

Capítulo 16. Manejo de la gestión del tiempo en mujeres estudiantes universitarias directoras de una mype. Una investigación en la División de Negocios, Gastronomía y Agricultura Sustentable y Protegida de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca.

Laura Thaigi Mendoza Gómez
Roberto Vicente Yescas
Marta Goretti Andrez Morales
Veronica Elizabeth Trujillo Martinez

Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca

DOI: [10.46990/iQuatro.2025.02.11.16](https://doi.org/10.46990/iQuatro.2025.02.11.16)

Resumen

La presente investigación tiene por objetivo analizar el manejo la gestión del tiempo para identificar las estrategias de las universitarias directoras de una mype de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca. Se presentan resultados de un estudio cualitativo en donde se tomó una muestra atípica aplicando una entrevista presencial a 35 estudiantes universitarias. Se encontraron categorías clave como: la organización y planificación, el establecimiento de horarios fijos, la división de tareas, la priorización de actividades, la optimización del tiempo y la disciplina, siendo estas, las estrategias empleadas por las estudiantes para cumplir con sus múltiples responsabilidades.

Palabras clave

Estudiantes, universitarias, estrategias y gestión del tiempo

Introducción

La gestión del tiempo se ha convertido en un tema de interés en el ámbito académico y empresarial. La literatura científica ha demostrado que la capacidad de administrar el tiempo de manera efectiva no solo influye en el rendimiento académico, sino que también impacta en el bienestar emocional y la calidad de vida de las estudiantes (Garzón y Gil, 2017). En este contexto, las mujeres que dirigen micro y pequeñas empresas (mype) se enfrentan a desafíos únicos que requieren un enfoque estratégico en la planificación y organización de sus actividades diarias.

La justificación de esta investigación radica en la necesidad de comprender las estrategias específicas que estas estudiantes emplean para equilibrar sus múltiples roles, lo que no solo contribuirá a su desarrollo personal y profesional, sino que también proporcionará información valiosa para el diseño de programas de apoyo y formación que fortalezcan sus habilidades de gestión del tiempo. De acuerdo a CEPAL (2020), la imprevisibilidad de consumo de una red de apoyo es el éxito del manejo de tiempo. A pesar de estos logros, todavía existe un vacío de investigación, lo quiere más exploración de las intersecciones que facilitan o disuaden la experiencia de la mype femenina.

Al abordar esta temática, se busca llenar un vacío en la investigación existente y ofrecer un marco que permita a futuras investigaciones explorar a fondo las intersecciones entre la educación, el emprendimiento y la gestión del tiempo en el contexto de las mujeres, detectada como una de las habilidades críticas para el éxito en la educación superior y la vida profesional y personal. En el caso de las mujeres que estudian en la universidad, la gestión competente de este recurso es especialmente complicada debido a su naturaleza múltiple.

Debido al aumento constante del nivel de exigencia en las instituciones de nivel superior y la vida laboral, la capacidad de planificar y realizar múltiples tareas es un elemento valioso para alcanzar el desarrollo personal y profesional. A través de entrevistas realizadas a 35 estudiantes de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca, se identificaron categorías clave que contribuyen a la administración del tiempo, el trabajo en equipo con la familia y la confianza en sí mismas.

Las universitarias destacan la necesidad de desarrollar habilidades y técnicas que les permitan gestionar su tiempo de manera eficiente, utilizando herramientas como agendas y calendarios para priorizar actividades. Este enfoque les ayuda a enfrentar situaciones adversas y a cumplir con sus obligaciones académicas y empresariales. Además, el apoyo de la familia se considera fundamental, ya que la colaboración y la comunicación dentro del núcleo familiar les proporcionan un entorno de respaldo emocional y práctico.

La confianza en sí mismas también juega un papel crucial, ya que les permite tomar decisiones con determinación y enfrentar los desafíos que surgen en su camino. En conjunto, estas estrategias no solo facilitan la administración del tiempo, sino que también fomentan un desarrollo integral que contribuye al éxito de estas mujeres en sus estudios y en la gestión de sus negocios. La investigación subraya la necesidad de incorporar estas habilidades en su formación académica para potenciar su capacidad de resiliencia y liderazgo en el ámbito empresarial.

Revisión de la Literatura

En la actualidad, las mujeres han evolucionado significativamente y han alcanzado puestos de liderazgo en una variedad de campos, incluido el empresarial. Las estudiantes universitarias y directoras de micro y pequeñas empresas (mype) enfrentan un desafío específico: gestionar el tiempo de manera efectiva. Esta doble carga requiere una planificación exhaustiva y un equilibrio constante entre los compromisos académicos y las responsabilidades comerciales.

La presencia de estudiantes que trabajan es un fenómeno creciente en el contexto de estas complejas y multivariadas relaciones. El acercamiento a estas personas, quienes combinan estudios y empleo, puede ampliar nuestra comprensión de las interacciones entre la escuela y los mercados laborales, pero desde una perspectiva más enfocada en los sujetos que en el análisis de las estructuras y las correlaciones a nivel macro entre escuela y trabajo (Cuevas y De Ibarrola, 2013).

Hay mujeres que se vuelven madres, trabajadoras e independientes incluso antes de terminar la escuela; esto sugiere una consideración de cambios biográficos, pero también apunta a tomar en cuenta que los objetivos, expectativas y posibilidades de las mujeres, a la par de las nuevas oportunidades brindadas en los campos escolares y laborales, están cambiando la constitución femenina en su tránsito a la adultez. Las variaciones tienen un impacto en la educación, ya que las circunstancias, la diversidad de roles y la creación de conexiones en los centros educativos les hacen desarrollar estrategias variadas que ayudan a mantener la educación (Miller y Arvizu, 2016).

La administración del tiempo se puede definir como una forma de vida y una forma de ser; hoy se puede considerar a este recurso uno de los más importantes y cruciales de las personas. Una gestión eficiente del mismo normalmente consiste en jornadas de ocho horas tanto para descanso, como para trabajo y las dedicadas al estudio o a la familia o a otras actividades (Jiménez, 2015).

La administración de tiempo incluye tres factores: planificación, que se refiere al uso de diferentes técnicas de corto plazo durante un día o menos. El segundo factor es la actitud, es cómo uno ve a este recurso de manera constructiva y si tiene control sobre cómo se usa; y el tercero, la gestión a largo plazo, que implica establecer y seguir objetivos propios ya sea de estudio, trabajo o familia, cuando la entrega de actividades y/o la realización de actividades no son inminentes, por lo que se enfoca en procesos mayores a una semana (Durán y Pujol, 2013).

Es esencial identificar si los estudiantes manejan su tiempo y aprenden de manera efectiva. Una de las claves de una buena gestión es buscar la eficiencia, aunque algunos teóricos consideran que es una restricción a la que se sujetan las personas y no un recurso que pueda administrarse. Para llevar a cabo una correcta administración con eficacia, es necesario optimizar el tiempo disponible para maximizar los resultados (Marcén y Martínez, 2012).

Garzón y Gil (2017) mostraron que los universitarios que combinan actividad laboral y académica aumentan la procrastinación y reconocen que la actividad laboral dificulta el cumplimiento de los objetivos académicos. Los estudiantes que trabajan tienen menos tiempo, por lo que requieren mayores habilidades para planificar su jornada de manera efectiva. La gestión de las actividades académicas facilita la disposición al aprendizaje y está relacionada con aspectos de la regulación de la cognición (Reyes et al., 2022).

Durán y Pujol (2013) mencionaron que las mujeres suelen programar las demandas académicas, pueden administrar mejor su jornada y organizar sus estudios, además de establecer con mayor frecuencia metas y actividades organizacionales. Por lo tanto, la presencia de actividades laborales así como de la educación, tiene un impacto en la forma en cómo se planifican (Álvarez et al., 2019). El manejo del tiempo incluye la organización, el manejo del propio recurso de estudio y una agenda. Esto incluye no solo establecer horarios para estudiar, sino también hacer uso efectivo de ese periodo y establecer objetivos realistas (Roblero, 2020).

El hecho de que estudiantes universitarias hayan trabajado durante sus estudios, más que ganar o perder tiempo, debe ser leído en clave de que adquirirán una variedad de competencias, cada una de las cuales será tan diferente como lo sean sus responsabilidades y, junto con la experiencia y las habilidades técnicas que pueden desarrollar a través de su trabajar, desarrollarán actitudes y hábitos que son un componente esencial de la profesionalidad (Planas y Enciso, 2014).

La autodisciplina permite a las estudiantes identificar y priorizar las tareas más importantes, evitando la procrastinación y asegurando que se dedique tiempo suficiente a las

actividades críticas. Esto es especialmente relevante en un entorno universitario donde las demandas académicas pueden ser intensas y donde las universitarias deben balancear estas demandas con otras responsabilidades (Garzón y Gil, 2017).

De acuerdo con Hernández et al., (2024) la administración del tiempo permite a las mujeres estudiantes universitarias gestionar eficazmente sus múltiples responsabilidades. Fomentar y desarrollar la autodisciplina es esencial no solo para alcanzar el éxito académico, sino también para asegurar el bienestar y equilibrio en todas las áreas de la vida.

Metodología

Esta investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo, no experimental de corte transversal ya que fue aplicada durante el mes de abril de 2024, guiada por la siguiente hipótesis: “Si se analiza la gestión del tiempo en las estudiantes directoras de una mype de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca entonces se podrán identificar las estrategias que utilizan en sus múltiples jornadas”.

Se aplicó un muestreo por conveniencia, conformado por 35 mujeres quienes decidieron participar de manera libre y voluntaria, seleccionadas bajo el criterio de ser directivas o dueñas de una micro y pequeña empresa y estudiante de algunas de los programas educativos de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca: División de Negocios, Gastronomía y Agricultura Sustentable y Protegida.

El instrumento utilizado es una entrevista a profundidad, realizado por Peña (2024) de la Red Latinoamericana en estudios de género. Una vez aplicado se procedió a la transcripción mediante la Plataforma para Estudios Cualitativos RedesLA Comprende™, realizando la categorización a partir de la pregunta: ¿Cuáles son las estrategias que has utilizado para la gestión del tiempo en tu formación académica derivado de tus múltiples jornadas?, detectando cinco categorías: Organización y planificación, Horarios fijos, División de tareas, Priorización de actividades, Optimización del tiempo y disciplina; el análisis permitió identificar las frases que argumentan cada una de las categorías, las cuales fueron reforzadas con la triangulación de teorías.

Resultados

La investigación cualitativa realizada sobre la gestión del tiempo en la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca en el contexto de las estudiantes que equilibran sus estudios universitarios y un emprendimiento, ha revelado varias categorías clave en donde se identifican las estrategias de organización y administración del tiempo. A continuación, se presentan los resultados organizados en las categorías identificadas:

1. Organización y Planificación

Las participantes de la investigación enfatizaron la importancia de la organización y la planificación en su vida diaria. Las estudiantes recurren al uso de una agenda para registrar sus actividades y tareas, lo que le permite tener una visión clara de sus compromisos. Esta práctica les permite mantenerse al tanto de sus responsabilidades además de anticipar y preparar los insumos necesarios para sus empresas. El poder planificar les ha permitido a las universitarias con múltiple jornada disminuir el estrés y la sobrecarga de trabajo, haciéndoles sentir un mayor control de su tiempo. Esta categoría presentó un alto nivel de frecuencia sugiriendo que no solo son prácticas comunes, sino que son fundamentales para su capacidad de gestionar el tiempo de manera efectiva. Es importante señalar que estas dos estrategias pueden estar interrelacionadas con otras categorías identificadas, como la priorización de actividades y la optimización del tiempo.

“Pues intento llevar una agenda en la que me organice y procure como tener una mejor organización de mis tiempos y de las actividades que tengo por hacer”.

Entrevista 376-Releg-2024. Estudiante del Quinto cuatrimestre del Técnico Superior Universitario en Desarrollo de Negocios, de 20 años de edad, soltera y sin hijos.

2. Establecimiento de Horarios Fijos

La investigación reveló que establecer horarios fijos es una estrategia que las estudiantes con múltiple jornada implementan para la administración del tiempo. Las universitarias mencionan la importancia de designar días específicos para realizar actividades, como hacer compras y preparar productos. Este enfoque les permite estructurar su semana de manera que pueda dedicar tiempo tanto a sus estudios como a su negocio. La creación de un horario fijo no solo optimiza su tiempo, sino que también les proporciona un sentido de rutina y estabilidad, lo que impacta de forma directa en su bienestar emocional y académico.

“Pues trato de designar días específicamente para realizar ciertas actividades, por ejemplo, si mi fin de semana lo tengo libre pues precisamente realizar todas mis actividades y tareas como universitaria y así mismo preparar todos los insumos, toda la materia, todo lo que voy a ocupar para la elaboración de mis productos de mis alimentos, entonces designaría hacer las compras de mi materia, para disponer horarios fijos e incluso para elaborar lo que voy a vender y así mismo pues también especificar como voy a hacer mis tareas, cuando las entrego y tener mis tiempos más medidos”.

Entrevista 375-Releg-2024. Estudiante del Quinto cuatrimestre del Técnico Superior Universitario en Desarrollo de Negocios, de 19 años de edad, soltera y sin hijos.

3. División de Tareas

La división de tareas entre compañeras de estudio también emergió como un tema importante en la gestión del tiempo. Se destaca que, al trabajar en equipo, las estudiantes con múltiple

jornada pueden repartirse las responsabilidades, lo que les permite equilibrar sus cargas de trabajo. Esta colaboración no solo mejora la eficiencia, sino que también fomenta un ambiente de apoyo mutuo, donde cada miembro del equipo puede contribuir según sus fortalezas.

“Como trabajamos en equipo algunas nos dividíamos o sea si ella trabajaba hoy, yo trabajaba mañana, para que las dos pudiéramos nivelar ambas partes y que no nos perjudicara en ninguna”.

Entrevista 408-Releg-2024. Estudiante del Quinto cuatrimestre del Técnico Superior Universitario en Desarrollo de Negocios, de 19 años de edad, soltera y sin hijos.

4. Priorización de Actividades

La capacidad de priorizar actividades es otra categoría significativa que se identificó en los resultados. Las universitarias con múltiple jornada expresan que han aprendido a identificar qué tareas son más importantes y urgentes, lo que les permite enfocarse en lo que realmente necesita atención inmediata. Esta habilidad de priorización es crucial en un entorno donde las demandas académicas y empresariales pueden ser abrumadoras. Al priorizar, las estudiantes pueden gestionar su tiempo de manera más efectiva, asegurando que las tareas críticas se completen a tiempo.

“Pues de hecho gracias a la escuela fue que nos enseñaron como priorizar nuestras actividades y eso lo llevé a cabo, calendarizar todas mis actividades, ver qué es lo más importante, que es lo que puedo dejar para atrás”.

Entrevista 413-Releg-2024. Estudiante del Onceavo cuatrimestre de la Licenciatura en Innovación de Negocios y Mercadotecnia, de 21 años de edad, soltera y sin hijos.

5. Optimización del Tiempo

La optimización del tiempo se relaciona con la capacidad de las estudiantes para evitar distracciones y pérdidas de este recurso. En las entrevistas realizadas, se observa un esfuerzo consciente por mantener la concentración en las tareas asignadas. Mencionan que se esfuerzan por eliminar distracciones y se enfocan en cumplir con sus responsabilidades.

“Pues ahora sí que tengo que apurarme y pues enfocarme en lo que voy a hacer y nada de distracciones, ni pérdidas de tiempo, porque me retrasa”.

Entrevista 377-Releg-2024. Estudiante del Quinto cuatrimestre del Técnico Superior Universitario en Desarrollo de Negocios, de 19 años de edad, soltera y sin hijos.

6. Disciplina

La disciplina emerge como elemento central en la administración del tiempo. Las estudiantes reconocen que, para gestionarlo de manera efectiva, han tenido que ser determinantes con ciertas actividades sociales y limitarse en algunos aspectos. Este ejercicio es visto como una

inversión en su futuro, ya que les permite dedicarse más a sus estudios y su negocio. La disciplina, por su parte, se manifiesta en su compromiso de seguir sus horarios y cumplir con sus metas, lo que es fundamental para mantener un equilibrio entre sus múltiples responsabilidades.

“Pues, practicar la disciplina y tratar de dividir las dos cosas en partes diferentes y no mezclarlas”.

Entrevista 431-Releg-2024. Estudiante del Quinto cuatrimestre del Técnico Superior Universitario en Desarrollo de Negocios, de 19 años de edad, soltera y sin hijos.

Se detecta que las estudiantes tienen un gran compromiso con su educación y la responsabilidad que tienen derivado de ambas funciones, lo que reafirma su capacidad autogestora de sus tiempos, preocupadas de su superación personal y académica, así como las metas claras para lograr obtener sus recursos económicos en la micro y pequeña empresa de la que son directivas o dueñas.

Los resultados de esta investigación cualitativa permiten visualizar la complejidad de la administración del tiempo en la vida de una estudiante que equilibra tanto sus estudios como un emprendimiento. Las categorías identificadas son: organización y planificación, establecimiento de horarios fijos, división de tareas, priorización de actividades, optimización del tiempo, y disciplina. Estas categorías ofrecen una visión integral de las estrategias que utilizan las estudiantes universitarias directoras de una mype para gestionar su jornada de manera efectiva. Estas prácticas no solo contribuyen a su éxito académico y empresarial, sino que también promueven un sentido de bienestar y control en su vida diaria.

Discusión

Los hallazgos de esta investigación permiten visualizar los desafíos de gestión del tiempo que enfrentan las estudiantes universitarias que son directoras de micro y pequeñas empresas en Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca. De acuerdo con los resultados actuales, la organización y planificación, la fijación de tiempos, la división de tareas, la priorización, la optimización y la autodisciplina son las estrategias clave que las estudiantes utilizan para el manejo de la gestión de sus numerosas responsabilidades académicas y empresariales. Este hallazgo refleja un consenso con la literatura existente sobre la autodisciplina y la administración del tiempo como predictoras del éxito académico y profesional femenino en circunstancias similares (Garzón y Gil, 2017).

Al comparar estos resultados con estudios previos, como el de Raffaghelli, Contrera, y Contrera (2019), se observa que las mujeres que manejan simultáneamente responsabilidades académicas y empresariales enfrentan desafíos únicos que requieren un enfoque estratégico

en la gestión del tiempo. Estos autores destacan que la capacidad de priorizar y planificar es crucial para el bienestar y la efectividad de estas mujeres, lo que se refleja en los hallazgos de nuestra investigación. Además, Cicciari, Tinoboras y Weinmann (2019) también enfatizan la necesidad de técnicas específicas de planificación que permitan a las mujeres superar barreras organizativas y culturales, lo que se alinea con las estrategias identificadas en este estudio.

Integrar una red de apoyo es importante, porque como Arvizu (2022) refiere, permitirá que se puedan cumplir con las rutinas escolares y su rol dentro de una empresa, lo que coincide con este estudio ya que las estudiantes se apoyan del trabajo en equipo y la organización de actividades para cumplir en tiempo y forma las tareas asignadas.

Conclusiones

Este estudio nos permitió analizar la importancia y la naturaleza de la gestión del tiempo de las estudiantes de la División de Negocios, Gastronomía y Agricultura Sustentable y Protegida, de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca, siendo necesario como institución fortalecer mediante las estrategias propuestas, su desempeño académico, para evitar la deserción ante las doble o triple funciones que ellas tienen, de tal forma que puedan cambiar sus actividades con su vida personal, familiar, empresarial y académica.

A partir de los resultados encontrados en el presente estudio, es posible identificar hallazgos significativos que contribuyen a la comprensión de cómo estas jóvenes logran dividir satisfactoriamente su día a día de manera académica y empresarial. Algunas de las categorías que emergieron como esenciales para la gestión efectiva del tiempo fueron la organización y planificación, la asignación de horarios fijos, la división de la labor diaria, la priorización de actividades, la optimización de la jornada y la disciplina.

Uno de los hallazgos más importantes fue el nivel de compromiso que las estudiantes presentaron con su respectiva educación y con su empresa. Esto se traduce en una capacidad autogestora notable, ya que no solo buscan superarse a sí mismas en términos de educación y carrera, sino que también establecen metas claras y específicas respecto a cómo desearían lograr algo para sí, a través de su micronegocio.

Otra práctica común fue el hecho de tener la capacidad para dividir su operatividad diaria en actividades que ellas mismas puedan controlar. Asimismo, otro resultado significativo es la red de apoyo con la que las estudiantes cuentan, dado que es uno de los factores más relevantes en la literatura existente en términos de gestión del tiempo y bienestar en general.

No obstante, es esencial indicar las limitaciones del estudio. Por un lado, la muestra, aunque representativa del grupo específico de las estudiantes incluidas en el estudio, no pue-

de considerarse como una que refleja las experiencias de todas las mujeres en circunstancias similares. Por otro lado, el método cualitativo permite un análisis profundo de la perspectiva del individuo pero no puede generalizar los resultados en la población.

La presente investigación no solo proporciona una comprensión valiosa de las estrategias utilizadas por las estudiantes universitarias dueñas de una mype en el proceso de la gestión del tiempo, sino que indica nuevos ámbitos de investigación que podrían analizar la relación y la interconexión entre la educación, el espíritu empresarial y la gestión del tiempo.

Referencias

- Álvarez Sainz, M., Ferrero, A.M. y Ugidos, A. (2019), "Time management: skills to learn and put into practice", *Education + Training*, Vol. 61 No. 5, pp. 635-648. <https://doi.org/10.1108/ET-01-2018-0027>
- Arvizu, A. V. (2022). Jóvenes que laboran en la economía popular en el Metro de la Ciudad de México. Un análisis de la administración del tiempo y las desigualdades sociales. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-454X2022000200174&lang=es
- CEPAL. (2020). La autonomía de las mujeres en escenarios económicos cambiantes. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/00c3cb8c-78a8-4a76-b17f-cb3b-ff34f70b/content>
- Cicciari, M. R., Tinoboras, C., y Weinmann, C. (2019). Empleo y trabajo no remunerado : una mirada en profundidad sobre la distribución del trabajo no remunerado en el Conurbano Bonaerense 2017-2018. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8547/1/empleo-trabajo-no-remunerado-2017-2018.pdf>
- Cuevas de la Garza, J. F., y De Ibarrola N. M. (2013). Vidas cruzadas. Los estudiantes que trabajan: un análisis de sus aprendizajes. *Revista de la educación superior*, 42(165), 124-148. <https://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v42n165/v42n165a7.pdf>
- Durán, E. y 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/pdf/773/77325885022.pdf>
- Garzón, A., y Gil, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Hernández, J., Chávez, H. del C., Chávez, G., Parra, R. R., y Espinosa, M. C. (2024). Manejo de la gestión del tiempo en estudiantes universitarios, percepción y herramientas. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(4), 724 – 733. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/2288/2885>
- Jiménez, L.H. (2015). ¿Cómo organizan su tiempo los universitarios?. *Revista de Investigación Psicológica*, (14), 97-108. http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n14/n14_a08.pdf

- Marcén, M., y Martínez Caraballo., N. (2012). Gestión eficiente del tiempo de los universitarios: evidencias para estudiantes de primer curso de la Universidad de Zaragoza. INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales, 22(43), 117-130. <https://www.redalyc.org/pdf/818/81824123011.pdf>
- Miller, D., y Arvizu, V. (2016). Ser madre y estudiante. Una exploración de las características de las universitarias con hijos y breves notas para su estudio. Revista De La Educación Superior, 45(177), 17-42. <https://doi.org/10.1016/j.resu.2016.04.003>
- Peña, N. (2024). Los obstáculos que tienen las estudiantes universitarias que dirigen una micro o pequeña empresa. Resultados de una investigación cualitativa en México (1a. ed., vol. 1). McGraw Hill. https://www.researchgate.net/publication/381879035_Capitulo_16_Los_obstaculos_que_tienen_las_estudiantes_de_la_Universidad_de_Guadalajara_que_dirigen_una_micro_o_pequena_empresa_en_Zapopan_Jalisco_Mexico
- Planas, J., y Enciso, I. (2014). Los estudiantes que trabajan: ¿tiene valor profesional el trabajo durante los estudios?. Revista Iberoamericana de Educación Superior, V(12), 23-45. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299129977002>
- Raffaghelli, L. A., Contrera, G. J., y Contrera, I. (2019). Riesgos psicosociales en el trabajo (1ª ed., revisada). Rubinzal Culzoni. Santa Fe. <https://biblioteca.csjn.gov.ar/Indices/Biblio/2/CSJN149359.pdf>
- Reyes, N., Meneses, A.L., Díaz, A. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. Formación Universitaria (1) vol.15 <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000100057>
- 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>