

VALIDACIÓN DEL *TIME MANAGEMENT BEHAVIOR QUESTIONNAIRE*. UN ESTUDIO CON UNIVERSITARIOS ARGENTINOS

“Time Management Behavior Questionnaire” validation. A study with argentine university students

Jacqueline Elizabet Moreno¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1176-7149>

Análía Claudia Chiecher²

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5421-6865>

Paola Verónica Paoloni³

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9384-010X>

Recibido: 19/12/2024 • Aprobado: 7/02/2025

Cómo citar: Moreno, J. E., Chiecher, A. C. & Paoloni, P. V. (2025). Validación del *Time Management Behaviour Questionnaire*. Un estudio con universitarios argentinos. *Ciencia y Educación*, 9(1), 61-77. <https://doi.org/10.22206/cyed.2025.v9i1.3415>

Resumen

El estudio tuvo como objetivo analizar la fiabilidad y validez del *Time Management Behavior Questionnaire* (TMBQ) en estudiantes universitarios argentinos. Se adoptó un diseño cuantitativo y no experimental, instrumentado en dos etapas. Primero, se evaluó la fiabilidad del cuestionario en una muestra de 1000 estudiantes de dos universidades argentinas mediante los coeficientes Alfa de Cronbach ($\alpha=0,810$) y Omega de McDonald ($\Omega=0,795$), observándose una consistencia interna aceptable en la escala global, aunque dos dimensiones presentaron valores bajos ($\alpha=0,532$ y $\alpha=0,277$). En la segunda etapa, 11 expertos valoraron la validez de contenido, obteniéndose un coeficiente V de Aiken mayor a 0,7 para el 80% de los ítems. No obstante, los jueces recomendaron ajustes lingüísticos y culturales en ciertos ítems. En base a los resultados obtenidos, se propone una versión revisada del instrumento para futuras aplicaciones. El estudio concluye que el TMBQ requiere ajustes para optimizar su uso en contextos universitarios argentinos.

Palabras clave: tiempo, educación, estudiantes universitarios, cuestionario, método de medición.

Abstract

The objective of the study was to analyze the reliability and validity of the *Time Management Behavior Questionnaire* (TMBQ) in Argentine university students. A quantitative and non-experimental design was adopted, implemented in two stages. First, the reliability of the questionnaire was evaluated in a sample of 1000 students from two Argentine universities using Cronbach's Alpha ($\alpha=0,810$) and McDonald's Omega ($\Omega=0,795$) coefficients, observing acceptable internal consistency in the global scale, although two dimensions presented low values ($\alpha=0,532$ and $\alpha=0,277$). In the second stage, 11 experts assessed content validity, obtaining an Aiken V coefficient greater than 0,7 for 80% of the items. However, the judges recommended linguistic and cultural adjustments to certain items. Based on the results obtained, a revised version of the instrument is proposed for future applications. The study concludes that the TMBQ requires adjustments to optimize its use in Argentine university contexts.

Keywords: time, education, university students, questionnaire, measurement method.

¹ Universidad Nacional de Río Cuarto, Argentina. Email: jaqui_rio4@hotmail.com

² Universidad Nacional de Río Cuarto, Argentina. Email: achiecher@hum.unrc.edu.ar

³ Universidad Nacional de Río Cuarto, Argentina. Email: ppaoloni@hum.unrc.edu.ar



1. Introducción

El manejo eficiente del tiempo forma parte del repertorio de las estrategias de los estudiantes autorregulados. Conforme a la clasificación establecida por Pintrich et al. (1991) se incluye dentro de las estrategias de manejo de recursos del contexto.

Específicamente, dichas estrategias involucran aquellos comportamientos que ayudan al estudiante a manejar, controlar y cambiar –en la medida de lo necesario y lo posible– las condiciones en donde se desarrolla el aprendizaje. De manera que, en el marco de este modelo de aprendizaje autorregulado, el manejo del tiempo –y del ambiente de estudio–, junto con las estrategias cognitivas y metacognitivas, constituyen aspectos con participación importante en un proceso de aprendizaje exitoso.

La gestión del tiempo está relacionada con la habilidad para establecer metas u objetivos, planificar y programar actividades para ejecutarlos, así como organizar y gestionar los recursos necesarios. Así, este proceso implica actividades tales como clarificar lo que se quiere conseguir, establecer metas realistas, programar momentos de estudio e identificar las principales fuentes de distracción para hacer un uso eficaz del tiempo disponible (Pintrich et al., 1991; Tortajada et al., 2015).

Diversos estudios han mostrado la existencia de relaciones positivas entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico. En este sentido, señalan que los estudiantes que manejan más eficientemente el tiempo, tienden a obtener mejores resultados, en comparación con aquellos que no lo hacen (Broc Caveró, 2011; Pintrich et al., 1991; Zimmerman y Schunk, 2011). Los estudiantes que gestionan eficazmente su tiempo suelen caracterizarse por organizar semanalmente sus tareas y distribuir de manera equilibrada el tiempo dedicado al estudio, al ocio y a otras actividades.

Además, planifican sus tareas con anticipación, establecen prioridades y emplean diversos recursos –incluidos los tecnológicos– para gestionar su tiempo de manera efectiva. Como resultado, reconocen la importancia de una adecuada gestión del tiempo como un factor clave para alcanzar el éxito académico (Garzón y Gil, 2018).

En esta misma línea, otras investigaciones también evidencian que una mejor gestión del tiempo no solo está asociada al buen rendimiento académico, sino que también posee un impacto positivo en la salud mental del alumnado. Especialmente contribuye a un mayor bienestar emocional (Avalos et al., 2024; Espín y Vargas, 2023; Garzón y Gil, 2017a; Núñez y Gavilanes, 2023; Macías, 2011; Silva-Ramos et al., 2020).

Los estudios muestran que las escasas habilidades en el manejo del tiempo están relacionadas con el incremento en los niveles de ansiedad y con la tendencia a la procrastinación. Estas problemáticas exponen a los alumnos a elevados niveles de presión por la acumulación de tareas y plazos que se vuelven inmanejables (Garzón y Gil, 2017a; Naturil et al., 2018). En consecuencia, se producen efectos negativos a nivel emocional, físico y psicológico (Núñez y Gavilanes, 2023; Silva-Ramos et al., 2020).

Finalmente, numerosas investigaciones coinciden en destacar la relevancia de una gestión adecuada del tiempo en el entorno laboral (Bernabé, 2021; Cladellas, 2008; Flores, 2017; Guerrero, 2023; Pfeiffer León, 2017; Reverón, 2015). Cada vez más, las organizaciones valoran esta habilidad en sus empleados, ya que tiene un impacto directo en la productividad y en la competitividad de la empresa. Además, los estudios en esta línea subrayan la importancia de ofrecer capacitaciones en gestión del tiempo, no solo para mejorar la eficiencia productiva, sino también para crear un ambiente de trabajo más eficaz y armónico (Bernabé, 2021).

Estos hallazgos son particularmente relevantes en el contexto educativo, ya que subrayan la importancia de promover el desarrollo de esta habilidad a través de las prácticas de enseñanza no solo para un buen desempeño académico del alumnado, sino también porque se trata de una competencia esencial para el ejercicio profesional futuro.

La gestión del tiempo constituye una competencia transversal. Este tipo de competencias incluyen un conjunto de conocimientos, habilidades, capacidades y actitudes que pueden transferirse para abordar con éxito los problemas que surgen en entornos cambiantes (Paoloni, 2018). Además, son comunes a todos los perfiles profesionales y áreas de estudio y están vinculadas al desarrollo personal, así como a todos los ámbitos de la práctica profesional y académica. Es por ello que, desde el campo educativo se ha subrayado la relevancia de fomentar el desarrollo de estas competencias, especialmente en los futuros profesionales, con el fin de prepararlos adecuadamente para enfrentar desafíos sociales cada vez más complejos (Paoloni, Chiecher y Elisondo, 2019).

En respuesta a ello, desde el ámbito de la investigación educativa se han elaborado instrumentos para medir la gestión del tiempo (Roblero, 2020). No obstante, uno de los que más se han destacado por su uso en contextos universitarios es el *Time Management Behavior Questionnaire –TMBQ–* (Macan et al., 1990). En España, García-Ros y Pérez-González (2012) retomaron el instrumento de Macan et al. (1990) y lo ajustaron al español.

Los resultados principales indican que la versión del TMBQ adaptada al español es una herramienta confiable y válida para evaluar cómo los estudiantes gestionan su tiempo académico, e incluso para predecir su desempeño durante el primer año de universidad. El instrumento muestra una alta consistencia interna en su escala total, con un Alpha de Cronbach de 0.827, lo que respalda su validez en

términos de contenido y su fiabilidad para medir esta competencia en los estudiantes universitarios. Desde su publicación ha sido utilizado en numerosos estudios sobre la gestión del tiempo en estudiantes universitarios (Cahuana, 2021; Garzón y Gil, 2017b; Garzón y Gil, 2018; Larrea et al., 2023; Sáenz et al., 2020).

Además, cabe señalar que, a partir de esa traducción surgieron otras versiones que fueron adaptadas en su lenguaje y administradas en el contexto latinoamericano. Ejemplo de ello son los trabajos de Durán-Aponte y Pujol (2013) quienes realizaron estudios de validación en la población estudiantil universitaria de Venezuela; Garzón y Gil (2017a) los cuales analizaron las propiedades psicométricas del instrumento en Colombia; Roblero (2020) que realizó validaciones en México y, la más reciente de Soto et al. (2023) que efectuaron validaciones del instrumento en Cuba.

Sin embargo, no se han encontrado investigaciones que hayan realizado validaciones del TMBQ en Argentina. Por lo tanto, un estudio como el que se propone en este artículo ofrece valiosos aportes para el desarrollo de líneas educativas enfocadas en la mejora de competencias transversales, como la gestión del tiempo, en estudiantes universitarios argentinos.

Por otra parte, dado el tiempo transcurrido desde la traducción al español del TMBQ por García-Ros y Pérez-González (2012), es fundamental considerar la evolución del contexto en el que se aplica este instrumento. En los últimos años, la irrupción de las herramientas digitales ha transformado radicalmente la forma en que los estudiantes gestionan su tiempo académico.

Por un lado, estas tecnologías pueden convertirse en elementos obstaculizadores para una adecuada gestión del tiempo, debido a las constantes notificaciones y, en consecuencia, el efecto distractor que pueden constituir las redes sociales y plataformas

digitales. Sin embargo, también las herramientas digitales ofrecen ventajas significativas al ser incorporadas de manera estratégica, como recursos que favorecen la regulación del tiempo, como por ejemplo, aplicaciones de organización, calendarios virtuales y herramientas de monitoreo de tareas. Incorporar estos aspectos en el análisis del TMBQ podría aportar una comprensión más precisa de cómo los estudiantes actuales enfrentan los desafíos relacionados con la gestión de su tiempo.

A partir de lo expuesto, el objetivo principal de esta investigación es realizar un análisis de la fiabilidad y validez del TMBQ para su administración en estudiantes universitarios de la República Argentina. Particularmente se focalizó en estudiantes del primer año universitario ya que, entre otros factores, las habilidades de gestión del tiempo están relacionadas con la adaptación a la vida universitaria, al desempeño académico y a los niveles de estrés que puedan generarse en esta etapa (García-Ros y Pérez-González, 2004; 2012).

2. Metodología

2.1. Diseño del estudio

El estudio se realizó en base a un diseño cuyo enfoque es cuantitativo, de tipo no experimental, exploratorio y descriptivo. Se efectuó un análisis de las propiedades psicométricas de confiabilidad y validez del instrumento TMBQ para su administración en estudiantes universitarios argentinos. Para ello, el estudio se implementó en dos etapas.

En la *primera* se realizaron análisis desde un enfoque cuantitativo para obtener un panorama descriptivo acerca de la gestión del tiempo en estudiantes del primer año universitario y conocer los índices de confiabilidad del instrumento. Para tal fin se calcularon los coeficientes de Alfa de Cronbach y Omega de McDonald.

En una *segunda etapa* se realizó el análisis de la validez de contenido del instrumento mediante el juicio de expertos a través del coeficiente V de Aiken para evaluar la pertinencia de los ítems y constatar si son adecuados al contexto argentino. A continuación, se detalla el operativo de campo para la implementación de cada una de las etapas del estudio.

2.2. Primera etapa: aplicación del cuestionario TMBQ para evaluar su confiabilidad en el contexto argentino

2.2.1. Participantes

Durante el mes de febrero de 2024 se trabajó con una muestra no probabilística a partir de la cual se obtuvieron datos de 1000 estudiantes de primer año en dos universidades públicas de Argentina, la Universidad Nacional de Río Cuarto (N= 633) y la Universidad Nacional de Tucumán (N=351).

La distribución del alumnado según el área disciplinar fue la siguiente: 171 estudiantes pertenecían a carreras de Ingeniería (UNRC), 153 a carreras de Ciencias Humanas (UNRC), 227 a carreras de Ciencias Económicas (UNRC) y 449 a carreras de Ciencias Exactas y Naturales (UNRC y UNT). En cuanto a la distribución según el sexo, 564 (56%) son mujeres, 430 (43%) varones y 6 (1%) prefirieron no dar respuesta a esta categoría. Con respecto a la edad, se trata de estudiantes jóvenes que, en su mayoría, están concentrados en la franja etaria que se extiende desde los 18 a 21 años (M= 19.3, SD= 4,8).

2.2.2. Instrumento. Versión española del Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ) (García-Ros y Pérez-González, 2012)

El TMBQ es una técnica desarrollada por Macan y colaboradores en 1990, basada en una lista de conceptos relacionados con comportamientos de

gestión del tiempo, los cuales fueron estudiados mediante un análisis factorial. Este cuestionario se aplicó a distintos grupos, incluyendo trabajadores, vendedores y estudiantes universitarios, y ha demostrado ser fácilmente comprensible y de respuesta sencilla en los contextos en los que se ha implementado. En 2011, García-Ros y Pérez-González adaptaron esta herramienta en España para su aplicación en estudiantes de primer año en la Universidad de Valencia.

Se trata de un cuestionario auto-administrado que integra 34 ítems relacionados con la forma en que los estudiantes gestionan su tiempo de aprendizaje y estudio. Las respuestas de los encuestados indican el grado en que los ítems describen su forma habitual de gestionar su tiempo, utilizando una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 corresponde a “nunca” y 5 a “siempre”. La escala evalúa cuatro dimensiones complementarias:

- (1) *Establecimiento de objetivos y prioridades (10 ítems)*: esta escala evalúa la disposición del estudiante para seleccionar y priorizar tareas académicas con el fin de lograr sus objetivos.
- (2) *Herramientas de gestión del tiempo (11 ítems)*: esta escala evalúa el uso de técnicas asociadas a la gestión eficaz del tiempo, como el uso de agendas, la realización de listas de actividades a realizar o la comprobación de las tareas ya realizadas.
- (3) *Preferencias por la desorganización (8 ítems)*: esta escala evalúa la forma en que los estudiantes organizan sus tareas y el grado en que mantienen un ambiente de estudio estructurado.
- (4) *Percepción del control en el tiempo (5 ítems)*: la escala evalúa el grado en que el estudiante percibe que controla y gestiona eficazmente su tiempo.

2.2.3. Procesamiento y análisis de los datos

Para el procesamiento de los datos cuantitativos, se utilizó el software estadístico SPSS (versión 21) con el fin de realizar un análisis descriptivo y determinar la confiabilidad del instrumento. Se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach y el Omega de McDonald para evaluar la consistencia interna de las respuestas del TMBQ. Ambos constituyen un indicador clave para verificar la confiabilidad del cuestionario. Además, se realizó un análisis descriptivo de las variables involucradas, incluyendo las medias y desviaciones estándar.

Tanto el valor de Alfa de Cronbach como el Omega de McDonald fueron interpretados de acuerdo con los estándares establecidos para determinar si el instrumento presenta un nivel adecuado de confiabilidad (generalmente, un valor superior a 0,70 se considera aceptable).

2.3. Segunda etapa: análisis de la validez mediante juicio de expertos

2.3.1. Participantes

Se diseñó un cuestionario que fue administrado a 11 expertos que fueron seleccionados por su trayectoria y experticia en temas de Psicología y Educación, pertenecientes a la UNRC y UNT. Se trata de 5 Doctores en Psicología, 2 Doctores en Ciencias de la Educación, 1 Doctor en Ciencias Sociales, 1 Doctor en Sociología, 1 Magíster en Comunicación y Tecnologías Educativas y 1 Licenciada en Administración.

2.3.2. Instrumento. Cuestionario para la valoración del instrumento Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ) mediante juicio de expertos

Se elaboró un cuestionario autoadministrable mediante Google Forms (Material suplementario) que fue enviado a los 11 expertos vía correo electrónico. Dicho instrumento constó de dos secciones: a)

una introducción, en la que se explicaba el objetivo del estudio, el uso que se daría a los datos proporcionados y el procedimiento que los participantes debían seguir para responder; b) una sección que ofrecía una definición de cada escala del TMBQ, acompañada de la transcripción de los ítems correspondientes.

Específicamente se solicitó leer atentamente cada uno de los ítems e indicar en qué medida se considera que son pertinentes para medir el aspecto al que hacen referencia. Las respuestas debían proporcionarse en base a una escala Likert de 5 puntos, donde el valor mínimo (1) corresponde a la pertinencia nula y el valor máximo (5) a la pertinencia elevada entre lo que enuncia el ítem y el aspecto valorado.

Al final de cada listado de ítems, agrupados por escala, se incluyó un espacio adicional con una pregunta abierta para que los jueces pudieran realizar observaciones o sugerencias sobre cualquiera de los ítems, con el fin de ajustar o mejorar el contenido según consideraran pertinente.

2.3.3. Procesamiento y análisis de los datos

El procesamiento de las respuestas de los participantes y los cálculos estadísticos se realizaron utilizando Microsoft Excel. A partir de los datos obtenidos, se calculó el coeficiente V de Aiken, el cual permitió constatar el grado de acuerdo de los jueces acerca de la medida en que los ítems resultan pertinentes para medir la gestión del tiempo en estudiantes universitarios. Asimismo, las respuestas dadas por los expertos a las preguntas abiertas que posibilitaban la realización de alguna sugerencia específica respecto de alguno de los ítems –en el caso que la hubiera–, fueron analizadas de manera cualitativa.

La complementación de estos análisis permitió obtener una visión más clara de la pertinencia de los ítems, así como del posterior ajuste del instrumento en función de las opiniones de los jueces.

2.4. Consideraciones éticas

Tanto en la primera como en la segunda etapa de implementación de este estudio, se informó a los participantes sobre los objetivos de la investigación, se los invitó a colaborar voluntariamente y se les comunicó respecto de los acuerdos de anonimato y confidencialidad de los datos proporcionados resguardados según la Ley 25.326 de protección de los datos personales (Normativa Nacional, Argentina). Además, no se consideran datos sensibles para la investigación, los datos empleados se recabaron con consentimiento informado.

3. Resultados

3.1. Primera etapa: aplicación del cuestionario TMBQ para evaluar su confiabilidad en el contexto argentino

Los resultados obtenidos a partir de los análisis efectuados para estimar la confiabilidad se sistematizan en la Tabla 1.

La Tabla 1 presenta los valores de Alpha de Cronbach y Omega de McDonald, empleados para evaluar la consistencia interna de cada una de las escalas del TMBQ. En la escala global el Alpha de Cronbach tuvo un valor de 0,810, mostrando en términos generales una *buen consistencia interna*; mientras que el valor obtenido para el Omega de McDonald fue de 0,795 lo cual indica una *confiabilidad aceptable*.

Observando las distintas dimensiones de manera particular, los resultados obtenidos al calcular el Alfa de Cronbach indican una consistencia interna *aceptable*, con valores de 0,776 para la escala de *establecimiento de objetivos y prioridades* y 0,790 para la escala de *herramientas de gestión del tiempo*. En igual sentido, los valores para el Omega de McDonald fueron de 0,768 y 0,769 respectivamente para ambas escalas, dando cuenta de una *confiabilidad aceptable*.

Tabla 1 Valores del Alpha de Cronbach y Omega de McDonald para cada una de las escalas del TMBQ (N=1000)

Escalas	M	SD	Alpha de Cronbach		Omega de Mc Donald	
Establecimiento de objetivos y prioridades	3,46	,65	,776	Aceptable consistencia interna	,768	Confiabilidad aceptable
Herramientas de gestión del tiempo	2,99	,78	,790	Aceptable consistencia interna	,789	Confiabilidad aceptable
Preferencia por la desorganización	2,61	,60	,532	Consistencia interna pobre	,562	Confiabilidad muy baja o inadecuada.
Percepción del control del tiempo	2,92	,60	,277	Consistencia interna inaceptable	,355	Confiabilidad muy baja o inadecuada
Escala global			,810	Buena consistencia interna	,795	Confiabilidad aceptable

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los criterios establecidos, estos valores son indicativos de una buena confiabilidad de las escalas. Aunque no alcanzan el umbral de una excelente consistencia interna (un valor superior a 0,8), los resultados sugieren que ambas escalas son adecuadas para medir los constructos correspondientes en estudios sobre gestión del tiempo.

No obstante, las escalas de *preferencia por la desorganización* y *percepción del control del tiempo* presentaron valores Alfa de Cronbach de 0,532 y 0,277, respectivamente, lo que indica una consistencia *pobre* e *inaceptable* en ambos casos, y valores de 0,562 y 0,355 para el Omega de McDonald demostrando una *confiabilidad muy baja o inadecuada*.

Estos resultados sugieren que es preciso realizar modificaciones adicionales para mejorar la confiabilidad de estas escalas. Particularmente porque es probable que los bajos puntajes se deban a la necesidad de adaptar lingüística y culturalmente la redacción de algunos ítems, conforme al vocabulario y contexto del estudiantado donde se llevó a cabo la administración.

Por otra parte, se observa que algunos ítems presentan una dirección de respuesta opuesta a la del resto de los ítems del cuestionario, lo que

podría estar influyendo en los valores obtenidos. Dichos ítems pertenecen específicamente a las escalas en cuestión. Asimismo, parece importante señalar que estas escalas cuentan con un número reducido de ítems en comparación con el resto de las escalas. En particular, la escala de *preferencia por la desorganización* consta de 8 ítems, mientras que la escala de *percepción del control del tiempo* está formada por solo 5 ítems. En contraste, la escala de *establecimiento de objetivos y prioridades* tiene 10 ítems y la de *herramientas de gestión del tiempo* está integrada por 11 ítems. Esta desproporción podría constituir otra posible explicación de los bajos valores tanto del coeficiente Alpha de Cronbach, como del Omega de McDonald en las escalas en cuestión.

En resumen, las escalas con valores por debajo de lo aceptable requieren ajustes significativos para lograr una consistencia interna adecuada. En este sentido, se considera que es necesario revisar los ítems de las escalas y su formulación para asegurar que estén midiendo adecuadamente los constructos de interés, fundamentalmente tomando en cuenta el vocabulario del contexto de aplicación del cuestionario. Para ello se propuso la evaluación del instrumento por un grupo de jueces expertos, con el fin de analizar la calidad de las escalas y asegurar

que cada ítem esté alineado correctamente con el constructo que se quiere medir.

3.2. Segunda etapa: análisis de la validez mediante juicio de expertos

La Tabla 2 muestra los resultados de la evaluación de los jueces con respecto a la pertinencia de cada uno de los ítems que componen las escalas del TMBQ.

En función de los resultados obtenidos, se procedió a realizar ajustes en aquellos ítems que obtuvieron un valor V de Aiken inferior a 0,7 lo cual sugiere que el ítem requiere ser mejorado o revisado. Asimismo, se tomaron en consideración aquellas observaciones específicas realizadas por los jueces para determinados ítems que, si bien tuvieron un valor V superior a 0,7, requerían, según los expertos, modificaciones en la redacción, conforme al vocabulario y contexto del estudiantado argentino. A continuación, se describen las sugerencias realizadas por los jueces expertos:

Acerca de la escala de objetivos y prioridades: se realizaron sugerencias sobre los ítems 1, 5, 7, 17, 21, 24 y 27. Se observó que sería beneficioso hacer distinciones más claras en los ítems que refieren al contexto universitario de manera específica, ya que no siempre queda lo suficientemente claro si las acciones refieren a los tiempos académicos específicamente o a la organización en general, lo cual podría generar cierta confusión entre los estudiantes que deben equilibrar el estudio con el trabajo u otras responsabilidades.

Acerca de la escala de herramientas de gestión del tiempo: se realizaron sugerencias sobre los ítems 3, 11, 18, 22, 25, 28 y 32. En general, las observaciones apuntan a modernizar la redacción y realizar ajustes en el lenguaje, considerando la

necesidad de reflejar las herramientas tecnológicas actuales y los hábitos de los estudiantes universitarios. En este sentido, se propone actualizar el vocabulario, reemplazando aquellos términos como “libreta” o “sistema de bandejas” por términos más contemporáneos que refieran, por ejemplo, al empleo de aplicaciones de organización y productividad en el celular. La incorporación de términos y frases que resuenen con la experiencia cotidiana de los estudiantes argentinos, haría que el cuestionario sea mucho más comprensible.

Acerca de la escala preferencia por la desorganización: se realizaron sugerencias sobre los ítems 2, 8, 12, 16, 20, 23, 26 y 30. Los jueces sugirieron que algunos ítems necesitan un ajuste en su reformulación para que los destinatarios puedan comprender claramente la intención de la pregunta, especialmente en cuanto a la preferencia por la organización frente a la desorganización. También se recomienda cambiar expresiones y términos que puedan resultar confusos o desactualizados para el estudiantado argentino, tales como “patas arriba” o “jornada de trabajo” si el objetivo es enfatizar en las actividades académicas.

Acerca de la escala percepción de control del tiempo: se realizaron sugerencias sobre los ítems 4, 15, 19 y 29. Las observaciones de los jueces sugieren que esta escala podría beneficiarse si se realizaran algunos ajustes en la redacción de los ítems para asegurar su claridad y relevancia en el contexto universitario.

De acuerdo con las puntuaciones obtenidas y las observaciones derivadas de la evaluación de jueces expertos, se propone una nueva versión alternativa del cuestionario. A continuación, la Tabla 3 presenta el resultado final, tras haber incorporado los ajustes realizados de acuerdo con las sugerencias recibidas.

Tabla 2

Validez de contenido según el criterio de jueces expertos por cada uno de los ítems de las escalas del TMBQ (N=11)

Escalas	Ítems	M					SD					V					L					U				
Establecimiento de objetivos y prioridades	1. Cuando decido qué es lo que voy a intentar conseguir a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo	4,09	1,04	0,77	0,66	0,91	4,36	1,12	0,84	0,73	0,96	4,45	0,82	0,86	0,76	0,97	4,45	0,69	0,86	0,76	0,97	4,27	1,10	0,82	0,71	0,94
	5. Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios	4,36	1,12	0,84	0,73	0,96	4,45	0,82	0,86	0,76	0,97	4,45	0,69	0,86	0,76	0,97	4,27	1,10	0,82	0,71	0,94	3,73	1,10	0,68	0,56	0,83
	7. Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables	4,45	0,82	0,86	0,76	0,97	4,45	0,69	0,86	0,76	0,97	4,27	1,10	0,82	0,71	0,94	3,73	1,10	0,68	0,56	0,83	4,09	1,30	0,77	0,66	0,91
	9. Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas	4,45	0,69	0,86	0,76	0,97	4,27	1,10	0,82	0,71	0,94	3,73	1,10	0,68	0,56	0,83	4,09	1,30	0,77	0,66	0,91	3,91	0,94	0,73	0,61	0,87
	13. Me marco fechas límite cuando me propongo realizar una tarea.	4,27	1,10	0,82	0,71	0,94	3,73	1,10	0,68	0,56	0,83	4,09	1,30	0,77	0,66	0,91	3,91	0,94	0,73	0,61	0,87	3,73	1,35	0,68	0,56	0,83
	17. Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mi trabajo	3,73	1,10	0,68	0,56	0,83	4,09	1,30	0,77	0,66	0,91	3,91	0,94	0,73	0,61	0,87	3,73	1,35	0,68	0,56	0,83	4,55	0,69	0,89	0,79	0,99
	21. Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes	4,09	1,30	0,77	0,66	0,91	3,91	0,94	0,73	0,61	0,87	3,73	1,35	0,68	0,56	0,83	4,55	0,69	0,89	0,79	0,99	4,18	0,98	0,80	0,68	0,93
	24. Repaso mis actividades diarias para ver donde pierdo el tiempo	3,91	0,94	0,73	0,61	0,87	3,73	1,35	0,68	0,56	0,83	4,55	0,69	0,89	0,79	0,99	4,18	0,98	0,80	0,68	0,93	4,45	0,69	0,86	0,76	0,97
	27. Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he pre- establecido	3,73	1,35	0,68	0,56	0,83	4,55	0,69	0,89	0,79	0,99	4,18	0,98	0,80	0,68	0,93	4,45	0,69	0,86	0,76	0,97	2,82	1,17	0,46	0,33	0,62
	31. Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día	4,55	0,69	0,89	0,79	0,99	4,18	0,98	0,80	0,68	0,93	4,45	0,69	0,86	0,76	0,97	2,82	1,17	0,46	0,33	0,62	4,73	0,65	0,93	0,85	1,02
	3. Llevo una libreta para apuntar notas e ideas	4,18	0,98	0,80	0,68	0,93	4,45	0,69	0,86	0,76	0,97	2,82	1,17	0,46	0,33	0,62	4,73	0,65	0,93	0,85	1,02	4,64	0,92	0,91	0,82	1,00
Herramientas de gestión del tiempo	6. Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación	4,45	0,69	0,86	0,76	0,97	2,82	1,17	0,46	0,33	0,62	4,73	0,65	0,93	0,85	1,02	4,64	0,92	0,91	0,82	1,00	4,55	0,69	0,89	0,79	0,99
	11. Cuando observo que contacto frecuentemente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un lugar especial	2,82	1,17	0,46	0,33	0,62	4,73	0,65	0,93	0,85	1,02	4,64	0,92	0,91	0,82	1,00	4,55	0,69	0,89	0,79	0,99	3,73	1,27	0,68	0,56	0,83
	14. Escribo notas para recordar lo que necesito hacer	4,73	0,65	0,93	0,85	1,02	4,64	0,92	0,91	0,82	1,00	4,55	0,69	0,89	0,79	0,99	3,73	1,27	0,68	0,56	0,83	3,27	1,10	0,57	0,44	0,73
	18. Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado cuando la he cumplido	4,64	0,92	0,91	0,82	1,00	4,55	0,69	0,89	0,79	0,99	3,73	1,27	0,68	0,56	0,83	3,27	1,10	0,57	0,44	0,73	3,82	1,17	0,71	0,58	0,85
	22. Llevo una agenda conmigo	4,55	0,69	0,89	0,79	0,99	3,73	1,27	0,68	0,56	0,83	3,27	1,10	0,57	0,44	0,73	3,82	1,17	0,71	0,58	0,85	4,27	1,01	0,82	0,71	0,94
	25. Mantengo un diario de las actividades realizadas	3,73	1,27	0,68	0,56	0,83	3,27	1,10	0,57	0,44	0,73	3,82	1,17	0,71	0,58	0,85	4,27	1,01	0,82	0,71	0,94	4,36	1,21	0,84	0,73	0,96
	28. Utilizo un sistema de bandejas para organizar la información	3,27	1,10	0,57	0,44	0,73	3,82	1,17	0,71	0,58	0,85	4,27	1,01	0,82	0,71	0,94	4,36	1,21	0,84	0,73	0,96					
	32. Si sé que voy a tener que esperar un tiempo, preparo alguna tarea para realizar mientras tanto	3,82	1,17	0,71	0,58	0,85	4,27	1,01	0,82	0,71	0,94	4,36	1,21	0,84	0,73	0,96										
	33. Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegar por la web, ...)	4,27	1,01	0,82	0,71	0,94	4,36	1,21	0,84	0,73	0,96															
	34. Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones	4,36	1,21	0,84	0,73	0,96																				

(continúa)

Tabla 2

Validez de contenido según el criterio de jueces expertos por cada uno de los ítems de las escalas del TMBQ (N=11) (continuación)

Escalas	Ítems	M	SD	V	L	U
Preferencia por la desorganización	2. Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado	3,64	1,50	0,66	0,53	0,81
	8. Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado	4,27	1,10	0,82	0,71	0,94
	12. Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está “patas arriba” y desordenado que cuando está ordenado y organizado	4,18	0,87	0,80	0,68	0,93
	16. El tiempo que empleo en gestionar el tiempo y organizar mi jornada de trabajo es tiempo perdido	4,18	0,98	0,80	0,68	0,93
	20. Mis jornadas de trabajo son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo	4,55	0,69	0,89	0,79	0,99
	23. Cuando estoy desorganizado soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados	4,18	1,25	0,80	0,68	0,93
	26. Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado	4,55	0,69	0,89	0,79	0,99
	30. Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia	3,91	1,38	0,73	0,61	0,87
	4. Subestimo el tiempo necesario para cumplimentar tareas	4,18	1,33	0,80	0,68	0,93
	10. Tengo la sensación de controlar mi tiempo	4,64	1,21	0,91	0,82	1,00
Percepción del control del tiempo	15. Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia	4,45	0,82	0,86	0,76	0,97
	19. Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo	3,73	1,49	0,68	0,56	0,83
	29. Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias	4,64	0,81	0,91	0,82	1,00

Nota. M= media. SD= Desviación Estándar. V= Coeficiente de Aiken. L= límite inferior del intervalo de confianza. U= U = límite superior del intervalo de confianza. Intervalos de confianza al 95%.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3

Ítems de la versión alternativa del cuestionario TMBQ para su empleo con estudiantes universitarios argentinos

Escalas	Versión española(García-Ros y Pérez-González, 2012)	Propuesta para la versión argentina
Establecimiento de objetivos y prioridades	1. Cuando decido qué es lo que voy a intentar conseguir a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.	1. <i>Al momento de establecer mis metas a corto plazo en lo que refiere a mis estudios, siempre considero también los objetivos que tengo a largo plazo.</i>
	5. Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.	5. <i>Reviso mis objetivos o metas para evaluar si necesito hacer cambios.</i>
	7. Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables.	7. <i>Suelo dividir proyectos o actividades complejas y difíciles en pequeñas tareas más manejables.</i>
	9. Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.	
	13. Me marco fechas límite cuando me propongo realizar una tarea.	
	17. Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mi trabajo.	17. <i>Busco la manera de ser más eficiente en mis actividades académicas en la universidad.</i>
	21. Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.	21. <i>Para lograr las metas que me propongo, primero termino tareas que tienen mayor prioridad, antes de realizar aquellas menos importantes.</i>
	24. Repaso mis actividades diarias para ver donde pierdo el tiempo.	24. <i>Reviso mis actividades diarias para identificar en qué momentos estoy perdiendo tiempo.</i>
	27. Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he pre-establecido.	27. <i>Diariamente evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he pre-establecido para las actividades que me propongo hacer.</i>
	31. Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día.	
Herramientas de gestión del tiempo	3. Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.	3. <i>Utilizo agendas y/o mi celular, para anotar ideas, tareas pendientes, fechas importantes, etc.</i>
	6. Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.	
	11. Cuando observo que contacto frecuentemente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un lugar especial.	11. <i>Agendo en mis contactos de celular y/o agrego a mis redes sociales a las personas con las que me relaciono con mucha frecuencia.</i>
	14. Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.	
	18. Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado cuando la he cumplido.	18. <i>Hago una lista de las cosas que tengo que hacer cada día y voy tachando o marcando lo que ya cumplí.</i>
	22. Llevo una agenda conmigo.	22. <i>Siempre llevo conmigo una agenda, cuaderno o uso mi celular para organizar mis notas y tareas.</i>
	25. Mantengo un diario de las actividades realizadas.	25. <i>Tengo un registro de las actividades que ya realicé.</i>
	28. Utilizo un sistema de bandejas para organizar la información.	<i>Utilizo servicios de almacenamiento de información (por ejemplo, Google Drive, One Drive, Dropbox, iCloud) o soportes físicos (por ej., memorias usb, discos duros externos) para tener la información organizada.</i>
	32. Si sé que voy a tener que esperar un tiempo, preparo alguna tarea para realizar mientras tanto.	32. <i>Si sé que estoy en una situación en la que voy a tener que esperar, aprovecho ese tiempo para realizar alguna otra tarea.</i>
	33. Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegar por la web, etc.).	
	34. Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.	

(continúa)

Tabla 3

Ítems de la versión alternativa del cuestionario TMBQ para su empleo con estudiantes universitarios argentinos (continuación)

Escalas	Versión española(García-Ros y Pérez-González, 2012)	Propuesta para la versión argentina
Preferencia por la desorganización	2. Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.	2. <i>Frecuentemente, al final del día, me doy cuenta de que he olvidado o descuidado la lista de tareas que preparé al comenzar.</i>
	8. Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.	8. Al final de cada día me aseguro de que <i>mi espacio de estudio</i> esté ordenado y bien organizado.
	12. Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está “patas arriba” y desordenado que cuando está ordenado y organizado.	12. <i>Me resulta más fácil encontrar lo que necesito cuando mi espacio está desordenado, que cuando está organizado y ordenado.</i>
	16. El tiempo que empleo en gestionar el tiempo y organizar mi jornada de trabajo es tiempo perdido.	16. El tiempo que <i>dedico</i> a gestionar mi tiempo y organizar mi jornada de <i>estudio se siente</i> como tiempo perdido.
	20. Mis jornadas de trabajo son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.	20. <i>Mis días de cursado y estudio son tan impredecibles</i> que me resulta difícil planificar y gestionar mi tiempo de manera efectiva.
	23. Cuando estoy desorganizado soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.	23. Cuando estoy desorganizado, <i>tengo más facilidad</i> para adaptarme a <i>situaciones</i> inesperadas.
	26. Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado.	26. Mis ideas más creativas <i>suelen surgir</i> cuando estoy desorganizado.
	30. Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.	30. <i>Me doy cuenta de que puedo desempeñarme mejor si pospongo</i> las tareas que no me gustan, en lugar de <i>intentar abordarlas</i> por orden de importancia.
	4. Subestimo el tiempo necesario para cumplimentar tareas.	4. <i>Suelo no calcular bien</i> el tiempo que necesito para terminar mis tareas.
	10. Tengo la sensación de controlar mi tiempo.	
Percepción del control del tiempo	15. Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.	15. <i>Dedico</i> mucho tiempo a tareas que <i>no son importantes</i> .
	19. Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.	19. <i>Me resulta difícil</i> seguir un horario de estudio porque <i>tengo muchas interrupciones y distracciones</i> .
	29. Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias.	29. Me doy cuenta de que estoy <i>postergando</i> las tareas que no me gustan pero que son necesarias.

Nota. Las modificaciones realizadas en la versión alternativa se destacan con cursiva.

Fuente: Elaboración propia.

4. Discusiones y conclusiones

El propósito principal de este trabajo fue realizar un análisis de confiabilidad y validez del TMBQ para su administración en estudiantes universitarios argentinos. Para tal fin se llevó a cabo un estudio que constó de dos etapas. La primera, en la que se realizó la administración del cuestionario para obtener un panorama descriptivo acerca de la gestión del tiempo, contó con la participación de estudiantes del primer año universitario de la UNRC y la UNT. Dicha recolección de datos permitió evaluar la consistencia interna del instrumento utilizando los coeficientes Alfa de Cronbach y Omega de Mc Donald.

La segunda etapa del estudio se centró en analizar la validez del instrumento mediante el juicio de expertos. Para tal fin se diseñó un cuestionario que fue administrado a 11 especialistas en temas de psicología y educación a quienes se les solicitó que manifestaran la medida en que consideraban que cada ítem del instrumento era pertinente para medir la gestión del tiempo en los estudiantes universitarios. Esto permitió constatar si los ítems del TMBQ eran pertinentes en el contexto argentino.

En su traducción original (García-Ros y Pérez-González, 2012), los resultados indican que el TMBQ presenta una alta consistencia interna en su escala total, con un Alpha de Cronbach de 0,827, lo que demuestra su validez en términos de contenido y su fiabilidad para medir la gestión del tiempo en estudiantes universitarios. Además, las validaciones realizadas en países como Venezuela (Durán-Aponte y Pujol, 2013), Colombia (Garzón y Gil, 2017a), México (Roblero, 2020) y Cuba (Soto et al., 2023) han confirmado que el instrumento posee propiedades psicométricas adecuadas para evaluar la gestión del tiempo en grupos de estudiantes en estos contextos con valores de Alpha de Cronbach en el rango de 0,7 a 0,8.

Los resultados de consistencia interna obtenidos en este estudio son comparables a los de investigaciones anteriores, con un valor de Alfa de Cronbach de 0,810 y un Omega de Mc Donald de 0,795 en la escala total. Sin embargo, al analizar independientemente las cuatro dimensiones del cuestionario, las escalas *de preferencia por la desorganización* y *percepción del control del tiempo* mostraron valores de Alfa de Cronbach de 0,532 y 0,277, respectivamente, lo que sugiere una consistencia baja e insuficiente en ambos casos. De igual manera, los resultados para el coeficiente Omega de Mc Donald dieron cuenta de una confiabilidad baja para dichas escalas con valores de 0,562 y 0,355. Es relevante señalar que este mismo fenómeno se ha reportado en estudios de validación previos al analizar las dimensiones de manera individual, particularmente con las mismas escalas –ya sea una o ambas– aunque esto no se observa en la versión original traducida.

En lo que refiere específicamente al contexto argentino, estos resultados sugieren la necesidad de realizar ajustes adicionales para mejorar la fiabilidad de estas escalas, especialmente considerando que los bajos puntajes podrían estar relacionados con la necesidad de adaptar la redacción de ciertos ítems, tanto lingüística como culturalmente, para alinearlos mejor con el vocabulario y el contexto de los estudiantes en los que se administró el cuestionario.

En esta misma línea, las observaciones derivadas de la evaluación de los jueces expertos sugirieron ligeros ajustes en la redacción, entre los que se destacan realizar distinciones más claras entre las actividades académicas y la organización en general de los tiempos personales, actualizar el vocabulario para reflejar el uso de tecnologías actuales y herramientas de productividad, como las aplicaciones móviles, y clarificar la intencionalidad de algunas de las preguntas para mejorar su comprensión y relevancia en el contexto universitario.

Como resultado, se elaboró una versión alternativa del cuestionario, reformulando el lenguaje y vocabulario de algunos de los ítems para ser administrado nuevamente en un estudio piloto con estudiantes universitarios de primer año. Esta nueva versión intenta ser más precisa en cuanto a las necesidades actuales del alumnado. Además, contempla la diferenciación entre las actividades académicas y la gestión de los tiempos personales, se actualizan algunas expresiones acordes al contexto estudiantil y se incorporan las tecnologías digitales como recursos para el manejo del tiempo.

Se prevé, como continuidad de presente estudio, administrar la versión revisada del cuestionario a una población similar a la que participó de esa investigación. De esta manera, se podrá evaluar si las modificaciones introducidas contribuyen a un aumento en la fiabilidad del instrumento, especialmente en las escalas que previamente presentaron valores bajos. Asimismo, tras la administración de la nueva versión del TMBQ en estudiantes universitarios argentinos, se llevará a cabo un análisis factorial confirmatorio, lo que permitirá evaluar la estructura factorial del instrumento y verificar la adecuación del modelo teórico propuesto, brindando evidencia adicional sobre su validez y confiabilidad en este contexto.

Contar con este tipo de instrumentos constituye un insumo valioso, no sólo para recabar información precisa acerca de cómo los estudiantes universitarios gestionan el tiempo, sino porque a partir de ella se pueden generar desde los entornos de enseñanza propuestas para promover el desarrollo de estrategias que posibiliten el manejo eficiente del tiempo.

Tras esta finalidad, podría resultar valioso complementar la información obtenida a partir del cuestionario con datos de naturaleza cualitativa. La incorporación de preguntas abiertas en el cuestionario permitiría explorar con mayor profundidad

las estrategias personales y las herramientas particulares que los estudiantes utilizan para gestionar su tiempo, así como los desafíos específicos que enfrentan en este proceso.

En síntesis, el estudio aporta una versión ajustada del TMBQ para su administración en contextos universitarios argentinos, quedando por delante la tarea de analizar las bondades de dicha versión revisada.

La contribución referida resulta particularmente importante considerando la relevancia que tiene una eficiente gestión del tiempo en la etapa del ingreso a la universidad, donde los estudiantes se enfrentan a nuevas responsabilidades y exigencias académicas, lo cual requiere una adecuada adaptación y organización para equilibrar las demandas del estudio, la vida personal y las actividades extracurriculares. En este contexto, el apoyo para mejorar la gestión del tiempo se convierte en una herramienta clave para favorecer su rendimiento y bienestar, además de contribuir al desarrollo de una competencia clave para el mundo profesional.

5. Material Suplementario

Link de acceso al cuestionario: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe3zGyt68i1g2OIoz3biV4CmuLz4kpiupF29Jq76D5LzlgPLA/viewform?usp=sharing>

6. Referencias bibliográficas

Avalos Latorre, M. L., Ramírez Cruz, J., Alonso Solórzano, J., Dimas Romero, K., & Salas Padilla, D. (2024). Procrastinación académica y comportamiento de gestión del tiempo en estudiantes universitarios: Un estudio piloto. Pilotaje de una intervención sobre procrastinación y gestión del tiempo. *Revista Innovación Digital y Desarrollo Sostenible*, 5(1), 12-18. <https://doi.org/10.47185/27113760.v5n1.144>

- Bernabé Meza, R. M. (2021). *Gestión del tiempo y productividad en los trabajadores del área de créditos de la Caja Cusco de la ciudad de Tacna, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Privada de Tacna]. <http://repositorio.upd.edu.pe/handle/20.500.12969/1969>
- Broc Cavero, M. I. (2011). Voluntad para estudiar, regulación del esfuerzo, gestión eficaz del tiempo y rendimiento académico en alumnos universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 29(1), 171-185. <https://revistas.um.es/rie/article/view/110731/126992>
- Cahuana Cuti E. (2021). Gestión del tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Juliaca. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 14(2), 57-68. <https://doi.org/10.17162/rccs.v14i2.1656>
- Cladellas, R. (2008). La ausencia de gestión del tiempo como factor de riesgo psicosocial en el trabajo. *Intangible Capital*, 4(4), 237-254. <https://upcommons.upc.edu/handle/2099/6957>
- Durán-Aponte, E., & Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 93-108. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77325885022>
- Espín Rosales, J., & Vargas Espín, A. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. *Latam: Revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 551-563. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>
- Flores Apaza, E. (2017). *Relación de la gestión del tiempo y estrés laboral en el personal de la sede administrativa de la Gerencia Regional de Salud Moquegua* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/20453>
- García-Ros, R., & Pérez-González, F. (2004). Assessing time management skills as an important aspect of student learning: The construction and evaluation of a time management scale with Spanish high school students. *School Psychology International*, 25, 167-183. <http://dx.doi.org/10.1177/0143034304043684>
- García-Ros, R., & Pérez-González, F. (2012). Spanish version of the Time Management Behavior Questionnaire for university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1485-1494. <https://www.redalyc.org/pdf/172/17224489054>
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017a). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v16n3/1657-9267-rups-16-03-00124.pdf>
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017b). Propiedades psicométricas del TMBS en universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 19(4), 50-59. <https://doi.org/10.24320/redie.2017.19.4.1340>
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2018). Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. *Educação e Pesquisa*, 44, 1-16. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634201708157900>
- Guerrero Pezo, D. L. (2023). *Gestión del tiempo y su impacto en el desempeño laboral en una empresa de generación eléctrica, distrito de Magdalena del Mar, 2022* [Tesis de maestría, Repositorio Institucional - Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/109154>
- Larrea, V., Martínez, J., Llorca, E., Hernando, I., & Quiles, A. (2023). Utilización de herramientas digitales para la mejora de la adquisición de la Competencia Transversal Planificación y Gestión del tiempo. En *Libro de Actas: IX Congreso de Innovación Educativa y Docencia en Red* (pp. 1453-1466). Valencia, 13-14 de julio de 2023. <https://doi.org/10.4995/INRED2023.2023.16694>

- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- Macías, A. B. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo. El papel de las estrategias de afrontamiento. *Visión educativa IUNAES*, 5(11), 36-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034497>
- Naturil, C., Peñaranda, D., Marco Jiménez, F., & Vicente Antón, J. S. (2018). Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación. En *IN-RED 2018. IV Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red* (pp. 1268-1275). Universidad Politécnica de Valencia. <https://dx.doi.org/10.4995/INRED2018.2018.8874>
- Núñez Balladares, K. R., & Gavilanes Gómez, D. (2023). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *LATAM: Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1550-1559. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.358>
- Paoloni, P. V. (2018). Las competencias emocionales en la educación formal. Reflexiones y experiencias de investigación en diferentes contextos educativos. Reseña de: Gaeta González, M. L., & Valentín Martínez-Otero, P. (2017). Ciudad de México: Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla. 137 páginas. ISBN: 978-607-8513-86-4. *Revista Iberoamericana de Educación*, 77(2), 179-183. <https://dx.doi.org/10.35362/rie7723157>
- Paoloni, P. V., Chiecher, A., & Elisondo, R. (2019). Graduados de Ingeniería y competencias genéricas. Cinco estudios de la última década que rescatan sus valoraciones y experiencias. *Revista Educación en Ingeniería*, 14(28), 54-64. <https://doi.org/10.26507/rei.v14n28.986>
- Pfeiffer León, A. (2017). *Hábitos de comunicación y organización de la información asociados a la gestión del tiempo y su relación con la productividad de directivos de empresas en 15 distritos de Lima*. [Tesis de maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9760/Pfeiffer%20Le%20H%20albitos_comunicaci%20organizaci%20n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pintrich, P.; Smith, D.; García, T. & McKeachie, W. (1991). *A manual for the use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*. National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning: University of Michigan.
- Reverón Suárez, N. (2015). *La gestión del tiempo*. Trabajo de Fin de grado: Universidad de La Laguna, España. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/1329/LA%20GESTION%20DEL%20TIEMPO.pdf>
- Roblero, G. (2020). Validación de cuestionario sobre gestión del tiempo en universitarios mexicanos. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 22(e01), 1-11. <https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e01.2136>
- Sáenz Delgado, F. M., Díaz-Mujica, A. E., Bustos, C. E., & Pérez-Villalobos, M. V. (2020). Impacto de un programa intracurricular sobre la disposición al estudio en universitarios. *Formación universitaria*, 13(4), 101-110. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062020000400101>
- Silva-Ramos, M. F., Meza-Zamora, M. E. C., & López-Cocotle, J. J. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Soto Plutín, Y., González Llanesa, M. F., & Valdés Santiago, D. (2023). Validación de contenido del Time Management Behavior Questionnaire en estudiantes universitarios de La

- Habana. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 20(2). <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/375/202>
- Tortajada Genaro, L., Herrero Villén, M., Noguera Murray, P., Morais Ezquerro, S., & Atienza Boronat, J. (2015). ¿Cómo evaluaremos la competencia transversal 'Planificación y gestión del tiempo' a un alumno de primer curso? *Libro de Actas: IX Congreso de Innovación Educativa y Docencia en Red*. Universitat Politècnica de València. <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/98806/1533-2638-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zimmerman, B. & Schunk, D. (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge: EE UU.