también se ve reflejado como consecuencia de un bajo rendimiento académico. Y es así como se forma un ciclo de urgencias, donde el deficiente rendimiento académico produce estrés, a su vez, el estrés perjudica más el rendimiento, y el bajo rendimiento ocasiona miedo al fracaso, lo que suscita más estrés académico. No obstante, se debe reconocer que existe casos en los que los estudiantes logran amoldarse, temporalmente, a esta exigencia universitaria mediante estrategias de improviso (como estudiar intensivamente antes de exámenes o estudiar bajo presiones absurdamente innecesarias). Si bien, estas tácticas generan buenos resultados a corto plazo, a largo plazo no solucionan la problemática de no tener una estructura de gestión de tiempo académico, solo tienden a reforzar hábitos cortoplacistas y poco saludables, ya que generan agotamiento mental y emocional. Desde otra perspectiva, esta situación, donde el bajo rendimiento, a causa de una deficiente gestión del tiempo, genera estrés académico deja en relevancia como la gran mayoría de instituciones de educación superior subestiman la posibilidad de impartir la enseñanza y práctica de habilidades, técnicas y herramientas de planificación académica personal. Aún se sigue prefiriendo la cantidad de temas y proyectos sobre el desarrollo de competencias metacognitivas, lo que deja improvisado a los estudiantes para afrontar y gestionar sus responsabilidades académicas. Por ello, se sugiere que las universidades, como la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, integren programas, cursos, tutorías u orientaciones sobre la correcta gestión del tiempo, el bienestar y la autorregulación en el ámbito académico, en los primeros años de carrera. Estos, deben permitirle al estudiante planificar su tiempo, preservar su salud mental y optimizar su rendimiento académico. Lo que reduciría las improvisaciones en los proyectos, y el estrés académico.

En la vida universitaria moderna, el estudiante se enfrenta a demandas que no solamente requieren su esfuerzo cognitivo, sino también habilidades para administrar de manera equilibrada su tiempo. En palabras de Lolandes et al. (2020):

*All this generates stress in their academic life mainly because of a deficient or null perception of mechanisms to manage time during university life. Students are faced with an onerous responsibility to organize their study time from their personal and/or social activities. (p. 33)*

Cuando no existe aquella planificación académica, es decir, no hay hábitos de organización, ni prioridades establecidas, el tiempo comienza a jugar una mala pasada. El estudiante al no gozar de una adecuada gestión del tiempo, entra en jornadas universitarias donde todo es un laberinto de tareas acumuladas, proyectos realizaos de manera improvisada y un cúmulo de culpa por constantes retrasos. El estudiante que vive de improvisaciones, experimenta estrés académico como estado constante. Este debe aprender a establecer objetivos, respetar sus horarios de estudio y de descanso, consiguiendo eficiencia en la gestión de tiempo. La educación superior debe enseñar



disciplina de planificación y no solo contenidos temáticos, ya que en la correcta organización surge el buen rendimiento académico y la inhibición del estrés académico.

De igual manera, podremos evidenciar como una deficiente forma de gestionar el tiempo en la vida académica es la procrastinación, una elección por postergar los pendientes por otras acciones que como consecuencia tienen, la falta de tiempo para realizar aquellas actividades de manera efectiva. Entonces, esto es pernicioso, ya que, al tener tantas tareas en un mismo tiempo, genera que resulte unas bajas calificaciones, lo que es bajo rendimiento académico. Conduciendo al agotamiento mental y al estrés.

Para poder entender esta situación tenemos lo que nos dice García (2024), la procrastinación se presenta como una de las evidencias más comunes de la deficiente gestión del tiempo entre estudiantes universitarios. Se origina cuando el estudiante no organiza sus prioridades, no administra bien su tiempo ni planea rutinas de estudio. El estudiante al no realizar bien esto, empieza a postergar tareas, sustituyéndolas por otras actividades de importancia menor, pero de mayor gratificación. Al tiempo, el estudiante al procrastinar genera un efecto dominó, primero produce retrasos, lo que lleva a tener menor tiempo para realizar sus actividades académicas de manera efectiva, y esto se ve reflejado en un pésimo rendimiento académico. Finalmente, el estudiante entra en un cuadro de tensión psicológica, donde el estrés académico termina por aparecer. De esto, comprendemos como la procrastinación es una manifestación conductual, la cual surge de la incapacidad de los estudiantes por planificar su tiempo y, sobre todo, establecer límites entre las actividades académicas y las de vida personal. Entonces, perder el tiempo es falta de direccionamiento y orden autónomo del estudiante. En la vida universitaria, esta desorganización a causa de la procrastinación, no solo retrasa el cumplimiento de tareas, sino que va debilitando la confianza y el ánimo del estudiante al tener como respuesta de esos retrasos, un bajo rendimiento académico. Sin embargo, no podemos hacer una correlación de causalidad totalmente directa entre la procrastinación y el estrés académico. Ya que no se puede aseverar que siempre la procrastinación sea causa del estrés, sino que también deben tener en consideración estados previos de desmotivación, tensión o ansiedad, así como también la carga excesiva de proyectos, el entorno social y familiar o incluso la relación docentes-estudiantes. Así mismo, se coincide con el autor al indicar que una mala gestión del tiempo se asocia con la procrastinación, lo que es, atrasar pendientes y posponer tareas importantes y esto incrementa los índices o probabilidades de no tener un buen rendimiento académico, lo que incrementa el estrés académico. Se evidencia cuando ciertos estudiantes realizan sus trabajos a último minuto, experimentando ansiedad. Entonces, fortalecer las habilidades y herramientas de planificación de tiempo, lo que reduciría el tiempo de procrastinación y como subsecuente, el estrés académico. Por ello, recomienda que en los estudiantes san marquinos se implementen soportes institucionales, flexibilidad en las cargas académicas, talleres de prevención de procrastinación y una formación de autorregulación. Ya que, según Roster y Ferrari (2020, como se citó en García 2024), tener una percepción de control, es decir, que los estudiantes tengan confianza en sus habilidades de gestión de tiempo, se asocia con trabajos de manera constante, la disminución de la procrastinación y una reducción del estrés académico relacionado con las tareas.

Continuando con esta línea de la procrastinación como hábito, el cual retrasa y hace postergar las actividades académicas por otras de menor relevancia tenemos las investigaciones de Díaz y Salvatierra (2025), se esclarece la relación entre el bajo rendimiento académico y altos niveles de estrés académico, sin embargo, se enfatiza que su origen se enfoca en un factor corrosivo, la deficiente gestión del tiempo, manifestada como la procrastinación. Un hábito de posponer voluntariamente las actividades académicas, una conducta que transforma la responsabilidad en tensión y ansiedad. De este modo, Cardona (2015, como se citó en Díaz y Salvatierra, 2025) afirma que la procrastinación tiene como consecuencias el bajo rendimiento académico, ausencia universitaria, ansiedad y pavor ante exámenes y la desmotivación, consecuencias que conducen al aumento del estrés académico. En este sentido, se puede señalar como la actitud procrastinadora incide de manera fulminante en el estrés académico de los estudiantes universitarios. Podemos evidenciar como el postergar las tareas se asocia directamente con la aparición de actitudes satisfactorias momentáneas, por aquella evasión de responsabilidad e interés académico, no obstante, este alivio tiene un precio alto, la acumulación de trabajos y reducción de tiempo para ejecutar eficientemente dichos trabajos, lo que conduce a un pésimo rendimiento académico, lo que lleva a una presión extrema y sensaciones de agotamiento mental, lo cual es sinónimo de estrés académico. Sin embargo, es determinante analizar con pinzas este hábito. Los autores dejan en visto como sus estudios dejan ciertas limitaciones. Si bien, es muy clara la correlación entre la procrastinación con el estrés académico. Según ellos, la procrastinación explica el 16.5 % del estrés académico y el 83.5% es debido a otros factores (como la sobre exigencia, la dificultad en las asignaturas o problemas sociales). No obstante, sí dejan en claro que la procrastinación es una variable, la cual multiplica el otro porcentaje debido, sobre todo, a las postergaciones de deberes cruciales. Retomando, se colige con el autor que la procrastinación actúa como un componente fundamental de la mala gestión del tiempo, ya que la procrastinación merma el factor fundamental del estudiante, el tiempo. Multiplica los demás factores haciendo que el impacto sea más erosivo a la capacidad de organización del estudiante, lo que conlleva a un rendimiento académico bajo, causando más presión interna de la necesaria, así apareciendo esa ansiedad la cual agota mentalmente, es decir, estrés académico. Por lo tanto, la recomendación crítica es, ir más allá de estrategias momentáneas para solventar el estrés, es ir a la raíz del problema, atacar esa conducta procrastinadora que solo solapa el desarrollo y progreso académico de los universitarios, es aplicar verdaderas tácticas de autorregulación académica y emocional. Las instituciones como la Universidad Nacional Mayor de San Marcos deben asumir el rol de enseñar habilidades de autorregulación de tiempo, para encontrar el porqué de las postergaciones y de no encontrar el equilibrio entre vida personal y la universitaria. Así conseguir romper con el ciclo de procrastinación, bajo rendimiento y estrés académico.

Por otro lado, tenemos un estudio bastante pertinente desde otras aplicaciones para evidenciar como la procrastinación es en esencia, uno de los factores que mayor afectan a la forma en que los estudiantes no optimizan su tiempo, generando en gran consecuencia, estrés académico. Es así como según Gupta & Sharma (2025), "academic stress can trigger procrastination as students become overwhelmed and avoid tasks to escape pressure. In turn, procrastination increases stress due to missed deadlines and

rushed work, creating a self-reinforcing cycle that damages academic performance, mental health, and self-esteem" (p. 22). De esto, la procrastinación sería el causal del estrés académico, por la presión del tiempo que se genera al dejar todos los proyectos a una hora límite. Así se forma un ciclo, ya que este estrés ocasiona más procrastinación, como un mecanismo de escapatoria ante el agobio. Todo este ciclo incesante es el que impacta directamente en la forma de administrar el tiempo, en la eficiencia de los estudiantes y, por ende, en el rendimiento académico. Por ello, se concuerda con los autores al entender como la procrastinación influye a otros factores que erosionan el tiempo y la auto eficiencia del estudiante, es decir, no solamente dilata el tiempo y afecta el rendimiento académico, sino que también intensifica los demás efectos que influyen al estrés académico. Así mismo, se sugiere reducir el 'rushed work' -trabajo apresurado- como primer punto en los universitarios san marquinos. Luego, implementar enseñanzas de gestión de actividades, como el 'time blocking' -bloqueo de tiempo- y la descomposición de tareas.

La deficiente gestión del tiempo, sumado con la incapacidad que presentan los estudiantes para priorizar con esa tendencia de realizar trabajos de manera apresurada, no solamente retrasa actividades, sino que incrementa de una manera significativa los niveles de estrés académico.

En esta parte podemos evidenciar como una falta de criterio para establecer prioridades de tareas y proyectos es pernicioso, ya que, origina un bajo rendimiento académico. En última instancia, llevando al estrés. Con esto, podemos evidenciar lo que sostienen Monroy (2017) y Chaparro (2020), en la universidad, la correcta gestión del tiempo no solo es que esté ligado a planificar y organizar horas, sino a aquella capacidad que debe tener el estudiante para establecer claramente sus prioridades entre todas sus actividades académicas. Ambos autores coligen al decir que cuando hay dificultades de priorización de actividades, el estudiante desorganiza todo su esquema, concentrándose en tareas poco relevantes para su desarrollo, así postergando lo que es más importante, provocando una acumulación de tareas las cuales no pueden ser solventadas, lo que conlleva a agotamiento y bajo rendimiento académico. Monroy (2017) enfatiza en que no jerarquizar adecuadamente las tareas conduce a perder el control del tiempo en la universidad, sintiéndose sobre cargado y con estrés académico. De esta manera, Chaparro (2020) complementa con su idea de que la escasa planificación de prioridades y metas se vuelven una fuente directa de malos rendimientos en los proyectos académicos. En conjunto, ambos coinciden en que la dificultad de priorizar actividades constituye un bajo desempeño académico, lo cual detona un estrés académico en los universitarios. Es por ello, que la planificación de las actividades de los estudiantes universitarios debe ser primordial, sino pueden caer en mal gestionar su tiempo, sobre todo con la forma de no saber priorizar sus actividades, postergando y tomando interés a tareas sin mucha relevancia, haciendo que las que sí, se vean atrasadas y hechas con menos eficacia, suscitando el bajo rendimiento, lo que ofusca y debilita al estudiante, entrando en un vicio de malos resultados, produciendo estrés académico. Se concuerda con los autores que a la incapacidad de priorizar se convierte en una influencia que empeora la sensación de descontrol, que finalmente desencadena estrés académico por todo el entorno de urgencias, agotamiento mental

y frustración por no rendir académicamente y por las metas incumplidas. Por ello, es indispensable incentivar las estrategias, para tener un criterio en priorizar las tareas de atención inmediata y realizar luego las demás de manera razonable. De esta forma los estudiantes san marquinos podrían gestionar con eficiencia su tiempo y así tener un desempeño óptimo, reduciendo su estrés en la vivencia académica.

### 3. Argumento N° 2

La gestión del tiempo es una habilidad que permite planificar actividades de forma eficiente para reducir la sobrecarga, al ser una herramienta valiosa debido a su versatilidad en diferentes escenarios del contexto universitario. De esto se puede destacar que una organización deficiente esta ligada al aumento del malestar psicológico. En base a ello tenemos lo que lleva a una tendencia a generar síntomas depresivos en los estudiantes universitarios. En primer lugar, a Luceño-Moreno et al. (2025) interpretan que al gestionar mal el tiempo se inicia un ciclo perjudicial: la desorganización produce una sensación de descontrol, lo que provoca la activación de estrés crónico, consecuentemente esto deriva en un agotamiento con síntomas propios de la depresión, como la desesperanza. Sin embargo, la investigación tiene limitaciones. La correlación no toma en cuenta la influencia de otros factores como el entorno social o salud previa. Asimismo, al centrarse en universitarios, sus conclusiones no son automáticamente generalizables. Se concuerda con los autores al mencionar que, si bien el vínculo es esencial, se sobreestima la gestión del tiempo ya que, sí influye, aunque no es la causa principal. En realidad, esta falta de habilidad tiene un mayor trasfondo como la desmotivación o una autoexigencia desmedida, lo que provoca la saturación del estudiante y deriva en problemas, uno de ellos la depresión. Por tanto, se recomienda a los estudiantes tener una actitud resiliente y control emocional frente a los diversos desafíos universitarios, para que a futuro puedan afrontar la presión posterior con mejores recursos, es decir conocimiento y control mental.

Investigaciones recientes muestran que la sobrecarga académica y el estrés sostenido, influyen de manera casi determinante en el deterioro del bienestar mental de los estudiantes, lo que genera efectos que van desde dificultades emocionales hasta riesgos psicológicos de gravedad, como la presencia de síntomas depresivos. En base a esta perspectiva podemos presentar a los siguientes autores: Freitas et al. (2023), citados por Chávez et al. (2021), mencionan que la sobre exigencia universitaria sumada al estrés constante perjudica la salud estudiantil, lo que eleva los casos de ansiedad, depresión y otras problemáticas como en el peor de los casos pensamientos suicidas. La falta de actividades para promover la salud integral agrava esta situación. Sin embargo, en la investigación no se ha podido obtener más información específica de afirmaciones tan contundentes como "pensamientos suicidas", para tener información verídica se requieren datos concretos, que no se encuentran en el estudio original de Freitas, lo que limita verificar su alcance real. Se concuerda con los autores, especialmente al afirmar que las deficiencias de salud en los estudiantes son un reflejo de de una falla del sistema universitario. Es inaudito que las paredes donde se forman los estudiantes no se responsabilicen sobre la salud mental de aquellos, por el contrario, se normalizan los niveles de estrés tan elevados que en casos extremos lleva a generar ideas violen-

tas. Como sugerencia, se menciona sobre esta situación que aqueja a los estudiantes, que debe ser un punto a tomar en consideración por las universidades; esto se puede tomar como punto de partida en la implementación de programas que promuevan el bienestar psicológico, reduzcan la sobrecarga académica y espacios de desconexión donde los estudiantes puedan distraerse de forma saludable para proteger su salud.

En un entorno tan exigente como la vida universitaria, se puede señalar que el estrés académico no solo afecta el rendimiento estudiantil, sino también deteriora la salud mental; lo que consecuentemente llega a perjudicar la estabilidad emocional y genera síntomas depresivos en los universitarios. Este fenómeno parece estar incrementándose en la educación superior, también ejemplifica las fallas estructurales en la que las instituciones gestionan los problemas de su comunidad estudiantil. El estudio de Ciencia y Descubrimiento (2022) demuestra que el estrés académico daña tanto la salud mental como la autoestima estudiantil. La presión constante por el rendimiento ocasiona inseguridad y puede desencadenar depresión. En el estudio se presenta una limitante. Pese a sus aportes, al ser una revista de divulgación, faltan detalles metodológicos. Además, se desconoce el tamaño y características específicas de la muestra estudiada. Por tanto, se comparte la visión del estudio: el sistema académico actual perjudica seriamente la salud mental estudiantil. Es alarmante cómo la presión normalizada mina la confianza personal hasta causar depresión. Se sugiere a los centros educativos de educación superior promover sistemas de detección temprana para proteger a los estudiantes de los efectos del estrés académico crónico.

Las evidencias indican que la organización deficiente del tiempo académico se convierte en elemento clave para el surgimiento de altos niveles de estrés en los universitarios, activando respuestas mentales como la intensificación de la ansiedad académica y físicas que pueden deteriorar progresivamente su bienestar. Este fenómeno no es un hecho aislado, sino que forma parte de un patrón reiterado en el que la acumulación de actividades y el incumplimiento de los plazos de las mismas alimentan un ciclo de presión complicado de detener. En las investigaciones se observa que una mala gestión temporal que no cubra la cantidad de trabajos del estudiante desencadena un fenómeno contraproducente. Sumadas las investigaciones de Gómez y Torres (2023), esta rigidez genera una "paradoja de la planificación", es decir el incumplimiento en el horario de las actividades conduce a un "fracaso programado" donde el cerebro activa su sistema de alarma por un tiempo prologando. Además, esta condición se ve agravada por lo que Chen y Williams (2022) documentan como "ansiedad de ejecución temporal" se refiere que la mala condición de las actividades provoca que la ansiedad se intensifique, a medida que el tiempo transcurre y las actividades no son concluidas, lo que provoca respuestas fisiológicas medibles como taquicardia. Posteriormente Martínez et al. (2024) demuestran que este ciclo deriva en una alteración del funcionamiento neuroendocrino, evolucionando hacia un "estrés académico crónico". No obstante, es importante tomar en cuenta que los resultados de las investigaciones giran en torno a la alta exigencia académica como es la educación superior, por lo que su aplicación en entornos educativos más flexibles podría estar sujeto a limitaciones. Desde una postura crítica, se puede decir que el problema no radica en la planificación en sí, sino, más bien en su carácter inflexible, ya que como advierten Thompson y Lee (2023), la incapa-



cidad de organización para adaptarse puede hacer de ella un detonante de trastornos de salud mental. En base a las investigaciones se puede concluir que es imperativo que justamente las instituciones educativas promuevan no solo la gestión del tiempo, sino también el desarrollo de habilidades de adaptación y flexibilidad cognitiva para prevenir la aparición de estas patologías psicológicas.

Recientes estudios evidencian que el desarrollo de diversas situaciones problemáticas por influencia de factores contextuales y estructurales; principalmente en contextos como la pandemia, pueden tener un impacto en la salud mental de los universitarios al desencadenar un incremento en los niveles de ansiedad en los jóvenes. Allen y Hiebert (2022) informan que el desarrollo de la pandemia, grupos estudiantiles como hombres, mujeres y personas no binarias, evidenciaron niveles elevados de estrés académico lo que conlleva a un peor estado psicológico. En base a lo mencionado tenemos la investigación del estudio realizado por Zurita-Brito et al (2022) donde se evidencia que el proceso de la pandemia afectó de manera grave la salud mental de los estudiantes. De manera conjunta en los resultados de esta investigación se menciona la diferencia significativa por género, ya que las mujeres tuvieron el mayor porcentaje sobre síntomas severos de ansiedad con un 51.1% frente al 34.5% de los hombres. En base a estos datos en términos generales, los autores determinaron que efectivamente existe una relación directa entre el estrés académico y la ansiedad. Sin embargo, es necesario, es imperante considerar las limitaciones del estudio. Por un lado, una limitante es el contexto social como es la pandemia por lo que los resultados podrían no reflejar la situación actual. Por otro lado, el estudio identifica una correcta correlación, aunque no demuestra las causas subyacentes de esta diferencia de género. Se concuerda con el estudio sobre los datos alarmantes, sería erróneo atribuir estos resultados únicamente al contexto de la pandemia. Más bien se considera que la pandemia actuó como un amplificador de problemas preexistentes, como desigualdad de género y el deficiente apoyo institucional. Es decir, las cifras son una manifestación de un problema estructural en la educación superior. Se recomienda integrar un currículo académico que trate temas como la gestión emocional y habilidades para afrontar situaciones adversas, influenciando a los estudiantes a estar preparados ante los cuadros de estrés y responder de forma adecuada para prevenir problemas de salud mental como la ansiedad severa.

Se evidencia en base a las diversas fuentes de investigación reciente, como la ansiedad se ha intensificado incluso se ha consolidado como una de las principales dificultades dentro del ámbito universitario, reforzada por las fuertes exigencias emocionales y cognitivas que caracterizan la vida académica. Este problema que aqueja a la población estudiantil no solo impacta al bienestar psicológico de los estudiantes, sino que además influye en su rendimiento, lo que evidencia fallas estructurales en el funcionamiento de la educación superior. Según la investigación de Ochoa donde menciona que la presión, es decir el ambiente académico riguroso presenta la situación perfecta para la aparición de trastornos de salud mental. El autor aporta que la ansiedad como condición constante en los estudiantes, se agrava por la exposición persistente a factores que incrementan el estrés y la presión por la sobrecarga de actividades inherente en los estudiantes. Particularmente la ansiedad se presenta cuando las situaciones lo ameritan, es decir cuando se demandan grandes cantidades de exposiciones, o en general

momentos en los que se demanda gran esfuerzo como en las evaluaciones. El punto de vista de Ochoa se introduce cuando menciona las consecuencias que estarán sobre los estudiantes como la dualidad de la ansiedad que deteriora el bienestar emocional y a la vez impacta en su rendimiento académico, ya que la ansiedad no permite al estudiante ser consciente de sus capacidades, lo que lo limita, provocando un círculo vicioso donde la intención del estudiante por mejorar y destacar académicamente termina por minar su capacidad de lograrlo. No obstante, este enfoque individual presenta la limitación de depender excesivamente de la capacidad y recursos de cada estudiante, siendo insuficiente para aquellos que presentan un precedente en condición de salud mental o para quienes no tienen acceso a información para manejar su bienestar emocional. Si bien la identificación del problema por parte de Ochoa es valiosa, es necesario criticar que este enfoque requiere de una perspectiva más colectiva en lugar de caer en el ser individual del estudiante. La ansiedad, en gran medida, es un efecto de un sistema educativo precario que normaliza el estrés extremista como parte inherente de la experiencia universitaria. Por lo tanto, resulta fundamental que los estudiantes desarrollen de manera proactiva su inteligencia emocional, específicamente mediante el aprendizaje autodirigido de técnicas de gestión de ansiedad y adaptabilidad. De esta forma, podrán construir resiliencia personal para navegar los entornos de alta exigencia, transformando la relación con la presión académica y protegiendo activamente su bienestar psicológico desde una perspectiva de autocuidado y agencia personal.

Las repercusiones del estrés académico no se limitan al plano emocional, sino que también se evidencian mediante diversas molestias físicas que muestran el desgaste continuo que genera la vida universitaria. Entre ellas, los dolores de cabeza a causa del estrés académico. Destacan como un signo claro de la presión constante que enfrentan muchos estudiantes, revelando un problema que va más allá del ámbito individual y se refleja en las prácticas institucionales donde el agotamiento extremo se toma como parte natural del proceso formativo. De acuerdo con Fajardo Quesada (2023), las cefaleas, que son los conocidos dolores de cabeza representan una de las manifestaciones físicas más frecuentes en estudiantes, vinculadas directamente al estrés académico. De igual forma este estudio recalca que la influencia de la sobrecarga universitaria, así como los exámenes y la vida laboral que presentan algunos universitarios, ocasionan un punto de no retorno o inflexión sobre este malestar físico. El autor toma los resultados e interpreta que los datos no son hechos aislados, sino que funcionan como consecuencia del desgaste físico y mental que supone "Parte de la formación universitaria". Empero, se debe considerar que hay una limitante en esta investigación ya que se centra en un grupo pequeño de estudiantes, lo que generalizar los resultados sería incorrecto ya que se debería abarcar grandes disciplinas. Si bien la relación entre cefaleas y estrés académico resuelva algo evidente, se centra exclusivamente en estudiantes de medicina, por lo que la generalización de estas conclusiones a otras disciplinas o contextos educativos podría requerir precaución. Aunque la relación entre cefaleas y estrés académico resulta evidente, cabría cuestionar si esta relación de causalidad no vuelve trivial un problema estructural más profundo, como la normalización del agotamiento extremo como parte propia de la formación universitaria y justo lo que esta requiere para ser fructífera a futuro. En lugar de abordar el tema de cefaleas como consecuencia del sistema educativo, sería pertinente evaluar de forma crítica qué modelos están im-

plementando los centros educativos que perpetúan estas condiciones de desgaste. Por lo tanto, se recomienda que los estudiantes desarrollen estrategias de autocuidado físico y emocional, como técnicas de manejo del estrés y priorización del descanso, para minimizar los efectos del agotamiento. No obstante, esto debe complementarse con una reflexión colectiva, sobre la importancia de transformar los entornos académicos que validan el sobreesfuerzo como sinónimo de excelencia.

El deterioro físico vinculando a las demandas universitarias se ha convertido en un reflejo. En este contexto, los trastornos asociados al dolor de cabeza en el entorno académico aparecen como señales iniciales de que las rutinas de estudio y evaluación están originando niveles altos de tensión poco sostenibles y que exigen una revisión profunda del modelo formativo. Según Vílchez - Villarreal (2023), tanto la migraña como la cefalea tensional son condiciones que afectan a una gran parte de estudiantes universitarios. Además, el estudio identifica que el estrés actúa como consecuencia de actividades de exigencia académica, como las extensas jornadas de estudio para prepararse para las evaluaciones, la falta de descanso adecuado y necesario, todo ello promueve una salud física y mental deteriorada de los estudiantes. Por otro lado, es crucial mencionar que la investigación se basa principalmente en reportes de síntomas auto referidos, lo que podría no captar completamente la gravedad real de las condiciones de salud analizadas. Aunque la relación entre estos factores es evidente, se debe destacar la importancia en identificar esta relación; además se requiere de cambios concretos sobre cómo se organiza la vida universitaria para evitar estos problemas de salud desde el origen. Como resultado, se sugiere admitir en el plan de estudios de todas las carreras, talleres que promuevan una buena calidad de vida universitaria, lo que debe incluir espacios de descanso que estén dentro del campus, preferentemente dentro de las facultades para que los jóvenes puedan acercarse luego de las jornadas de estudio o clase. De esta forma, los estudiantes tendrían herramientas prácticas para recuperarse del gran desgaste físico y mental, lo que disminuiría la presencia de cefaleas más otros síntomas en los estudiantes universitarios.

La forma en que las exigencias universitarias impactan en la salud física de los estudiantes se hace particularmente clara al observar cómo el estrés, la privación del sueño y la tensión asociada a los exámenes influyen en el cuerpo, como la presencia de los dolores de cabeza debido a la presión académica. Estos factores no solo deterioran el bienestar general, sino que también interfieren con procesos cognitivos esenciales para un rendimiento efectivo. Siguiendo con lo que nos dice Alkarrash et al. (2021), el estrés académico, el no dormir y la presión durante los exámenes conforman los principales factores que producen dolores de cabeza en los universitarios. Además, los autores dejan en visto como estas condiciones no solo aumentan la frecuencia de las cefaleas, sino que además perjudican directamente la concentración y el rendimiento académico, estableciendo una correlación evidente entre la exigencia universitaria y el desgaste de la salud integral de los estudiantes. De esto, podemos señalar cómo el estudio fue realizado en cierto contexto en específico, donde los resultados podrían variar de acuerdo a la institución, ya que poseen diferentes sistemas de evaluación y apoyo estudiantil. Si bien, la investigación puede identificar cuáles son los causantes, es de preocuparse cómo se aborda esta problemática, donde se ve como una conse-

cuencia inevitable en los estudiantes universitario en vez de preocuparse en cuestionar las estructuras académicas que siguen normalizando el estrés académico extremo y el privarse del sueño, como requisitos para lograr la excelencia en el rendimiento académico. Como consecuencia, es necesario que haya un proceso de transformación en los sistemas que funcionen para los universitarios, como incorporar ambientes donde los estudiantes puedan tener espacios de creatividad y se garantice un descanso adecuado. Finalmente con ayuda de esto se puede prevenir estas dolencias y otras problemáticas que surgen como consecuencia del desgaste y estrés académico en la población universitaria.

#### **4. Argumento 3**

En el mundo universitario especialmente el sanmarquino, el concepto de excelencia a menudo se expresa como una carrera contra el reloj, es ahí donde los estudiantes utilizan todos sus conocimientos en lo que es la gestión del tiempo y organización de actividades, pero qué pasa si el alumno no está correctamente preparado para esas circunstancias, esto ocasionaría que utilicen mal su tiempo cayendo en un profundo estrés académico.

Como resultado de esta dicotomía es que el estudiante tiende a retraerse y sacrificar su conexión con el exterior, es ahí donde los hallazgos de Barreto Veliz y Salas Cántaro (2024) señalan que, entre las reacciones conductuales frente al estrés académico, el aislamiento se presenta de manera constante en un 15% de los estudiantes y de forma ocasional en un 30%. Efectivamente, podríamos interpretar que esto indica que el estrés académico puede percutir lo particular y afectar directamente las capacidades de los diversos estudiantes para poder equilibrar sanamente las interacciones sociales, privándoles de soportes emocionales. Sin embargo, el estudio no explora variables como el perfil y/o la malla curricular del estudiante, las deficiencias socioeconómicas o el acceso a recursos de apoyo, lo cual podría darle un mejor matiz a la interpretación de los resultados. Por contrario, allende de comprender el aislamiento como un síntoma, es necesario cuestionar si esta forma de actuar ante esta situación responde a una elección personal o como una consecuencia de una deficiente gestión del tiempo en un entorno académico que sobrevalora el rendimiento individual a costa del desgaste social del estudiante. En conclusión, resulta de suma urgencia que las instituciones académicas de educación superior desarrollen estrategias integrales que incluyan mentorías sobre una adecuada gestión de tiempo, talleres de manejo del estrés y espacios de socialización académica, con el objetivo de reducir el aislamiento y fortalecer el sentido de comunidad universitaria.

Ahora conozcamos más sobre dónde repercuten estos malestares con estudios realizados sobre esto, de acuerdo con Kloster y Perrotta (2019), dentro de su investigación con estudiantes universitarios en Paraná, se identificó que el 27% de los estudiantes experimentaban síntomas comportamentales de estrés académico (entre ellos el aislamiento) de manera constante u ocasional, registrando una frecuencia media de 1.37 en una escala de 1 a 5. Esto indica que, frente a situaciones académicas que se perciban como demandantes o rigurosas para el alumno, una porción significativa de ellos tien-

de a retraerse socialmente, lo que puede interpretarse como un mecanismo de afrontamiento evitativo. El aislamiento en este contexto refleja una dificultad para gestionar el estrés dentro del entorno universitario, afectando no solo el bienestar emocional, sino también la integración social y el acceso a redes de apoyo. En cambio, la investigación no profundiza en los motivos específicos que llevan al aislamiento, ni considera las variables contextuales como el tipo de carrera, el apoyo que recibe de la institución o las características personales que conllevan esta respuesta social. Cabe destacar que, si bien el aislamiento aparece como una respuesta comprensible ante el estrés, resulta preocupante que sea una estrategia frecuente que se puede afrontar con una herramienta útil como es la gestión del tiempo, pues este síntoma puede agravar el malestar del estudiante, reducir las oportunidades de aprendizaje colaborativo entre su entorno social y académico. Finalmente, es recomendable que las universidades implementen programas de detección temprana de estrés académico y promuevan espacios en que el alumno se sienta menos presionado por la exigencia académica del momento, donde incluya algún tipo de mentoría sobre cómo administrar su tiempo. Para culminar, es fundamental que todas estas medidas sirvan para poder alcanzar una meta en común que sería la excelencia académica y un entorno saludable entre estudiantes.

Continuando con la comprensión de este malestar académico común, en línea con investigaciones anteriores, que resaltan al aislamiento como una respuesta conductual al estrés académico provocado por una ineficiente gestión del tiempo, veamos que nos dice el siguiente autor; dentro de la investigación de Toribio y Franco (2016), como evidencia de su artículo, el aislamiento social fue identificado como una de las respuestas conductuales al estrés académico entre estudiantes de enfermería, donde un 44% de los encuestados manifestaron recurrir a esta conducta con una frecuencia que iba de "algunas veces" a "siempre". Dicho ello, aquellos datos muestran que una parte considerable de los estudiantes tienden a utilizar el aislamiento como un modo de hacer frente a distintas situaciones académicas estresantes, lo cual podría reflejar una estrategia de afrontamiento basada en la evasión ante la presión educativa. Aunque en el corto plazo disminuya la sensación de exigencia por parte de sus estudios y trabajos a entregar, a largo plazo puede llegar a perjudicar la salud mental y el desempeño académico al limitar el apoyo emocional. Desde otro ángulo, el estudio presentado nos revela una tendencia preocupante, ya que el aislamiento social puede agravar problemas como la ansiedad o la depresión, especialmente en contextos educativos que requieran una alta demanda intelectual al estudiante. Además, una inadecuada gestión del tiempo puede intensificar este aislamiento al limitar las oportunidades de interacción y descanso, Por ello, es necesario cuestionar si las instituciones universitarias ofrecen suficientes recursos emocionales para contrarrestar este síntoma dentro de la población universitaria. Por lo tanto, es de gran relevancia que las universidades como la que es la "Decana de América", intervengan en los universitarios implementando un acompañamiento estudiantil o más conocido como tutorías entre los estudiantes y sientan ese respaldo para que puedan guiarlos de manera eficaz en su vida universitaria haciendo énfasis en su organización de sus actividades y tiempos entre ellas, con el fin de reducir o extinguir los efectos negativos que sufre la comunidad estudiantil.



Cuando un estudiante está en compromiso con su estudio, se puede transformar en un foco de conflicto cuando este posee una ineficiente gestión del tiempo, donde lo somete a una sobrecarga académica, con varias tareas que entregar y plazos cada vez más ajustados, donde el estrés no solo se limita a lo académico, sino que se percibe como una externalización dolorosa de una batalla interna en lo que es frustración y la excelencia.

Esto se conoce como irritabilidad, las incomodidades del individuo se expresan en su entorno como una forma de desahogo, es donde según Hernández Arteaga y Sánchez-Limón (2024) identificaron que entre las reacciones psicológicas al estrés académico se encuentra el "aumento de irritabilidad o aumento de agresividad", señalando que los estudiantes suelen manifestar respuestas de mal humor o irritabilidad, especialmente en el entorno familiar, como consecuencias al estrés académico. En este sentido, este hallazgo sugiere que la irritabilidad actúa como un mecanismo de desahogo emocional ante situaciones percibidas como inmanejables, tales como la sobrecarga de tareas de diferentes asignaturas donde incluyen plazos ajustados de entrega. Dicha reacción no solo refleja un desgaste en la salud mental, sino que también puede deteriorar las relaciones significativas de su círculo social, generando un ciclo de estrés y conflicto que afecta tanto el desempeño académico como el bienestar personal. Contextualmente, se puede considerar que la irritabilidad, aunque común, no se debe normalizar como un efecto secundario o "ineludible" del estrés académico, su presencia frecuente puede ser indicio de un afrontamiento inadecuado por parte del estudiante ante una deficiente gestión del tiempo del estudiante y de la carencia de herramientas emocionales que posee o brindan, lo cual exige una respuesta educativa más empática y preventiva en estas situaciones por parte de las diversas instituciones y docentes que brindan educación superior. Por consiguiente, es relevante que las universidades integren más en sus programas estudiantiles talleres de regulación emocional, además de incentivar a los estudiantes a mejorar su calidad académica, organizando de manera óptima su administración del tiempo que brindan a sus actividades académicas y/o personales, además de capacitar a los profesores para que puedan apoyar a sus estudiantes en estas situaciones para lograr un ambiente académico sano.

Es más, para respaldar la magnitud de este síntoma a nivel estadístico observamos que es un mecanismo utilizado con mucha frecuencia en la población universitario, acorde con la investigación de Barrón Miranda y Armenta Zazueta (2021), los sentimientos de agresividad e irritabilidad constituyen una reacción significativa al estrés académico. Sus hallazgos indican que, si bien una minoría del 24,2% de los estudiantes universitarios encuestados nunca experimentan estos sentimientos, una parte sustancial en cambio sí lo presenta, que vendría a ser alrededor del 39.4% que reporta sentirlos con frecuencia (casi siempre o siempre) y un 18,2% adicional en ocasiones. En consecuencia, estos datos nos revelan que la problemática del estrés académico no es solo un síntoma interno del estudiante, sino que puede expresarse como ansiedad, irritabilidad y agresividad, donde estas proyecciones afectan directamente al rendimiento académico, es más al círculo social del individuo influyendo su forma de interactuar con su entorno, deteriorando su ámbito de aprendizaje colaborativo y su salud mental. Cabe señalar que, un límite de este hallazgo es que viene de un estudio centrado en una

sola licenciatura, por lo que su generalización a estudiantes de otras disciplinas con cargas académicas y asignaturas diferentes puedan diferir entre sus niveles académicos. Desde una perspectiva crítica, resulta angustiante que un problema que afecta a una porción significativa de los estudiantes, no posea la orientación debida a cómo afrontar este tipo de situaciones en donde la carga académica es considerable, las universidades deben ser más proactivas en esta problemática identificada y más allá de concebir la gestión de tiempo solamente como una habilidad académica del propio estudiante, tendrían que enfatizarlo más como una herramienta poderosa a la hora de realizar varias actividades demandantes. En relación con lo anterior, si bien es una realidad entre estudiantes que el manejo de estos síntomas se pueda pasar por alto, cosa que no es lo adecuado, es imperativo que las universidades implementen programas de manejo del estrés y habilidades socioemocionales que aborden el control de la irritabilidad y agresividad en estos casos. Además, se recomienda también la creación de talleres psicoeducativos y espacios de contención grupal, que enseñen a los estudiantes en lo que vendría siendo la gestión adecuada del tiempo, el manejo de emociones, donde se tendría como objetivo el de prevenir el impacto que tenga todo esto en el rendimiento y bienestar académico.

Adicionalmente, otros autores confirman esta recurrencia de respuesta emocional en el contexto de la presión académica acorde con Demuner Flores et al. (2025); identificaron que el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad es una de las reacciones psicológicas que los estudiantes universitarios experimentan con frecuencia a lo que el ámbito académico se refiere, como consecuencia lo que sugiere una clara interferencia en la capacidad de los estudiantes para que puedan organizar sus tiempos y cumplir con diversas demandas académicas. Desglosando esta data, esta reacción se puede interpretar como un indicador de agotamiento emocional y sobrecarga cognitiva que sufre la población universitaria, es habitual que esta respuesta esté asociada a la mediocre organización del tiempo a la hora de querer realizar sus trabajos, por lo que esto puede percibirse a nivel social como frustración, tensión continua además de un aumento a la irritabilidad del estudiante y la disminución de la tolerancia al estrés. No obstante, este estudio se limita a estudiar esta reacción estudiantil mediante una escala de autopercepción en un momento puntual o exacto como es la época de parciales, lo que puede variar mediante avance el semestre académico, además de que no toma en cuenta si los estudiantes ya llevaban herramientas de organización o manejo emocional que puedan aliviar o mitigar dicha sensación. Resulta discutible que, aunque la irritabilidad se perciba como un síntoma que afecta únicamente al individuo en mención, si no, que es reflejo de un sistema educativo que no fomenta un aprendizaje equilibrado, en donde las instituciones deben tomar en cuenta en repensar la distribución de entrega o evaluaciones a realizar, en donde el pico del estrés por ende de la irritabilidad del estudiante puede estar en su nivel más alto, donde afecta negativamente al estudiante, donde entra el juego tanto la administración del tiempo del estudiante y la empatía de los docentes de las diversas asignaturas del semestre respectivo. Por ello, las diversas universidades sean extranjeras o nacionales, deben fomentar una formación académica de inteligencia emocional y de gestión de tiempo de manera transversal en los planes de estudio, principalmente en los primeros ciclos de las diversas carreras universitarias que es donde el estudiante empieza a conocer la vida universitaria, tal que de manera

progresiva adopten esas habilidades y afronten su vida académica de manera sana y beneficiosa.

La literatura académica respecto a la problemática que estamos presentando, establece una relación estrecha entre las variables que estamos trabajando, entre el deterioro del trabajo grupal a raíz de la gestión del tiempo inadecuado probando una inestabilidad emocional y psicológica dentro del grupo, donde el siguiente autor nos plasma lo siguiente: "Time constrains and role ambiguity not only serve as primary sources of stress but also act as critical disruptors of team dynamics" (Delawala, 2020, p. 17). Según lo que menciona, esto revela que la influencia que puede tener el impacto de una deficiente gestión del tiempo se convierte en un problema social que afecta a la dinámica del trabajo en equipo. Lo que factores como son los plazos de entrega, la cantidad de información que requieren los trabajos afecta en la coordinación grupal, derrumbando las conductas cooperativas y la productividad en la realización de este. Además, es importante considerar que la investigación de Delawala (2020) enfatiza en lo que son entornos de educación interprofesional en el área de salud, donde la dinámica y la organización tanto del tiempo y roles es más compleja. Por lo tanto, la magnitud que ello vaya a tener en la interacción de los integrantes en los equipos y cómo manejen el estrés cada uno es distinto. En este punto, se considera significativo argumentar que el verdadero problema no radica en la cantidad de tiempo a disposición, sino en su mal uso de él en los distintos equipos de las diversas asignaturas. Donde la falta de iniciativa colaborativa, la distribución inequitativa de las tareas o partes de un proyecto generan conflictos entre ellos, por lo que esas actividades desgastan tiempo crucial para un adecuado trabajo en equipo, lo que produce estrés mientras más va agravando el problema, lo que empeoraría aún la situación. Finalmente, está claro que el mal uso del tiempo determina un deficiente entorno social a la hora de realizar tareas académicas por lo cual es primordial implementar posibles soluciones a ello, más que nada promover el diálogo entre los integrantes del propio equipo o llegar a un consenso entre ellos, además que el profesor debería incentivar que organicen mejor el tiempo que vayan a utilizar para cada parte de un trabajo y no solo eso, también de su vida académica, donde se llegue al bienestar tanto individual como colectivo.

A nivel de dinámica grupal, múltiples estudios confirman que la gestión poco estructurada del tiempo es un catalizador del conflicto, así como menciona en el estudio de Chaparro salinas et al. (2019), la mala gestión del tiempo en los equipos para la realización de los trabajos universitarios, constituye uno de los principales factores que incrementa el estrés académico entre los universitarios. En otras palabras, en circunstancias en donde los equipos de trabajo no poseen una gestión del tiempo óptima, como las que podrían ser, planificar los trabajos por fechas o distribuir las tareas dependiendo de su dificultad, y por lo contrario, se carecen de estas mismas, a la hora de realizar las actividades será todo un caos, generando estrés a todos los integrantes, confusión en sus roles, etc. Sin embargo, el estudio realizado por el autor ha sido en un país extranjero como lo es México, por la cual los resultados obtenidos podrían diferir en cierta medida con lo que son los estudiantes en este caso peruanos, y siendo más específicos los san marquinos debido a la distinta calidad de enseñanza u otros factores. Críticamente podemos señalar que, que si bien la inadecuada gestión del tiempo es un detonante

del estrés académico, es importante destacar que incluso esa problemática afecta a las actividades de los mismos profesores chocando tareas, proyectos, exposiciones y exámenes que dificultan el mismo hecho de organizar el tiempo; viéndolo desde una perspectiva del alumno, es difícil concentrarse sabiendo que el mismo día también se tiene una tarea importante sin quitarle el valor académico o el cargo que tenga otro trabajo. En esta última instancia, la gestión del tiempo cuando no está correctamente aplicada, lo que es trabajo en equipo no es solo un fallo organizativo, sino el motor al declive académico del estudiante; una solución objetiva recae en las manos tanto de las casas de estudio como del propio estudiante, es importante abordar una reestructuración tanto de las actividades académicas como coordinar una correcta distribución de actividades académicas por parte de la escuela académica y de los mismos docentes de las asignaturas, de tal forma que ayude al estudiante a una correcta gestión del tiempo, tanto como para el estudio y actividades recreativas para así potenciar el latente futuro profesional con cualidades íntegras y de excelencia.

## 5. Conclusiones

En este apartado se darán las conclusiones en función a la aplicación del instrumento, el cual es el cuestionario, a una población conformada por 60 estudiantes de nuestra muestra, estudiantes de las cuatro escuelas profesionales de la FQIQ de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en la tabla n° 1 (véase Anexo n° 1). En los anexos se encontrarán las evidencias, y tomando en cuenta todos los antecedentes y aportaciones de diversos autores, las cuales sirven para plasmar las siguientes conclusiones de acuerdo a los diversos argumentos planteados para este ensayo y los resultados pertinentes del mismo en la tabla n° 2 (véase Anexo n° 2).

### Conclusión del argumento 1

En el desarrollo de nuestra investigación, se evidenció que el impacto de la gestión del tiempo en el estrés académico es pernicioso porque genera deficiente rendimiento académico, debido a la falta de planificación académica, la procrastinación y la dificultad de priorizar actividades en los estudiantes de la FQIQ-UNMSM, donde se identificó las siguientes percepciones y respuestas respecto a esto.

1. En relación con la falta de planificación académica, tomando de base los datos recolectados mediante la encuesta, se puede evidenciar que un 61.7% de los estudiantes encuestados no planifican sus actividades antes de realizarlas de manera regular. De esta forma, el 88.3% informa que justo a esta falta de planificación de tiempo, ha presentado cuadros de estrés académico. Asimismo, más del 65% concuerdan al decir que sí han obtenido mejores resultados en su rendimiento cuando sí planifican y organizan mejor sus pendientes en la universidad. Figuras n° 1, n° 2 y n° 6 (véase Anexo n° 2).
2. Con respecto a realizar la acción de procrastinar, de los estudiantes encuestados, el 66.7% indica que, de manera regular, posponen realizar sus actividades por otras actividades menos importantes. Entonces con esto, se deja reflejado como la mala

gestión del tiempo según el 86.7% consideran que, por ello, su rendimiento académico se ve afectado negativamente. Y como vimos en el anterior resultado, eso lleva al estrés académico. Figuras n° 3 y n° 5 (véase Anexo n° 2).

3. Sobre la dificultad de priorizar, según los encuestados en la FQIQ, el 81.6% coincide en que saber priorizar sus tareas de acuerdo a su relevancia, reduce su nivel de estrés en la universidad. Además, el 88.2% exige y hace un llamado a las autoridades de la facultad a implementar talleres y espacios donde se enseñen las herramientas y técnicas adecuadas de cómo gestionar el tiempo de manera eficiente y formas de manejar el estrés académico. Figuras n° 4 y n° 7 (véase Anexo n° 2)

Estos resultados sobre la sustitución y posposición de actividades por actividades poco relevantes, muestran cómo afectan al rendimiento académico negativamente, conduciendo al estrés académico y permiten respaldar el objetivo general de la investigación al argumentar el impacto de la gestión del tiempo en el estrés académico en los estudiantes de la FQIQ-UNMSM, además de vincularse con nuestro objetivo específico, que consiste en explicar la generación del bajo rendimiento académico y su relación con la gestión del tiempo en el estrés académico en los estudiantes de la FQIQ-UNMSM.

## **Conclusión del argumento 2**

En el desarrollo de nuestra investigación, se evidenció que el impacto de la gestión del tiempo en el estrés académico es pernicioso porque altera la salud, ya que provoca síntomas depresivos, además, intensifica la ansiedad académica y origina dolores de cabeza en los estudiantes de la FQIQ-UNMSM, donde se identificó cómo se intensificó la presencia de malestares que impactan en la salud.

1. En relación con la ansiedad académica, en base a los datos recolectados mediante la encuesta se evidencia que el 37.74% de los estudiantes encuestados presentan ansiedad o preocupación excesiva cuando no logran cumplir sus horarios o metas académicas, asimismo el 37.7% se siente presionado a causa de lo mismo, que es no cumplir con las tareas académicas a tiempo, lo que afecta su bienestar emocional. Figuras n° 9 y n° 11 (véase Anexo n° 2)
2. Sobre la generación de síntomas depresivos en la población universitaria de la FQIQ se muestra cómo el 35.8% siente tristeza, desmotivación o desesperanza durante el ciclo académico debido a la carga universitaria y estrés, también el 37.74% afirma que la acumulación de tareas, sumado a la falta de descanso, afecta su estado de ánimo o salud mental, lo que permite interpretar que hay una relación directa entre ambos puntos es decir, el estrés causado por una mala gestión impulsaría la aparición de estos malestares. Figuras n° 12 y n° 14 (véase Anexo n° 2)
3. En el ámbito de malestares como la presencia de cefaleas (dolores de cabeza), el 34% de los estudiantes encuestados evidencian que al gestionar inadecuadamente su tiempo sienten agotamiento o síntomas de cansancio mental y físico, esto lleva



a interpretar que el cansancio académico abarca tanto el cuerpo como la mente. Lo que permite concluir que, el mal funcionamiento de uno involucra la mala ejecución del otro y también que el dolor de cabeza surge como consecuencia del cansancio excesivo por la mala organización de actividades académicas. Figuras n° 8, n° 10 y n° 13 (véase Anexo n° 2)

Estos resultados, sobre malestares mentales como la ansiedad y la depresión, además de físicos como los dolores de cabeza, permiten respaldar el objetivo general de la investigación al argumentar el impacto de la gestión del tiempo en el estrés académico en los estudiantes de la FQIQ-UNMSM, además de vincularse con nuestro objetivo específico, que consiste en explicar la alteración de la salud y su relación con la gestión del tiempo en el estrés académico de los estudiantes de la FQIQ-UNMSM.

### **Conclusión del argumento 3**

En el desarrollo de nuestra investigación, se evidenció que el impacto de la gestión del tiempo en el estrés académico es pernicioso porque altera las conductas sociales, ya que provoca aislamiento social, irritabilidad a su entorno y afecta al trabajo en equipo, en los estudiantes de la FQIQ-UNMSM, donde se identificaron las siguientes conductas y reacciones sociales respecto a esto.

1. En relación con el mecanismo de aislamiento social, la información recolectada gracias a la encuesta usando el instrumento del cuestionario muestra que un 45% de la población entrevistada se aísla ocasionalmente, además que el 12% se excluye completamente de participación de proyectos académicos mientras que un 18% señala participa con menor compromiso a dichas actividades. Figuras n° 15 y n° 16 (véase Anexo n° 2)
2. Respecto a las reacciones de irritabilidad dentro de los estudiantes de la FQIQ a su entorno familiar se observa que un 22% manifiesta mantener la calma a pesar de sufrir un estrés interno y notamos algo positivo de los resultados de investigación, que el 53% de la población entrevistada mantiene la calma antes de responder a sus familiares, lo que sugiere que los estudiantes poseen una gran capacidad de inteligencia emocional. Figura n° 17 (véase Anexo n° 2)
3. En el ámbito del trabajo de equipo, se demuestra que la gestión del tiempo influye en la participación grupal. Un 36% de los estudiantes encuestados dejaron de participar por lo menos 1 vez en ciertos grupos debido a la falta de organización del tiempo, y un 17% afirma que le es frecuente dejar de lado su participación, no obstante, se observa algo particular: el 70% de la población menciona que, aun sin haber planificado su tiempo, no influye en su coordinación en equipo dado que "se adaptan rápido", mientras que un 18% señala que evita realizar trabajos en equipo con frecuencia. Figuras n° 18 y n° 19 (véase Anexo n° 2)

Estos tres resultados, tanto de los mecanismos y reacciones a nivel social, permitieron respaldar directamente el objetivo general de la investigación, lo que sería la argumen-

tación del impacto de la gestión del tiempo en el estrés académico en los estudiantes de la FQIQ-UNMSM, asimismo de vincularlos a nuestro objetivo específico, que consiste en explicar la modificación de las conductas sociales y su relación con la gestión del tiempo en el estrés académico en los estudiantes de la FQIQ-UNMSM.

## 6. Literatura citada

- ALKARRASH, M. S., ET AL. (2021). *MIGRAINE AND TENSION-TYPE HEADACHE AMONG UNIVERSITY STUDENTS: PREVALENCE, TRIGGERS AND ACADEMIC IMPACT. JOURNAL OF HEADACHE RESEARCH*, 12(4), 215–224. [HTTPS://PMC.NCBI.NLM.NIH.GOV/ARTICLES/PMC8515458/](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8515458/)
- BARRETO VELIZ, B. P., & SALAS CANTARO, L. L. (2024). *ESTRÉS ACADÉMICO Y COMPORTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA. CIENCIA LATINA REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR*, 8(4), 539–554. [HTTPS://DOI.ORG/10.37811/CL\\_RCM.v8i4.12297](https://doi.org/10.37811/CL_RCM.v8i4.12297)
- BARRÓN MIRANDA, M. G., & ARMENTA ZAZUETA, L. (2021). *EFFECTOS DEL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA DE PSICOLOGÍA. REVISTA DE INVESTIGACIÓN ACADÉMICA SIN FRONTERA: DIVISIÓN DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y SOCIALES*, (36). [HTTPS://REVISTAINVESTIGACIONACADEMICASINFRONTERA.UNISON.MX/INDEX.PHP/RDIASF/ARTICLE/VIEW/388/437#TOC](https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/388/437#toc)
- CARDONA, L. (2015). *RELACIONES ENTRE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS* [TESIS DE LICENCIATURA, UNIVERSIDAD DE ANTIOQUÍA]. [HTTPS://REPOSITORIO.UCA.EDU.AR/HANDLE/123456789/13817](https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13817)
- CÁRDENAS TAPIA, J., PESÁNTEZ AVILÉS, F., & VINTIMILLA-PESÁNTEZ, S. A. (2024, 25 MARZO). *ESTRÉS EN ESTUDIANTES... ¿CÓMO AFECTA A SU SALUD?* PROGRAMA UPSALUD. REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA. [HTTP://DSpace.UPS.EDU.EC/HANDLE/123456789/27458](http://dSPACE.UPS.EDU.EC/HANDLE/123456789/27458)
- CASTIBLANCO OCHOA, D. J., & ZULUAGA RAMÍREZ, Y. C. (2023). *INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD* [TRABAJO DE GRADO, UNIVERSIDAD DE CIENCIAS APLICADAS Y AMBIENTALES U.D.C.A.]. REPOSITORIO U.D.C.A. [HTTPS://REPOSITORY.UDCA.EDU.CO/SERVER/API/CORE/BITSTREAMS/5C044DA6-901C-4EBC-97EE-5207C572F9DE/CONTENT](https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/5c044da6-901c-4ebc-97ee-5207c572f9de/content)
- CHAPARRO, R. (2020). *INFLUENCIA DE LA PRIORIZACIÓN DE ACTIVIDADES EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. REVISTA YACHAY*, 9(2), 221–230. [HTTPS://REVISTAS.UANDINA.EDU.PE/INDEX.PHP/YACHAY/ARTICLE/VIEW/221/198](https://revistas.uandina.edu.pe/index.php/YACHAY/article/view/221/198)
- CHAPARRO SALINAS, E. M., HERNÁNDEZ SILVA, M. D. C., & ÁLVAREZ BOTELLO, J. (2019). *INFLUENCIA DE LA COHESIÓN DE GRUPOS COMO FACTOR DE ESTRÉS ESTUDIANTIL EN LA CALIDAD EDUCATIVA EN UNIVERSIDADES PÚBLICAS DEL VALLE DE TOLUCA. REVISTA DE INVESTIGACIÓN LATINOAMERICANA EN COMPETITIVIDAD ORGANIZACIONAL*, 1-11. [HTTPS://DIALNET.UNIRIOJA.ES/DESCARGA/ARTICULO/7864497.PDF](https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7864497.pdf)

- CHEN, X., & WILLIAMS, K. L. (2022). *THE HIDDEN COSTS OF RIGID TIME MANAGEMENT*. *JOURNAL OF COLLEGE STUDENT DEVELOPMENT*, 63(4), 410–425. [HTTPS://NOTICIASTRABAJO.HUFFINGTONPOST.ES/EMPLEO/3-ESTRATEGIAS-PARA-MEJORAR-SALUD-MENTAL-TRABAJADORES/](https://noticiastrabajo.huffingtonpost.es/empleo/3-estrategias-para-mejorar-salud-mental-trabajadores/)
- DELAWALA, F. (2020). *THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND TEAMWORK DURING INTERPROFESSIONAL COLLABORATION: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW* [MASTER'S THESIS, NORTH-WEST UNIVERSITY]. NORTH-WEST UNIVERSITY INSTITUTIONAL REPOSITORY. [HTTPS://REPOSITORY.NWU.AC.ZA/ITEMS/A965EE39-2678-48FC-9AD4-724755D50619](https://repository.nwu.ac.za/items/a965ee39-2678-48fc-9ad4-724755d50619)
- DEMUNER FLORES, M. DEL R., CERNAS ORTIZ, D. A., & NAVAS MALDONADO, E. (2025). *ESTRÉS ACADÉMICO Y REACCIONES EN ESTUDIANTES MEXICANOS DE EDUCACIÓN SUPERIOR*. *TELOS: REVISTA DE ESTUDIOS INTERDISCIPLINARIOS EN CIENCIAS SOCIALES*, 27(3), 933–940. [HTTPS://DIALNET.UNIRIOJA.ES/DESCARGA/ARTICULO/10386322.PDF](https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/10386322.pdf)
- DÍAZ, P., & SALVATIERRA, C. (2025). *LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO UNIVERSITARIO*. *UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS*. [HTTPS://REVISTATRIBUNAL.ORG/INDEX.PHP/TRIBUNAL/ARTICLE/VIEW/615/1283](https://revistatribunal.org/index.php/tribunal/article/view/615/1283)
- FAJARDO QUESADA, A. J. (2023). *CEFALEA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA CUBANOS EN RELACIÓN CON FACTORES ACADÉMICOS*. *REVISTA CIENTÍFICA*, 13(1), 45–54. [HTTP://SCIELO.SLD.CU/SCIELO.PHP?SCRIPT=SCI\\_ARTTEXT&PID=S1727-897X2023000100117](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2023000100117)
- FLORES LIÑÁN, L., & QUISPE BRENDA, L. (2022). *GESTIÓN DEL TIEMPO Y SU INFLUENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA*. *ESCUELA SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA JOSÉ JIMÉNEZ BORJA, TACNA*. [HTTPS://REPOSITORIO.EESPJJBTACNA.EDU.PE/BITSTREAM/HANDLE/EESPJJJB/100/TESIS%20FINAL%20-%20REPOSITORIO%20%28%20FLORES%20LINAN%20Y%20QUISPE%20BRENDA%29\\_VERIF.PDF?SEQUENCE=3&ISALLOWED=Y](https://repositorio.eespjjbtacna.edu.pe/bitstream/handle/EESPJJJB/100/tesis%20FINAL%20-%20REPOSITORIO%20%28%20FLORES%20LINAN%20Y%20QUISPE%20BRENDA%29_VERIF.PDF?sequence=3&isAllowed=Y)
- GAMBINI LÓPEZ, I., OSORIO VIDAL, V. G., & PALOMINO ALCA, J. T. (2024). *EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. *REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS*. 8(32), 526–543. [HTTPS://DOI.ORG/10.33996/REVISTAHORIZONTES.V8I32.742](https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742)
- GARCÍA, M. (2024). *LA PROCRASTINACIÓN Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA*. *PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ*. [HTTPS://TESIS.PUCP.EDU.PE/SERVER/API/CORE/BITSTREAMS/BC0B1297-8777-48AE-B414-E8D287ED4C99/CONTENT](https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/bc0b1297-8777-48ae-b414-e8d287ed4c99/content)
- GÓMEZ, M., & TORRES, P. (2023). *ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA UNIVERSIDAD*. *EDITORIAL ACADÉMICA ESPAÑOLA*. [HTTPS://WWW.OKCPS.ORG/PAGE/7342](https://www.okcps.org/Page/7342)
- GUPTA, E., & SHARMA, R. (2025). *ACADEMIC STRESS AND PROCRASTINATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS*. *JOURNAL OF EDUCATION AND PSYCHOLOGY STUDIES*, 12(1), 21–32. [HTTPS://PSYCHOPEDIA-JOURNALS.COM/INDEX.PHP/IJAP/ARTICLE/VIEW/771/560](https://psychopediajournals.com/index.php/IJAP/article/view/771/560)

- HERNÁNDEZ-ARTEAGA, L. G., & SÁNCHEZ-LIMÓN, M. L. (2024). *ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. *REVISTA IBEROAMERICANA PARA LA INVESTIGACIÓN Y EL DESARROLLO EDUCATIVO*, 15(29). [HTTPS://WWW.SCIELO.ORG.MX/PDF/RIDE/V15N29/2007-7467-RIDE-15-29-E787.PDF](https://www.scielo.org.mx/pdf/RIDE/v15n29/2007-7467-RIDE-15-29-E787.PDF)
- IZURIETA-BRITO, D., CAÑIZARES-CORREA, S., CASTILLO-CHANG, R., ÁLVAREZ-GONZÁLEZ, C., & HERRERA-LÓPEZ, L. (2022). *TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ECUATORIANOS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19*. *REVISTA NEUROPSIQUIATRÍA*, 85(2), 81–89. [HTTPS://DOI.ORG/10.20453/RNP.V85I2.4226](https://doi.org/10.20453/rnp.v85i2.4226)
- KLOSTER, G. E., & PERROTTA, F. D. (2019). *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE PARANÁ [TRABAJO FINAL DE LICENCIATURA]*. *UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA, FACULTAD TERESA DE ÁVILA*. [HTTPS://REPOSITORIO.UCA.EDU.AR/BITSTREAM/123456789/9774/1/ESTRES-ACADEMICO-ESTUDIANTES-UNIVERSITARIOS.PDF](https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/ESTRES-ACADEMICO-ESTUDIANTES-UNIVERSITARIOS.PDF)
- LOLANDES, P., SANDOVAL, T., & MÁRQUEZ, R. (2020). *TIME MANAGEMENT AND STRESS IN HIGHER EDUCATION STUDENTS*. *JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND REVIEWS*, 15(2), 30–35. [HTTPS://FILES.ERIC.ED.GOV/FULLTEXT/EJ1281218.PDF](https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1281218.PDF)
- LUCEÑO-MORENO, L., TALAVERA-VELASCO, B., ESTEBAN-GONZALO, S., & VÁZQUEZ-ESTÉVEZ, D. (2025). *IMPACTO DE UN PROGRAMA DE GESTIÓN ESTRATÉGICA DEL TIEMPO SOBRE BURNOUT, ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. *ANSIEDAD Y ESTRÉS*, 31(1), 1–7. [HTTPS://WWW.ANSIEDADYSTRES.ES/SITES/DEFAULT/FILES/REV/2025/ANYE-S2025A1.PDF](https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/2025/ANYE-S2025A1.PDF)
- MACAN, T., SHAHANI, C., DIPBOYE, R. L., & PHILLIPS, A. (1990). *TIME MANAGEMENT: CORRELATIONS WITH ACADEMIC PERFORMANCE AND STRESS*. *JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY*, 82(4), 760–768. [HTTPS://WWW.RESEARCHGATE.NET/PUBLICATION/209836182](https://www.researchgate.net/publication/209836182)
- MARTÍNEZ, R., FERNÁNDEZ, A., LÓPEZ, G., & DÍAZ, C. (2024). *BEYOND PRODUCTIVITY: TIME MANAGEMENT AND STUDENT WELL-BEING*. *INTERNATIONAL JOURNAL OF MENTAL HEALTH*, 18(1), 67–82. [HTTPS://CIENCIALATINA.ORG/INDEX.PHP/CIENCIALA/ARTICLE/VIEW/5713/8632](https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5713/8632)
- MONROY, C. (2017). *GESTIÓN DEL TIEMPO Y PRIORIZACIÓN DE ACTIVIDADES EN UNIVERSITARIOS DE INGENIERÍA INDUSTRIAL*. *PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ*. [HTTPS://TESIS.PUCP.EDU.PE/SERVER/API/CORE/BITSTREAMS/08E34753-A2A1-4BE8-8FF9-73683C4A0CC7/CONTENT](https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/08e34753-a2a1-4be8-8ff9-73683c4a0cc7/content)
- MOSERRAT-HERNÁNDEZ, M., CHECA-OLMOS, J. C., ARJONA-GARRIDO, Á., LÓPEZ-LIRIA, R., & ROCAMORA-PÉREZ, P. (2022). *ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS: THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISE AND NUTRITION*. *HEALTHCARE*, 11(17), 2401. [HTTPS://DOI.ORG/10.3390/HEALTHCARE11172401](https://doi.org/10.3390/healthcare11172401)
- PASCOE, M. C., HETRICK, S. E., & PARKER, A. G. (2019). *THE IMPACT OF STRESS ON STUDENTS IN SECONDARY SCHOOL AND HIGHER EDUCATION*. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ADOLESCENCE AND YOUTH*, 25(1), 104–112. [HTTPS://DOI.ORG/10.1080/02673843.2019.1596823](https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823)

- RENTERÍA, L. A. B. (2024). *IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. *CIENCIA Y DESCUBRIMIENTO*, (38). [HTTPS://CIENCIAYDESCUBRIMIENTO.COM/INDEX.PHP/CYD/ARTICLE/VIEW/26/38](https://cienciaydescubrimiento.com/index.php/cyd/article/view/26/38)
- REYES-GONZÁLEZ, N., MENESES-BÁEZ, A. L., Y DÍAZ-MUJICA, A. (2022). PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL TIEMPO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *FORMACIÓN UNIVERSITARIA*, 15(1), 57-72. [HTTPS://DOI.ORG/10.4067/S0718-50062022000100057](https://doi.org/10.4067/S0718-50062022000100057)
- ROSTER, C., & FERRARI, J. (2020). *TIME IS ON MY SIDE—OR IS IT? ASSESSING HOW PERCEIVED CONTROL OF TIME AND PROCRASTINATION INFLUENCE EMOTIONAL EXHAUSTION ON THE JOB*. *BEHAVIORAL SCIENCES*, 10(6), 1–15. [HTTPS://DOI.ORG/10.3390/BS10060098](https://doi.org/10.3390/bs10060098)
- TENORIO, M., RAMÍREZ, J., & VARGAS, C. (2023). *RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y MANEJO DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA*. *PAIDAGOGO. REVISTA DE INVESTIGACIÓN MULTIDISCIPLINARIA*, 5(2), 54–67. [HTTPS://EDUCAS.COM.PE/INDEX.PHP/PAIDAGOGO/ARTICLE/VIEW/235/513](https://educas.com.pe/index.php/paidagogo/article/view/235/513)
- THOMPSON, J., & LEE, S. (2023). *A PRACTICAL FRAMEWORK FOR TRANSFORMING ACADEMIA THROUGH INTER- AND TRANSDISCIPLINARITY*. *I2INSIGHTS*. [HTTPS://I2INSIGHTS.ORG/2023/07/18/](https://i2insights.org/2023/07/18/)
- TORIBIO-FERRER, C., & FRANCO-BÁRCENAS, S. (2016). *ESTRÉS ACADÉMICO: EL ENEMIGO SILENCIOSO DEL ESTUDIANTE*. *SALUD Y ADMINISTRACIÓN*, 3(7), 11–18. [HTTPS://WWW.UNSIS.EDU.MX/SALUD-YADMINISTRACION/07/A2\\_ESTRES.PDF](https://www.unsis.edu.mx/salud-yadministracion/07/A2_ESTRES.PDF)
- VÍLCHEZ-VILLARREAL, N. (2023). *FRECUENCIA DE MIGRAÑA Y DISCAPACIDAD GENERADA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. *REVISTA PERUANA DE NEUROLOGÍA*, 29(2), 102–110. [HTTPS://DIALNET.UNIRIOJA.ES/SERVLET/ARTICULO?CODIGO=9337850](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9337850)



## 7. Anexos

### Anexo N° 1

#### ENCUESTA

#### El impacto de la gestión del tiempo en el estrés académico en los estudiantes de la FQIQ

Estimados compañeros (as): El motivo de la encuesta es evaluar el impacto de la gestión del tiempo en el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Química e Ingeniería Química de nuestra Universidad Nacional Mayor de San Marcos. La presente será de ayuda para recopilar información para el desarrollo de nuestro ensayo argumentativo.

Se espera que los encuestados respondan de manera seria y responsable a las siguientes preguntas.

#### Datos personales:

Edad: 15 a 20 años ( ) 21 a 25 años ( ) 26 a 30 años ( ) 31 a más años ( )

**Género:** Masculino ( ) Femenino ( ) Prefiero no decirlo ( )

**Base académica:** 21 ( ) 22 ( ) 23 ( ) 24 ( ) 25 ( )

**Escuela profesional:** Química ( ) Ingeniería Química ( ) Ingeniería Agroindustrial ( ) Ingeniería del Agua ( )

1) ¿Con qué frecuencia planificas tus actividades académicas (tareas, proyectos, exámenes) antes de realizarlas?

a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Casi nunca e) Nunca

2) Cuando acumulas tareas académicas por no organizar adecuadamente tu tiempo, ¿sientes que tu nivel de estrés aumenta?

a) Totalmente de acuerdo b) De acuerdo c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo d) En desacuerdo e) Totalmente en desacuerdo

3) ¿Qué tan habitual es que pospongas tus actividades académicas para hacer otras de menor importancia?

a) Muy habitual b) Habitual c) Ocasional d) Poco habitual e) Nunca lo hago

4) ¿Consideras que saber priorizar tus tareas académicas (saber qué harás primero en función a su importancia) reduce tu nivel de estrés académico?

a) Totalmente de acuerdo b) De acuerdo c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo d) En desacuerdo e) Totalmente en desacuerdo

5) ¿Consideras que tu rendimiento académico se ve afectado cuando no gestionas bien tu tiempo de estudio?

a) Totalmente de acuerdo b) De acuerdo c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo d) En desacuerdo e) Totalmente en desacuerdo

6) Cuando planificas tus horarios y tareas con anticipación, ¿sueles obtener mejores calificaciones o resultados?

a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Casi nunca e) Nunca

7) ¿Crees que la FQIQ debería brindar talleres o programas sobre planificación del tiempo y manejo del estrés académico?

a) Totalmente de acuerdo b) De acuerdo c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo d) En desacuerdo e) Totalmente en desacuerdo

8) Cuando no gestionas bien tu tiempo académico (por exceso de tareas o mala planificación), ¿sientes agotamiento o síntomas de cansancio físico o mental?

a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Rara vez e) Nunca

9) ¿Has sentido tristeza, desmotivación o desesperanza durante el ciclo académico debido a la carga universitaria y al estrés?

a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Rara vez e) Nunca

10) ¿Consideras que la acumulación de tareas y la falta de descanso afectan tu estado de ánimo o tu salud mental?

a) Totalmente de acuerdo b) De acuerdo c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo d) En desacuerdo e) Totalmente en desacuerdo

11) Cuando no cumples con tus horarios o metas académicas, ¿te genera ansiedad o preocupación excesiva?

a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Casi nunca e) Nunca

12) ¿Te sientes presionado(a) por cumplir con las tareas académicas a tiempo, al punto de afectar tu bienestar emocional o físico?

a) Totalmente de acuerdo b) De acuerdo c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo d) En desacuerdo e) Totalmente en desacuerdo

13) ¿Consideras que las universidades deberían incluir programas de bienestar emocional o talleres sobre manejo del estrés académico?

a) Totalmente de acuerdo b) De acuerdo c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo d) En desacuerdo e) Totalmente en desacuerdo

14) ¿Qué tan útil crees que sería recibir orientación sobre técnicas de gestión del tiempo para reducir tus niveles de estrés y ansiedad académica?

a) Muy útil b) Bastante útil c) Algo útil d) Poco útil e) Nada útil

15) ¿Con qué frecuencia evitas actividades sociales o reuniones con compañeros debido a la acumulación de tareas académicas?

a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Casi nunca e) Nunca

16) ¿Crees que el aislamiento por estrés académico limita tu participación en proyectos colaborativos?

a) Sí, me excluyo completamente b) Participo, pero con menos compromiso c) No afecta mi participación d) No trabajo en proyectos colaborativos

17) Cuando tienes múltiples pendientes académicos, ¿cómo sueles reaccionar ante interrupciones de compañeros o familiares?

a) Con irritabilidad o mal humor b) Con paciencia, pero con estrés interno c) Mantengo la calma siempre d) Pido espacio de manera asertiva

18) ¿Has dejado de participar en equipos de trabajo debido a la mala gestión del tiempo de tus compañeros?

a) Sí, en más de una ocasión b) Solo una vez c) No, pero me ha generado frustración d) Nunca me ha ocurrido

19) Cuando no planificas bien tu tiempo, ¿cómo crees que eso influye en la coordinación con tu grupo de trabajo?

a) Provoca conflictos y retrasos frecuentes b) Dificulta un poco el avance, pero logramos organizarnos c) Tiene poco efecto, porque el grupo se adapta rápido d) No participo con frecuencia en trabajos grupales

¡Gracias por contestar la encuesta!

Por su aporte podremos concientizar acerca de cómo el tiempo influye en el rendimiento académico, situación que requiere ser atendida por nuestras autoridades y hacer la vida universitaria, más gratificante.

**Tabla N° 2: Resultados de encuestados**

Estos datos fueron estructurados bajo ciertos números donde coinciden de derecha a izquierda las letras de las respuestas con los mayores números de manera descendente.

ID	Edad	Género	Base	E.P.	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19
1	2	2	25	4	3	5	3	4	4	5	5	5	5	4	3	4	5	5	2	1	4	3	4
2	1	2	25	4	5	5	2	4	5	2	4	3	3	3	4	2	5	4	4	3	3	2	2
3	1	1	25	4	4	4	3	5	5	4	4	4	5	4	3	5	4	5	4	3	3	4	4
4	2	1	25	4	3	4	2	5	4	5	5	3	5	4	4	5	5	4	1	2	2	3	3
5	1	2	25	3	5	4	3	4	5	3	5	4	3	5	5	4	4	5	2	2	3	2	3
6	1	2	25	3	3	5	2	4	5	5	4	5	3	4	5	4	4	3	4	3	4	3	3
7	1	1	25	3	3	4	3	4	4	4	5	3	3	3	4	3	5	3	3	3	2	2	3
8	1	1	25	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	4	3	4	5	2	3	3	2	3
9	2	1	25	3	4	4	2	4	4	4	5	3	2	5	4	3	4	5	3	3	3	1	2
10	1	2	25	3	3	3	2	4	3	4	4	3	5	4	4	2	4	4	2	2	3	3	3
11	1	1	25	3	3	4	3	4	4	4	4	1	5	5	1	4	4	3	3	3	2	1	3
12	2	2	25	3	3	4	3	4	5	1	5	4	1	5	4	1	1	4	3	3	3	2	3
13	1	1	25	3	1	1	5	1	1	5	1	1	4	4	1	4	4	1	1	2	2	1	2
14	1	1	25	3	3	5	4	3	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3
15	1	2	24	3	2	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3
16	1	1	25	3	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	1	3
17	1	1	25	3	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	3	2	1	3
18	1	1	25	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	3	2	3
19	1	2	25	2	3	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	3	4	3	3
20	1	1	25	2	4	4	3	5	5	3	4	4	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
21	1	1	25	2	4	4	2	5	5	3	5	4	2	5	3	3	5	4	2	1	3	1	3
22	1	1	25	2	3	4	3	4	5	4	5	4	4	4	3	4	5	5	4	3	4	2	3
23	4	1	25	2	4	5	2	4	4	4	5	4	3	5	4	3	5	5	4	2	1	2	3
24	1	1	25	2	4	3	3	4	3	3	5	4	1	3	3	3	4	5	1	2	2	1	2
25	1	1	25	2	4	5	3	4	5	4	5	4	2	4	4	4	5	4	3	2	2	2	3
26	2	2	25	2	4	5	2	5	4	4	3	4	5	5	3	3	5	4	3	3	2	3	3
27	1	2	25	2	3	3	2	2	1	3	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	3	3	4
28	1	2	25	2	3	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	4	3
29	1	2	25	2	3	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	3	3	3	3
30	1	1	25	2	4	4	1	4	5	4	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	2	4	3
31	1	1	25	2	3	4	4	5	5	5	5	4	3	4	3	4	4	5	3	3	3	3	3
32	1	3	25	2	3	5	2	2	4	3	3	4	3	3	3	5	4	4	3	3	2	2	3
33	1	2	24	2	5	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3
34	1	1	24	2	3	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3
35	1	1	23	2	4	5	3	5	5	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	2	2	3
36	1	2	25	1	3	5	3	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	3	3	4	4	4
37	1	1	25	1	4	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	4	3	5	2	3	4	2	4
38	1	1	25	1	4	4	4	5	5	5	5	3	3	5	4	4	4	4	4	3	3	2	3
39	1	1	25	1	2	4	3	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	1	2	3	1	1	1
40	1	1	25	1	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4

41	1	2	25	1	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	1	3
42	1	1	25	1	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	2	3
43	1	2	25	1	2	5	4	4	5	3	3	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	3	4
44	1	1	25	1	3	5	4	5	5	4	5	2	4	4	3	4	5	4	3	1	3	3	3
45	1	1	25	1	3	4	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	5	4	2	2	4	3
46	1	2	25	1	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	4	1	2	3	3	3	3	3
47	1	1	25	1	3	2	2	3	2	5	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3
48	1	1	25	1	2	4	3	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	2	3	4	2	4
49	2	1	25	1	2	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3
50	2	1	25	1	3	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3
51	1	1	25	1	3	1	3	1	4	3	4	2	2	2	2	4	3	2	3	1	3	4	4
52	1	2	25	1	4	5	2	4	5	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3
53	1	1	25	1	2	5	4	4	3	5	4	3	4	3	3	2	4	5	3	3	3	2	1
54	1	2	25	1	3	5	2	4	5	4	4	5	5	5	5	3	4	3	2	3	4	2	3
55	1	2	25	1	4	5	2	5	5	5	5	4	3	5	4	4	5	5	4	1	3	4	3
56	1	3	25	1	2	4	3	4	3	3	5	5	5	4	4	4	3	3	1	4	2	3	1
57	1	1	25	1	3	5	1	4	4	2	5	5	5	5	3	5	5	4	5	4	3	4	4
58	1	2	25	1	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4
59	1	1	25	1	4	2	2	5	4	4	5	1	1	4	1	2	5	5	3	1	1	1	3
60	1	1	24	1	2	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	4	5	5	3	2	3	2	3

## Anexo N° 2

Figura N° 1

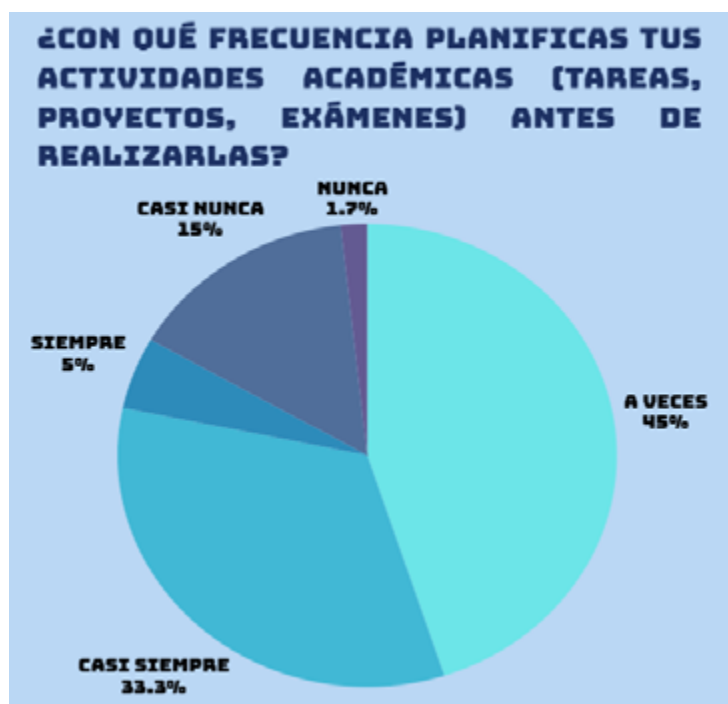


Figura N° 2

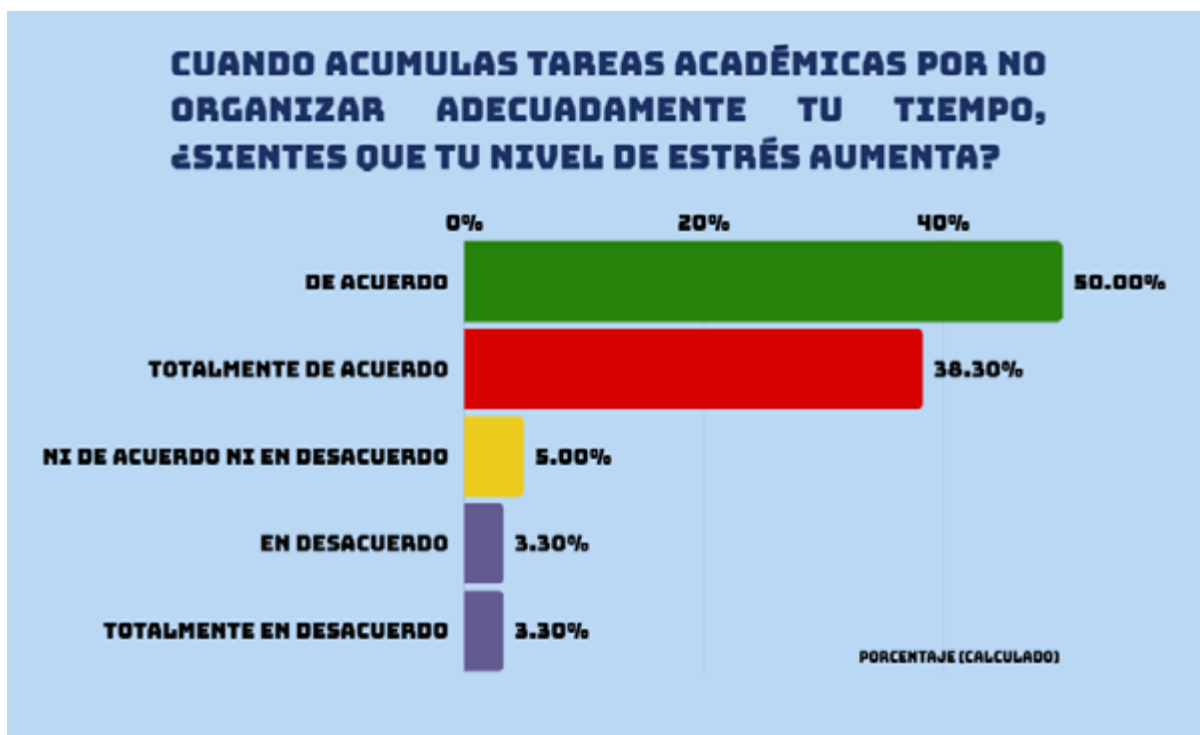


Figura N° 3

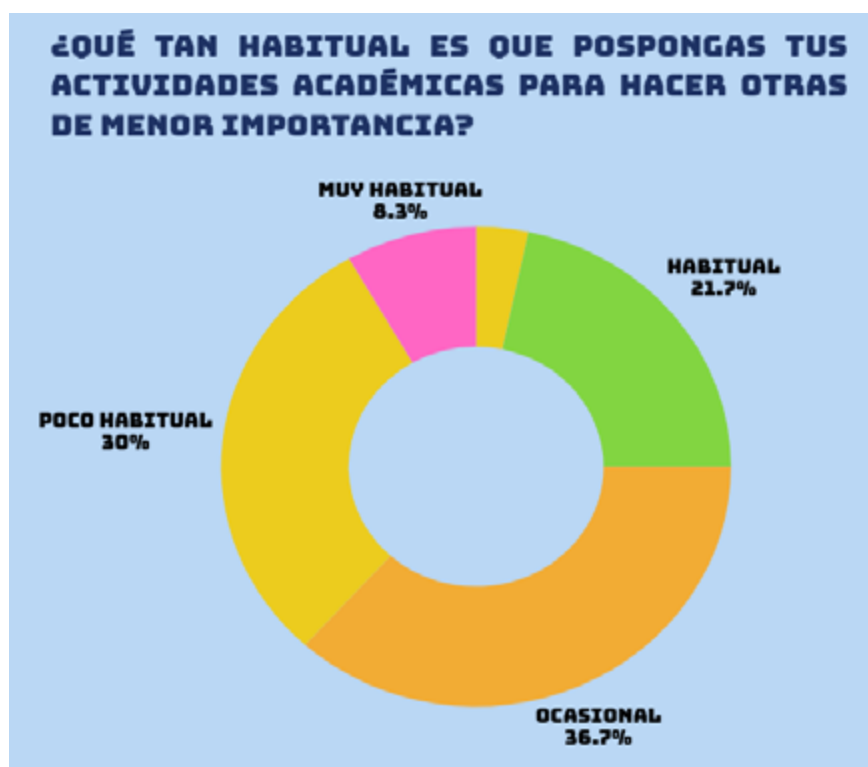




Figura N° 4

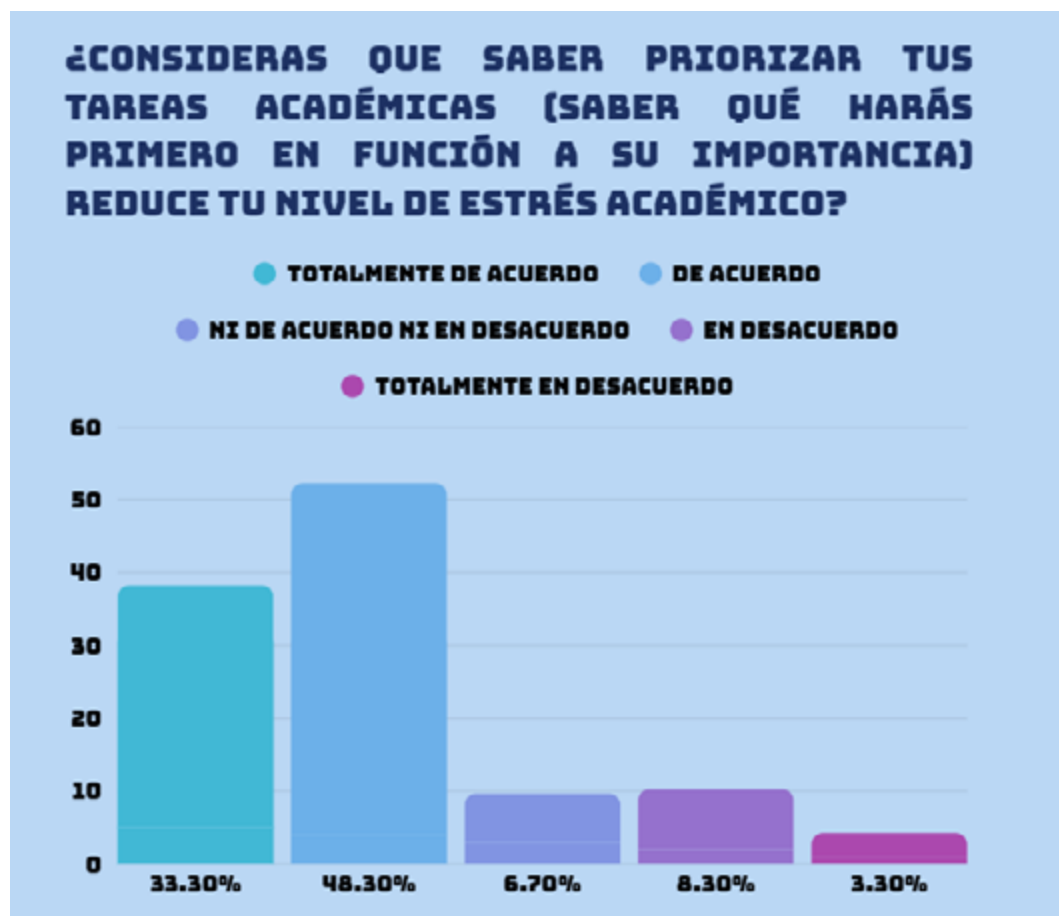


Figura N° 5



Figura N° 6



Figura N° 7



Figura N° 8



Figura N° 9



Figura N° 10

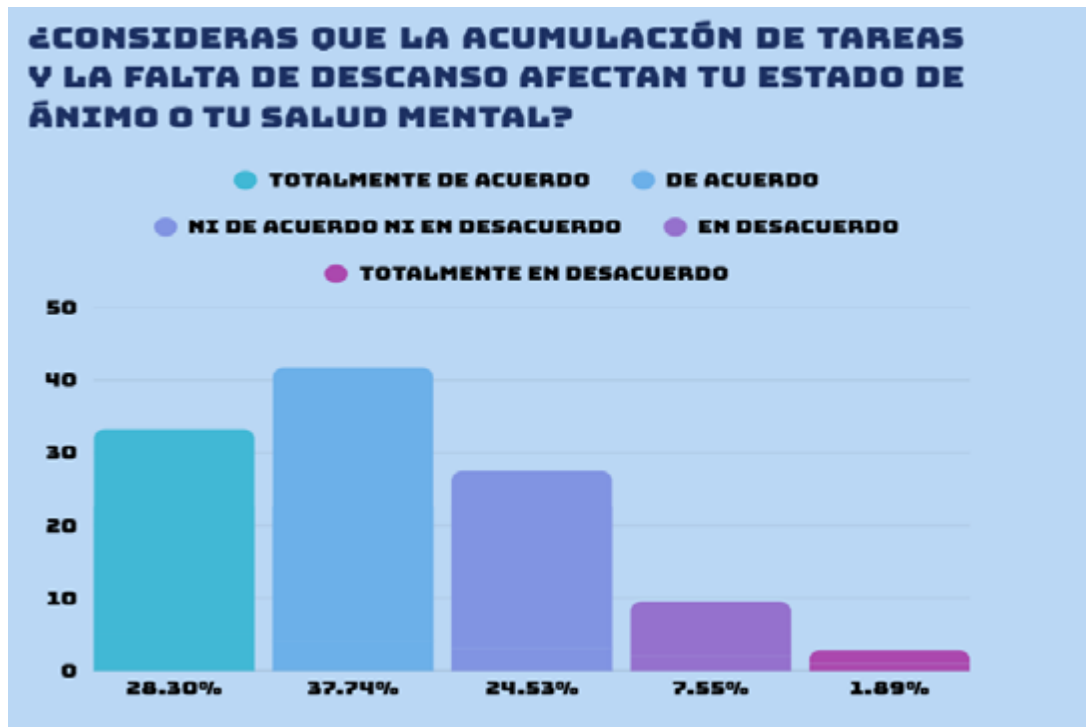


Figura N° 11

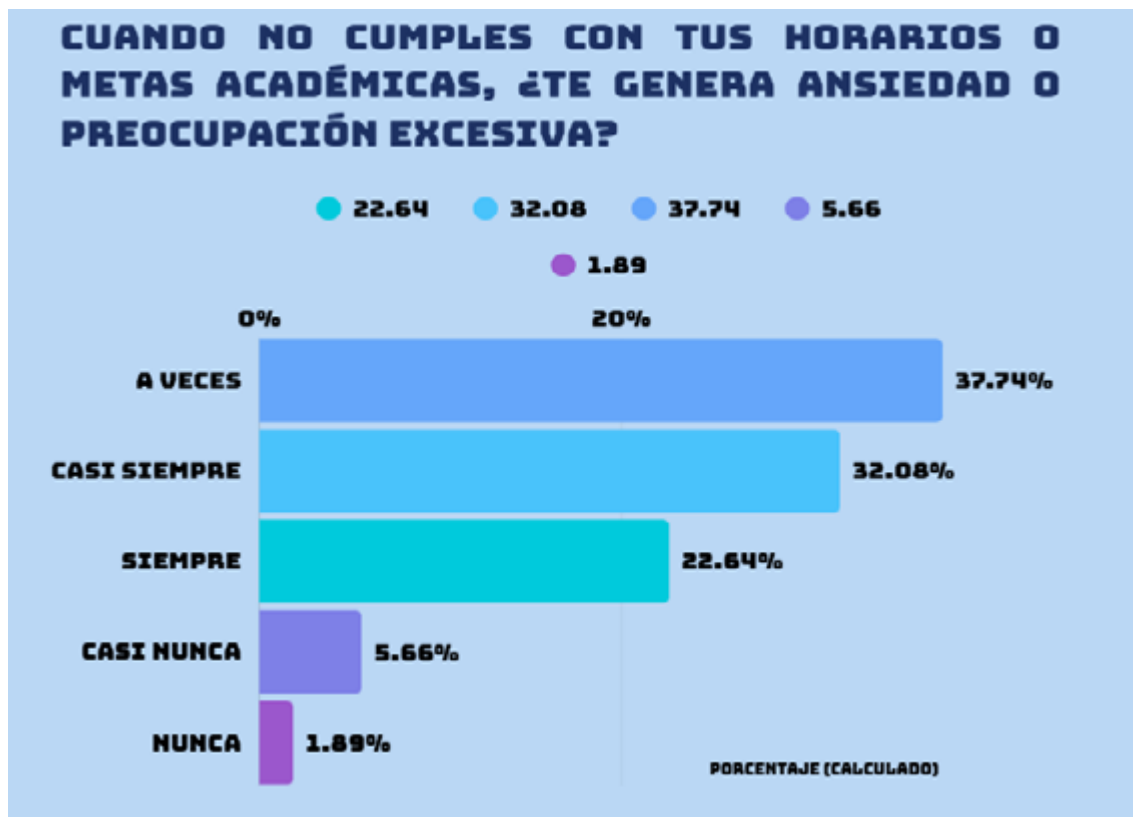


Figura N° 12

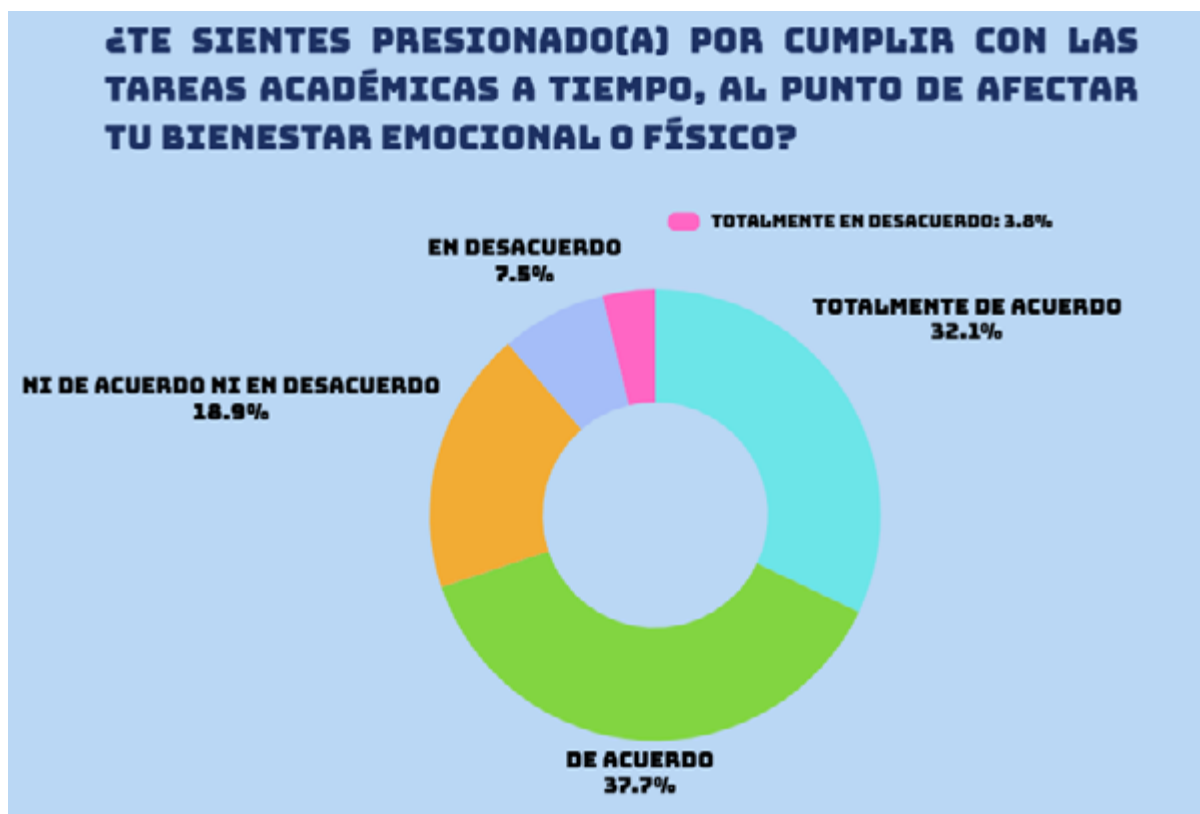


Figura N° 13

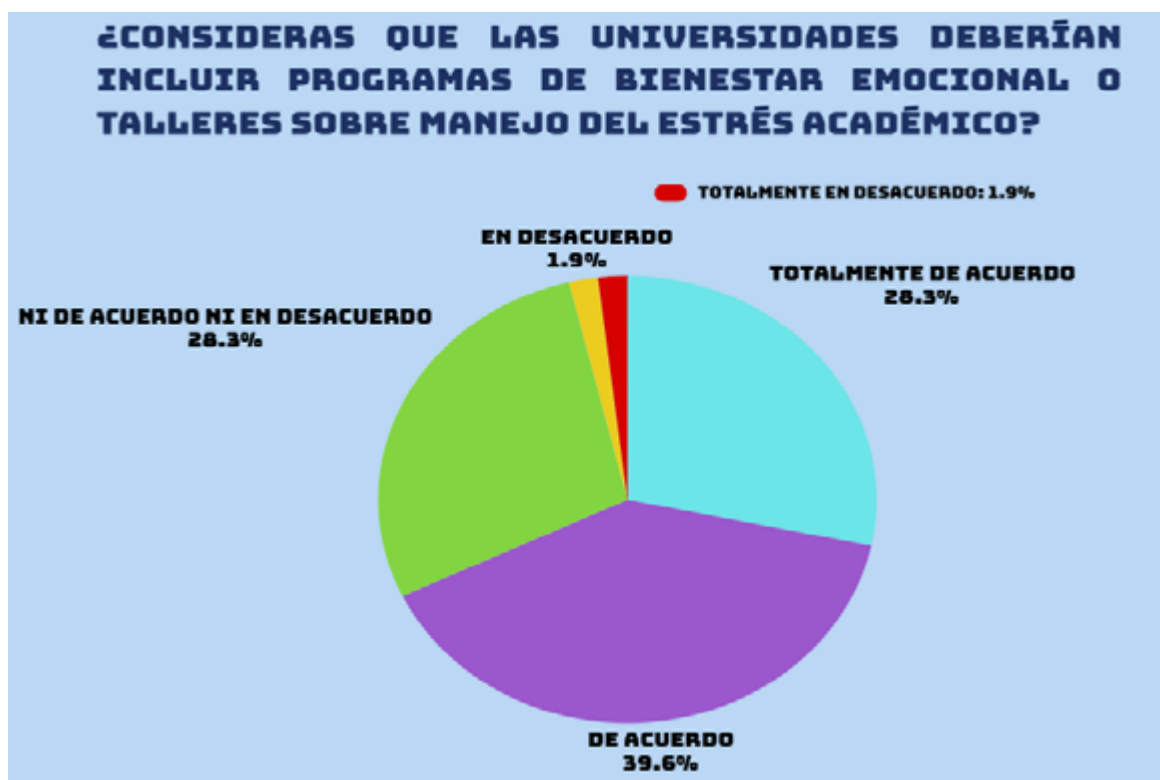


Figura N° 14

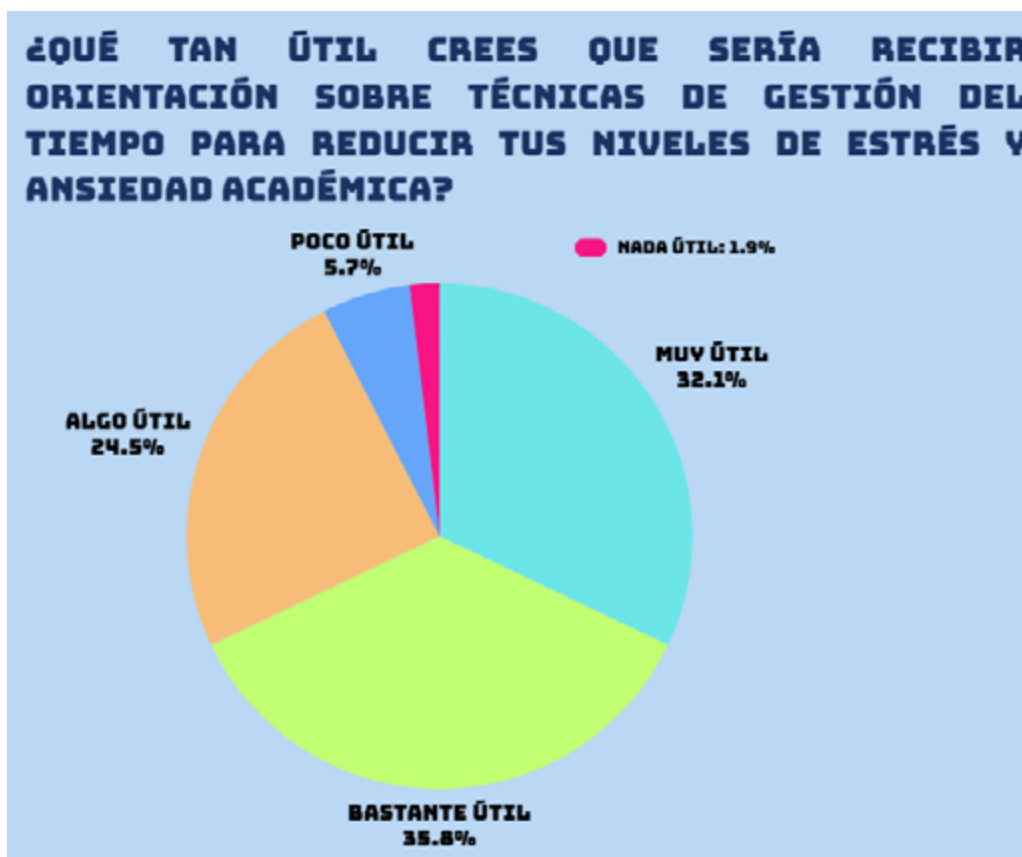


Figura N° 15

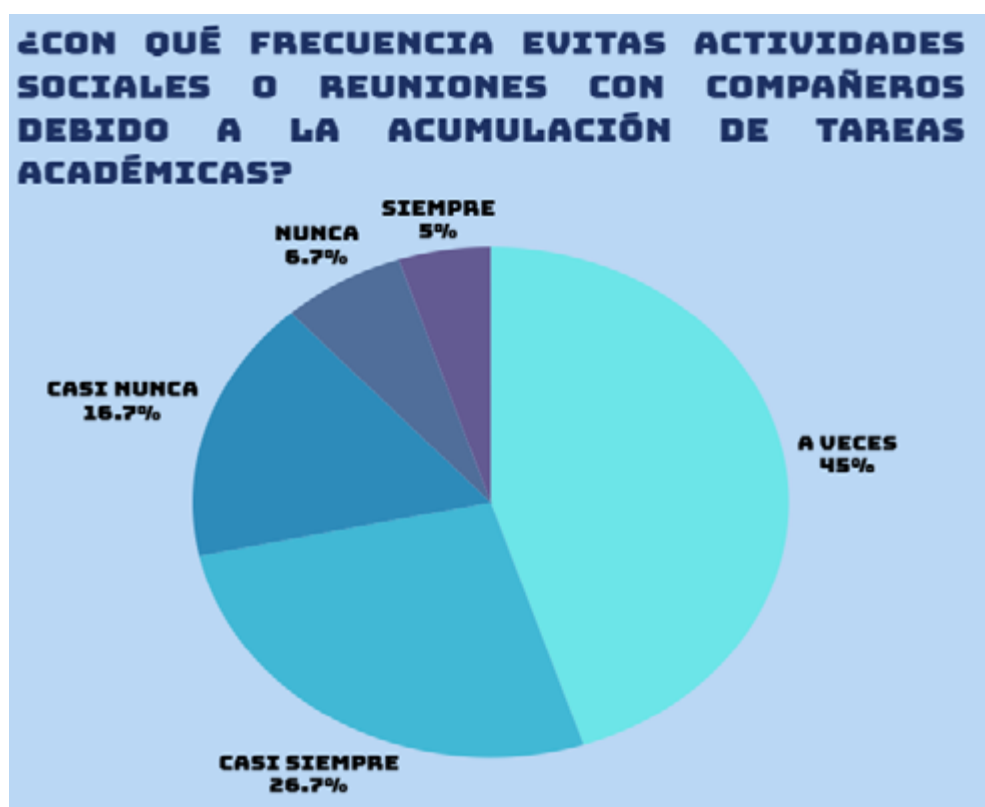




Figura N° 16

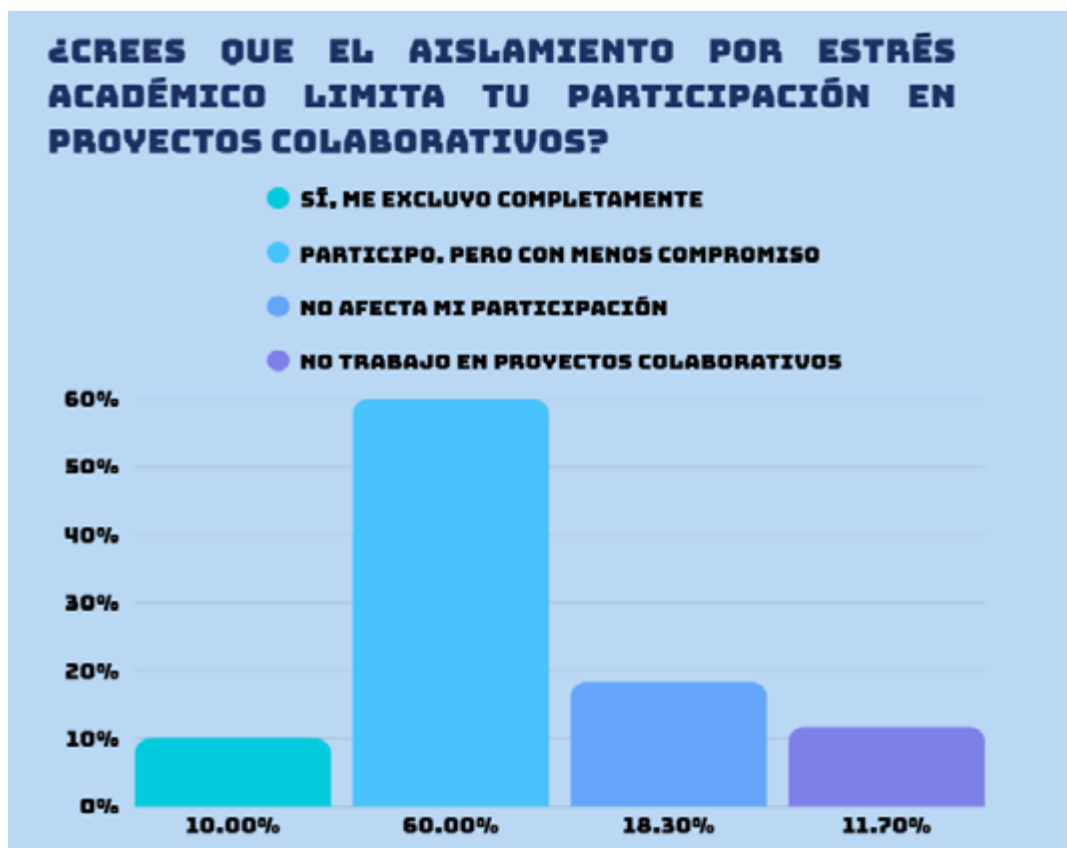


Figura N° 17



Figura N° 18

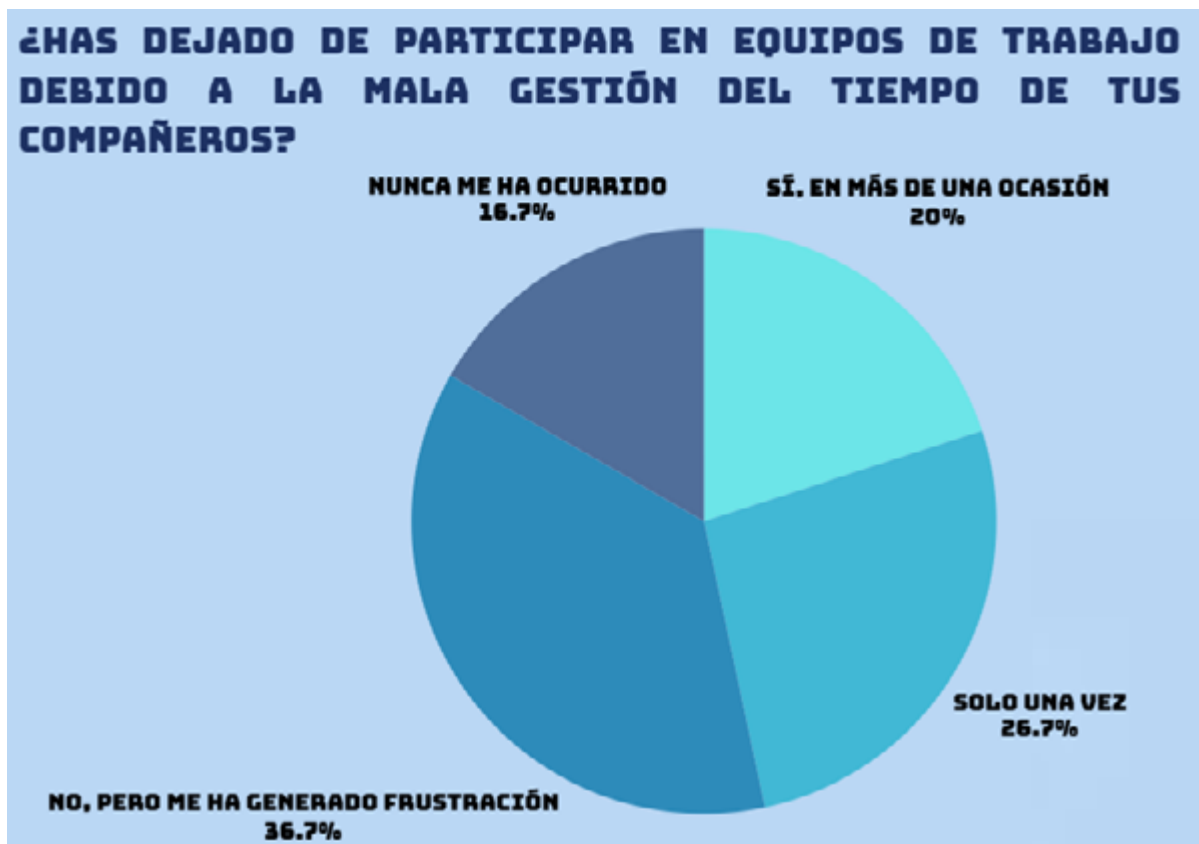


Figura N° 19



# ÍNDICE DE IMÁGENES



De izquierda a derecha

1. <https://www.durespo.com/importancia-de-la-nutricion-animal/>
2. <https://es.pinterest.com/irelenart/>
3. <https://apttperu.com/costos-en-la-industria-textil/>[https://stock.adobe.com/pe/images/warehouse-metal-blank-electroplating-plant-for-the-metal/194755542?prev\\_url=detail](https://stock.adobe.com/pe/images/warehouse-metal-blank-electroplating-plant-for-the-metal/194755542?prev_url=detail)
4. <https://www.instagram.com/smartmarketingby/?hl=en&epik=djoy-JnU9NFgzWG1Qc3UwYnZRR3dRRXRyZHJCS1ZMaXpGMXNUdGEmcD-owJm49eDRDM244Voo2OXVsYVVpV2ZPOXhGdyZoPUFBQUFBR2xT-cU13>
5. <https://es.pinterest.com/priyankaminnu/>
6. Vega (2025)

# Ciencias e Ingeniería



<https://ctscafe.pe/index.php/cienciaingenieria>  
Volumen I- N° 3 Diciembre 2025

Contáctenos en nuestro correo electrónico  
**[cienciaseingenierias@ctscafe.pe](mailto:cienciaseingenierias@ctscafe.pe)**

Página Web:  
**<https://ctscafe.pe/index.php/cienciaingenieria>**