

Gestión del tiempo, estrés académico, apoyo social y rendimiento académico en estudiantes de sexto de primaria

Pérez-Briones Nancy Griselda

<https://orcid.org/0000-0001-6903-4039>
Universidad Autónoma de Coahuila,
Unidad Saltillo, Facultad de Enfermería,
Saltillo, México.
naperezb@uadec.edu.mx

Gómez-Melasio Dafne Astrid.

<https://orcid.org/0000-0002-2608-1350>
Universidad Autónoma de Coahuila,
Unidad Saltillo, Facultad de Enfermería,
Saltillo, México.
dafne.gomez@uadec.edu.mx

Tello-García María Ascención.

<https://orcid.org/0000-0002-9057-6497>
Universidad Autónoma de Coahuila,
Unidad Saltillo, Facultad de Enfermería,
Saltillo, México.
matellog@uadec.edu.mx

Covarrubias-Solís Irma Fabiola.

<https://orcid.org/0000-0003-1202-4299>
Universidad Autónoma de Coahuila,
Unidad Saltillo, Facultad de Enfermería,
Saltillo, México.
fabiolacovarrubias@uadec.edu.mx

Correspondencia: Dafne Gómez

dafne.gomez@uadec.edu.mx

Recibido: 08 de marzo 2025

Aprobado para revisión: 15 de abril 2025

Aceptado para publicación: 30 de agosto 2025

DOI: <https://doi.org/10.29166/rfcmq.v50i3.7984>

Rev. de la Fac. de Cienc. Médicas (Quito)
Volumen 50, Número 3, Año 2025
e-ISSN: 2737-6141
Periodicidad trianual

Resumen

Introducción: La gestión del tiempo es importante en todos los niveles educativos, debido a que una mala praxis conlleva a la procrastinación de las actividades escolares, generando estrés académico y repercutiendo en el rendimiento del estudiante. Por otra parte, el apoyo social se ha mencionado que puede ser un potenciador del desempeño satisfactorio ya que contribuye al afrontamiento de las situaciones estresantes y a la educación en la organización de las actividades académicas.

Objetivo: Determinar la influencia de la gestión del tiempo en el estrés académico, apoyo social y rendimiento académico en estudiantes de sexto de primaria.

Material y Métodos: Se realizó un diseño descriptivo, correlacional, predictivo de corte transversal. La muestra fue de 70 estudiantes de sexto de primaria seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, para la recolección de datos se utilizó: Cédula de Datos sociodemográficos, Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ) para medir la gestión del tiempo, el Inventario de Sistema Cognoscitivista (SISCO) Estrés Académico y la Escala de Apoyo Social Familiar y de Amigos (AFA-R).

Resultados: El modelo de regresión no lineal mostró que la gestión del tiempo predijo el 6,6% del estrés académico ($\beta = 0,430$; $p < 0,001$), el 9,2% del apoyo social ($\beta = 0,430$; $p < 0,001$) y el 11,5% del rendimiento académico ($\beta = 0,430$; $p < 0,001$).

Conclusiones: La gestión del tiempo es importante en todas las etapas del proceso educativo, es esencial también el apoyo de los padres y/o tutores para enseñar herramientas para la organización y priorización de las actividades académicas con el fin de aumentar la eficiencia terminal y el éxito en el estudio.

Palabras Clave: administración del tiempo; estrés psicológico; apoyo social; rendimiento académico

Time management, academic stress, social support and academic performance in sixth-grade primary school students

Abstract

Introduction: Time management is important at all educational levels, since poor practice leads to procrastination of school activities, generating academic stress and affecting academic performance. On the other hand, social support has been mentioned that it can be an enhancer of satisfactory performance since it contributes to the coping of stressful situations and to education in the organization of academic activities.

Objective: To determine the influence of time management on academic stress, social support and academic performance in sixth grade students.

Material and Methods: A descriptive, correlational, predictive, cross-sectional design was carried out. The sample consisted of 70 elementary school students selected by non-probabilistic convenience sampling. The following were used for data collection: Sociodemographic Data Questionnaire, Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ) to measure time management, the System Inventory of Cognitive and Cognitive Systems (SISCO) Academic Stress, and the Family and Friends Social Support Scale (AFA-R).

Results: The nonlinear regression model showed that time management predicted 6.6% of academic stress ($\beta = 0.430$; $p < 0.001$), 9.2% of social support ($\beta = 0.430$; $p < 0.001$) and 11.5% of academic achievement ($\beta = 0.430$; $p < 0.001$).

Conclusions: Time management is important in all stages of the educational process; it is essential the support of parents and/or guardians to teach tools for the organization and prioritization of academic activities in order to increase terminal efficiency and success in the study.

Keywords: time management; psychological stress; social support; academic performance.

Cómo citar este artículo: Pérez-Briones NG, Gómez-Melasio DA, Tello-García MA, Covarrubias-Solís IF. Gestión del tiempo, estrés académico, apoyo social y rendimiento académico en estudiantes de sexto de primaria. Rev Fac Cien Med [Internet]. 2025sept [cited]; 50(3): 30 - 38. Available from: <https://doi.org/10.29166/rfcmq.v50i3.7984>



Este artículo está bajo una licencia de Creative Commons de tipo Reconocimiento - No Comercial - Sin obras derivadas 4.0 International License

Introducción

La gestión del tiempo es un constructo psicológico que ha sido estudiado desde una gran diversidad de disciplinas científicas. Su concepción ha ido evolucionando conforme a los cambios sociales que han modificado las formas de vida y a la vez han dado el reconocimiento de esta como herramienta de utilidad en el ámbito escolar, lo que ha propiciado el desarrollo de modelos teóricos en busca de una mayor eficacia en el éxito escolar¹.

Por lo que se refiere al éxito escolar, uno de los principales desafíos que enfrentan los estudiantes dentro de la etapa preadolescente es la inadecuada gestión del tiempo que conduce a la procrastinación académica, lo que genera problemas de salud mental, estrés académico y bajo rendimiento al no cumplir con las demandas escolares, a consecuencia de la falta de planificación entre las actividades escolares y las recreativas^{2,3}.

De la misma manera, la acumulación de tareas y el tiempo reducido para realizarlas de manera efectiva se convierte en una fuente significativa de estrés académico para los alumnos, lo que puede manifestarse de diversas formas, entre ellas: insomnio, falta de apetito, cefaleas y dificultad para concentrarse, viéndose afectada negativamente su calidad general a causa de la mala gestión del tiempo³.

Por su parte, el apoyo social se considera un factor clave en el desarrollo de la resiliencia, ayudando a los individuos a enfrentar los cambios de la vida y los estresores personales. En el ámbito académico, este apoyo puede potenciar el desempeño satisfactorio al mejorar la capacidad de afrontamiento ante situaciones de estrés y al promover una educación para una mejor organización de las actividades académicas⁴.

La gestión del tiempo y su relación con el estrés académico, así como la relación entre el apoyo social y el rendimiento académico han sido analizados con anterioridad en estudiantes universitarios. No obstante, es escasa la evidencia presentada sobre este tema

en alumnos de nivel primaria. Sin embargo, antecedentes como lo reportado por Valdivieso-León⁵ donde el 18,2% del alumnado universitario considera que la situación más estresante es el miedo al fracaso, por la realización simultánea de diferentes tareas para diversas asignaturas y no ser capaz de comunicarlo y gestionarlo con el profesorado, y por otro lado, el 9,3% del alumnado considera que la situación más estresante es la procrastinación y la dificultad para priorizar tareas.

Durán-Aponte y Pujol⁶ reportaron en un estudio realizado a jóvenes de reciente ingreso a estudios universitarios, que el manejo del tiempo está asociado a una conducta racional y consciente del sujeto joven. Coherente con la entrada a una etapa de madurez y desarrollo que se logra a medida que el alumno o alumna se enfrenta a retos académicos cada vez más complejos, lo que a futuro resultaría beneficioso para la comprensión de los hábitos de estudio y un mejor uso de los recursos que dispone el estudiante.

En este sentido, es imperante para el proceso educativo realizar investigaciones sobre la gestión del tiempo desde la educación básica, porque es aquí, en la preadolescencia, cuando se adquieren hábitos importantes que se llevarán a la adultez. En consecuencia, enseñar el manejo del tiempo en etapas tempranas reducirá el estrés académico, aumentará el éxito en el estudio y el tiempo dedicado a su entorno sociofamiliar. Considerando lo anterior, el propósito de la presente investigación es determinar la influencia de la gestión del tiempo en el estrés académico, apoyo social y rendimiento académico en estudiantes de sexto de primaria.

Material y Métodos

Diseño de estudio

Para dar respuesta al objetivo de investigación se realizó un estudio descriptivo, correlacional, predictivo de corte transversal, debido a que los datos se recolectaron en una ocasión y se buscó la relación entre las variables de estudio

y la influencia de la variable dependiente sobre las independientes⁷.

Participantes

La población de estudio estuvo conformada por 85 estudiantes de sexto año de una primaria pública de la ciudad de Saltillo Coahuila. El muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia y tomando como referencia el total de la población, se calculó la muestra con un error de estimación de 0,05 y un intervalo de confianza de 95% obteniéndose una muestra de 70 participantes.

Instrumentos

Cédula de Datos Sociodemográficos: Para la obtención de las variables sociodemográficas, se elaboró una cédula de datos que incluyó edad, sexo, turno, personas con las que convive actualmente, número de hermanos, disponibilidad de internet en casa y de aparatos electrónicos para trabajar virtualmente y rendimiento académico en el último año.

Gestión del Tiempo: Se utilizó el instrumento Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ) el cual obtuvo en el presente estudio una alfa de Cronbach de 0,847 y fue desarrollado por Macan et al.⁸, compuesto por 34 reactivos con una escala de respuesta tipo Likert del 1 a 5 (Nunca, pocas veces, algunas veces, habitualmente, y siempre); integrada por cuatro dimensiones denominadas: fijar metas y prioridades (ítems 1, 5, 7, 9, 13, 17, 21, 24, 27, 31), herramientas para la gestión de tiempo (ítems 3, 6, 11, 14, 18, 22, 25, 28, 32, 33, 34), percepción del control del tiempo (ítems 4, 10, 15, 19, 29) y preferencia por la desorganización (ítems 2, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 30). Para la interpretación del instrumento, los puntajes por encima del percentil 75 y por debajo del percentil 25 indican los niveles bueno y malo, respectivamente.

Estrés Académico: Se utilizó el Inventario de Sistema Cognoscitivista (SISCO) Estrés Académico⁹, que obtuvo una confiabilidad de 0,938 y se integra por 31 ítems con

opciones de respuesta que van de 1= Nunca a 4=Siempre, distribuidos en diferentes parámetros de medición. Un ítem de filtro dicotómico (sí-no) para determinar si es candidato para contestar el inventario, otro ítem que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico, ocho ítems que permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, 15 ítems que permiten identificar la frecuencia con que presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor y seis ítems que identifican la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos. El Baremo indicativo es de 33% y 66%, donde el nivel leve es de 0-33%, nivel moderado de 34-66% y severo de 67-100%, el baremo normativo es de 49-60%.

Escala de Apoyo Social Familiar y de Amigos (AFA-R): Presentó una consistencia interna de 0,891 y consta de 15 ítems divididos en dos subdimensiones. La primera de ellas mide el apoyo familiar con ocho preguntas (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 y 14) y la segunda de los amigos con siete ítems (2, 4, 6, 8, 10, 12 y 15). La opción de respuesta es una escala tipo Likert con cinco opciones que van de 1 = nunca a 5 = siempre. A mayor puntaje, mayor apoyo social. Valores por arriba del percentil 50 se consideraron como presencia de apoyo social¹⁰.

Rendimiento Académico: Se utilizó el promedio del semestre anterior, y para la interpretación, los puntajes por encima del percentil 75 y por debajo del percentil 25 indican los niveles alto y bajo, respectivamente.

Consideraciones éticas

El presente proyecto de investigación se sustenta en los lineamientos de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud¹¹, garantizando la dignidad y el bienestar de los sujetos de estudio. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los padres y el asentimiento informado de los participantes, siguiendo las pautas establecidas en el Artículo 21 para asegurar su existencia. Así mismo, el estudio fue aprobado

por el Comité de Ética en Investigación (CEI-EXT-2024-06) de una Facultad de Enfermería de la Ciudad de Saltillo Coahuila.

Procedimiento de recolección de datos

Previo al levantamiento de datos, el proyecto de investigación fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de una Facultad de Enfermería de la Ciudad de Saltillo Coahuila. Posteriormente, se solicitó autorización a la institución educativa. Una vez obtenidos los permisos correspondientes, se envió el consentimiento informado a los padres y una vez que se recibió, se programó la aplicación de las encuestas en las que al inició se explicó que sus datos son confidenciales y que si no están de acuerdo con alguna pregunta pueden solicitar el retiro de sus datos. Finalmente, las encuestas fueron aplicadas en el salón de clases durante el mes de octubre de 2024, en donde a los menores se les atendieron sus dudas y donde tardaron en promedio entre 35-40 minutos.

Plan de análisis de datos

Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa estadístico, Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Versión 27 para Windows. Una vez que se culminó con la colecta de datos se procedió a la elaboración de la base de datos. Se aplicó estadística descriptiva mediante la frecuencia de análisis de tendencia central y de dispersión para describir las variables sociodemográficas y la variable de estudio.

Por otra parte, se realizó un análisis de bondad o ajuste con la prueba de Kolmogorov - Smirnov con el objetivo de observar la distribución de las variables para determinar el uso de estadística paramétrica o no paramétrica. Se realizaron análisis de correlación utilizando el coeficiente de Spearman y para identificar la diferencia entre las variables por sexo, se realizó la Prueba de U de Mann-Whitney. Así como, se realizó un modelo de regresión no lineal para determinar la influencia de la variable dependiente sobre las dependientes.

Resultados

Estadística descriptiva

De acuerdo con las variables sociodemográficas, los sujetos de estudio mostraron una edad promedio de 12,39 años ($DE=0,666$); edades comprendidas entre los 10 y 12 años. Respecto al sexo el 58,6% ($f=41$) pertenece al femenino, el 68,6% ($f=48$) fueron alumnos del turno matutino, el 78,6% ($f=55$) refirió vivir con ambos padres y el 2,9% ($f=2$) menciona no tener hermanos como se observa en la tabla 1.

En referencia al hogar, el 95,7% ($f=67$) cuenta con internet, el 55,7% ($f=39$) tiene acceso a un teléfono celular, mientras que el 20% ($f=14$) además tiene acceso a una laptop para sus clases y el 70% ($f=49$) tiene que compartir sus aparatos electrónicos. Por lo anterior, el 38,6% ($f=88$) menciona que sus calificaciones disminuyeron en el último año mostrando un rendimiento académico entre 67 y 98 ($Me=85,50$; $IQR=10$).

Por otra parte, en la tabla 2 se puede observar que la mitad de los participantes refiere tener una buena gestión del tiempo y un alto rendimiento académico. Respecto al estrés académico el 41,4% ($f=29$) tiene un nivel severo y el 54,3% ($f=38$) manifiesta contar con apoyo social.

Estadística Inferencial

La prueba de normalidad con Kolmogorov - Smirnov mostró una curva sin distribución normal ($p=0,001$) y por lo tanto se implementó estadística no paramétrica. En la tabla 3, de acuerdo con el resultado de la Prueba de U de Mann-Whitney se observa que sólo el rendimiento académico obtuvo una diferencia estadísticamente significativa por sexo ($p=0,010$).

Por otro lado, se puede observar en la tabla contigua (**Tabla 4**) que el modelo de correlación mostró una relación positiva y significativa entre la gestión del tiempo con el estrés académico ($r_s=0,258$; $p<0,05$), apoyo social ($r_s=0,303$; $p<0,05$) y rendimiento académico

($r_s=0,339$; $p<0,001$), lo que indica que, a mayor gestión del tiempo, mayor será la presencia de estas tres variables. Así mismo, se encontró que el apoyo social se relaciona de una forma positiva y estadísticamente significativa con el rendimiento académico ($r_s=0,288$, $p<0,05$), lo que muestra que a mayor apoyo social mayor será el rendimiento académico.

Por lo que se refiere al modelo de regresión no lineal, se encontró que la gestión del tiempo predijo el 6,6% del estrés académico ($\beta=$

0,430; $p<0,001$), el 9,2% del apoyo social ($\beta=0,430$; $p<0,001$) y el 11,5% del rendimiento académico ($\beta=0,430$; $p<0,001$).

En síntesis, los resultados obtenidos mostraron que la buena gestión del tiempo está presente en el 50% de la población estudiantil, lo que repercute en su estrés académico, en su relación sociofamiliar y en el rendimiento académico. No obstante, el apoyo social indica ser un factor protector para mantener el éxito en el estudio.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los participantes

Sexo	f	%
Femenino	41	58,6
Masculino	29	41,4
Turno		
Matutino	48	68,6
Vespertino	22	31,4
Personas con quien vive		
Ambos padres	55	78,6
Únicamente con su mamá	12	17,1
Únicamente con su papá	1	1,4
Abuelos	1	1,4
Otros miembros de la familia	1	1,4
Número de Hermanos		
Sin hermanos	2	2,9
Un hermano	21	30
Dos hermanos	27	38,6
Tres Hermanos	18	25,7
Cuatro hermanos o más	3	4,3

Tabla 2 Prevalencia de gestión del tiempo, estrés académico, apoyo social y rendimiento académico

Gestión del Tiempo	f	%
Mala	18	25,7
Regular	17	24,3
Buena	35	50
Estrés Académico		
Leve	18	25,7
Moderado	23	32,9
Severo	29	41,4
Apoyo Social		
Sin Apoyo	32	45,7
Con Apoyo	38	54,3
Rendimiento Académico		
Bajo	20	28,6
Medio	15	21,4
Alto	35	50

Tabla 3 Datos descriptivos de procrastinación académica y gestión del tiempo

Variables	Me	IQR	Mín.	Máx.	p
Gestión del Tiempo	86,50	28	52	116	0,117
Estrés Académico	61,50	49	14	111	0,212
Apoyo Social	56,00	19	25	75	0,210
Rendimiento Académico	85,50	10	67	98	0,010

Tabla 4 Correlación de gestión del tiempo, estrés académico, apoyo social y rendimiento académico

Variables	1	2	3	4
1. Gestión del Tiempo	1			
2. Estrés Académico	0,258*	1		
3. Apoyo Social	0,303*	-0,124	1	
4. Rendimiento Académico	0,339**	0,089	0,288*	1

** $p < 0,001$, * $p < 0,05$, $n = 70$

Tabla 5 Modelo de regresión no lineal de la gestión del tiempo sobre el estrés académico, apoyo social y rendimiento académico

Variables	β	ES	t	p
Estrés Académico	0,430	0,196	2,199	0,031
Apoyo Social	0,217	0,083	2,626	0,011
Rendimiento Académico	0,139	0,047	2,968	0,004

Nota: β =beta, ES=error estándar, gl=grados de libertad, p =significancia, n =70.

Discusión

En cuanto a la gestión del tiempo, se encontró que el 25,7% tiene una mala gestión del tiempo respecto a sus actividades escolares, lo que difiere de Gallardo¹ quien reportó que sólo el 4,9% presenta una inadecuada gestión del tiempo. Esto se puede deber a la diferencia de edades y etapas escolares en las que se encuentran las muestras, ya que en educación básica los alumnos carecen de la habilidad para establecer prioridades respecto a la sobrecarga de tareas. La cual si no tiene una gestión eficiente va a resultar en una carga desequilibrada, lo que puede llevar a un agotamiento físico y mental que trae consigo la procrastinación de las responsabilidades³.

En relación al estrés académico, se observó una prevalencia en el 74,3%, un nivel severo y moderado lo cual es similar a lo reportado por Lasluisa Chacha¹² quien determinó la presencia de un 80% con niveles de estrés severo y moderado en adolescentes. Estos niveles pueden ser de origen multicausal dentro del ámbito escolar, ya que los alumnos en esta etapa deben lidiar con la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento educacional, las evaluaciones de los profesores, la competitividad, el temor al fracaso o a no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres, aceptación del grupo de pares, la rivalidad entre compañeros, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio cognitivo¹³.

Por otra parte, se encontró que el 54,3% de los participantes cuenta con apoyo

social y tal como lo menciona Feldman et al.⁴ se consolida como uno de los factores protectores que contribuyen al afrontamiento de las situaciones estresantes, por lo que, el apoyo de los padres es fundamental para la organización de las actividades y el aumento del rendimiento académico. Además, Vitores Barranco³ sugiere que los alumnos no deben dudar en buscar apoyo en profesores ya que pueden proporcionar orientación sobre cómo mejorar la gestión del tiempo.

En lo que se refiere al rendimiento académico, se encontró una relación estadísticamente significativa entre la gestión del tiempo y el apoyo social similar a lo descrito por Umerenkova y Flores¹⁴. El alumnado con alto rendimiento menciona una variedad de recursos o herramientas utilizados para la planificación de sus actividades, mientras que en los alumnos con un bajo desempeño dichas herramientas cumplen con la función de recordatorio inmediato y no como un mecanismo para controlar los tiempos. En los resultados reportados a nivel primaria se debe destacar el apoyo social por parte de docentes y familiares para la enseñanza de la administración del tiempo en alumnos con un bajo rendimiento académico.

El estudio reveló una correlación positiva y significativa entre la gestión del tiempo con el estrés y el rendimiento académico. Este hallazgo contrasta con la investigación de Poma Coro¹⁵, que sugiere una relación inversa, es decir, a mayor manejo del tiempo menor presencia de estrés. No obstante, nuestros resultados coinciden con los de Gallardo¹ que reporta una relación inversa

donde a mejor capacidad de manejo de la gestión del tiempo, aumentan los niveles de estrés académico a consecuencia de la auto exigencia por cumplir. No obstante, estos estudios se centraron en poblaciones con niveles educativos más avanzados, por lo que sus conclusiones no son aplicables a la educación básica. En la educación primaria, la influencia familiar es crucial para que los estudiantes adquieran hábitos escolares. La falta de una enseñanza eficaz en la gestión del tiempo puede provocar problemas de salud y procrastinación académica, lo que, a su vez, se relaciona con un bajo rendimiento en las actividades escolares y extraescolares, lo que conlleva a bajo rendimiento académico. Así mismo, la exigencia por parte de los padres y los cambios propios de la adolescencia pueden generar el aumento del estrés académico, al no tener las herramientas necesarias para planificar su tiempo.

Conclusiones

En definitiva, la gestión del tiempo es importante en todas las etapas del proceso educativo, sobre todo en la educación básica dado que de ello depende su rendimiento académico en los posteriores niveles. Durante la infancia y adolescencia, es esencial el apoyo de los padres y/o tutores para enseñar herramientas para la organización y priorización de las

actividades académicas. Es importante el uso de habilidades socioemocionales para tener un mejor afrontamiento de las situaciones estresantes que genera el entorno escolar con el fin de aumentar la eficiencia terminal y el éxito en el estudio. Así como, disminuir la tasa de reprobación y/o deserción.

Contribución de autoría

Curación de datos: María Ascensión Tello García, Irma Fabiola Covarrubias Solís

Metodología: Dafne Astrid Gómez Melasio

Redacción – borrador original: Nancy Griselda Pérez Briones

Redacción – revisión y edición: Dafne Astrid Gómez Melasio, Nancy Griselda Pérez Briones

Conflicto de Interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Financiamiento

La presente investigación no recibió financiamiento externo.

Agradecimientos

Los autores agradecen a la institución educativa por el apoyo logístico en la realización de este estudio.

Referencias

1. Gallardo A. La Acción Tutorial: Espacio para la Gestión del Tiempo en Estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria Mediante TICs. *Rev Educación, Innovación y Formación*. 2019; 1:81-96.
2. Garzón A, Gil J. El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Rev Complutense Educ*. 2017; 28(1):307-324.
3. Vitores M. El desafío de la gestión del tiempo para estudiantes de Secundaria. *Rev Ventana Abierta*. 2023; 80.
4. Feldman L, Goncalves L, Chacón-Puignau G, Zaragoza J, Bagés N, De Pablo J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Univ Psychol*. 2008; 7(3): 739-752.
5. Valdivieso-León L, Lucas S, Tous-Pallarés J, Espinoza-Díaz IM. Estrategias de Afrontamiento del estrés académico universitario: Educación Infantil-Primaria. *Educ XX1*. 2020; 23(2):165-186.
6. Durán-Aponte E, Pujol L. Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. *Rev Latinoam Cienc Soc, Niñez y Juventud*. 2013; 11(1):93-108.

7. Polit D, Tatano C. Investigación de Enfermería: fundamentos para el uso de la evidencia en la práctica de enfermería, Wolters Kluwer; 2018.
8. Macan TH, Shahani C, Dipboye RL, Phillips AP. Gestión del tiempo de los estudiantes universitarios: correlaciones con el rendimiento académico y el estrés. J Educ Psychol. 1990; 82 (4):760–768.
9. Barraza A. Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas. Rev PsicologíaCientífica.com. 2007; 9(13).
10. González MT, Landero R. Propiedades psicométricas de la Escala de Apoyo Social Familiar y de Amigos (AFA-R) en una muestra de estudiantes. Acta Investig Psicol. 2014; 4(2):1464-1480.
11. Secretaría de Salud, México. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud [internet], 1987 [citado 7 marzo de 2025]. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html>
12. Lasluisa Chacha MB. El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes. [Tesis]. Repositorio PUCE; 2020.
13. Maturana HA, Vargas SA. El estrés escolar. Tema central: Escolar y adolescente: problemas de salud más frecuentes. Rev Med Chile. 2015; 26(1):34-41.
14. Umerenkova AG, Flores JG. Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. Educ Pesqui. 2018; 44,1-16.
15. Poma RJ. Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de lima sur. [Tesis]. Archivo Digital; 2019.