

Artículo original

Manejo del tiempo en estudiantes de medicina paraguayos

Time management in paraguayan medicine students

Ema Maidana-Pont¹ 

Iván Barrios^{2,3} 

Violeta Maqueda-Amarilla¹ 

Igor Ernesto Marcet Franco¹ 


Julio Torales^{2,3,4} 


¹Universidad del Norte, Facultad de Medicina, Asunción, Paraguay

²Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas. Santa Rosa del Aguaray, Paraguay

³Universidad Sudamericana, Facultad de Ciencias de la Salud. Salto del Guairá, Paraguay

⁴Universidad Nacional de Caaguazú, Instituto Regional de Investigación en Salud. Coronel Oviedo, Paraguay.

Editor responsable: Ángel Ricardo Rolón . Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, Centro Médico Nacional-Hospital Nacional. Itauguá, Paraguay.

Revisor 1: Gloria Minerva Riveros Frutos . Universidad Católica “Nuestra Señora de la Asunción”. Campus Guairá. Villarrica, Paraguay.


Revisor 2: Gudiel Robledo . Universidad Linda Vista. Chiapas, México.

RESUMEN

Introducción: la gestión eficiente del tiempo se erige como una competencia cardinal entre los estudiantes de Medicina. Esta destreza resulta imperativa, dado que les habilita para administrar sus agendas de forma eficaz, evitando así el estrés inherente a su formación y asegurando un desempeño exitoso, mejorando así el equilibrio entre sus compromisos académicos y personales al adoptar decisiones pertinentes, tales como la priorización efectiva de tareas y la prevención de situaciones de sobrecarga que puedan menoscabar su rendimiento.

Autor de Correspondencia: Julio Torales, Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas. San Lorenzo, Paraguay. Correo electrónico: jtorales@fcmuna.edu.py

Artículo recibido: 01 de octubre de 2023. **Artículo aprobado:** 20 de noviembre de 2023

 Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de [Licencia de Atribución Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), que permite uso, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que se acredite el origen y la fuente originales.

Como citar este artículo: Torales J, Maidana-Pont E, Barrios I, Maqueda-Amarilla V, Marcet-Franco IE. Manejo del tiempo en estudiantes de medicina paraguayos. Rev. Nac. (Itauguá). 2023;15(2):004-013.

Metodología: estudio observacional descriptivo, de prevalencia y asociación cruzada, temporalmente prospectivo, realizado en estudiantes de Medicina de Paraguay, con el fin de determinar el manejo de su tiempo. Para medir el manejo del tiempo se usó la versión en español de la *Time Management Behavior Questionnaire for University Students* que es un instrumento autoadministrado que integra 34 ítems relacionados con la forma en que los estudiantes manejan su tiempo de aprendizaje y estudio.

Resultados: la correlación entre las variables cuantitativas demostró relación entre edad y la subescala “establecimiento de objetivos y prioridades” ($r = -0,208$; $p = 0,038$), siendo esta asociación indirecta y débil. En cuanto a diferencia de medias, se encontró relación entre sexo y la subescala “herramientas de gestión del tiempo” ($t = -2,37$; $gl = 98$; $p = 0,020$), observándose que los hombres ($2,61 \pm 0,89$) tenían una media menor que las mujeres ($3,04 \pm 0,74$).

Conclusiones: el aspecto que obtuvo la puntuación más baja fue la preferencia hacia la desorganización. Esta característica, contrastada con la alta puntuación otorgada al establecimiento de metas y prioridades, señala una tendencia hacia un enfoque de aprendizaje estructurado y ordenado, procurando así evitar la carencia de planificación en las actividades.

Palabras clave: aprendizaje, estudiantes de medicina, administración del tiempo.

ABSTRACT

Introduction: efficient time management is emerging as a core competency of medical students. This skill is imperative, as it enables them to manage their agendas effectively, thus avoiding the stress inherent in their training and ensuring successful performance, improving the balance between their academic and personal commitments by making relevant decisions, such as the effective prioritization of tasks and the prevention of overload situations that may undermine their performance.

Methodology: this was a descriptive observational study of prevalence and cross-association conducted in medical students in Paraguay to determine their time management. To measure time management, the Spanish version of the Time Management Behavior Questionnaire for University Students was used, which is a self-administered instrument that includes 34 items related to how students manage their learning and study time.

Results: the correlation between quantitative variables showed a relationship between age and the subscale "setting goals and priorities" ($r = -0.208$; $p = 0.038$); this association was indirect and weak. In terms of mean differences, a relationship was found between sex and the subscale "time management tools" ($t = -2.37$; $gl = 98$; $p = 0.020$), with men (2.61 ± 0.89) having a lower mean than women (3.04 ± 0.74).

Conclusions: the aspect that scored the lowest was the preference for disorganization. This characteristic, in contrast to the high score given to goal setting and prioritization, points to a tendency towards a structured and orderly approach to learning, thus avoiding a lack of planning in activities.

Keywords: learning, medical students, time management.

INTRODUCCIÓN

La salud mental de los estudiantes de Medicina es un tema frecuente en investigaciones, puesto que se ha demostrado que los estudiantes de Medicina tienen niveles más altos de ansiedad y depresión que la población general^(1,2). Se ha intentado explicar el porqué de esto, entre las posibles hipótesis se pueden citar un bajo apoyo social percibido por los estudiantes⁽³⁾, el estrés psicosocial que les genera la carrera^(4,5) y posiblemente el aburrimiento en el ámbito académico⁽⁶⁾. Este aburrimiento puede ser causado por una falla en el proceso de enseñanza aprendizaje teniendo en cuenta que cada estudiante tiene su forma de aprender⁽⁷⁾.

También se debe estudiar el manejo del tiempo de los estudiantes de Medicina, puesto que un deficiente manejo podría repercutir en todo lo citado anteriormente y producir estrés, aburrimiento, y ansiedad producto del fracaso académico^(8,9). La gestión del tiempo es una competencia importante en los estudiantes de Medicina puesto que necesitan administrar el tiempo de manera efectiva para evitar el estrés y garantizar el éxito^(9,10). La correcta gestión del tiempo permite a los estudiantes mejorar su equilibrio entre el estudio y la vida al tomar las decisiones correctas, como la forma de priorizar sus tareas y no permitir sobrecarga⁽¹⁰⁾.

En Paraguay, hasta donde llegan nuestros conocimientos, no existe una investigación sobre el manejo del tiempo en estudiantes de Medicina. Franco y López realizaron una investigación con estudiantes de ciencias económicas, en donde una de las variables fue la administración del tiempo, entendida como la utilización de principios por parte de los estudiantes para dirigir el tiempo asignado para las tareas académicas⁽¹¹⁾. En Ecuador, por su parte, investigadores han insistido en que la gestión del tiempo es un recurso invaluable y que desperdiciarlo puede afectar la capacidad de los estudiantes de Medicina para organizar sus actividades de manera efectiva⁽¹²⁾.

Dada esta importancia en la administración del tiempo en estudiantes de Medicina el objetivo general de esta investigación es determinar el manejo del tiempo en estudiantes de Medicina de Paraguay.

METODOLOGÍA

Es un estudio observacional descriptivo, de prevalencia y asociación cruzada, temporalmente prospectivo que se realizó en Paraguay, enfocado en estudiantes de Medicina con el fin de determinar el manejo de su tiempo. El muestreo fue no probabilístico de casos consecutivos. El estudio se desarrolló entre los meses de marzo y abril de 2023 para lo cual se midieron variables sociodemográficas como sexo, edad, universidad, semestre que cursa y promedio de la carrera.

Para medir el manejo del tiempo se usó la versión en español de la *Time Management Behavior Questionnaire for University Students*, instrumento autoadministrado que integra 34 ítems relacionados con la forma en que los estudiantes manejan su tiempo de aprendizaje y estudio. Las respuestas de los sujetos indican el grado en que los ítems describen su forma habitual de gestionar su tiempo, utilizando una escala de respuesta tipo *Likert* de 5 puntos, donde 1 corresponde a “nunca” y 5 a “siempre”. La escala evalúa cuatro dimensiones complementarias: establecimiento de objetivos y prioridades, herramientas de gestión del tiempo, preferencias por la desorganización y percepción del control a lo largo del tiempo⁽¹³⁾.

Los datos fueron analizados con el programa estadístico PSPP utilizando frecuencias para las variables cualitativas y medidas de tendencia central y dispersión para las cuantitativas. La relación entre las variables cuantitativas se mide con correlación de Spearman y las diferencias de medias con *t* de *Student*. En todo momento se respetaron los principios de la bioética, todos los participantes aceptaron participar de forma libre y voluntaria.

RESULTADOS

Se entrevistó a 100 estudiantes de los cuales el 24 % son hombres, tienen edades comprendidas entre los 18 y 35 años con una media de $22,8 \pm 3,2$ años y una mediana de 22 años, lo que implica que la mitad de la muestra tiene al menos dicha edad. La edad más frecuente es 23 años. El 55 % de los encuestados es de la Universidad del Norte. En cuanto al semestre el 53 % de la muestra está en los primeros 6 semestres de la carrera. Estos datos se ven en detalle en la [Tabla 1](#).

Tabla 1: Características de los estudiantes de Medicina entrevistados (n=100)

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Hombre	24	24
Mujer	76	76
Universidad		
Universidad del Norte	55	55
Universidad de Integración de las Américas	16	16
Universidad Nacional de Asunción	16	16
Universidad Católica	4	4
Universidad Santa Clara de Asís	3	3
Universidad María Auxiliadora	3	3
Universidad Nacional de Caaguazú	2	2
Universidad Nacional de Itapúa	1	1

La media del promedio académico es de $3,5 \pm 0,6$. En cuanto a la fiabilidad de las subescalas se utiliza el coeficiente de alfa de *Cronbach*. Para establecimiento de objetivos y prioridades se obtuvo 0,875; herramientas de gestión del tiempo 0,822; preferencias por la desorganización 0,542 y percepción del control a lo largo del tiempo 0,385. Todos estos valores son aceptables, a excepción de la última subescala. Al estudiar la correlación entre las variables cuantitativas se encontró relación entre edad y la subescala “establecimiento de objetivos y prioridades” ($r = -0,208$; $p = 0,038$) esta asociación es indirecta, pero débil. En cuanto a diferencia de medias se encontró relación entre sexo y la subescala “herramientas de gestión del tiempo” ($t = -2,37$; $gl = 98$; $p = 0,020$) y se ve que los hombres ($2,61 \pm 0,89$) tienen una media menor que las mujeres ($3,04 \pm 0,74$). Este instrumento evalúa el uso de técnicas asociadas a la gestión eficaz del tiempo, como el uso de la agenda, la elaboración de listas de actividades a realizar o la verificación de las tareas ya realizadas. En cuanto a las puntuaciones, los valores se pueden ver en la **Tabla 2**.

Tabla 2: Estadísticos descriptivos para las puntuaciones en gestión del tiempo en estudiantes de Medicina (n = 100)

Subescala	Media	Desviación estándar
Establecimiento de objetivos y prioridades	3,33	0,38
Herramientas de gestión del tiempo	2,94	0,43
Preferencias por la desorganización	2,67	0,37
Percepción del control a lo largo del tiempo	2,98	0,23
Escala completa	2,99	0,44

DISCUSIÓN

La gestión del tiempo, en esencia, es una metodología que permite una programación tanto completa como parcial de las actividades estudiantiles. Es crucial reconocer cómo se emplean los espacios y, especialmente, el tiempo. El horario proporciona un orden necesario para organizar las tareas y distribuir eficazmente las actividades. A menudo, los horarios pueden convertirse en una rutina que disminuye la motivación, aunque esto depende de cómo se diseñen. La dedicación y el tiempo invertido son clave para obtener buenas calificaciones. En medicina, se busca que los estudiantes desarrollen habilidades y destrezas que les permitan enfrentar distintas situaciones con determinación, lo que resalta la importancia de la independencia en su desarrollo. Esta independencia busca fomentar el autoconocimiento y el descubrimiento de las fortalezas individuales⁽¹²⁾.

La correcta administración del tiempo ha sido identificada como un predictor de éxito académico⁽¹⁴⁾, sin embargo, según algunas investigaciones el realizar cursos de manejo del tiempo no se correlacionó con mejoras académicas, posiblemente porque cada estudiante debe aplicar realmente una organización con motivación personal⁽¹⁵⁾.

En esta investigación se vio una mayor puntuación en las preguntas relacionadas al establecimiento de objetivos y prioridades lo que evalúa la disposición del alumno a seleccionar y priorizar tareas académicas para alcanzar sus objetivos, esto es de esperarse puesto la mayor parte de los estudiantes intenta ponerse objetivos para alcanzar ciertas metas académicas. Esto difiere de la investigación de Garzón *et al.*, donde el mayor puntaje fue en preferencias sobre la desorganización⁽¹⁶⁾, esta escala

evalúa la forma en que los sujetos organizan sus tareas y el grado en que mantienen un ambiente de estudio estructurado, las puntuaciones altas indican el desarrollo de actividades sin planificación. Similares resultados son reportados en otras investigaciones del mismo grupo liderado por Garzón⁽¹⁷⁾. El factor con menor puntuación fue preferencia por la desorganización, lo que en conjunto con el establecimiento de objetivos y prioridades como factor mejor puntuado indica una tendencia de los estudiantes de Medicina de Paraguay por un aprendizaje estructurado y ordenado evitando la falta de planificación en las actividades, lo que debería repercutir en el éxito académico.

En este estudio, las estudiantes mujeres fueron más exitosas en la gestión del tiempo que los hombres, lo que se encuentra en consonancia con otros estudios⁽¹⁸⁾. Esto ya ha sido demostrado en estudios que han relacionado la gestión del tiempo y el rendimiento académico, donde las mujeres estudiantes de Medicina demuestran mayor organización y puntúan más alto que los hombres en cuanto a habilidades de gestión del tiempo⁽¹⁹⁾.

El éxito académico es un constructo difícil de cuantificar, por lo que usualmente se recurre al promedio académico, sin embargo, el promedio académico no estuvo relacionado con ninguno de los factores, a diferencia de autores que sí encontraron relación entre alguno de los factores y el alto rendimiento académico⁽¹⁶⁾.

Es recomendable que los estudiantes sepan administrar también los momentos recreativos, ya que las distracciones son necesarias para aliviar el estrés, la tensión y así ser más productivos. Song *et al.*⁽²⁰⁾, a través de una investigación en estudiantes de China, demostraron que el estrés percibido también se asoció con menos tiempo dedicado al ejercicio físico y al voluntariado⁽²⁰⁾. Esto es de suma importancia, puesto que, como se ha mencionado previamente, el estrés es de por sí alto en la población de estudiantes de medicina⁽²¹⁾.

Entre las limitaciones de esta investigación caben mencionar el tamaño muestral y el tipo de muestreo seleccionado, ya que no se pueden realizar generalizaciones de los resultados obtenidos y también pueden explicar las asociaciones que no se encontraron. Como conclusión, se puede afirmar que al analizar el manejo del tiempo en estudiantes de Medicina, se observa que la preferencia por la desorganización es el aspecto con menor puntuación. Esta tendencia contrasta notablemente con la alta valoración dada al establecimiento de metas y prioridades. Esta disparidad resalta un enfoque de aprendizaje estructurado y ordenado, evidenciando la importancia de evitar la falta de planificación en las actividades estudiantiles.

CONCLUSIÓN

Esta investigación representa un punto inicial en el estudio de la gestión del tiempo entre estudiantes de Medicina en Paraguay, ofreciendo la posibilidad de que las universidades colaboren en la optimización del uso del tiempo estudiantil. Asimismo, sugiere la relevancia de iniciar el desarrollo de esta competencia desde la educación secundaria, antes de ingresar a la universidad.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Financiación:

Los autores declaran que no recibieron financiación externa ni tiene conflictos de interés comercial.

Disponibilidad de datos y materiales:

El manuscrito contiene toda la evidencia que respalda los hallazgos. Para obtener más información, previa solicitud razonable, el autor correspondiente puede proporcionar detalles más completos y un conjunto de datos.

Declaración de contribución de autores:

Maidana Pont E y Barrios I: participaron en la concepción y diseño del artículo, así como en la redacción del artículo.

Maqueda-Amarilla V, Marcet Franco IE y Torales J: han participado en la recolección de resultados, análisis e interpretación de datos y en la revisión crítica del artículo y la aprobación de la versión final. Barrios I: realizó la asesoría estadística.

Los autores están en pleno conocimiento del contenido final y autorizan su publicación.

REFERENCIAS

1. Barrios I, Miltos V, Piris A, Piris G, Ramírez C, Rodríguez J, *et al.* Tamizaje de salud mental mediante el test M.I.N.I. en estudiantes del ciclo básico de Medicina de la Universidad Nacional de Asunción. *An Fac Cienc Méd.* 2015;48(1):59-68.
2. Torales J, Kadhum M, Zárate G, Barrios I, González I, Farrell SM, *et al.* Wellbeing and mental health among medical students in Paraguay. *Int Rev Psychiatry.* 2019;31(7-8):598-602. doi: 10.1080/09540261.2019.1667172.

3. Torales J, Barrios I, Samudio A, Samudio M. Apoyo social autopercibido en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Asunción (Paraguay). *Educ Med*. 2018;19(S3):313-17.
4. Torales J, Troche Z, Ibarrola E, Micó G, Barrios I, Bolla L, *et al*. Subjective psychological wellbeing in medical students: a pilot study from Paraguay. *International Journal of Culture and Mental Health*. 2016;9(4):373-80.
5. Hill MR, Goicochea S, Merlo LJ. In their own words: stressors facing medical students in the millennial generation. *Med Educ Online*. 2018;23(1):1530558.
6. Torales J, Barrios I. Aburrimiento en estudiantes universitarios. *FEM*. 2017;20(4):207.
7. Torales J, Barrios I, Villalba-Arias J, Camacho C, Gómez-Cantore J, San Miguel C, *et al*. Estilos de aprendizaje de estudiantes de medicina de primer año de la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay. *An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción)*. 2018;51(2):27-36. doi: 10.18004/anales/2018.051(02)27-036
8. Ghiasvand AM, Naderi M, Tafreshi MZ, Ahmadi F, Hosseini M. Relationship between time management skills and anxiety and academic motivation of nursing students in Tehran. *Electron Physician*. 2017;9(1):3678-84.
9. Buretta KJ. Time and life management for medical students and residents. *Plast Reconstr Surg*. 2017;140(5):1078.
10. Javaeed A. General needs assessment of the undergraduate medical students to integrate courses on medical ethics, time management and communication skills into the bachelor of medicine, bachelor of surgery curriculum of pakistani medical colleges. *Cureus*. 2019;11(4):e4433.
11. Franco-Rojas NM, López-Jara, NR. Estrategias de aprendizaje y estudio en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Económicas de la UNA, según ocupación laboral: año 2019. *Poblac. Desarro*. 2021;27(53):88-100.
12. Llanga Vargas EF, Molina Villarroel SN, Yacelga Ramírez KA. Estudiantes de medicina y su rendimiento académico”, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo [Internet]*. 2019 [Consultado 21 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/05/estudiantes-Medicina-rendimiento.html>
13. García-Ros R, Pérez-González F. Spanish version of the time management behavior questionnaire for university students. *The Spanish Journal of Psychology*. 2012;15(3):1485-94.
14. West C, Sadoski M. Do study strategies predict academic performance in medical school?: Study strategies and academic performance. *Medical Education*. 2011;45(7):696-703.

15. Lincoln M, Adamson BJ, Covic T. Teaching time and organizational management skills to first year health science students: does training make a difference? *Journal of Further and Higher Education*. 2004;28(3):261-76.
16. Garzón Umerenkova A, Gil Flores J. Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. *Educação e Pesquisa*. 2018;44:e157900.
17. Garzón Umerenkova A, Gil Flores J. Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*. 2017;16(3):124-36.
18. Karakose T. The Relationship between Medical students' time management skills and academic achievement. *Studies on Ethno-Medicine* 2015;9(1):19-24.
19. Trueman M, Hartley JA. Comparison between the time management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education* 1996;32:199-215.
20. Song X, Ding N, Jiang N, Li H, Wen D. Time use in out-of-class activities and its association with self-efficacy and perceived stress: data from second-year medical students in China. *Med Educ Online*. 2020;25(1):1759868.
21. Barrios I, Torales J. Manejo del estrés en situaciones académicas. *Medicina Clínica y Social*. 2019;3(2):41-2.