

Capítulo 35. Estrategias de gestión de estudiantes universitarias que realizan múltiples jornadas. Caso: División de Estudios Sociales y Económicos del Centro Universitario de la Costa Sur, Universidad de Guadalajara.

Myriam Arias Uribe
Marcela de Guadalupe Pelayo Velázquez
Martha Moreno Zambrano
Susana Borbón Reyes

Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara

DOI: [10.46990/iQuatro.2025.02.11.35](https://doi.org/10.46990/iQuatro.2025.02.11.35)

Resumen

El objetivo general de esta investigación es comprender cómo las mujeres estudiantes universitarias que realizan múltiples jornadas gestionan sus responsabilidades y qué estrategias utilizan para conciliar actividades. Se llevó a cabo un estudio de corte cualitativo, por medio de una entrevista semiestructurada diseñada en el marco del estudio anual de la Red de Estudios de Género (RELEG). Se identificaron estrategias de conciliación, tales como: planificación diaria, uso del tiempo libre, delegar responsabilidades, horarios laborales flexibles y manejo del estrés.

Palabras clave

Múltiples jornadas, estudiantes mujeres, estrategias de gestión

Introducción

El presente trabajo se enmarca en un proyecto más amplio de la Red de Estudios de Género (RELEG, 2024) denominado “La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo diversas jornadas” que coordina la Universidad Autónoma de Querétaro. Como parte de este proyecto cualitativo en el que se integran diversas universidades, se planteó el estudio sobre las estrategias de gestión de múltiples jornadas que llevan a cabo las estudiantes universitarias de la División de Estudios Sociales y Económicos (DESE) del Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara (UDG). Por múltiples jornadas se entiende la combinación simultánea de actividades académicas, laborales y de cuidados (Peña, 2024).

Esta integración de múltiples jornadas académica, laboral, doméstica y de cuidados es un desafío común que enfrentan las mujeres estudiantes universitarias. Lo anterior llega a generar estrés y fatiga, que puede afectar negativamente su rendimiento académico y su bienestar general. La gestión del tiempo y las estrategias de conciliación en estudiantes universitarias son temas relevantes en el contexto educativo mexicano, donde la cobertura de educación superior presenta desafíos (Hernández et al., 2024). Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2021), solo el 24% de los jóvenes en edad de asistir a la universidad están matriculados en instituciones de educación superior. Lo anterior se atribuye, en parte, a factores económicos y a la dificultad para equilibrar responsabilidades laborales y académicas. La Encuesta Nacional sobre Acceso y Permanencia en la Educación (INEGI, 2021) revela que una proporción considerable de estudiantes trabaja mientras estudia, lo que complica su capacidad para cumplir con múltiples obligaciones y permanecer en la universidad. Por ende, comprender las estrategias que emplean estas estudiantes para gestionar su tiempo es relevante para abordar las tensiones que enfrentan en su trayectoria educativa y dar visibilidad a situaciones en las que se puede intervenir para mejorar la calidad de vida de mujeres estudiantes y evitar la deserción estudiantil.

El objetivo general de esta investigación es comprender cómo las mujeres estudiantes universitarias que realizan múltiples jornadas gestionan su tiempo y sus responsabilidades, y qué estrategias utilizan para conciliar sus actividades y mejorar su bienestar general y rendimiento académico. Específicamente se busca conocer las características de las estudiantes universitarias que participaron en el estudio e identificar estrategias de gestión de sus jornadas múltiples.

El presente trabajo busca responder la pregunta ¿Cómo gestionan las mujeres estudiantes universitarias que realizan múltiples jornadas académica, laboral, doméstica y de

cuidados su tiempo y sus responsabilidades?, y ¿qué estrategias utilizan para conciliar sus actividades y mejorar su bienestar general y rendimiento académico?

Los resultados del análisis revelaron que estas mujeres participan en múltiples jornadas, en muchos casos motivadas por la necesidad de generar recursos para su formación académica o para el sustento de sus familias, especialmente en el caso de aquellas que son madres. No obstante, existen también mujeres que optan por asumir estas jornadas de manera autoimpuesta, eligiendo independizarse económicamente y expresando un sentido de orgullo por esta decisión. Con relación a las estrategias que realizan las estudiantes para conciliar sus múltiples jornadas, se encontró que recurren a: planificación diaria, uso del tiempo libre, delegar responsabilidades, horarios laborales flexibles y manejo del estrés con ayuda de actividades de relajación. Se encontraron aspectos comunes en la gestión de actividades y aspectos divergentes derivados del contexto personal de las estudiantes.

Revisión de la Literatura

Las mujeres estudiantes experimentan diversas vivencias en su trayectoria universitaria, muchas de las cuales implican la realización de actividades adicionales a sus responsabilidades académicas. De acuerdo con Alon et al. (2020) las mujeres que adoptan diversos roles corren un riesgo mayor de estrés y fatiga, lo cual puede impactar de manera adversa en su rendimiento académico ya que puede obstaculizar la concentración en los estudios y limitar el tiempo asignado para tareas académicas. Derivado de lo anterior de acuerdo con Sayari et al. (2016) los estudiantes deben priorizar tareas y gestionar sus actividades para lograr un mejor desempeño académico.

Algunas de estas mujeres se convierten en madres a una edad temprana o durante su formación universitaria, lo que conlleva una doble carga, ya que deben equilibrar sus compromisos académicos con las responsabilidades de cuidado y crianza. Para Torres et al. (2003) la “conciliación entre trabajo y familia” no se ve como una coordinación equitativa, sino como una carga para las mujeres, quienes asumen la responsabilidad de desarrollar estrategias para integrar el trabajo productivo con las tareas domésticas y de cuidado. Ya que se asocia a su condición de mujeres el cumplir con estos roles en su vida privada. Al respecto, el trabajo de Goode (1960) sobre los roles sociales es fundamental para comprender la carga asociada a la conciliación entre trabajo y familia; describe las tensiones que surgen cuando un individuo intenta cumplir con las demandas de múltiples roles simultáneamente. Este fenómeno es relevante para las estudiantes universitarias, quienes deben equilibrar sus responsabilidades académicas, trabajos remunerados y tareas domésticas. La presión por satisfacer

las expectativas asociadas a cada uno de estos roles puede resultar en un conflicto, donde las obligaciones del ámbito académico se enfrentan con las exigencias laborales y familiares.

Con relación a lo expuesto anteriormente, para Acuña (2007) las jornadas múltiples constituyen el mayor reto para las mujeres, esta combinación de roles como madres-esposas-amas de casa-estudiantes y en ocasiones trabajadoras fuera del hogar; da lugar a tensiones en sus vidas, debido al desgaste físico y emocional que les genera buscar cumplir de manera paralela estos papeles y buscar realizar estas actividades a la perfección.

En la literatura se han encontrado diversas razones para trabajar durante los estudios universitarios, entre ellas se identificaron: adquirir experiencia, ganar autonomía personal respecto de la familia de origen, o bien, algunos estudiantes ya trabajaban antes de iniciar la carrera universitaria (Planas-Coll y Enciso-Dávila, 2014). En el caso de estudiantes que conviven en pareja, el tener un trabajo remunerado es una estrategia para permanecer estudiando (Garingan, 2021).

Miller y Arvizu (2016) hicieron énfasis en que la diversificación de las trayectorias educativas de las mujeres se debe al incremento de oportunidades de acceso a la educación universitaria para grupos de distintos sectores económicos. Sin embargo, la presencia de las madres estudiantes en las Instituciones de Educación Superior (IES) es limitada. Los roles sociales y la distribución desigual de responsabilidades obstaculizan su autonomía y generan tensiones en los ámbitos laboral, educativo, doméstico y familiar. Estos desafíos han llevado a las madres a desarrollar estrategias para conciliar sus diversas responsabilidades y permanecer en la universidad.

Para Garingan (2021) la gestión del tiempo en estudiantes casadas es una estrategia que les permite continuar con su proyecto académico, deben recurrir a una planeación estructurada para lograr el aprovechamiento máximo del poco tiempo de que disponen. Al respecto, Misra et al. (2000), reportaron un mejor desempeño en la gestión de tiempo en estudiantes mujeres, para ello analizaron la interrelación del estrés académico de los estudiantes universitarios con la ansiedad, la gestión del tiempo y el ocio; encontraron que el manejo ineficaz del tiempo puede resultar en un aumento del estrés y una disminución en el rendimiento académico. Esta situación es relevante para las estudiantes que deben cumplir con obligaciones diversas, ya que la sobrecarga de responsabilidades puede llevar a sentimientos de agobio y cansancio (Vizoso y Arias, 2016). Entre las estrategias que se han identificado destaca la búsqueda de apoyo por parte del entorno familiar, para Álvarez et al. (2020) las redes de apoyo provienen del ámbito familiar, pueden integrarse por: el grupo familiar en el que son los abuelos que apoyan en el cuidado de los nietos y se consideran el principal so-

porte en los cuidados. El apoyo de la familia es significativo en especial en el caso de mujeres estudiantes (Plageman y Sabina, 2016). De igual forma, la pareja es un apoyo relevante en el cuidado de los hijos, cuando se tiene una relación con ella, sin embargo en casos en los que no se cuenta con el apoyo de la pareja, se recurre principalmente a los padres, instituciones, familiares o vecinos. Las amistades no suelen ser una alternativa en el caso del cuidado, sin embargo como señala Sun (2021) los estudiantes se sienten cómodos al platicar sus situaciones estresantes con sus amigos y miembros de la familia, de ahí el valor de las amistades como redes de apoyo.

Según el INEGI (2023), la participación de las mujeres en el mercado laboral es esencial para promover la igualdad de género, reducir la pobreza y fomentar un crecimiento económico inclusivo. Las mujeres realizan contribuciones significativas a las economías a través de su trabajo, tanto remunerado como no remunerado. En el caso de las estudiantes, esta actividad laboral les proporciona los recursos necesarios para continuar con sus estudios.

Metodología

Para el presente estudio, la perspectiva cualitativa permite un análisis más profundo sin fines de cuantificación. Al respecto, Taylor et al. (2016, p.9) señalaron que “Cuando estudiamos a las personas cualitativamente, llegamos a conocerlas personalmente y percibimos lo que experimentan en sus luchas diarias en la sociedad”. Además, al centrarse en la perspectiva de los participantes, el enfoque cualitativo facilita una comprensión más rica y contextualizada de los desafíos que enfrentan, lo que es fundamental para desarrollar políticas educativas y laborales más efectivas (Flick, 2015).

Considerando lo anterior, para la producción de datos se empleó una entrevista semiestructurada, misma que fue aplicada en diferentes universidades y propuesta por la Red de Estudios de Género como instrumento para su investigación anual (Peña, 2024). Este trabajo se enfoca en analizar como las estudiantes universitarias que realizan múltiples jornadas gestionan su tiempo. Consta de siete preguntas abiertas que incluyen información socio demográfica, así como bloques de preguntas en las dimensiones: sobre las diversas jornadas, organización del día, descanso y horas de sueño, nivel de energía, cercanía y contacto familiar, estrés y estado de ánimo.

Población y contexto

La población de estudio fue la División de Estudios Sociales y Económicos del Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara, en concreto las estudiantes de los programas educativos de Licenciatura en Contaduría Pública, Licenciatura en Adminis-

tración Financiera y Sistemas y Licenciatura en Administración. El Centro Universitario de la Costa Sur actualmente oferta 16 programas educativos de pregrado, su zona de influencia consiste en 22 municipios de las regiones Costa Sur y Sierra de Amula, en el estado de Jalisco (Moreno-Zambrano, 2022). Las características que se buscaron para definir la muestra fueron: Estudiantes activas en sus programas educativos que lleven a cabo jornadas múltiples: académica, de cuidados, labores domésticas y/o laboral. La forma en la que se contactó a las estudiantes fue por medio de avisos en aula, en los que se informó a los estudiantes de la realización de este estudio, así como sus objetivos. De igual forma se les invitó a participar de manera voluntaria en las entrevistas. Se resguardó la identidad de las estudiantes ya que se les indicó que sus datos de identificación no serán divulgados, de igual forma se les informó que no tenían que proporcionar su nombre en la grabación de la entrevista y se solicitó su aprobación explícita para ser entrevistadas con grabación de audio.

Muestreo cualitativo

El muestreo cualitativo es un proceso intencional y sistemático que permite a los investigadores seleccionar participantes que puedan proporcionar la información más relevante y significativa para su estudio, se enfoca en la profundidad y riqueza de los datos obtenidos. Según Taylor et al. (2016) se basa en la selección de casos que son esencialmente informativos. Hernández et al. (2014) señalan la importancia de la saturación teórica, donde se continúa recolectando datos hasta que no se obtienen nuevas informaciones relevantes. En el contexto de un estudio cualitativo comparativo, el muestreo por bola de nieve es útil para obtener una muestra diversa que permita comparar diferentes experiencias y perspectivas. Para este estudio, se definió desde el proyecto central de RELEG un tamaño de muestra de 30 sujetas (Peña, 2024). Este número se justifica por la necesidad de alcanzar la saturación teórica, es decir, el punto en el que la recolección de nuevos datos no aporta información adicional significativa (Hernández et al., 2014). Al socializar el proyecto entre las estudiantes del programa educativo, acudieron a entrevista 34 mujeres, todas consideradas para el análisis. Se realizaron entrevistas semiestructuradas, permitiendo explorar en profundidad sus experiencias dentro del marco interpretativo de la fenomenografía. La validez se aseguró mediante la triangulación de resultados, lo que fortaleció la credibilidad de los hallazgos. Los datos recuperados a través de estas entrevistas permiten identificar experiencias compartidas por mujeres que enfrentan contextos diferentes entre sí, mismas que son reportadas en otros estudios relacionados con el tema (Acuña, 2007; Álvarez et al. 2020; Reyes-González et al. 2022; Torres et al, 2023).

Tipo de estudio

El presente trabajo empleó una entrevista semiestructurada diseñada en el marco del pro-

yecto RELEG 2024 (Peña, 2024), la entrevista semiestructurada es una técnica que combina preguntas abiertas y cerradas para obtener información detallada sobre el tema (Flick, 2015). Como fuente de producción de datos permite obtener información cualitativa con un cierto nivel de comparabilidad y control sobre la misma, como señaló Flick (2015) “en el uso de entrevistas semiestructuradas se incluye la idea de desarrollar una guía de entrevista que se aplica entonces de manera más o menos uniforme” (p. 86), dado que lo que se pretende es identificar experiencias sobre un tema común entre estudiantes mujeres, este instrumento resulta idóneo para efectos de lograr recoger estas vivencias y contextualizar con pares si se reproducen entre la muestra; “se espera que un uso constante como este de un método ayude a analizar los datos desde un punto de vista comparativo” (Flick, 2015, p. 86).

Se exploraron las percepciones y estrategias de las estudiantes en la gestión de sus responsabilidades, facilitando la profundización en aspectos específicos que surgen durante la conversación (Taylor et al., 2016). Este enfoque contribuye a la recolección de datos contextuales, ofreciendo una visión de cómo las estudiantes enfrentan el estrés y la ansiedad relacionados con sus múltiples roles (Hernández Sampieri et al., 2014).

Resultados

El marco interpretativo de esta investigación cualitativa sobre la gestión de múltiples jornadas en estudiantes universitarias es la fenomenografía, que se centra en comprender las diversas maneras en que las personas experimentan y perciben un fenómeno particular, contribuyendo a un entendimiento más detallado de sus realidades. Este enfoque permite captar la diversidad de significados que las personas atribuyen a sus experiencias, se enfoca en “las cualidades de las experiencias humanas” y busca desentrañar las variaciones en la forma en que las personas entienden su mundo (Marton, 1986).

A continuación, se presenta el análisis de las respuestas de las 34 estudiantes entrevistadas sobre cómo organizan sus días en relación con sus múltiples actividades. Se identificaron varias categorías de análisis y códigos en vivo. De igual forma, con relación a los objetivos planteados y las preguntas de investigación se identificaron las características de las estudiantes así como las estrategias que llevan a cabo para conciliar las tensiones que emanan de las múltiples jornadas.

Características de las estudiantes

La edad promedio de las entrevistadas fue de 22 años, la más joven fue de 18 años y la mayor de 32 años. Todas cursan estudios a nivel pregrado, solo una de ellas se encuentra cursando maestría. Del total de las entrevistadas 29 señalaron llevar a cabo una jornada de trabajo

doméstico, el mínimo de horas a la semana que dedican a esta labor es una hora, mientras que una estudiante señaló dedicar hasta 30 horas (madre, casada, jornada laboral) ya que se encarga de todas las labores del hogar, debido a que su esposo trabaja tiempo completo.

Con relación a la jornada de cuidados, trece de las entrevistadas señalaron llevarla a cabo, cinco señalaron cuidar a sus hijos, tres de ellas cuidan a sus abuelas, también realizan esta labor con sobrinos, tías mayores de edad, una de las jóvenes tiene un empleo remunerado como cuidadora de una señora mayor de edad. En algunos casos tienen a más de una persona a su cuidado. Las mujeres que cuidan a sus hijos son las que dedican más tiempo a esta jornada, al igual que la joven que lo hace con remuneración. Las estudiantes que tienen hijos mencionaron pedir ayuda a sus madres en el cuidado de los hijos. El nivel de apoyo que reciben es variable y el tiempo en el que pueden estar con sus hijos es escaso, lo que les genera sentimientos de culpa y es un motivo de estrés: en el caso de la entrevista 16, la entrevistada rompió en llanto al hablar del tiempo que pasa con su hijo, cómo siente que le falta tiempo con él, a pesar de autodefinirse como una persona muy organizada, sus múltiples jornadas interfieren con su jornada de cuidado

Con él sí trato de darme más tiempo, porque pues él necesita ahorita más de mí, más, porque yo casi no lo veo en todo el día, entonces, el tiempo que yo estoy con él, trato de estarle preguntando, platicar y que a mí me platique; o hasta en el camino... sí yo donde lo voy a recoger... de dónde lo recojo a la casa y yo, bueno, yo le voy preguntando ¿cómo te fue?... (entrevista 16, estudiante, casada, triple jornada)

En el caso de estudiantes que son madres, se encontró una percepción similar, mujeres que se definen a sí mismas como organizadas y señalan tener su día planeado, sin embargo las actividades académicas les generan una culpa mayor, ya que perciben que no es algo realmente necesario, incluso una de ellas menciona que se pregunta ¿Por qué entró a la universidad cuando ya es madre? En otro caso, si bien también hablar de su hija la llevó a expresar su tristeza por el poco tiempo que puede pasar con ella, si logra tomar tiempo para descanso ya que recurre a la abuela para el cuidado de la menor “a veces siento que quizás como yo quisiera hacer, como que más cosas con ella, pero por lo mismo de que me siento cansada, pues no las hago.” (estudiante, soltera, tres jornadas), en casos de mujeres que son madres pero viven en la casa familiar, una de ellas señaló no contribuir con las labores domésticas, ya que estas son atendidas por su madre mayormente, ya que la jornada laboral no le deja tiempo para el trabajo doméstico, la familia prioriza la aportación económica derivada de su trabajo remunerado. En esta decisión existió un acuerdo explícito con sus padres.

Las entrevistadas llevan a cabo una jornada de trabajo remunerado fuera del hogar y son madres, comparten el sentimiento de culpabilidad por la falta de tiempo para el cuidado,

aunque señalan que esto es su prioridad. De igual forma todas señalaron cubrir los gastos relacionados con su formación, ya sea que convivan con una pareja o no, ellas se hacen cargo de sus gastos personales.

Estrategias de gestión de múltiples jornadas

Las estrategias de gestión de las estudiantes entrevistadas se pueden clasificar en varias categorías basadas en las respuestas obtenidas. A continuación se presentan las estrategias identificadas, junto con ejemplos específicos de las entrevistas.

1. Planificación Diaria Las estudiantes establecen rutinas matutinas y horarios específicos para organizar sus actividades. Las estudiantes organizan su día en bloques de tiempo dedicados a diferentes actividades. Como actividades relacionadas con la planificación se identificaron:

a. Levantarse Temprano: La mayoría de las estudiantes comienzan su día entre las cinco y las siete de la mañana para organizar sus actividades “yo me levanto a las cinco de la mañana a preparar lonches tanto para mi esposo como para mi hijo y a mí para venirme a la universidad porque yo a las ... faltando como diez a las siete ya estoy llevando a mi niño con quien lo lleva a la escuela” (Entrevista 16, estudiante, casada, cuatro jornadas).

b. Establecimiento de Rutinas: Crean rutinas matutinas que incluyen actividades como preparar el desayuno y realizar quehaceres domésticos antes de salir a la universidad o al trabajo “Empieza a las cuatro de la mañana, me hago mi desayuno de cuatro a 5 más o menos, limpio todo, dejo todo acomodado, a las 5 me empiezo a arreglar, acomodo mi cuarto y todo” (Entrevista 11, estudiante, soltera, dos jornadas: académica-laboral).

Para Álvarez et al. (2020) la planificación necesaria para el cumplimiento de las múltiples jornadas se enfrenta con la flexibilidad que requieren los cuidados, estas exigencias derivadas de la maternidad, el cuidado de adultos mayores, hermanos o personas con alguna enfermedad que no tienen un horario de demanda, por lo que la persona que cuida lo hace sin restricción de tiempo si es la responsable directa del cuidado.

2. Uso de Tiempos Libres Las estudiantes aprovechan los intervalos entre clases o actividades laborales para realizar tareas académicas o domésticas. En el uso de tiempos libres se identificó:

a. Aprovechamiento de Intervalos: Utilizan los tiempos libres entre clases para revisar tareas y pendientes “cuando estoy en la escuela y tengo tiempo libre, aprovecho para hacer otras actividades de materias o cosas pendientes que tengo que hacer” (Entrevista 12, estudiante, casada, cuatro jornadas).

b. Actividades Recreativas: Algunas dedican tiempo libre a actividades como ir al gimnasio, las mujeres que son madres no mencionaron realizar ejercicio. Para las demás es una actividad con la que están comprometidas y que no dejan de acudir, aun cuando estén cansadas o lo tengan que hacer por la noche.

c. Rutina de fin de semana: Utilizar el tiempo de los fines de semana para adelantar

tareas, realizar quehaceres domésticos o pasar tiempo con familia o cuidado de los hijos. Esto les permite liberar tiempo durante la semana para otras actividades, como el trabajo o el estudio. “las labores del hogar procuro hacerlo los fines de semana, porque es cuando tengo más tiempo libre para dedicar a eso. Igualmente para dedicar a mi niño.” (entrevista 12, estudiante, casada, cuatro jornadas).

3. Delegar responsabilidades. Las mujeres que son madres mencionaron que solicitan ayuda de sus madres con tareas domésticas o el cuidado de niños, “Mi mamá me apoya mucho emocionalmente y cuando ella puede con mi niño, ella es la que se encarga como de ayudarme con él” (Entrevista 16, estudiante, casada, cuatro jornadas). En los casos de las estudiantes que no son madres, no mencionaron esa dependencia con sus madres.

4. Flexibilidad en los horarios laborales. Algunas estudiantes señalaron la ventaja que representa la flexibilidad en sus horarios laborales en contraste con el horario académico que no es flexible. Por ejemplo, aquellas que realizan servicio social o tienen trabajos con horarios variables pueden ajustar sus actividades según las necesidades del día. Se identificó la siguiente estrategia con relación a la flexibilidad en los horarios:

a. Prioridades en tareas: Identifican tareas urgentes y las completan en momentos de flexibilidad, dejando las menos urgentes para el fin de semana,

“en espacios que tenía, ya sea en mi trabajo o en el servicio o en clases a veces, hacía mi tarea... entonces, si había, por ejemplo, tareas que no eran tan urgentes, esas son las que dejaba los fines de semana” (Entrevista 4, estudiante, soltera, 3 jornadas).

5. Manejo de estrés. Se identificó que las estudiantes recurren a actividades de relajación que les ayudan a manejar el estrés. Incorporan actividades recreativas y de autocuidado, como ejercicio y tiempo con amigos o familiares, para manejar el estrés, entre las estudiantes que no son madres es común que asistan al gimnasio “Llego a mi casa como a la una y media casi dos, de ahí me voy al gimnasio y salgo como a las tres” (entrevista 32, estudiante, soltera, tres jornadas, no vive en el municipio y le toma 45 minutos trasladarse a su lugar de residencia).

Las estudiantes entrevistadas emplean una variedad de estrategias para gestionar su tiempo de manera efectiva, adaptándose a sus múltiples responsabilidades. La planificación diaria, el uso eficiente de los tiempos libres y la delegación de tareas son prácticas comunes que les permiten equilibrar sus actividades, destacando la importancia de estas prácticas para manejar el estrés y las tensiones asociadas a sus roles.

Discusión

Las estudiantes manifestaron sentir presión derivada de sus múltiples jornadas, aun cuando algunas de ellas las llevan a cabo por decisión propia, mayormente reportan sentir cansancio en algún momento del día y no tener tiempo para dedicarlo al ocio, esto coincide con lo reportado por Acuña (2007) que encontró que las mujeres que son madres experimentan

presión al intentar conciliar su rol como madres, esposas y amas de casa con el de estudiantes. La mayoría siente que estas dos responsabilidades las agobian, ya que el ser estudiantes no las exenta del cumplimiento de obligaciones domésticas o de cuidados. En este contexto, la familia, juega un papel relevante, ya sea apoyando o dificultando su jornada académica. Con relación a lo anterior, Álvarez et al. (2020) encontraron que una de las estrategias que más emplean ellas es aprovechar los tiempos de ocio para llevar a cabo actividades académicas y labores domésticas, así como dedicar tiempo a los hijos.

En el caso de las estudiantes que trabajan por cuenta propia, para Álvarez et al. (2020) les proporciona un mayor sentimiento de control del tiempo y autodeterminación, sin embargo como desventaja se presenta una mayor dificultad a la hora de justificarse en el ámbito académico. Estos hallazgos coinciden con aspectos encontrados en el presente estudio, para las estudiantes, la flexibilidad en la jornada laboral es crucial, ya que les permite conciliar sus diversas responsabilidades, ya que su jornada académica es menos flexible, por lo que pueden negociar horarios o bien ajustar sus días laborales para asistir a clases.

Las estudiantes en general mostraron una capacidad elevada de planificación de actividades, ya que aprovechan al máximo su tiempo y organizan meticulosamente su jornada. Esto coincide con lo reportado por Reyes-González et al. (2022) que en su estudio encontraron que los estudiantes que tienen compromiso de horario laboral reportaron mayor cantidad de estrategias para administrar el tiempo, como la organización y planificación de actividades y tareas, realizarlas en horarios de la mañana o en la noche, o aprovechando fines de semana.

Esta búsqueda de estrategias se origina en un contexto en el que las mujeres enfrentan exigencias de conciliación de actividades, como señalan Torres et al. (2023) en el caso de mujeres que son madres el cuidado de niños y ancianos, la preparación de alimentos y la limpieza del hogar son tareas que, tradicionalmente, se han asociado con el papel de las mujeres. Muchas de ellas eligen anteponer el bienestar de sus seres queridos, a menudo a expensas del propio, lo que se considera una muestra de amor y dedicación. Esta normalización de la subordinación femenina está profundamente arraigada en un orden social que se perpetúa a través de la educación, la religión, los medios de comunicación y el entorno familiar.

Los hallazgos de esta investigación sobre las estrategias de gestión del tiempo en estudiantes universitarias tienen importantes implicaciones tanto teóricas como prácticas. Desde una perspectiva teórica, se refuerza la noción de que las mujeres enfrentan una carga desproporcionada al intentar equilibrar sus responsabilidades académicas, laborales y familiares. Esto se alinea con la teoría del rol múltiple, que sugiere que las personas experimentan ten-

siones al desempeñar múltiples roles en sus vidas (Goode, 1960). Además, el apoyo familiar emerge como un factor crucial en la capacidad de las estudiantes para manejar el estrés y cumplir con sus diversas obligaciones, lo que destaca la importancia de las redes de apoyo social en la literatura sobre estrés académico (Cohen y Wills, 1985). Lo anterior se enmarca en la teoría de género, que enfatiza cómo las normas sociales construyen identidades y roles (Butler, 1990). La interseccionalidad, propuesta por Crenshaw (1989), revela que las experiencias de las estudiantes son moldeadas por múltiples factores, mientras que la inequidad de género en la educación superior subraya las desventajas estructurales que enfrentan las mujeres en especial las que son madres (Álvarez, 2020).

Con relación a las implicaciones prácticas de los hallazgos, se reconoce la necesidad de las instituciones educativas implementen políticas que reconozcan y apoyen estas realidades, en el que promuevan un entorno que no solo valore el rendimiento académico, sino que también considere el bienestar integral. Esto podría incluir servicios de asesoramiento y talleres sobre gestión del tiempo (Sayari et al, 2016), lo que puede contribuir a una experiencia educativa más equitativa y sostenible para todas las mujeres en el ámbito académico.

Conclusiones

Del análisis de la información recabada se pudieron identificar factores comunes y divergentes en las estrategias utilizadas por las estudiantes para cumplir con sus múltiples jornadas.

Los aspectos comunes identificados en las entrevistadas revelan patrones significativos en la gestión de sus múltiples responsabilidades. En primer lugar, se observa que la mayoría de los estudiantes inicia su jornada temprano, entre las cinco y las siete de la mañana, estableciendo rutinas bien definidas que integran actividades académicas, laborales y domésticas. En segundo lugar, las participantes demuestran una notable capacidad de multitarea, combinando sus estudios con responsabilidades en el hogar y el trabajo. Este fenómeno pone de manifiesto la habilidad de las estudiantes para gestionar simultáneamente múltiples roles, lo que resulta esencial en su contexto actual. Además, se destaca el uso eficiente de los tiempos libres; las estudiantes aprovechan los intervalos entre clases o durante el trabajo para llevar a cabo tareas académicas o actividades domésticas, evidenciando una gestión efectiva del tiempo. Por último, la mayoría de las entrevistadas menciona el apoyo de familiares en la realización de tareas del hogar o en la atención de otros miembros de la familia, lo que pone de manifiesto la relevancia de las redes de apoyo en su organización diaria de actividades.

Asimismo, se reconocieron elementos divergentes en las experiencias de las alumnas, que representan situaciones diferentes en su manejo del tiempo y las obligaciones. Algunas reportan una flexibilidad superior en sus labores, lo que les facilita llevar a cabo tareas esco-

lares durante el tiempo de trabajo, mientras que otras se encuentran con limitaciones más rigurosas que restringen su habilidad para conciliar. Respecto a la carga de estrés, la percepción varía; varias se ven agobiadas por la mezcla de trabajo y obligaciones, mientras que otras consiguen gestionar su tiempo de forma que reducen el estrés. Las prioridades individuales también varían en la administración del tiempo; algunas estudiantes enfocan su tiempo en tareas académicas, mientras que otras priorizan el trabajo o las obligaciones familiares, en particular las que son madres.

Las investigaciones futuras pueden enfocarse en las experiencias de estudiantes universitarias de diversas realidades socioeconómicas y culturales, en el que se incluya el desempeño académico y se enfatice en la motivación para continuar con los estudios aun cuando se tiene un panorama complejo derivado de las múltiples jornadas. También sería útil evaluar el impacto de políticas educativas y laborales específicas en su bienestar y rendimiento académico. Además, se recomienda realizar estudios longitudinales para observar cómo evolucionan las estrategias de gestión a lo largo del tiempo y en respuesta a cambios en las circunstancias personales. Por último, comparar diferentes contextos geográficos y culturales podría ayudar a identificar prácticas efectivas que sean replicables en otros entornos.

Referencias

- Acuña, I., (2007). Mujeres que estudian. *Iberoforum. Revista de Ciencias Sociales*, II(4), 1-23.
- Álvarez, D.; Guerra, C.; Tapia, K. y Varas, G. (2020) Compatibilizando estudios y familia: Ser estudiante y a la vez madre o padre. *Revista de Sociología*, 35 (2): 61-77. DOI:10.5354/0719-529X.2020.58647.
- Álvarez, M., González, A., & Martínez, R. (2020). Estrategias de conciliación entre estudio y trabajo en mujeres universitarias. *Revista de Estudios de Género*, 5(2), 45-67.
- Alon, T. M., Doepke, M., Olivetti, C., & Tertilt, M. (2020). The impact of COVID-19 on gender equality. National Bureau of Economic Research. <https://doi.org/10.3386/w26947>
- Butler, J., & Trouble, G. (1990). Feminism and the Subversion of Identity. *Gender trouble*, 3(1), 3-17.
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory, and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1), 139-167.
- Flick, U. (2015). *El diseño de la investigación cualitativa*. Editorial Morata.

- Garingan, E. (2021) By Hook or by Crook: Married Students' Outlook in Coping Academic Stress. ("Enhancing Stress Coping Skills among College Students - Semantic Scholar") American Journal of Educational Research, 2021, Vol. 9, No. 8, 537-542. DOI:10.12691/education-9-8-11
- Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. American Sociological Review, 25(4), 483-496. <https://doi.org/10.2307/2092933>
- Hernández, J., Chávez, H. del C., Chávez, G., Parra, R. R., & Espinosa, M. C. (2024). Manejo de la gestión del tiempo en estudiantes universitarios, percepción y herramientas: Management of time management in university students, perception and tools. LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades, 5(4), 724 – 733. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2288>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6th ed.). McGraw-Hill.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). Encuesta Nacional sobre Acceso y Permanencia en la Educación (ENAPE) 2021. <https://www.inegi.org.mx>
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática INEGI (2023) Mujeres y hombres en México 2021-2022. Recuperado de Mujeres y Hombres en México 2021-2022 (inegi.org.mx)
- Marton, F. (1986). Phenomenography—A Research Approach to Investigating Different Understandings of Reality. Journal of Thought, 21(3), 28–49. <http://www.jstor.org/stable/42589189>
- Miller, D. y Arvizu, V (2016) Ser madre y estudiante. Revista de educación superior, XLV (1)(177), 17-42.
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. College Student Journal, 34(2), 236–245.
- Moreno-Zambrano, M.; Arias-Uribe, M. y Pelayo-Velázquez, M. (2022) Evolución de la actividad docente en el Centro Universitario de la Costa Sur de la Universidad de Guadalajara: antes y después de la contingencia por covid-19. Capítulo XIII: 303-326. En Castañeda-Rentería y Mussalem-Enríquez Coordinadoras. Respuestas de gestión y Desafíos de Inclusión en universidades durante la crisis de la covid-19. ("Acceso abierto - UDG") IAEN y UDG editoriales.
- Plageman, P. y Sabina, C. (2010) Perceived Family Influence in Undergraduate Adult Female Students. The Journal of Continuing Higher Education, 58:156–166, DOI: 10.1080/07377363.2010.491768

- Peña, N. (2024). Estrategia metodológica de la salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú. En *La salud emocional de las estudiantes universitarias que llevan a cabo múltiples jornadas. Estudio bajo una nueva propuesta de perspectiva cualitativa en México y Perú*. (1a ed., vol. 1, pp. 7-12). McGraw Hill
- Planas-Coll, J. y Enciso-Ávila, I.M. (2014) Los estudiantes que trabajan: ¿tiene valor profesional el trabajo durante los estudios? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, V(12) 23-45.
- RELEG (2024). Red Latinoamericana en Estudios de Género. Investigación anual. N. Peña (coord.) <https://releg.redesla.la/>
- Reyes-González, N.; Meneses-Báez, A. y Díaz-Mujica, A. (2022) Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 15(1): 57-72.
- Taylor, S.; Bogdan, R. y DeVault, M. (2016) *Introduction to qualitative research methods. A guidebook and resource*. Wiley 4th edition.
- Torres Guzmán, N., Pacheco Lupercio, F., & Salazar Vintimilla, A. C. (2023). Conciliación trabajo-familia: las académicas y la construcción social del género. *Millcayac*, X(18),
- Sayari, K.; Jalagat, R. y Dalluay, V. (2017). Assessing the Relationship of Time Management and Academic Performance of the Business Students in Al-Zahra College for Women. *European Business & Management*, 3(1), 1-8. <https://doi.org/10.11648/j.ebm.20170301.11>
- Sun, W. (2021): HBCU Undergraduate students' perceived stress management and coping skills. *Qualitative Research Reports in Communication*, DOI: 10.1080/17459435.2020.1871402
- Vizoso, C.M. y Arias, O. (2016) Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académico. *Anuario de Psicología* (46) 90-97. DOI:10.1016/j.anpsic.2016.07.006