

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE REGIONAL DEL PACÍFICO
ESCUELA DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

**CONSIDERACIONES DESDE LA ORIENTACIÓN SOBRE LA
ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO QUE HACE EL ESTUDIANTADO DEL
COLEGIO CIENTÍFICO DE PUNTARENAS**

Tesis de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la
Educación con énfasis en Orientación

Fabio Andrés Castillo Leitón

TRIBUNAL EXAMINADOR

M. Sc. Miguel Alvarado Arias

Director Sede del Pacífico

Dra. Flor Jiménez Segura

Directora Escuela de Orientación y Educ. Especial



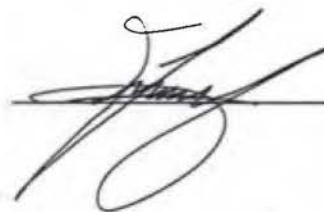
Dra. Alejandrina Mata Segreda

Directora Tesis



M. Sc. Martha Lugo Valverde

Lectora



Licda. Viria Ureña Salazar

Lectora



AGRADECIMIENTOS

En primera instancia deseo agradecer a Dios por la fortaleza e iluminación que me entregó en el proceso de realización de este trabajo y por poner a personas tan importantes a mi lado.

En segundo lugar, infinitas gracias a mi directora de tesis Doña Alejandrina Mata Segreda, una increíble profesional y una extraordinaria persona que me demostró su apoyo e incondicional ayuda desde el primer momento en que se inicia con esta investigación. Simplemente un apoyo incondicional.

A las lectoras de tesis porque gracias a su conocimiento y guía pude cumplir con lo necesario para superar esta prueba.

Personas importantes para mí desde toda la vida y que en cada una de las etapas de mi vida se han encontrado a mi lado dándome su apoyo, sabiduría y amor, estos son mis padres y mi hermana, son lo más valioso que tengo y que nunca se han separado ni un instante, demostrándome su apoyo de forma incondicional. Los amo.

Una persona increíble por su apoyo y ayuda sin esperar nada a cambio, gracias Ericka Oviedo Matamoros por darme fuerza y brindar me tanta ayuda, la cual fue crucial para salir adelante con este reto.

RESUMEN

Este trabajo final de graduación se lleva a cabo con las y los estudiantes del Colegio Científico de Puntarenas quienes se encuentran entre las edades de los 15 a los 17 años y se basa en la forma en que administran su tiempo. Además se toman en cuenta dos docentes y un funcionario administrativo de esta institución. El propósito es analizar la forma en que administran su tiempo con el fin de brindar un aporte desde la Orientación para el mejoramiento de su capacidad de organizarlo.

Es una investigación de tipo descriptivo/exploratorio, ya que tanto la temática como los participantes en el estudio no habían sido tomados en cuenta anteriormente para ningún otro trabajo. Se plantea un método mixto de investigación, por lo que se utiliza un instrumento tanto cuantitativo (cuestionario) como cualitativo (entrevista). El cuestionario es aplicado a las y los estudiantes y la entrevista semiestructurada a los informantes clave (docentes y administrativo).

Se aplicó el análisis descriptivo de la información obtenida por medio de la entrevista semiestructurada buscando hacer una aproximación a la opinión que tienen las y los docentes claves. Para el análisis de la información obtenida mediante el cuestionario se aplicó la estadística descriptiva para organizar la información por variables.

Después de realizar el análisis de la información se concluye que la organización que hacen de su tiempo global es inadecuada pues no atiende su desarrollo integral lo que genera insatisfacción entre el estudiantado. Se identifican elementos a considerar para que cada docente ejerza su rol orientador y el o la profesional en Orientación su rol de asesoramiento a docentes y familias en las instituciones educativas para favorecer el desarrollo de la capacidad para una mejor administración del tiempo.

CONTENIDO

CAPITULO I	10
INTRODUCCIÓN	10
Presentación del tema de investigación	13
Importancia de la investigación	14
Capítulo II.....	17
Marco Conceptual	17
El tiempo y su administración.	18
1. Adolescencia y administración del tiempo.....	22
2. La Orientación y la administración del tiempo.....	25
3. El rol docente en la Orientación para la administración del tiempo	27
4. Toma de decisiones.	30
CAPITULO III	37
MARCO METODOLOGICO	37
1. Problema:	38
2. Tipo de investigación:.....	38
3. Métodos y técnicas.....	40
4. Participantes en el estudio.	45
5. Variables del cuestionario	46

6. Análisis de la información.....	47
Capítulo IV.....	49
Resultados	49
1. Resultados de las entrevistas semi estructuradas.....	51
Primera categoría:	54
Segunda categoría:	56
Tercera Categoría:.....	58
2. Resultados de los cuestionarios aplicados al estudiantado	60
3. Discusión	80
Capítulo V.....	84
Conclusiones y recomendaciones.....	84
Conclusiones.....	85
Recomendaciones.....	88
Bibliografía	91
Anexos	96

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Definiciones conceptuales y operacionales de las variables del estudio	46
Tabla 2. Síntesis de la información recolectada mediante la entrevista semiestructurada.....	51

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Información sociodemográfica de la población participante (nivel, edad y sexo). N=45	50
Cuadro 2. Frecuencia con que las y los estudiantes de décimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas dicen dedicarse a las actividades consultadas. Valores absolutos y valores relativos *. N=28	60
Cuadro 3. Frecuencia con las y los estudiantes de undécimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas dicen dedicarse a las actividades consultadas. Valores absolutos y relativos*. N=17	65
Cuadro 4. Satisfacción con el uso que le dan al tiempo las y los estudiantes de Décimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. Valores absolutos y valores relativos*. N=28	69
Cuadro 5. Satisfacción con el uso que le dan al tiempo las y los estudiantes de Undécimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. Valores absolutos y relativos*. N=17	72

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Representación gráfica de la frecuencia con que las y los estudiantes de décimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas dicen dedicarse a las actividades consultadas. N=28.....	63
Gráfico 2. Representación gráfica de la frecuencia con que las y los estudiantes de undécimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas dicen dedicarse a las actividades consultadas. N=17.....	67
Gráfico 3. Satisfacción con el uso que le dan al tiempo las y los estudiantes de Décimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. N=28	71
Gráfico 4. Satisfacción con el uso que le dan al tiempo las y los estudiantes de Undécimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. N=17	75
Gráfico 5. Duermen la misma cantidad de horas cada día por la noche los estudiantes de décimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. Gráfico representado en valores relativos. N=28.....	76
Gráfico 6. Duermen la misma cantidad de horas por la noche los estudiantes de undécimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. Gráfico representado en valores relativos. N=17	77
Gráfico 7. Se sienten satisfechos con la forma en que organizan su tiempo las y los estudiantes de décimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. Gráfico representado en valores relativos. N=28.....	78
Gráfico 8. Se sienten satisfechos con la forma en que organizan su tiempo las y los estudiantes de undécimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. Gráfico representado en valores relativos. N=17	79

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

Consciente de la necesidad que presentan las y los estudiantes de Colegios Científicos de poder hacer una mejor administración de su tiempo, como consecuencia de la mayor exigencia que se les pide en estas instituciones, se realizó una investigación para describir la forma en que utilizan su tiempo y poder definir algunas estrategias que les ayude a darle un mejor uso para obtener mejores resultados en todas las áreas de su vida.

Esta investigación se llevó a cabo con una población que anteriormente no había sido cuestionada sobre esta temática. Está conformada por las y los estudiantes del Colegio Científico de Puntarenas.

Inicialmente se realizó un acercamiento al objeto de estudio mediante una indagación con informantes clave (docentes), mediante la entrevista, para poder obtener información oportuna sobre como perciben la forma en que distribuyen o manejan el tiempo sus estudiantes, además de plantear un método de investigación cuantitativo que dio origen a una serie de recomendaciones educativas que los ayude a una mejor distribución y utilización de este recurso y poder aprovecharlo de la mejor forma posible.

El manejo adecuado del tiempo es un tema de importancia en la vida de todas las personas, ya que es un recurso con el que todos los individuos cuentan y sobre todo porque es irrecuperable. El tiempo que se utiliza de una forma inadecuada nunca volverá. Russek (2007), hace mención a la importancia de aprender a manejar el tiempo; señala que una de las principales causas del estrés es la falta de tiempo por la mala administración que se le da a este recurso.

Es importante buscar el equilibrio en la forma en que se administra el tiempo, ya que se debe utilizar para trabajar, estudiar, recrearse y divertirse, entre otras actividades vitales, lo cual le puede dar a la persona un balance en su vida y mejor resultado en todas sus áreas de desarrollo. La Orientación busca el bienestar integral de las personas, por lo que este tema es de suma importancia para esta disciplina, ya que al poder guiar a las personas hacia un mejor manejo

de su tiempo puede llevarles a obtener mejores resultados en las diferentes actividades que se realicen en su vida diaria con lo que se pueden aumentar los niveles de satisfacción y ser tanto mejores profesionales como mejores personas. Al no poder tener una organización adecuada del tiempo, es evidente que se da un desequilibrio en la vida que no permitirá el desarrollo adecuado.

A la población de Colegios Científicos se le pide una mayor exigencia en su desempeño académico y los resultados que deben obtener. Ángeles (2009) hace mención a que las y los estudiantes que ingresan a los Colegios Científicos de Costa Rica tienen asegurada la calidad y la exigencia. En este caso se vuelve indispensable poder administrar de la forma más adecuada el tiempo. Por el mayor grado de dificultad que se presenta en estos colegios se exige un mayor esfuerzo en el estudio lo que conlleva a una mayor demanda de tiempo. Por esto es evidente la necesidad de guiar a estos y estas estudiantes a una organización adecuada del tiempo para que el estudio no llegue a consumirlos de forma total y poder obtener los mejores resultados en cada una de las actividades que rodean su vida.

En esta edad, es decir durante la adolescencia, el ser una persona con buena organización se vuelve muy difícil, ya que por sí sola esta etapa es la antesala de la vida adulta en la que se aprenden y asumen estilos de vida específicos. El principal problema que se tiene en el momento de administrar el tiempo es que se conocen muy pocas o ninguna herramienta para poder hacerlo de la mejor forma, por lo que se vuelve necesario que se pueda conocer más de estas y poder utilizarlas de la manera adecuada para sacar el mayor provecho.

El tema a tratar en la presente investigación es por lo tanto la administración del tiempo entre las y los estudiantes del Colegio Científico de Puntarenas y el aporte que puede brindar la Orientación.

Los objetivos que se proponen son los siguientes:

1. Analizar las formas en que las y los estudiantes del Colegio Científico de Puntarenas organizan su tiempo.
2. Definir algunas recomendaciones para los educadores y educadoras del Colegio Científico de Puntarenas, desde la perspectiva de la Orientación, para un apropiado manejo del tiempo por parte de las y los estudiantes.

Presentación del tema de investigación

Como se ha indicado la presente investigación tiene el propósito de indagar sobre cómo administran el tiempo las estudiantes y los estudiantes del Colegio Científico de Puntarenas. Según lo mencionado por Clark (2008), el manejo o administración del tiempo consiste en determinar cómo lo usamos para alcanzar nuestros objetivos en el menor lapso posible. Es poder tener conciencia de la importancia que tiene este recurso en la vida de cada persona y en poder alcanzar las metas que se propone. Al poder asumir conciencia de la importancia de este recurso se hace evidente la necesidad de su correcta utilización para poder alcanzar los objetivos planteados.

En este caso se hace referencia al tiempo en forma global, este puede ser dividido en el tiempo académico, de recreación, de diversión y de cuidado personal. En otras palabras se hizo referencia al manejo que realizan las y los estudiantes a todo su tiempo durante su día, tomando en cuenta cada una de las actividades que desempeñan y el tiempo que utilizan en cada una de ellas.

Este es un tema de gran importancia en este tipo de instituciones, ya que la exigencia para las y los estudiantes se vuelve mayor. En instituciones de este tipo se estudia de una forma muy intensa, con énfasis en el área de las ciencias como biología, química, fisicomatemática, matemática. Principalmente en estas materias se implementan contenidos del curriculum universitario lo que hace que el nivel de dificultad y exigencia con respecto a los colegios públicos y privados regulares, aumente. Además de lo anteriormente mencionado se brinda alguna especificación en el área de las matemáticas ya que se debe elegir entre cálculo y

matemática de profundización, pero aparte de esta especialidad deben cursar las matemáticas del nivel en el que se encuentran (UCR, 2014)

Por todas estas exigencias que han sido mencionadas se hace evidente la importancia que tiene para esta población poder manejar de forma adecuada su tiempo, ya que según lo mencionado por Russek (2007) la diferencia entre una persona que es eficiente, productiva y está satisfecha y la que no, es la manera en que administran, aprovechan y disfrutan de su tiempo.

Es importante tener en cuenta que en este tipo de instituciones solo se atienden dos niveles educativos, los cuales son décimo y undécimo año. La población estudiantil se encuentra entre los 15 y los 17 años de edad, tomando en cuenta ambos niveles. Para poder ingresar a esta institución deben realizar un examen de admisión y se eligen los primeros 30 mejores promedios. Otro de los requisitos para las y los estudiantes es poseer notas superiores a 80 en séptimo, octavo y noveno. Lo anterior señala el grado de exigencia que presenta este tipo de instituciones. Pero en contraste, si bien han sido estudiantes excelentes, han transcurrido sus primeros tres años de educación media enfrentando exigencias académicas menores, por lo que esto no es un obstáculo para ellas y ellos.

Importancia de la investigación

Uno de los factores que influye en el desarrollo de la vida, es el manejo que se le dé al tiempo, el cual reviste especial importancia en el estudiantado de un Colegio Científico en el cual la exigencia de horas de estudio es mayor para poder llevar notas que los lleven a aprobar el nivel. Es decir el tiempo es un factor que se vuelve necesario para poder obtener ese rendimiento y además para poder tener un ritmo de vida adecuado, que puedan dedicar tiempo a sus familias, amigos, al ocio y de la misma manera al estudio. El individuo es un ser integral, por lo que un manejo adecuado del tiempo le puede dar beneficios a su desarrollo.

Los Colegios Científicos Costarricenses (CCC), son colegios públicos, gratuitos, preuniversitarios, en los cuales se estudia de forma muy intensa en el

área de las ciencias. Estas instituciones funcionan como públicas gracias al convenio de Cooperación Interuniversitaria (UCR 2005), lo que facilita que las y los estudiantes reciban una educación de calidad preuniversitaria y se beneficien con el uso de laboratorios de química, física, biología, idiomas, informáticos, además del servicio de biblioteca y profesores universitarios. Realizan sus funciones dentro de las instalaciones de las universidades, por lo que pueden hacer uso de los laboratorios de estas.

Estas instituciones tienen como misión la formación integral de sus estudiantes con énfasis en la adquisición de conocimientos sólidos y habilidades en los fundamentos de la matemática, física, química, biología e informática, de modo que al ingresar en la educación superior lleguen con una mayor preparación para luego obtener un óptimo desempeño académico. Su lema es “Ser mejores, para servir mejor a Costa Rica”.

La administración del tiempo es uno de los factores que influye en el desarrollo de la vida de las personas. Un estudio sobre este tema en el campo de la Orientación, es el realizado por Mora, Pineda, Ramírez, Rodríguez, Solano y Zúñiga (1990), que tomó en cuenta solo el tiempo de ocio de las y los estudiantes, y se dejó de lado las otras categorías de tiempo que posee el ser humano y además no consideró estudiantes de los Colegios Científicos.

Como orientadores y orientadoras debemos velar por el bienestar de las y los estudiante, tanto en el ámbito personal como educativo. Esto se ve reflejado en los programas de Orientación del MEP (1995), que señalan que uno de los propósitos del servicio de Orientación es, coadyuvar, conjuntamente con las diferentes asignaturas en el desarrollo integral de la población estudiantil. Es importante tener conocimiento de las situaciones que pueden influir en su rendimiento, además de su desarrollo personal, la mejora personal, ya que como tenemos conocimiento, la Orientación busca el bienestar de las personas en forma integral, total. En algunas ocasiones se presentan situaciones en las que por darles prioridad a ciertas cosas se descuida la alimentación por ejemplo, lo cual

trae problemas después. La utilización adecuada del tiempo también conlleva el tomar el tiempo necesario de acuerdo con la naturaleza de la tarea y llegar a una completa satisfacción de necesidades.

El uso del tiempo por parte de las personas jóvenes ha sido tema de interés para el Consejo de la Persona Joven, instancia responsable de proponer las políticas públicas dirigidas a este sector de la población. En el año 2013 se llevó a cabo la Segunda Encuesta Nacional de Juventud (Consejo de la Persona Joven, 2013) de la que se extraen algunos datos de interés para este trabajo. El 49,3% de las personas jóvenes entre 15 y 35 años dicen nunca haber leído libros o novelas y el 32,1% no ha leído nunca periódicos ni revistas. Dedicar el tiempo a la elaboración de artesanía o actividades artísticas en general es una experiencia que entre el 60 y el 65% de esta población nunca ha tenido. El deporte nunca ha sido una actividad a la que se dedica el 30,2% de los y las jóvenes del país y un 70,5% nunca ha hecho trabajo voluntario. El 38,2% indicó que nunca ha estudiado ni hecho tareas. Estos datos generan alguna preocupación a las autoridades del país pues se demuestra la falta de experiencias enriquecedoras y promotoras del desarrollo integral durante la juventud, aspecto que igualmente justifica la realización de esta investigación con el estudiantado del Colegio Científico específicamente el de Puntarenas.

Capítulo II

Marco Conceptual

Con el propósito de dar sustento teórico a la presente investigación, se desarrolla un marco conceptual que incluye como temas, la administración del tiempo, la etapa adolescente y la administración del tiempo y cómo, desde la perspectiva de la Orientación puede favorecerse la habilidad para administrar el tiempo en la población adolescente.

El tiempo y su administración.

Según lo señalado por el diccionario de la real academia española (2016) el tiempo es la Magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un pasado, un presente y un futuro, y cuya unidad en el sistema internacional es el segundo.

El tiempo es uno de los recursos más importantes que posee un individuo, por lo que su utilización juega un papel vital en la vida de las personas. Sulzbacher, citado por Chacón (2008) hace mención a que la administración del tiempo es el arte de hacer que este sirva para el beneficio de las personas y de las sociedades. Administrar el tiempo realmente significa administrarse uno mismo de tal manera que podamos optimizar el tiempo que se tiene, este recurso siempre sigue su curso al mismo ritmo sin importar lo que pase, por lo que se vuelve irrecuperable, así que quien decide qué uso darle, es cada persona. Significa conducir los asuntos dentro del tiempo disponible para que podamos lograr resultados más eficaces.

Chacón (2008) deja ver que el poder administrar el tiempo de una forma adecuada significa conducir los asuntos dentro del tiempo disponible para que podamos lograr resultados más eficaces. Una gran parte de este tema apunta a poder tener resultados satisfactorios para cada individuo, dicho en otras palabras, obtener lo que se desea. Lo que se debe buscar es conseguir los objetivos y metas propuestas, no solamente estar ocupado. Decía Benjamín Franklin, citado por Chacón (2008) que lo más importante es cómo se gasta el tiempo, y que una de las peores acciones que una persona puede realizar, es hacer perder el tiempo

a otros. Se debe asumir conciencia sobre, según la forma en la que se actúe, se podría llegar a ser un acaparador de tiempo.

Según lo señalado por Salom (2000), el uso, manejo y administración del tiempo son los factores más importantes en la vida de las persona, ya que este tipo de recurso no se puede recuperar, por lo que se vuelve importante cuidar su utilización. Es importante que cada persona distribuya su tiempo de la manera más adecuada posible para sacarle el mayor provecho.

Haynes (1991) agrega que el tiempo es un recurso único. Día a día, se goza de la misma cantidad. No puede acumularse, no encenderse o apagarse, ni reemplazarse. Algunas personas se olvidan de lo importante que es en el diario vivir, y no se puede recuperar. Tomando en cuenta que no podemos incrementar la cantidad de tiempo que recibimos o poseemos, la calidad del tiempo se convierte en la única variable posible de modificar. Cada individuo posee una suma de tiempo por lo que solo cada persona puede mejorar su calidad para lograr alcanzar la mayor cantidad de objetivos propuestos.

Al hablar de este recurso tan importante se debe hacer la distinción entre dos tipos de tiempo según lo mencionado por Webber (1985):

- En primer lugar existe el tiempo que no está bajo control, y que se ha denominado de diversas maneras, tales como tiempo requerido, tiempo sin control, tiempo impuesto por el cargo, tiempo fijo, y tiempo respuesta. El segundo punto es el más apropiado, pues se hace referencia al tiempo que se consume dándole respuesta a los sucesos y a las personas que se presentan con sus solicitudes, exigencias y problemas.
- Existe el tiempo que puede ser controlado por el sujeto, llamado también tiempo controlable, tiempo auto-impuesto, tiempo disponible y tiempo discrecional.

Al hablarse del tiempo debemos tener claro los diferentes tipos que hay, al poder conocer estos se podrá tener una mejor administración y desempeño en la vida diaria.

De estos tipos anteriormente mencionados por el autor, el que presenta mayor reto es el tiempo controlado, ya que este es sobre el que la persona posee algún tipo de dominio, y es el que puede dar mayor problema por la utilidad que se le pueda dar. En muchas ocasiones el mal uso es lo que hace que se presente la mayor cantidad de dificultades a las personas en su vida diaria y en la realización adecuada de las otras tareas que se realizan. Para Clark (2008), el manejo o administración del tiempo es determinar cómo se usa, tener conciencia de la importancia que tiene en la vida de cada persona y en poder alcanzar las metas personales; al poder hacer conciencia de la importancia de este recurso se hace evidente la importancia de su correcta utilización para lograr alcanzar los objetivos planteados. Con una mejor administración del tiempo se puede aprender a mejorar su efectividad y eficiencia.

Se entenderá como la utilización del tiempo, lo planteado por García (2009), que hace énfasis en que es sólo por medio de un uso adecuado de este recurso que se logran realizar las aspiraciones y proyectos de vida. La utilización del tiempo es el poder darle un uso adecuado, lo cual solo se puede llevar a cabo por medio de una administración apropiada. En el contexto escolar, los y las estudiantes podrán aprovechar de mejor forma las horas de estudio, el tiempo para ir al colegio y además el tiempo libre. En el tema del manejo del tiempo todo lo anterior es importante, tanto el estudio, la vida privada y el ocio ya que esto llevará al individuo a encontrar el equilibrio en su vida y dar un buen rendimiento en todos estos aspectos.

¿Quién necesita entonces pensar en la administración del tiempo? Según Forsyth (2003) todas las personas pueden beneficiarse de analizar cómo administrar el tiempo con eficacia. La adecuada administración del tiempo es algo

que toda persona que quiera trabajar efectivamente debe considerar, sea de modo formal o informal.

Históricamente, la administración del tiempo ha sido un tema sobre el cual diversos personajes han emitido un criterio ejemplarizante. Acosta (2003), recoge algunas frases importantes al respecto y se agregan otras más:

- El tiempo pertenece a aquel que sabe cómo utilizarlo. (Leonardo Da Vinci)
- Los que peor emplean su tiempo son los que más se quejan de su escasez. (La Bruyère)
- Un hombre que se permite malgastar una hora de su tiempo no ha descubierto el valor de la vida. (Charles Darwin)
- Tu tiempo es limitado, así que no lo malgastes viviendo la vida de otro,... Vive tu propia vida. Todo lo demás es secundario. (Steve Jobs)

El poder tener un manejo adecuado del tiempo puede ayudar a las y los estudiantes a obtener un rendimiento académico apropiado, además de tener un desenvolvimiento más correcto en cada una de las áreas de su vida.

Es de suma importancia también poder señalar y tener presente las dificultades u obstáculos que pueden presentar para realizar una administración adecuada del tiempo que posee al comenzar el día. La Universidad de Granada (2001) hace mención a estos diferentes obstáculos:

- Mal cálculo del tiempo en relación a lo que debe hacerse durante el día y la consiguiente sobrecarga de actividades.
- Estar demasiado disponible, en un sentido más amplio de la palabra se refiere a las personas que nunca dan un "no" como respuesta.

- La tiranía de lo urgente, muchas de las actividades que debemos realizar son urgentes, pero en la mayoría de los casos no priorizamos por mayor grado de urgencia. Es fundamental priorizar.
- Distractibilidad, al realizar algunas tareas nos distraemos de diferentes maneras, lo que conlleva a la pérdida del tiempo.
- El hábito de la postergación, esto es muy común en la mayoría, dejar cosas para después con demasiada frecuencia.
- El perfeccionismo, este puede ser muy perjudicial según el enfoque con el que se dirija. Por ejemplo es malo pensar en el “todo o nada”, en lo que se puede caer con mucha frecuencia si se posee un enfoque perfeccionista.
- Las excusas. Todas las personas tienen cierta satisfacción cuando dan a alguien que los escuche, explicaciones lógicas que justifiquen posponer aquello que planean.
- Las lamentaciones. Nada hace desperdiciar más tiempo de lo que las horas que se dedican a lamentaciones inútiles.

Es de mucha importancia tener muy presentes las trabas que existen para darle un uso adecuado a este recurso que posee un valor tan importante en la vida de las personas. Ahora bien, por enfocarse este estudio en una población específica, a continuación se hará referencia al tema de la adolescencia y la tarea de aprender a administrar el tiempo.

1. Adolescencia y administración del tiempo.

Las y los estudiantes del Colegio Científico de Puntarenas son jóvenes entre los 15 y los 17 años de edad. Según lo que menciona Papalia (2005), este grupo de jóvenes se encuentra en la adolescencia, ya que da inicio aproximadamente entre los 11 y 12 años de edad y culmina entre los 19 y 20 años. De acuerdo con

Chacón (2009), es la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del cuerpo. Esta definición del término adolescencia es muy dirigida a lo biológico, pero de la misma manera esta autora nos menciona otra definición más dirigida a la parte sociológica la cual señala que es el periodo de transición que media entre la niñez dependiente y la edad adulta con que viene la independencia.

Es una de las etapas más importantes en la vida de las personas, ya que se presentan cambios que marcan, entre los cuales se encuentran el paso a la edad adulta, cambios sexuales, inicio de la independencia, cambios físicos, cognoscitivos, entre otros, todos interrelacionados entre las diversas áreas del desarrollo. De acuerdo con Donas (2001), la adolescencia es la continuación del proceso de crecimiento y desarrollo que se inició en el momento de la fecundación, pero su característica fundamental es que se trata de una etapa en la que la velocidad del crecimiento es muy grande y el proceso de desarrollo posee características muy especiales. Menciona este autor las siguientes:

- Búsqueda de la identidad, es decir "ser yo".
- Búsqueda de la independencia o autonomía, es decir, el proceso que lleva a la persona de su dependencia al grupo familiar a la separación total de este.
- Expresión de la creatividad, capacidad que incide sobre todo en el desarrollo de la autoestima.
- Desarrollo de la autoestima, es decir, el reconocimiento del valor personal.
- Construcción del proyecto de vida a partir de un sueño y el comienzo de una estrategia para lograrlo.
- Necesidad de relacionamiento afectivo como consecuencia de la maduración sexual.

- Desarrollo moral y espiritual principalmente a partir de la elección de valores y sentimientos que reconoce de su contexto sociocultural, familiar y educativo.
- Locus de control, constructo psicológico que tiene gran importancia en las conductas y acontecimientos en la vida de los y las adolescentes.
- Desarrollo de la capacidad de resiliencia para sobreponerse de la adversidad.

Resulta evidente que estas características influyen pero a la vez se ven influenciadas por el desarrollo de la capacidad para la administración del tiempo. Ante esta diversidad de características interrelacionadas entre sí durante la etapa adolescente, se vuelve difícil el manejo del tiempo, de la misma manera que en las otras etapas de la vida es necesario el manejo del tiempo, pero en especial en este período pues es el momento en que se aprende su administración como parte del proceso de desarrollo autónomo de los y las jóvenes. En relación con el manejo del tiempo, Papalia (2005) señala que la motivación académica y las creencias de eficacia también afectan la forma en que las y los adolescentes usan su tiempo. En este caso se nos deja ver que la motivación por el éxito académico que tenga la persona juega un papel esencial en el manejo que se le dé al tiempo, esto pues se le dedicará mayor cantidad de tiempo al estudio si se está con una alta motivación y se le brindará una menor cantidad al ocio, que viene a complementar una visión integral. Tener una mayor motivación académica implica una mejor organización en la vida de las personas en esa área.

Al llegar a esta edad las y los adolescentes buscan una mayor independencia de sus progenitores, lo cual es muy normal, pero según desde la perspectiva que se tome, ésta puede afectar el manejo que se le da al tiempo. En edades anteriores se hacía todo lo que los progenitores le señalaran, en otras palabras se puede mencionar que en realidad las personas adultas eran los que distribuían el tiempo de las niñas y los niños, por lo que este cambio en la independencia puede

traer diferentes problemas, sobre todo para las y los jóvenes a quienes no se les brindaron las herramientas necesarias en años atrás.

Es importante que con la adquisición de esta independencia las y los jóvenes marquen sus propios límites para poder seguir teniendo un manejo adecuado y una buena distribución del tiempo para sacarle el mejor provecho. Es necesario que acomoden su tiempo para poder obtener los mejores resultados en todas las áreas de su vida, que en medio de su independencia encuentren el equilibrio necesario, ya que poco a poco deben ir haciéndose cargo de sus vidas en forma cada vez más independiente.

Como característica importante que se presenta en la adolescencia es el aumento de la rebeldía, desde una visión adulta. Las y los jóvenes creen tener una respuesta para todo, ignorar las indicaciones de las personas adultas les lleva a creer que son más importantes, la popularidad juega un papel esencial y tratan de conseguirla a toda costa. Es una de las etapas de la vida más difícil de llevar, ya que importa mucho lo que los demás piensan y dicen.

En esta se busca una mayor independencia de la familia y un mayor respeto por lo que se piensa, se desea y se busca como persona autónoma. Cuando las y los jóvenes buscan la independencia, lo primero que desean poder realizar es manejar su propio tiempo y distribuirlo de la forma en que lo deseen. En esta etapa la importancia que tenga el estudio influye de forma directa en la manera que se distribuya el tiempo. Pero en este caso, de la misma forma que se le brinda tiempo a la parte académica, se debe hacer con la parte familiar y la diversión que son fundamentales en la vida para el desarrollo integral.

2. La Orientación y la administración del tiempo.

En primera instancia es importante hacer referencia a una definición general de lo que es Orientación con el fin de luego entenderla en relación con la administración del tiempo. Bisquerra (Molina, 2002) indica que la Orientación es constituye un proceso de ayuda continua a las personas, con el objeto de

potenciar su desarrollo humano integralmente a lo largo de toda la vida. A partir de esta perspectiva es que la administración del tiempo viene a constituir un tema importante de ser abordado por la Orientación por sus implicaciones en todas las áreas de desarrollo. Especialmente, la promoción de la inserción social de las personas depende en gran medida de la capacidad que tengan para organizar su tiempo, y, tal y como lo propone Krauskopf (2001), al sistema escolar le corresponde facilitar los instrumentos de inserción social en todas las etapas vitales.

El rol de la educación se cumple cuando se constituye en uno de los espacios fundamentales para la formación personal, social, ética y ciudadana de individuos y grupos. Tiene un papel crítico en la formación del capital humano y cultural durante el desarrollo y es un campo importante para la elaboración de la identidad y el sentido de vida. (p. 151). Agrega esta autora que la construcción de la identidad y una adecuada inserción en la sociedad se ven favorecidas por el sistema educativo cuando se promueve en las poblaciones adolescentes el desarrollo del locus de control necesario para la conducción de sus acciones, tarea en la que principalmente se concentra la Orientación educativa.

Como se ha indicado, el uso, manejo y administración del tiempo son factores muy importantes en la vida de las personas. Este manejo incide en todas las áreas de su vida como el estudio, el ocio, la familia, la alimentación, el ejercicio, el trabajo, entre otros. La administración del tiempo se ve reflejada en los resultados que se obtengan en cada una de las cosas que se llevan a cabo, cuando se planifican bien las cosas la mayoría de veces los resultados serán positivos (Salom, 2000).

Este es un tema que se encuentra directamente relacionado con la Orientación, ya que esta disciplina debe mirar al individuo como un ser integral, como un todo y debe promover su desempeño vital de manera adecuada en todas las áreas de la vida. Se busca su bienestar en forma global, tanto en lo laboral, académico, sentimental, recreación, entre otras dimensiones de su vida. Por lo

que es importante el poder hacer ver a las personas la necesidad, importancia y los beneficios que un manejo del tiempo adecuado puede traer a sus vidas. Al poder ayudar a que se vea la importancia de la distribución del tiempo, se podrán tener mejores resultados en las tareas que lleven a cabo.

La distribución del tiempo es un tema que lleva al mejoramiento de la calidad de vida y uno de los objetivos principales de los y las profesionales en Orientación es mejorar la calidad de vida de las personas que orienta para que se desarrollen de la manera más adecuada a lo largo de su vida. Pereira (1998) propone que la Orientación educativa ayuda a reconocer la importancia que tiene el buen uso del tiempo. Sobre esto señala que es posible lograr objetivos futuros planificando y preparándose de la forma más adecuada en el presente. La vida de las personas puede ser mejor en el futuro si planeamos adecuadamente en el presente.

3. El rol docente en la Orientación para la administración del tiempo

Es importante tener en cuenta que, según el Ministerio de Educación Pública (MEP, 2005), la Orientación busca realizar un trabajo conjuntamente con las otras asignaturas. Así los otros docentes deben tomar su rol orientador en el cual se preocupen por el estudiantado en una forma más integral y no solo en el aspecto educativo. Algo que es importante tomar en cuenta es que los docentes de otras asignaturas pasan una mayor cantidad de tiempo con las y los estudiantes, lo que influye para que les puedan ayudar de una mejor manera. Las y los docentes deben tener en cuenta que las otras áreas en las que se desenvuelven las personas pueden afectar de forma positiva o negativa, de ahí la necesidad de observar a cada persona en forma total. Debido a esto las y los docentes deben poseer un manejo de este tipo de temáticas con las que puede ayudar a la población estudiantil.

Al jugar la Orientación un papel en el que debe procurar el bienestar de las y los estudiantes es necesario que se preocupe por un tema tan importante como

lo es el manejo del tiempo y que puede influir en los resultados que estos tengan en los diferentes aspectos de su vida.

Pereira (1998) habla de los contenidos básicos de Orientación para la educación. Uno de estos contenidos dice muy claramente que se debe enseñar a las y los estudiantes cómo distribuir el tiempo entre estudiar, cumplir tareas, descansar y jugar. Aquí se deja ver el importante papel que juega la Orientación en el tema de la administración del tiempo.

Es importante poder saber que en la medida en que la institución educativa se interesa por el estudiantado considerado integralmente y no solo por su aspecto intelectual, está cumpliendo con su función orientadora. Al poder ver a las y los estudiantes de esta forma se debe tomar en cuenta la forma en como administran su tiempo y como afecta los diferentes planos en que se desenvuelven. El principal papel que tiene la Orientación es humanizar la educación.

En concordancia con los objetivos de la presente investigación, es importante destacar dos aspectos propios de la intervención orientadora, el primero relacionado con el rol de consultoría o asesoría de la persona profesional en Orientación y el segundo con el rol del personal docente como promotores y colaboradores en los procesos de Orientación. De acuerdo con Sanz Oro (2001), los profesionales en Orientación realizan una función de consultoría cuando, a partir del principio básico de humanizar los sistemas educativos, emprenden una labor de apoyo a todo el personal docente favoreciendo su formación en cuanto a la atención de necesidades propias del estudiantado referidas a su desarrollo, igualmente a las necesidades de sus padres y madres de familia y de las exigencias del currículum escolar. Agrega que si bien la auténtica razón de ser de la Orientación es dar servicios directos al estudiantado, es una realidad que se enfrentan limitaciones para lograr esta intervención a toda la población estudiantil por lo que se recurre al profesorado como multiplicador de los objetivos de la Orientación.

Este mismo autor propone tres tipos básicos de consulta, a saber, la consulta en crisis (intervención ante un problema urgente), la consulta remedial (intervención ante una situación ya experimentada) y la consulta de desarrollo que consiste en ayudar por medio de los y las docentes, a que puedan crear condiciones facilitadoras para mejorar los entornos de aprendizaje y favorecer el proceso madurativo del estudiantado. Para ello Sanz Oro (2001) recurre a la propuesta de Bergan y Kratochwill y propone que los y las profesionales en Orientación promuevan aprendizajes entre el profesorado por medio de un proceso con pasos claramente definidos que permiten la valoración del problema, en este caso las condiciones de manejo del tiempo por parte del estudiantado, los antecedentes de esta situación, que puede recurrirse al presente estudio, la consideración de estrategias para promover la transformación de conductas inadecuadas de manejo del tiempo y finalmente, la evaluación de todo el proceso.

Concretamente, un modelo de consulta en la organización escolar cuando se trata de la relación consultor – educador de profesores (Sanz Oro, 2001), deberá tomar en cuenta los siguientes parámetros:

- Meta de la consulta, lo que contribuye a que tanto el consultor como el consultante tengan claridad sobre lo que se desea lograr. Básicamente lo que se busca es que este último mejore sus habilidades para enfrentar el problema que se han planteado.
- Relación en la consulta, consistente en el tipo de implicación que se establece entre consultor y consultante que deberá ser de tipo no jerárquico con la finalidad de favorecer los mejores aprendizajes.
- Rol del consultor que en este caso es más conveniente asumirlo como facilitador más que como experto pues permite que el consultante desempeñe un papel más activo en el aprendizaje para la resolución del problema.

- Rol del consultante lo que implica que, para que la consulta sea efectiva, el profesorado debe comprender lo que se espera del apoyo que puede brindar en la Orientación de sus estudiantes y sus formas de actuación.
- El proceso de consulta que trata de los distintos procedimientos para lograr las metas de la consultoría. Toda consulta incluye un proceso para construir la relación necesaria para la ejecución de un plan con su respectiva evaluación.
- Habilidades de comunicación del consultor, es decir, de la persona profesional en Orientación, pues la forma en que establezca esta relación tiene un efecto determinante en la calidad del proceso formativo que promueve.

En resumen, se ha propuesto que la Orientación tiene como una de sus tareas facilitar procesos educativos que promuevan el desarrollo de habilidades para la administración del tiempo durante la adolescencia. Esta tarea deberá ser liderada por el o la profesional en Orientación de la institución educativa que, mediante el rol de asesoría, favorecerá aprendizajes en el profesorado para que a su vez favorezcan el desarrollo de esta habilidad en sus estudiantes en el contexto mediado por la asignatura específica que le corresponda impartir.

A continuación se propone la principal herramienta a la cual se puede recurrir para el logro de esta tarea, a saber, la promoción de procesos de aprendizaje referidos a la toma de decisiones.

4. Toma de decisiones.

La toma de decisiones es un tema ligado directamente, tanto con el manejo del tiempo, como con la Orientación, esto porque cada persona debe tomar una decisión a la hora de administrar su tiempo y la Orientación trabaja de forma preventiva para buscar el bienestar integral. Se encuentra presente en todos los procesos que se presentan en la vida de las personas, en las diferentes áreas en

las que se desempeñan. En la Orientación se atiende al estudio de los procesos afectivos y sociales, y a la influencia de la variable persona y contexto.

En primer lugar es importante tomar en cuenta el significado de decisión. Según Kast (1979), decidir significa adoptar una posición. Implica dos o más alternativas bajo consideración y la persona que decide tendrá que elegir entre ellas. León Blank Buris, citado por Moody (1991), menciona que una decisión es una elección que se hace entre varias alternativas.

Profundizando un poco en lo que es la toma de decisiones en sí, López (2009), señala que la toma de decisiones es el proceso de análisis y escogencia entre diversas alternativas, para determinar un curso a seguir. En otras palabras es el proceso en el cual se valoran diferentes alternativas, para elegir la más adecuada que conlleve a obtener los objetivos planteados. De la misma forma Samuel C.Certo, el cual es señalado por Moody (1991), dice que la toma de las decisiones es la mejor elección de la mejor alternativa con el fin de alcanzar unos objetivos, basándose en la probabilidad.

Las decisiones las enfrentan todas las personas independientemente de su nivel social, sean de mayor o menor incidencia, y estas implican una acción que conlleva a un determinado fin u objetivo propuesto.

Algo que es necesario poner en evidencia es lo que nos señala López (2009) y es que aprender a tomar decisiones es una parte muy importante de la preparación para la vida y por tanto, merece la pena no dejarlo a la improvisación, sino que hay que procurar conocer primero, para poner en práctica después, todas aquellas armas, todos aquellos recursos que permitan tomar las decisiones del modo más objetivo posible. Hay muchas decisiones en la vida de las personas que por su gran importancia no se pueden tomar a la ligera. Una de estas es la forma en la que se administra el tiempo, ya que según la forma en que tomemos la decisión de hacerlo puede ayudar a obtener los resultados buscados o no.

Marchionna (2013), señala que toda decisión está esencialmente enmarcada por un acto de la voluntad de la persona que la toma. Para lograr una efectiva toma de decisiones se requiere de una selección racional para lo que primero se debe aclarar el objetivo que se quiere alcanzar; hay tener en cuenta varias alternativas, evaluando cada una de sus ventajas, limitaciones y adoptando la que se considere más apropiada para conseguir el objetivo propuesto.

Este mismo autor menciona que para el proceso de toma de decisiones se forma un sistema conformado por cuatro fuerzas, esas son las siguientes: voluntad, inteligencia, emoción y libertad. Se nutren de la experiencia y está enmarcado por la cosmovisión de quien toma la decisión; los conocimientos del decisor y su forma de procesarlos; las circunstancias temporales y espaciales en las que la persona toma la decisión; y las circunstancias temporales y espaciales en las que la decisión originará sus principales consecuencias. Si se toma alguna decisión solo una o dos fuerzas de las anteriormente mencionadas puede que no se cuente con la empatía necesaria para considerar las consecuencias que puede traer.

Martínez, Quintanal y Téllez (2002), señalan las fases que se siguen en un proceso decisorio, estas son:

- Identificación y análisis del problema.
- Búsqueda de alternativas.
- Ponderación de las consecuencias derivadas de cada alternativa.
- Elección de una de las alternativas.

En el trabajo con niños y adolescentes para enseñarles a tomar decisiones, estos autores mencionan que la secuencia del proceso decisorio podría sintetizarse en los siguientes pasos: definir el problema, generar alternativas de decisión, recoger información sobre dichas alternativas, evaluar las consecuencias

de las alternativas generadas, tomar la decisión, poner en acción la decisión y controlar los resultados.

Hay diferentes tipos de decisiones, Gámez (2007) señala los siguientes tipos que se pueden encontrar:

1- No estructuradas:

En este tipo, quien toma la decisión debe establecer los criterios, evaluación y los puntos de vista para la definición del problema. Estas decisiones no cuentan con un procedimiento definido para tomarlas.

2- Estructuradas:

Son repetitivas, rutinarias y cuentan con un procedimiento definido para tomarlas de forma que cada vez que se presenten no se manejen como si fueran nuevas.

3- Semiestructuradas:

En este tipo de decisiones solo se parte del problema tiene una respuesta ya definida proporcionada por un procedimiento que es aceptado.

Uno de los procesos que estimula la Orientación es el de toma de decisiones. El MEP (1995) señala que orientarse en la vida supone tomar decisiones entre las distintas posibilidades que se abren a cada momento. Cada persona es capaz de tomar decisiones, la meta que busca la Orientación debe ser promover habilidades para mejorar la calidad de las mismas.

Para ser una persona hábil a la hora de tomar decisiones es necesario tener conocimiento de sí mismo, además de conocer el medio y sus características.

Martínez, Quintanal y Téllez (2002) mencionan algunas estrategias que pueden ser utilizadas para ayudar en la toma de decisiones de tipo vocacional, relacionadas con su enfoque particular y útiles al trabajo que se desarrolla en un

Colegio Científico. Para el tema que nos ocupa, que es la administración de tiempo, algunas de estas técnicas pueden ser valiosas. Como las que a continuación se exponen, que pueden ser utilizadas por el mismo profesorado en su función de Orientación:

1. Autobiografía: Escribir, narrar oralmente, situaciones, experiencias, etc., significativas de la propia vida. Ayuda a la persona a pensar en sí mismo y a enfrentarse con los mecanismos de defensa.
2. Desiderativo: Se trata de expresar verbalmente las identificaciones en las elecciones académicas, vocacionales, ocupacionales, etc. Ayuda a cada estudiante a proyectar "su yo ideal".
3. ¿Quién soy?: Busca que la persona conteste por escrito, con no más de dos palabras a la pregunta de quién es, la cual debe responderse en cinco diferentes oportunidades para ayudarle a enfrentar el miedo a definirse a sí misma.
4. Viaje imaginario: Imaginar, con los ojos cerrados, un viaje fantástico para describirlo después. Este ejercicio puede ayudar a los y las estudiantes a entender cómo maneja la información y cómo se relaciona con el mundo.
5. Genograma: Se le pide a cada estudiante que dibuje su árbol genealógico. Debe incluir información sobre las actividades desarrolladas por los miembros de al menos tres generaciones. Ayuda a la comprensión de cómo las decisiones que se toman pueden estar mediatizadas por el contexto en que se vive.
6. Dibujo de una figura humana: al dibujarla debe inventar una historia relacionada con esa figura para ayudar a los y las estudiantes a manifestar aspiraciones e identificaciones.

7. Entrevista: Se trata del encuentro cara a cara entre el o la profesional en orientación mediante la cual es posible favorecer la reflexión y el compromiso con la toma de decisiones.

Como técnicas para facilitar el acercamiento a la realidad en que se ven obligados a tomar decisiones que impliquen la administración del tiempo, estos autores presentan las siguientes:

1. Juego de la isla: Imaginar y describir cómo planificar, programar y distribuir tareas en una situación límite (naufragio en una isla). Ayudará a la persona a conocer sus intereses y actitudes, así como las del grupo.
2. Elección de objeto: Dramatizar situaciones propias de la organización del tiempo, en las que elegir resulta difícil. Ayuda a los sujetos a desarrollar estrategias con las que enfrentan obstáculos.

Visualizar la relación entre el presente, el pasado y el futuro, resulta un enfoque muy adecuado que le permitirá a los y las jóvenes imaginar un antes y un después asociado a la forma en que organizan su tiempo. Como técnicas que pueden ser utilizadas para fomentar esta capacidad, de los autores mencionados se adaptan las siguientes:

1. Collage y gráficos: Se trata de representar gráficamente situaciones del pasado en las que se han enfrentado situaciones complejas por la falta de capacidad de administrar el tiempo. Les ayudará a visualizarse inmersos en un contexto social.
2. Dramatizaciones prospectivas: Representar escénicamente situaciones referidas a momentos vividos en el pasado, asociadas igualmente a la organización que le han dado a su tiempo. Deberán imaginar cómo se vivirá la misma situación en el futuro.

3. Frases tomadas del entorno: Recordar frases, dichos, refranes, consejos o recomendaciones asociados al uso del tiempo con el fin de favorecer la reflexión sobre su importancia y la mejor forma de administrarlo.

Como puede observarse, estas técnicas pueden ser aplicadas no solo por los y las profesionales en orientación sino también por el profesor o profesora guía, e incluso pueden ser articuladas a las asignaturas que se enseñan. De esta manera toda la institución educativa será partícipe de la promoción de la capacidad del estudiantado para la mejor administración del tiempo.

CAPITULO III

MARCO

METODOLOGICO

En el presente capítulo se expone el camino seguido para el desarrollo de la investigación.

1. Problema: ¿Cómo organizan el tiempo los y las estudiantes del Colegio Científico de Puntarenas?

2. Tipo de investigación:

Al realizar una investigación uno de los puntos importantes es el poder tener claro el tipo de investigación que esta será. En el caso de esta investigación, su tipo es descriptivo/exploratorio.

Según lo que nos mencionan Hernández, Fernández y Baptista (2010), los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado. Al ser temas poco o no abordados se tienen muchas dudas las cuales se busca responder por medio de la realización de este tipo de investigación. Es el poder abordar áreas o temas que no hayan sido anteriormente investigados, no caer en temas trillados sino hacer trabajos innovadores que produzcan un mayor conocimiento.

En el caso de la temática de manejo del tiempo por parte de estudiantes, sí existen varias investigaciones, pero lo que transforma a esta en exploratoria es la población con la que se desea trabajar ya que en los casos anteriores se incluyeron estudiantes de centros educativos de modalidades públicas o privadas, en este caso se desea implementar la investigación con estudiantes de un Colegio Científico lo cual anteriormente no se había realizado con este tipo de población, además que las características académicas de este tipo población son diferentes, pues son seleccionados por medio de una prueba de admisión. La aprobación de esta prueba es uno de los requisitos para poder ingresar a la institución; por medio de este examen se escogen las 30 mejores notas y son las y los estudiantes que pueden ingresar y formar parte de los Colegio Científicos. La exigencia del colegio es mucho mayor por lo que se requiere de un mayor desempeño académico para ingresar. En los estudios que se han llevado a cabo en oportunidades anteriores

se ha abarcado el tema del manejo únicamente del tiempo libre, en el caso de la presente investigación se busca poder observar el manejo que las y los jóvenes le dan a todo su tiempo. Otro elemento que hace que este estudio sea de carácter exploratorio es que se propone brindar la información necesaria para que desde la Orientación se realice una labor de asesoría en el contexto del MEP para el profesorado de la institución educativa, tal y como se indica en el segundo objetivo general, de manera que sea este grupo profesional el que realice la labor orientadora, como se expone en el capítulo de referentes conceptuales. En resumen, constituye un estudio exploratorio por desarrollarse con adolescentes con elevado rendimiento académico, en un contexto muy particular y abarcando el manejo de todo el tiempo, en una institución educativa que no representa a la mayoría de las instituciones educativas del país y sus resultados serán aplicados al trabajo orientador que debe realizar cada docente.

Barrantes (1999), hace mención de que son temas sobre los que sabemos muy poco, por esto hay que explorar al respecto para así aumentar el grado de familiaridad con el fenómeno, que se supone, es relativamente desconocido a pesar de su relevancia en la vida de las personas y específicamente en relación con el contexto educativo. Son investigaciones que requieren de profunda indagación y esfuerzo de la persona que la realiza. Requieren además de gran paciencia, tranquilidad, motivación y receptividad del investigador debido a la falta de información que hay al respecto. Ser uno de los primeros implica abrir el camino para otros que vendrán detrás de nosotros.

En este caso concreto, lo que vuelve importante la investigación y que es necesario tenerlo presente al momento de realizarla, es lo novedoso de esta temática en relación con esta población. Los resultados obtenidos son de interés para una comunidad educativa y además puede ser el inicio de otras investigaciones más elaboradas y podría dejar ver la importancia de indagar sobre estos temas.

3. Métodos y técnicas.

Para la realización de esta investigación se utilizó el método de complementariedad o mixto, ya que se aplicaron técnicas tanto del enfoque cualitativo como del enfoque cuantitativo de investigación, es de forma equilibrada, ya que se utiliza una técnica de cada enfoque.

Sampieri y Mendoza (2008), mencionados por Hernández, Fernández y Baptista (2010), señalan, en relación con el método mixto, que los métodos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. Al utilizar uno solo de los dos enfoques hay situaciones o aspectos de importancia que se podrían dejar de lado ya que este no da la oportunidad de abarcarlos. Al poder utilizar ambos se daría la oportunidad de que uno complemente las debilidades que el otro presenta y así la investigación se volverá de mucho mayor provecho y más eficiente.

Hernández et al. (2010), nos señalan que la meta de la investigación mixta no es remplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación. Lo que busca este enfoque en realidad es el poder minimizar las debilidades que uno de estos puede tener con la utilización de técnicas que son propias del otro.

Al utilizar un enfoque complementario o mixto de investigación se mezclan los enfoques cuantitativo y cualitativo, centrándose más en uno de estos o se les trata de balancear, en la mayoría de casos se busca la utilización de técnicas de ambos para poder obtener mejores resultados y más completos.

Collins, Onwuegbuzie y Sutton (2006), los cuales son citados por Hernández et al. (2010), señalan cuatro razones para utilizar los métodos mixtos:

- Enriquecimiento de la muestra (al mezclar enfoques se mejora): se utilizará tanto instrumentos del enfoque cuantitativo como del enfoque cualitativo.
- Mayor fidelidad del instrumento (certificando que este sea adecuado y útil, así como que se mejoren las herramientas disponibles): en este caso se le aplicó una entrevista a informantes clave, además de un cuestionario a las y los estudiantes.
- Integridad del tratamiento o intervención (asegurando su confiabilidad): los instrumentos serán aplicados por la misma persona investigadora para asegurar la confiabilidad de los datos obtenidos.
- Optimizar significados (facilitando mayor perspectiva de los datos, consolidando interpretaciones y la unidad de los descubrimientos): al poder aplicar los dos instrumentos, uno a docentes y otro a alumnos mejora la calidad de la información que se puede obtener.

Según estas cuatro razones que nos señalan estos autores, al poder utilizar el método mixto se le da un mejor aprovechamiento a la información obtenida, además de que facilita una mayor fidelidad de la información que se obtenga de los instrumentos utilizados.

Como técnicas de recolección de la información se utilizan la entrevista y el cuestionario.

Lomeña (2001), hace mención que la entrevista puede ser abierta, si no existe un guión previo, semiestructurada si se adapta a una forma de obtener cuanta más información mejor, o estructurada si se adapta a un guión predefinido. Antes de poder formular las preguntas que guiarán la entrevista, se debe tener claro el tipo que se llevara a cabo ya que al no tener claro esto las preguntas que se formulen no sean las más adecuadas y no ayuden a obtener la información deseada y que sea necesaria para la investigación.

La forma en que se debe llevar la entrevista, según Barrantes (1999), es que el dialogo sea asimétrico, quien entrevista formula las preguntas y la persona entrevistada habla de sus experiencias. En este tipo de instrumentos juega un papel muy importante el investigador, ya que las preguntas que formule además de la interpretación que le dé a las respuestas que los participantes le ofrecen, llevarán al logro o no de los objetivos. La entrevista es un instrumento que siendo aplicado correctamente arroja información muy valiosa que enriquece la investigación y los resultados que esta lanza.

En este caso se utiliza la entrevista semiestructurada, esta pues se adapta para poder obtener la mayor cantidad de información posible, ya que según Lomeña (2001), entre más información es mejor. En esta se establecen una serie de preguntas que servirán de guía para poder obtener la información que se desea y se requiere.

Con la utilización de esta entrevista se buscó que el personal docente pudiera aportar información útil sobre las exigencias de la modalidad de colegio científico y las implicaciones de esta exigencia en la vida diaria de las y los estudiantes. Debe recordarse que los resultados obtenidos en la investigación están dirigidos a su rol docente/orientador.

Para la aplicación de una entrevista es necesario tener un grupo de preguntas generadoras; para esta las que se utilizan como guía son las siguientes:

¿Por qué cree usted que la modalidad de colegio científico es de mayor exigencia?

¿Cómo cree que esta exigencia puede influir en el uso que las y los jóvenes le dan a su tiempo?

¿Le parece que es de importancia que las y los estudiantes puedan organizar su tiempo?

¿Le parece que las y los estudiantes organizan su tiempo de forma adecuada?

¿Cómo cree usted que se le podría ayudar a las y los estudiantes a manejar su tiempo?

La segunda técnica que se utiliza es el cuestionario. Según lo mencionado por Barrantes (1999), es un instrumento que consta de una serie de preguntas escritas para ser resueltas sin intervención de quien investiga. Es una serie de preguntas que deben ser respondidas únicamente por las y los participantes, sin que nadie intervenga en la respuesta, estas deben ser respondidas a partir de su conocimiento.

Para la elaboración de un cuestionario solo hay dos tipos de preguntas, las preguntas abiertas y las preguntas cerradas. Las preguntas abiertas no limitan de ante mano las respuestas. En cambio las preguntas cerradas contienen categorías u opciones de respuesta, se presenta al sujeto las posibilidades de respuesta.

Gómez, mencionado por Barrantes (1999), señala que las funciones básicas del cuestionario son: obtener, por medio de la formulación de preguntas adecuadas, las respuestas que suministren los datos necesarios para poder cumplir con los objetivos de la investigación. Lo anterior exigió al investigador ser muy cuidadoso en el momento de plantear las preguntas, ya que deben estar centradas en obtener información clave para poder llevar a cabo el cumplimiento de los objetivos propuestos. La elección del tipo de preguntas para un cuestionario depende del grado en que puedan anticiparse las respuestas.

Las principales características que debe tener un cuestionario es que las preguntas deben ser claras y comprensibles para las personas que responden, las preguntas no deben incomodar a quien responde, no deben inducir a la respuesta. En el momento de elaborar un cuestionario se debe hacer de tal forma que la información no sea manipulada.

Barrantes (1999) nos recuerda que este instrumento de recolección de información consta de tres partes, estas son, la introducción, las instrucciones y el cuerpo o grupo de preguntas.

En la introducción se explica el objetivo del instrumento, la institución que lo patrocina, la petición de colaboración para responderlo y se agradece de antemano la valiosa participación del que lo responden.

Las instrucciones son tan importantes como las mismas preguntas y deben ser tan claras que todos los participantes entiendan qué deben hacer.

El cuerpo o grupo de preguntas no puede ser tan corto que se pierda información, o tan largo que por tedioso no sea respondido o se haga de forma parcial.

Los anteriores son cuidados muy importantes que se deben tener en cuenta cada uno de ellos para poder elaborar un instrumento adecuado y que nos ayude a obtener información importante para la investigación. Tomando en cuenta lo anterior se vuelve claro que el cuestionario es un instrumento confiable y adecuado para la obtención de información relevante.

Para esta investigación se utilizó el cuestionario formado tanto por preguntas abiertas como también preguntas cerradas. Con la utilización de este instrumento se busca identificar la forma en que las y los estudiantes del Colegio Científico de Puntarenas organizan su tiempo. La opinión de las y los participante se mide mediante, una escala constituida por Siempre, Casi siempre, Algunas veces, Casi nunca y Nunca.

El cuestionario se encuentra en el Anexo 1, el cual fue sometido a un procedimiento de validación de contenido con la participación de dos expertas en Orientación en tres oportunidades, quienes aportaron información valiosa para su mejoramiento en lo que respecta a la coherencia entre las preguntas planteadas, la edad del grupo de estudiantes participantes y la teoría que sustenta la

investigación. No se aplicó un procedimiento de confiabilidad en vista de que no se contaba con una población similar al grupo de estudiantes del Colegio Científico de Puntarenas, a la que se tuviera acceso.

4. Participantes en el estudio.

La totalidad de las y los estudiantes del Colegio Científico sede de Puntarenas fueron quienes participaron en el estudio. Estas y estos jóvenes se encontraban entre los 15 y los 17 años de edad, por lo que podemos ver que se encuentran en la etapa adolescente. En esta institución se imparte la Educación Diversificada solamente, por lo que estas y estos jóvenes se encuentran entre las edades anteriormente mencionadas.

Este centro educativo se encuentra ubicado en el cantón central de Puntarenas, más específicamente en El Cocal, en las instalaciones de la Universidad de Costa Rica. Puntarenas es una zona marítimo - portuaria, donde la mayoría de las familias se dedican a la pesca artesanal como principal fuente de empleo. Al ser una población donde su principal fuente de empleo es la pesca, la pobreza se encuentra presente en muchas familias de la zona.

Siendo este el único en su tipo en la ciudad de Puntarenas, el colegio recibe estudiantes de toda esta provincia, entre algunos de los lugares se encuentran el Cantón Central, Costa de pájaros, Paquera, Cóbano, Orotina, Esparza, Miramar. De esta forma se puede ver la diversidad de la población educativa que conforma esta institución.

De la misma forma se incluye la participación de tres docentes de la institución, para poder tener una información más completa sobre el tema que se busca analizar.

Se toma en cuenta a 3 personas del personal docente y administrativo: 1. Docente de matemáticas el cual se encuentra en la institución desde sus inicios. 2. Director de la institución esta persona tiene este puesto desde que el colegio

inicio, es importante contar con el punto de vista de la persona que administra y se encuentra a cargo de esta institución. 3. Una docente de estudios sociales que tiene muchos años de laborar tanto en el sector de educación público como en el Colegio Científico.

5. Variables del cuestionario

A continuación se presentan las variables a partir de las cuales se elaboró el cuestionario y su definición.

Tabla 1. Definiciones conceptuales y operacionales de las variables del estudio

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Ítems del cuestionario
-Forma en que el o la estudiante utiliza su tiempo.	- El uso, manejo y administración que se le da al tiempo (Salom, 2000)	-Son las diferentes maneras en que las y los estudiantes distribuyen y hacen uso de su tiempo destinado al estudio, la recreación, la diversión y su cuidado personal. Indicadores: - Tiempo para el estudio - Tiempo para la recreación - Tiempo para la diversión - Tiempo para el cuidado personal	Ítems del 4.1 al 4.21 y el número 5. Estudio: 4.2, 4.4, 4.15 y 4.17 Recreación: 4.1,4.5,4.9,4.12, 4.16 y 4.20 Diversión: 4.3, 4.6, 4.7, 4.8. 4.10 y 4.11 Cuidado: 4.13, 4.14, 4.18 y 4.19.
-Satisfacción con el uso del tiempo.	- El poder sentirse cómodo con la	-Las personas se sienten cómodas con el uso que	Ítems del 6.1 al 6.15, además la pregunta

	<p>forma en que utiliza su tiempo (García, 2009).</p>	<p>le dan a su tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las personas perciben que la organización que hacen de su tiempo les reporta beneficios. <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las personas se sienten cómodas (tranquilidad, ventajas, oportunidad, utilidad, interés) - Percepción sobre los beneficios de la organización que hacen del tiempo. (provecho, bienestar) 	<p>abierta 7.</p> <p>Sensación de comodidad con el uso del tiempo: 6.2, 6.5, 6.6, 6.8, 6.10, 6.12 y 6.13.</p> <p>Satisfacción: 6.1, 6.3, 6.4, 6.7, 6.9, 6.11 y 6.14.</p>
--	---	--	--

6. Análisis de la información

Se aplicó un análisis descriptivo de la información recolectada mediante la entrevista semiestructurada con el fin de hacer una aproximación a la opinión que tienen los docentes informantes clave, quienes participan en la entrevista, sobre el uso y aprovechamiento que hace el estudiantado de su tiempo. Para esto se empleó el procedimiento estándar de análisis de contenido, denominado codificación, de acuerdo con Navarro y Díaz (en Gutiérrez y Delgado, 1994). Se aplicó al corpus textual que constituye la transcripción textual de la entrevista aplicada, los pasos de identificación de las unidades de registro y las unidades de contexto. Información que se presenta en una tabla de síntesis, a la cual se le agregan los temas relevantes. La codificación en sí, la categorización y el análisis final de los datos obtenidos. Se realizan mediante categorías temáticas que luego se someten a discusión con la teoría que sustenta este trabajo.

Para el análisis de la información recolectada mediante el cuestionario se aplicó el procedimiento expuesto por Barrantes (1999) que indica el tipo de tratamiento estadístico que debe darse a los datos y recomienda elementos propios de la discusión de resultados. Se aplicó la estadística descriptiva para organizar la información por variables. Como se trata, en alguna medida, de emitir un juicio válido sobre el uso que los y las estudiantes participantes hacen de su tiempo, se definió a priori una escala de valoración, basada en la realidad horaria diaria del estudiantado. Esta realidad establece que permanecen en la institución educativa al menos 9 horas al día, de lunes a viernes, dedicadas principalmente al estudio de las ciencias básicas, aunque igualmente se les ofrecen actividades extracurriculares (UCR 2014). Por lo anterior se considera como un uso razonable del tiempo la escogencia de las opciones Siempre y Casi a los ítems que corresponden al indicador “tiempo dedicado a los estudios” y la escogencia de las opciones Casi siempre y Algunas veces a los ítems correspondientes a los tres indicadores restantes.

Se realizó una discusión de estos resultados con el apoyo del marco conceptual del trabajo, y se elaboraron las respectivas conclusiones. A partir de esta información se estructuraron las recomendaciones que se han planteado en el segundo objetivo general de la presente investigación.

Capítulo IV

Resultados

En el presente capítulo se exponen los resultados de la investigación, en primera instancia, los datos sociodemográficos de las poblaciones participantes. Luego se presenta lo referente a la entrevista realizada al profesorado y a un administrativo mediante un procedimiento estándar de análisis de contenido de acuerdo con Navarro y Díaz (en Gutiérrez y Delgado, 1994). Los resultados de este análisis se presentan en una matriz que recoge sus diferentes elementos. Seguidamente, se presentan los resultados del análisis de la información recolectada mediante el cuestionario, mediante estadística descriptiva, de acuerdo con las variables del estudio y los niveles educativos (décimo y undécimo año).

Cuadro 1. Información sociodemográfica de la población participante (nivel, edad y sexo). N=45

Masculino			Femenino			Total General
Edad	10°	11°	10°	11°		
15	9		9		18	
16	8	6	2	7	23	
17		2		2	4	
TOTAL	17	8	11	9	45	

Fuente: corresponde a los ítems 1, 2 y 3 del cuestionario.

De acuerdo con el cuadro anterior, las edades del estudiantado se encuentran entre los 15 y 17 años. En el caso de los varones en su mayoría se encuentran entre los 15 y 16 años, seguido por los que se encuentran en los 17 años. En el caso de las mujeres se observa que la mayor cantidad de participantes se encuentran entre los 15 y 16 años de edad.

1. Resultados de las entrevistas semi estructuradas

Esta entrevista semiestructurada fue aplicada a dos docentes y al director de la institución. Las y los docentes comparten mucho tiempo con estos jóvenes por lo que les conocen bastante, esto los lleva a ser informantes claves.

Tabla 2. Síntesis de la información recolectada mediante la entrevista semiestructurada

Unidades de contexto	Unidades de registro	Temas relevantes
Razones por las que la modalidad de Colegio Científico es de mayor exigencia.	<p>E1. A estos jóvenes se les exige más que en otras modalidades, ya que muchos de los contenidos que se desarrollan en estos colegios científicos son típicos de las universidades. Además se busca la excelencia académica.</p> <p>E2. La modalidad de colegio científico es de mayor exigencia, ya que se lucha por obtener una alta calidad académica y de obtención de resultados.</p> <p>E3. Se exige más para poder buscar la excelencia en los jóvenes y que lleguen a ser grandes profesionales. Además de un mejor desempeño en las actividades que desarrollan en su vida.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los colegios científicos son de mayor exigencia porque deben proyectar una imagen de excelencia y sólo se puede hacer por medio del desempeño estudiantil. 2. Los colegios científicos son de mayor exigencia porque brindan cursos de nivel universitario.
Relación entre la mayor exigencia académica de los Colegios Científicos y el uso que las y los estudiantes	E1. Este tipo de exigencia influye directamente en la forma que los jóvenes manejan el tiempo para poder rendir de una forma	<ol style="list-style-type: none"> 1. Por la exigencia académica de un Colegio Científico, el estudiantado debe modificar sus

<p>hacen de su tiempo.</p>	<p>adecuada y poder salir adelante académicamente.</p> <p>E2. Se nota que las personas que llegan a esta modalidad deben cambiarle mucho a la forma en que manejan su tiempo, ya que para rendir deben desperdiciar menos tiempo.</p> <p>E3. La exigencia es el mayor factor para que estos muchachos cambien sus hábitos y mejoren la forma en que manejan el tiempo.</p>	<p>hábitos con respecto al uso del tiempo.</p> <p>2. Se considera que ocupar el tiempo en otras cosas que no sean el estudio, es un desperdicio de tiempo ante la exigencia académica de un Colegio Científico.</p>
<p>Opinión sobre la importancia de que las y los estudiantes organicen su tiempo.</p>	<p>E1. Es sumamente importante que los jóvenes puedan manejar su tiempo, ya que de esta forma se puede obtener un mejor rendimiento en cada una de las áreas en las que se desenvuelve.</p> <p>E2. El que los jóvenes puedan manejar su tiempo los puede llevar a mejorar como estudiantes y de la misma forma en sus horas de ocio. Se puede encontrar un equilibrio que lleva al éxito.</p> <p>E3. Para todas las personas del mundo es importante poder manejar su tiempo ya que esto brinda una mayor tranquilidad a la persona, además de brindarle mejores resultados en las</p>	<p>1. Es importante aprender a manejar el tiempo porque así el estudiantado aprende a balancear sus obligaciones con su tiempo de ocio y descanso.</p> <p>2. Es importante aprender a manejar el tiempo no solo para el estudiantado de los colegios científicos sino para todas las personas a cualquier edad.</p>

	actividades que realice.	
Opinión sobre la forma en que las y los estudiantes organizan su tiempo.	<p>E1. Me parece que la mayoría de las veces no, ya que desperdician mucho tiempo en actividades recreativas o de ocio lo que disminuye la productividad.</p> <p>E2. Al llegar al colegio científico se nota que no organizan el tiempo de ninguna forma, pero un mes después se ve que por ellos mismos buscan mejorar esto debido a la exigencia de la modalidad.</p> <p>E3. Algunos hacen un mejor manejo de este recurso que otros. Esto se da mucho por la madurez o forma de pensar de estos jóvenes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes de los colegios científicos no siempre hacen un buen manejo de su tiempo, algunos se dedican más a la recreación. 2. La exigencia académica de los colegios científicos hace que el estudiantado aprenda a manejar su tiempo.
Formas para ayudar a las y los estudiantes a manejar su tiempo.	<p>E1. Ayudándoles a hacer conciencia de la importancia que tiene el manejo del tiempo para poder aumentar el desempeño y obtener los resultados deseados.</p> <p>E2. Ayudándoles a crear horarios de estudio, además de poder brindarles talleres de manejo efectivo del tiempo. Esto los puede ayudar a mejorar sus hábitos.</p> <p>E3. Es un trabajo conjunto entre familia, colegio y el joven. Ya que los hábitos para poder manejar mejor</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se puede ayudar a los estudiantes de los colegios científicos a que aprendan a manejar su tiempo haciéndoles conciencia sobre la importancia de esta acción. 2. Se puede ayudar a los estudiantes de los colegios científicos a que aprendan a manejar su tiempo apoyándoles con acciones concretas para organizarlo. 3. Mediante la acción integrada entre la familia, el colegio y

	el tiempo debe darse en todo momento del día y lugar en que se encuentren.	cada estudiante, se puede ayudar al estudiantado de los colegios científicos a manejar su tiempo.
--	--	---

Fuente: Elaboración propia a partir del contenido de las entrevistas

A continuación se analiza la información recolectada mediante las entrevistas, organizándolas por categorías temáticas, las que surgen tomando en cuenta las repuestas obtenidas.

Primera categoría: Reconocimiento de la importancia de aprender a manejar el tiempo.

Cada una de las personas que participan en la entrevista hace énfasis en la importancia que tiene para estos y estas estudiantes aprender a manejar el tiempo, ya que:

- Este tipo de exigencia les permite poder rendir de una forma adecuada y poder salir adelante académicamente.
- Se nota que las personas que llegan a esta modalidad deben cambiar mucho la forma en que manejan su tiempo, ya que para rendir deben desperdiciar menos tiempo.
- La exigencia es el mayor factor para que estos muchachos cambien sus hábitos y mejoren la forma en que manejan el tiempo.
- Para todas las personas del mundo es importante poder manejar su tiempo ya que esto brinda una mayor tranquilidad a la persona, además de brindarle mejores resultados en las actividades que realice.
- Es importante que los jóvenes puedan administrar su tiempo de la forma más adecuada, ya que de esta manera se puede obtener un mejor rendimiento en las áreas en las que se desenvuelve.

Puede verse que las personas entrevistadas reconocen la importancia del manejo del tiempo como lo ha planteado Salom (2000), para quien este manejo constituye uno de los recursos más importantes en la vida de las personas. De la misma forma solo por el uso adecuado que se le dé a este recurso se pueden lograr las aspiraciones, la concreción del proyecto de vida que se propone cada persona, como lo menciona García (2009). Este último autor hace énfasis en la importancia de aprender a administrar el tiempo, poder darle un uso adecuado con miras a organizar la vida en todas sus esferas. Sin embargo se observa que las personas entrevistadas tienen una visión parcial de lo que es una buena organización del tiempo pues insisten en evitar que lo utilicen en otras actividades que no sean las de prepararse académicamente. Esto debe tomarse en cuenta en una eventual intervención orientadora en esta institución educativa, es decir, ayudar al personal docente a comprender la importancia de la diversión y la recreación en el desarrollo integral de sus estudiantes.

Son las exigencias particulares de cada persona las que determinan la forma de organización del tiempo, es decir, solo la persona es capaz de darle sentido a su tiempo como lo señaló Da Vinci (citado por Acosta, 2003). Cada persona decide qué hacer con su tiempo, ya que ella es la única dueña de este recurso que tiene sus propios límites, lo que trae implicaciones en el bienestar personal, ya que si se emplea de mal forma en algún momento no se podrán realizar algunas actividades o no se podrán conseguir los resultados deseados. La Bruyère, mencionado por Acosta (2003), deja ver que las personas que más pierden el tiempo en cosas innecesarias son las que al final se quejan por lo escaso de este recurso.

Conseguir los resultados que se buscan se encuentra ligado directamente con el manejo adecuado del tiempo. Para la población en estudio, lo anterior tiene gran importancia puesto que, entre las características de los Colegios Científicos se encuentra que preparan directamente para el ingreso a la universidad, es decir son catalogadas como instituciones preuniversitarias en razón de sus planes de

estudio, los contenidos programáticos y el nivel de exigencia (UCR, 2005). No son colegios del interés del estudiantado sino solamente para los que poseen un interés por el estudio de las ciencias exactas (actitud), y una capacidad para el trabajo intenso (aptitud). Una de las principales condiciones para permanecer en este tipo de instituciones es obtener notas de 70 en adelante, sobre todo en las ciencias y matemáticas. Dos notas semestrales inferiores a 70 le ocasionan el traslado a su institución de procedencia, sobre todo si son en ciencias. Estas condiciones del contexto en que se desarrollan estos estudiantes les exigen tener éxito académico, logro que se ve condicionado en gran medida por el manejo del tiempo que se haga. Pero debe recordarse que igual importancia tiene la utilización del tiempo en otras actividades que promueven el desarrollo integral de cada estudiante, condición que hace de este tema uno crucial para el éxito académico y el desarrollo integral de los y las estudiantes de los Colegios Científicos.

Segunda categoría: La Orientación educativa favorece el aprendizaje de destrezas para el manejo del tiempo.

Es importante mencionar que la Orientación puede ayudar en este proceso a las y los estudiantes. Aunque no se introdujo una pregunta explícita sobre el papel de la Orientación con respecto al tema en estudio, de las respuestas dadas se infiere lo que las personas entrevistadas mencionan, como tarea específica de esta disciplina. Las y los entrevistados mencionan:

- Es un trabajo conjunto entre familia, colegio y el joven. Ya que los hábitos para poder manejar mejor el tiempo deben darse en todo momento del día y lugar en que se encuentre.
- Al llegar al colegio científico se nota que no organizan el tiempo de ninguna forma, pero un mes después se ve que por ellos mismos buscan mejorar, esto debido a la exigencia de la modalidad.
- Algunos hacen un mejor manejo de este recurso que otros. Esto se da mucho por la madurez o forma de pensar de estos jóvenes.

Se evidencia que los docentes participantes en la entrevista consideran que la tarea de fomentar el buen manejo del tiempo no es exclusivo de la institución, pues es tarea en conjunto con las y los estudiantes y además con los padres y madres de familia o encargados de estos y estas jóvenes mediante acciones que favorezcan el uso adecuado que se le debe dar al tiempo y además que puedan hacer conciencia de su importancia.

Es evidente que la Orientación reconoce la importancia que posee el adecuado manejo del tiempo. Como lo señala Pereira (1998), la Orientación educativa ayuda a reconocer el valor que tiene el buen uso del tiempo. Sobre esto señala que es posible lograr objetivos futuros planificando y preparándose de la forma más adecuada en el presente. La vida de las personas puede ser mejor en el futuro si planeamos adecuadamente en el presente. Al reconocer la importancia que tiene este tema en la vida de las personas, la Orientación puede y debe ayudar a las personas, dándoles herramientas necesarias para poder manejar su tiempo de una forma más adecuada y que lo lleve a tener mejores resultados en todas sus labores.

Pereira (1998), habla de los contenidos básicos de Orientación para la educación. Uno de estos contenidos dice muy claramente que se debe enseñar a las y los estudiantes cómo distribuir el tiempo entre estudiar, cumplir tareas, descansar y jugar. Como se puede ver aunque enseñar a las y los jóvenes a manejar su tiempo no es una tarea exclusiva de la institución, sí se les deben facilitar algunas herramientas para que lo puedan hacer de una forma adecuada. La Orientación específicamente puede realizar acciones en conjunto con los demás docentes, estudiante y padres de familia para ayudarles en el aprendizaje de la organización del tiempo. Esta es una de las formas más claras de que la Orientación está ligada directamente con este tema, ya que se encuentra entre los contenidos de esta disciplina. Con esto no se quiere decir que sea un trabajo exclusivo de las y los profesionales en Orientación, sino que deben facilitar los

procesos formativos. El desarrollo de procesos de Orientación centrados en el tema de la toma de decisiones, en los que participen no solo los y las profesionales en Orientación sino también el profesorado ejerciendo su labor orientadora, y las familias del estudiantado, constituye la intervención más apropiada para atender esta necesidad detectada por las personas entrevistadas.

Ya se había hecho referencia a lo planteado por López (2009), en el sentido de que aprender a tomar decisiones es una parte muy importante de la preparación para la vida, no debe dejarse a la improvisación sino que hay que procurar conocer primero, para poner en práctica después, todas aquellas herramientas, todos aquellos recursos que permitan tomar las decisiones del modo más objetivo posible y con incidencia, en este caso, sobre las conductas personales que favorezcan una buena distribución del tiempo.

Tercera Categoría: Acciones orientadoras que favorecen el aprendizaje de destrezas para el manejo del tiempo.

Con respecto a esta categoría las personas entrevistadas mencionan lo siguiente:

- Ayudándoles a hacer conciencia de la importancia que tiene el manejo del tiempo para poder aumentar el desempeño y obtener los resultados deseados.
- Ayudándoles a crear horarios de estudio, además de poder brindarles talleres de manejo efectivo del tiempo. Esto los puede ayudar a mejorar sus hábitos.

Uno de los principales temas que se pueden tomar en cuenta desde la perspectiva orientadora para ayudar a las y los jóvenes a administrar su tiempo de una forma más adecuada es la toma de decisiones, como se ha venido indicando. Esta puede ser trabajada tanto por profesionales en Orientación como por docentes en cumplimiento de su función orientadora. Es importante que

docentes de las diferentes asignaturas puedan trabajar estos procesos, ya que hay algunas instituciones que no cuentan con profesionales en Orientación.

Como lo menciona López (2009), la toma de decisiones consiste en realizar un análisis y escogencia entre diversas alternativas, para determinar un curso a seguir. A las y los jóvenes se les deben brindar las herramientas para que puedan llevar a cabo estos análisis de la mejor forma posible. Al poder hacer esto tomarán la mejor decisión y la que los acerque más al objetivo buscado.

Este mismo autor señala que la toma de decisiones juega un papel muy importante en la vida de las personas, por lo que es importante no dejarlo al azar. Se refiere en gran medida a la importancia de analizar las diferentes opciones para poder elegir la más adecuada.

Marchionna (2013) deja ver que para tomar alguna decisión se deben tener varias alternativas, analizar sus ventajas y limitaciones, para al final adoptar la más adecuada. A la hora que las personas administran su tiempo deben analizar las diferentes opciones para poder tomar la decisión y elegir la que los lleve a alcanzar el objetivo propuesto.

Este tema es crucial en la etapa de vida en que se encuentran los y las estudiantes de los Colegios Científicos, es decir, la adolescencia. Tal y como lo ha planteado Donas (2001), cada adolescente se enfrenta a retos importantes que deben superar con miras a su desarrollo integral y la posibilidad de construcción de su proyecto de vida. La construcción de la identidad, el desarrollo de la autoestima, el favorecimiento de la creatividad, la posibilidad de relacionarse afectivamente, el logro paulatino de la independencia, el desarrollo moral y la capacidad resiliente son producto de experiencias de toda naturaleza, no solo académicas, por lo que administrar el tiempo con una visión amplia del desarrollo humano es una de las responsabilidades que debe asumir la institución educativa.

Así, las personas entrevistadas, reconocen la importancia de estimular el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones como medio para favorecer

la capacidad del estudiantado para organizar su tiempo, tal y como lo ha concebido la disciplina de la Orientación.

2. Resultados de los cuestionarios aplicados al estudiantado

Los resultados obtenidos mediante el cuestionario se presentan según las variables del estudio, utilizando tablas y gráficos

Cuadro 2. Frecuencia con que las y los estudiantes de décimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas dicen dedicarse a las actividades consultadas. Valores absolutos y valores relativos *. N=28

4 - ¿Frecuencia con que realiza las siguientes actividades?

Actividad	Frecuencia											
	Siempre		Casi Siempre		Algunas veces		Casi Nunca		Nunca		NR	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
4.1 Realizar algún deporte	3	10,7	7	25	9	31,17	4	14,28	5	17,85		
4.2 Estudiar	13	46,48	12	42,85	2	7,1	1	3,57				
4.3 Jugar videojuegos			1	3,57	8	28,57	10	35,76	9	32,17		
4.4 Hacer tareas o asignaciones individuales	13	46,48	12	42,85	3	10,7						
4.5 Leer libros, revistas, periódicos	4	14,28	6	21,42	14	50	4	14,28				
4.6 Navegar en internet	3	10,7	7	25	15	53,57	3	10,7				
4.7 Chatear	3	10,7	6	21,42	9	31,17	7	25	2	7,1	1	3,57

4.8 Charlar con amigos y familiares	4	14,28	7	25	15	53,57	2	7,1				
4.9 Tocar algún instrumento	3	10,7	3	10,7	4	14,28	6	21,42	12	42,85		
4.10 Ver televisión	1	3,57	3	10,7	11	39,28	9	31,17	4	14,28		
4.11 Hablar o enviar mensajes de texto desde el celular	9	31,17	7	25	8	28,57	2	7,1	2	7,1		
4.12 Me reúno con mis amigos en grupos comunales			4	14,28	10	35,76	11	39,28	3	10,7		
4.13 Ayudar en las labores de mi casa	3	10,7	4	14,28	16	57,14	3	10,7	2	7,1		
4.14 Hacer mandados que se solicitan en la casa	4	14,28	5	17,85	10	35,76	6	21,42	3	10,7		
4.15 Asistir a lecciones	26	92,85	1	3,57					1	3,57		
4.16 Participar en actos religiosos	4	14,28	5	17,85	11	39,28	5	17,85	3	10,7		
4.17 Trabajar en grupos con mis compañeros	3	10,7	13	46,48	10	35,76	2	7,1				
4.18 Asistir a citas con el doctor, dentista, nutricionista o cualquier	2	7,1	2	7,1	11	39,28	13	46,48				

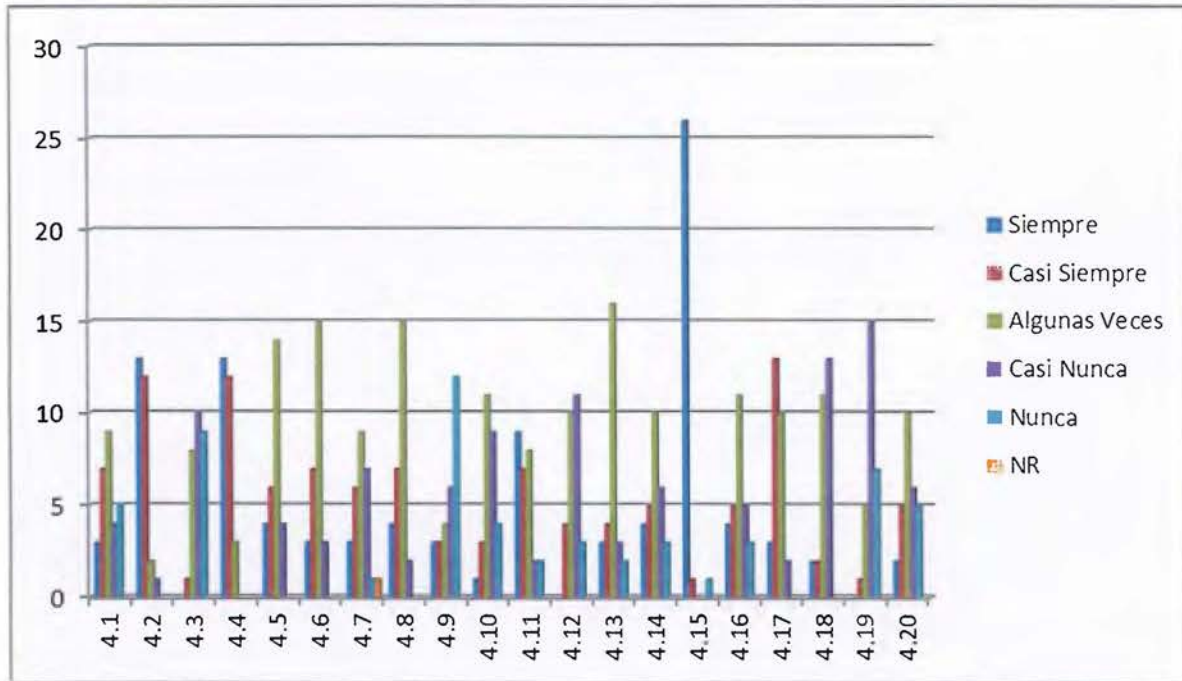
otro profesional												
4.19 Descansar durante el día			1	3,57	5	17,85	15	53,57	7	25		
4.20 Participo en actividades extracurriculares del colegio	2	7,1	5	17,8	5	35,76	10	6	21,42	5	17,8	5

Fuente: respuestas ítems 4.1 a 4.20 del cuestionario

No	Cuestionario	Pregunta
	2_10	4.7

*Los valores relativos no se redondean por lo que no se cierra al 100% en algunos ítems.

Gráfico 1. Representación gráfica de la frecuencia con que las y los estudiantes de décimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas dicen dedicarse a las actividades consultadas. N=28



Fuente: correspondiente al ítem número 4 del cuestionario.

El cuadro y gráfico anteriores muestran que la respuestas del grupo de estudiantes, sobre en qué ocupan su tiempo, se concentran en las opciones de mayor frecuencia en los ítems referidos al indicador “estudios”, como parece ser lo lógico en una institución de esta naturaleza (las opciones de Siempre y Casi siempre rondan el 90% de las respuestas en los ítems 4.2, 4.4 y 4.15 y las opciones Casi siempre y A veces con un 82,24% en el ítem 4.17).

Sin embargo, al fundamentarse este trabajo en el principio de la importancia que tiene para el desarrollo adolescente, el utilizar el tiempo en todas las esferas vitales (estudio, recreación, diversión y cuidado personal), se destaca la poca prioridad que se le da a la recreación puesto que la mayoría de las respuestas se concentra en las opciones Algunas veces, Casi nunca y Nunca (ítem 4.1 con un 63,3% de respuestas en las opciones algunas veces, casi nunca y nunca; ítem 4.5

con un 50% en la opción algunas veces; ítem 4.9 con un 64,27% de las respuestas en las opciones casi nunca y nunca; ítem 4.12 con un 75,04% de las respuestas en las opciones algunas veces y casi nunca; ítem 4.16 con más de la mitad de las respuestas en las opciones algunas veces y casi nunca e ítem 4.20 con el 75,03% de las respuestas en las opciones algunas veces, casi nunca y nunca). Destaca el hecho de que al responder al ítem sobre la práctica de algún deporte, más de la mitad de los estudiantes indican una práctica muy irregular. Se destaca lo anterior puesto que es política del Sistema Educativo Costarricense incluir esta asignatura en los planes de estudio y otras actividades extracurriculares con miras a promover una cultura del movimiento.

Con respecto al tema de la diversión, hay una tendencia en el grupo de estudiantes de décimo año a divertirse utilizando las tecnologías de la información y la comunicación con sus amigos o para jugar. Sin embargo, la diversión en familia parece ser lo que menos se practica pues más del 60% indica que solo algunas veces o casi nunca lo hacen. Lo anterior parece lógico por la etapa en que se encuentran en su proceso de desarrollo humano y por el valor que las poblaciones juveniles le están dando en la actualidad a los medios tecnológicos.

Con respecto al tiempo dedicado a tareas rutinarias referidas al cuidado familiar y personal, parece ser que el estudiantado las asume tomando en cuenta, igualmente, su condición adolescente, por lo que no parece ser una situación que venga a interrumpir su desarrollo integral.

En resumen, el área que parece estar menos representada en la vida de este grupo de jóvenes, es el área de la recreación, siendo la institución educativa el medio principal que debería ofrecerles la oportunidad de desarrollarse en esta esfera.

Cuadro 3. Frecuencia con las y los estudiantes de undécimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas dicen dedicarse a las actividades consultadas. Valores absolutos y relativos*. N=17

4 - ¿Frecuencia con que realiza las siguientes actividades?

Actividad	Frecuencia										NR	
	Siempre		Casi Siempre		Algunas veces		Casi Nunca		Nunca		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
4.1 Realizar algún deporte	1	5,88	4	23,52	6	35,29	2	11,76	4	23,52		
4.2 Estudiar	6	35,29	9	52,94	1	5,88	1	5,88				
4.3 Jugar videojuegos					2	11,76	8	47,05	7	41,17		
4.4 Hacer tareas o asignaciones individuales	7	41,17	6	35,29	3	17,64					1	5,88
4.5 Leer libros, revistas, periódicos	3	17,64	5	29,41	7	41,17	2	11,76				
4.6 Navegar en internet	5	29,41	6	35,29	5	29,41	1	5,88				
4.7 Chatear	2	11,76	4	23,52	8	47,05	3	17,64				
4.8 Charlar con amigos y familiares	7	41,17	7	41,17	2	11,76	1	5,88				
4.9 Tocar algún instrumento	1	5,88	1	5,88	6	35,29	2	11,76	7	41,17		
4.10 Ver televisión	2	11,76	5	29,41	6	35,29	4	23,52				
4.11 Hablar o enviar mensajes de texto desde el celular	8	64,70	3	17,64	3	17,64	2	11,76	1	5,88		

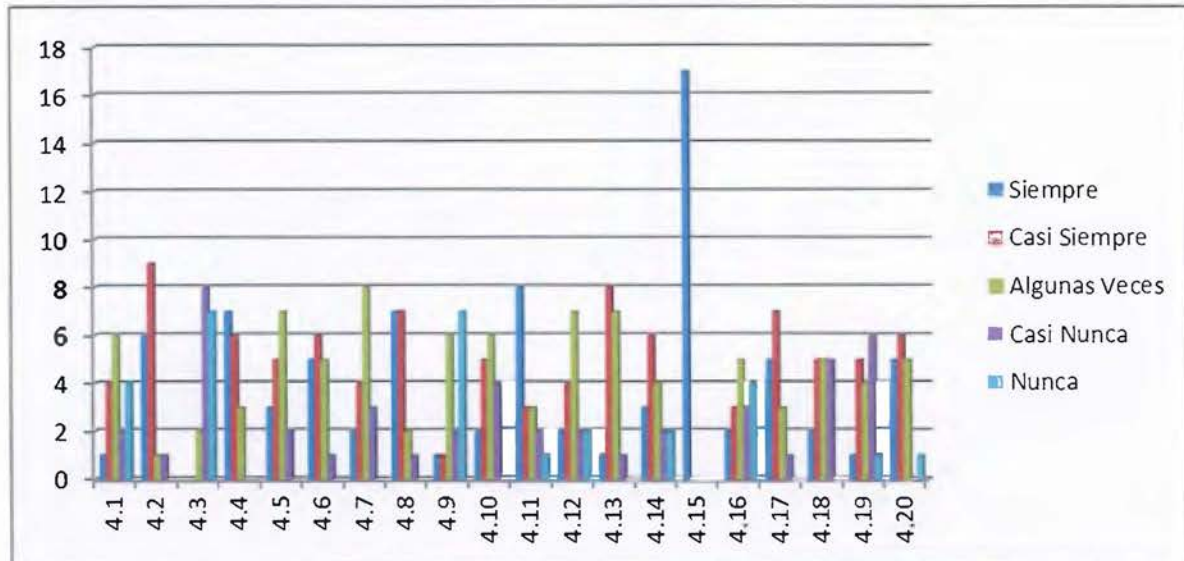
4.12 Me reúno con mis amigos en grupos comunales	2	11,76	4	23,52	7	41,17	2	11,76	2	11,76		
4.13 Ayudar en las labores de mi casa	1	5,88	8	47,05	7	41,17	1	5,88				
4.14 Hacer mandados que se solicitan en la casa	3	17,64	6	35,29	4	23,52	2	11,76	2	11,76		
4.15 Asistir a lecciones	17	100										
4.16 Participar en actos religiosos	2	11,76	3	17,64	5	29,41	3	17,64	4	23,52		
4.17 Trabajar en grupos con mis compañeros	5	29,41	7	41,17	3	17,64	1	5,88			1	5,88
4.18 Asistir a citas con el doctor, dentista, nutricionista o cualquier otro profesional	2	11,76	5	29,41	5	29,41	5	29,41				
4.19 Descansar durante el día	1	5,88	5	29,41	4	23,52	6	35,29	1	5,88		
4.20 Participo en actividades extracurriculares del colegio	5	29,41	6	35,29	5	29,41			1			

Fuente: ítems del cuestionario del 4.1 al 4.20

NR	Cuestionario	Pregunta
	13_11	4.4

*Los valores relativos no se redondean por lo que no se cierra al 100% en algunos ítems.

Gráfico 2. Representación gráfica de la frecuencia con que las y los estudiantes de undécimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas dicen dedicarse a las actividades consultadas. N=17.



Fuente: correspondiente al ítem número 4 del cuestionario.

En el cuadro y gráfico anteriores se muestra que las respuestas de las y los estudiantes se encontraban en su mayoría en los ítems pertenecientes al indicador “estudio”, (las opciones de Siempre y Casi siempre de las preguntas 4.2, 4.4 y 4.17 se encuentran entre los rangos del 70% al 90% y la opción Siempre del ítem 4.15 con un 100%).

En la parte de recreación con respecto a la de estudio se nota una gran diferencia. En las respuestas podemos notar que se le dedica tiempo pero no el necesario, ya que se concentra en las opciones de Casi siempre, Casi nunca y Nunca (en el ítem 4.1 el 81.33% de respuestas en las opciones Casi siempre, Algunas veces y Nunca; ítem 4.5 un 70.58% en las opciones Casi siempre y Algunas veces; 4.9 con un 76.46% en las opciones Algunas veces y Nunca; 4.12 con un 64.69% de las respuestas en las opciones Casi siempre y Algunas veces; ítem 4.19 con un 88.22% en las opciones algunas veces Casi siempre, Algunas veces y Casi nunca).

La pregunta 4.8 que se refiere a charlas con amigas, amigos y familiares, es la que se sale de este parametro con un 82.34% de las respuestas en las opciones Siempre y Casi siempre.

Aparentemente por la época en la que viven esta población son muy marcados por el uso de la tecnología, se deja ver en el ítem 4.11 donde el 82.34% de las respuestas se encuentran en las opciones Siempre y Casi siempre; ítem 4.6 el 94.11% de las respuestas se encuentran en Siempre, Casi siempre y Algunas veces; ítem 4.7 el 70.57% se encuentra en las opciones casi Siempre y Algunas veces. Se deja ver que mucha de la interacción que tienen con sus amigos y conocidos es por medio de la implementación de la tecnología.

Las tareas cotidianas las realizan pero sin que marque una parte a la que le dediquen mucho de su tiempo diario.

Como es notable la parte educativa es la que abarca la mayor cantidad de tiempo en la vida de las y los estudiantes de undécimo año, quedando el área recreativa en un segundo plano.

Cuadro 4. Opinión sobre la satisfacción con el uso que le dan al tiempo las y los estudiantes de Décimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. Valores absolutos y valores relativos*. N=28

6 - Marque con (x) la frecuencia según lo que se le consulta

Actividad	Frecuencia											
	Siempre		Casi Siempre		Algunas veces		Casi Nunca		Nunca		NR	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
6.1 Pienso que tengo el control sobre todas mis responsabilidades	4	14,28	11	39,28	12	42,85	1	3,57				
6.2 Nunca estoy intranquilo por no haber cumplido con los trabajos del colegio	9	31,17	2	7,1	9	31,17	3	10,7	5	17,85		
6.3 Me alcanza el tiempo para dedicarme a actividades de pura diversión			1	3,57	5	17,85	14	50	8	28,57		
6.4 Mi rendimiento académico no se ve afectado por la clase de organización del tiempo que hago	1	3,57	3	10,7	12	42,85	8	28,57	4	14,28		
6.5 Mi familia considera que organizo bien mi tiempo	1	3,57	4	14,28	14	50	7	25	2	7,1		
6.6 Mis compañeros creen que distribuyo bien mi tiempo	1	3,57	4	14,28	14	50	7	25	2	7,1		
6.7 El tiempo me alcanza para todo sin ningún problema	2	7,1	4	14,28	4	14,28	8	28,57	8	28,57	1	3,57
6.8 Considero que todo lo que hago es útil e importante en mi vida	10	35,76	12	42,85	4	14,28	2	7,1				

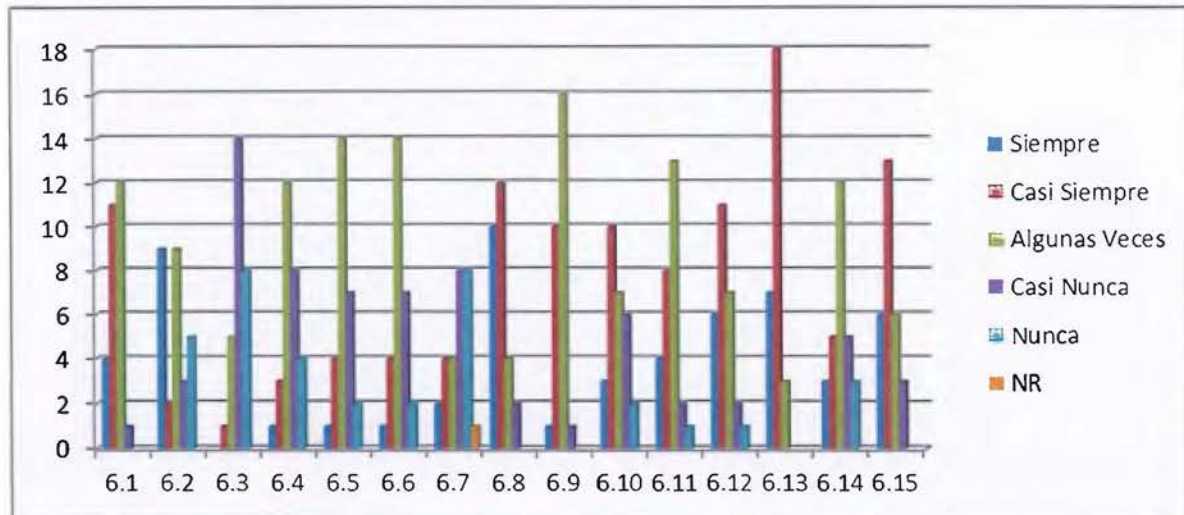
6.9 La forma en que organizo mi tiempo me permite hacer muchas cosas importantes en mi vida	1	3,57	10	35,76	16	57,14	1	3,57				
6.10 Siento que aprovecho cada minuto de mi tiempo	3	10,7	10	35,76	7	25	6	21,42	2	7,1		
6.11 Puedo cumplir con las obligaciones que me encomienda mi familia	4	14,28	8	28,57	13	46,48	2	7,1	1	3,57		
6.12 En el colegio reconocen positivamente mi forma de cumplir con los deberes	6	21,42	11	39,28	7	25	2	7,1	1	3,57	1	3,57
6.13 Mantengo el interés por todo lo que hago	7	25	18	64,28	3	10,7						
6.14 Nunca me aburro por no poder hacer lo que más me gusta	3	10,7	5	17,85	12	42,85	5	17,85	3	10,7		
6.15 Cuando concluyo las obligaciones de los estudios estoy en disposición de continuar haciendo cosas diferentes	6	21,42	13	46,48	6	21,42	3	10,7				

Fuente: ítems del cuestionario del 6.1 al 6.15

No	Responde	Cuestionario	Pregunta
		9_10	6_7
		11_10	6_12

*Los valores relativos no se redondean por lo que no se cierra al 100% en algunos ítems.

Gráfico 3. Representación gráfica de la opinión sobre la satisfacción con el uso que le dan al tiempo las y los estudiantes de Décimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. N=28



Fuente: correspondiente al ítem número 6 del cuestionario.

En el cuadro y el gráfico anterior se pueden observar que las respuestas de las y los jóvenes sobre el indicador “satisfacción de cómo administra su tiempo” en la mayoría de ocasiones no es tan positiva, presentan alguna inconformidad con la forma en distribuyen su tiempo (en el ítem 6.3 las opciones de Algunas veces, Casi nunca y Nunca marcan un 96.42%, en el ítem 6.4 las opciones Algunas veces, Casi nunca y Nunca con un 85.7%, el ítem 6.7 en las opciones Algunas veces, Casi nunca y Nunca con un 71.42%).

A diferencia de lo observado en el apartado de la satisfacción por como emplean su tiempo, el apartado de cómo los demás piensan que administran su tiempo es más positivo. Tienen una noción de que las otras personas ven de manera adecuada cómo estos jóvenes utilizan su tiempo (el ítem 6.5 en las opciones Casi siempre y Algunas veces con un 89.28% exactamente igual que en el ítem 6.6 en las mismas opciones y con las mismas cantidades de respuestas, el ítem 6.12 en las opciones Siempre, Casi siempre y Algunas veces con un 85.7%).

A pesar de lo anterior, los jóvenes piensan que no es tan buena la forma en que administran su tiempo, si ve que las actividades que realizan son importantes para su vida, lo cual da un grado de satisfacción a este grupo de jóvenes. Además de que mencionan que tienen el control de todas las actividades que realizan durante el día.

Pero igual a lo visto en las respuestas a los ítems de la pregunta 4 la mayoría considera que no le da mucho tiempo para poder implementarlo en actividades de diversión.

Cuadro 5. Opinión sobre la satisfacción con el uso que le dan al tiempo las y los estudiantes de Undécimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. Valores absolutos y relativos*. N=17

6 - Marque con (x) la frecuencia según lo que se le consulta												
Actividad	Frecuencia											
	Siempre		Casi Siempre		Algunas veces		Casi Nunca		Nunca		NR	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
6.1 Pienso que tengo el control sobre todas mis responsabilidades	4	23,52	10	58,82	3	17,64						
6.2 Nunca estoy intranquilo por no haber cumplido con los trabajos del colegio			3	17,64	2	11,76	5	29,41	7	41,17		
6.3 Me alcanza el tiempo para dedicarme a actividades de pura diversión			8	47,05	8	47,05	1	5,88				
6.4 Mi rendimiento	2	11,76	4	23,52	6	35,29	1	5,88	4	23,52		

académico no se ve afectado por la clase de organización del tiempo que hago													
6.5 Mi familia considera que organizo bien mi tiempo	3	17,64	4	23,52	5	29,41	4	23,52	1	5,88			
6.6 Mis compañeros creen que distribuyo bien mi tiempo	3	17,64	4	23,52	7	41,17	1	5,88	1	5,88	1	5,88	
6.7 El tiempo me alcanza para todo sin ningún problema	2	11,76	8	47,05	4	23,52	2	11,76	1	5,88			
6.8 Considero que todo lo que hago es útil e importante en mi vida	8	47,05	6	35,29	2	11,76							1 5,88
6.9 La forma en que organizo mi tiempo me permite hacer muchas cosas importantes en mi vida	4	23,52	9	52,94	4	23,52							
6.10 Siento que aprovecho cada minuto de mi tiempo	5	29,41	6	35,29	5	29,41	1	5,88					
6.11 Puedo cumplir con las obligaciones que me encomienda mi familia	2	11,76	7	41,17	5	29,41	3	17,64					
6.12 En el colegio reconocen positivamente mi forma de cumplir	2	11,76	10	58,82	3	17,64	2	11,76					

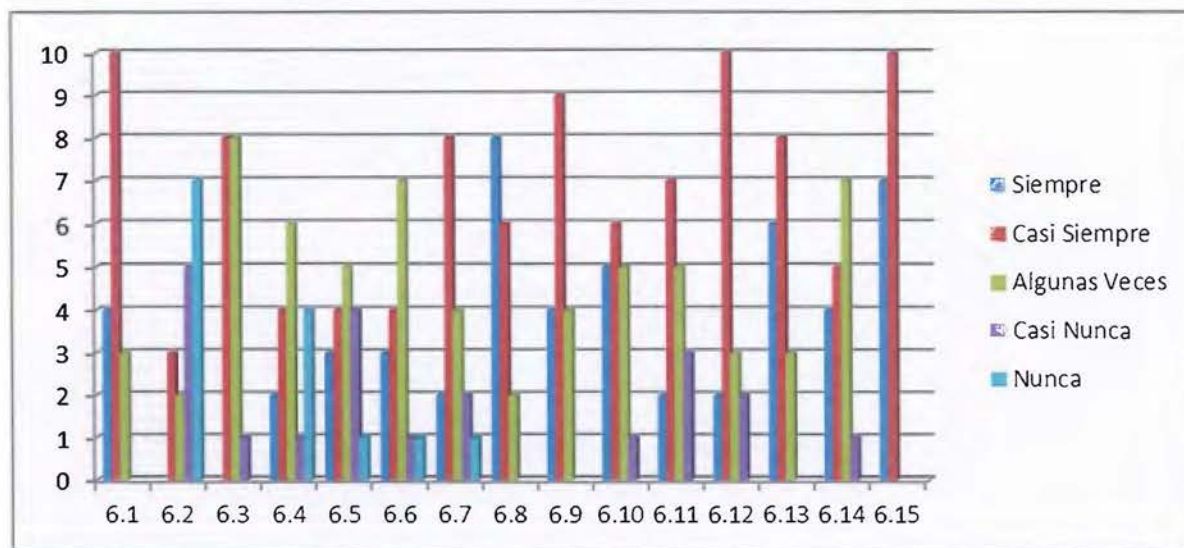
con los deberes													
6.13 Mantengo el interés por todo lo que hago	6	35,29	8	47,05	3	17,64							
6.14 Nunca me aburro por no poder hacer lo que más me gusta	4	23,52	5	29,41	7	41,17	1	5,88					
6.15 Cuando concluyó las obligaciones de los estudios estoy en disposición de continuar haciendo cosas diferentes	7	41,17	10	58,82									

Fuente: ítems del cuestionario del 6.1 al 6.15

No	Cuestionario	Pregunta
	7_11	6.6
	12_11	6.8

*Los valores relativos no se redondean por lo que no se cierra al 100% en algunos ítems.

Gráfico 4. Representación gráfica de la opinion sobre la satisfacción con el uso que le dan al tiempo las y los estudiantes de Undécimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. N=17



Fuente: correspondiente al ítem número 6 del cuestionario.

Se puede observar en el cuadro y gráfico anteriores que las respuestas de las y los jóvenes con respecto al indicador de “satisfacción de como administran su tiempo” la mayoría se encuentran conformes en la forma que están distribuyendo su tiempo y con los resultados que obtienen al hacerlo de esta manera (en el ítem 6.3 las opciones casi siempre y algunas veces optiene un 94.1%, el ítem 6.4 las opciones casi siempre y algunas veces con un 57.81%, el ítem 6.7 en las opciones siempre, casi siempre y lgunas veces con un 82.33%).

En el apartado de como consideran las personas a mi alrededor que distribuyo mi tiempo obtiene resultados más positivos con respecto a los compañeros y personas del colegio que con los familiares. Aparentemente en estos casos la familia duda un poco más de como ellas y ellos administran su tiempo (el ítem 6.5 que se relaciona con la forma en que la familia piensa que las los jovenes administran su tiempo, en las opciones de casi siempre, algunas veces

y casi nunca obtienen un 70.57%, ítem 6.6 las opciones siempre, casi siempre y algunas veces obtiene el 82.33%, el ítem 6.12 con respecto a las demás personas del colegio las opciones casi siempre y algunas veces obtiene el 73.46%).

Además de lo mencionado anteriormente se deja ver que las y los estudiantes sienten que con la forma en que emplean su tiempo les permite realizar actividades de calidad y les queda tiempo para poder realizar cosas diferentes que no estén relacionadas con el estudio. De la misma forma dejan evidencia de que no se aburren al realizar sus actividades diarias y las llevan acabo de la mejor manera.

Gráfico 5. Horas diarias que las y los estudiantes de décimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas dicen utilizar para dormir. Gráfico representado en valores relativos. N=28

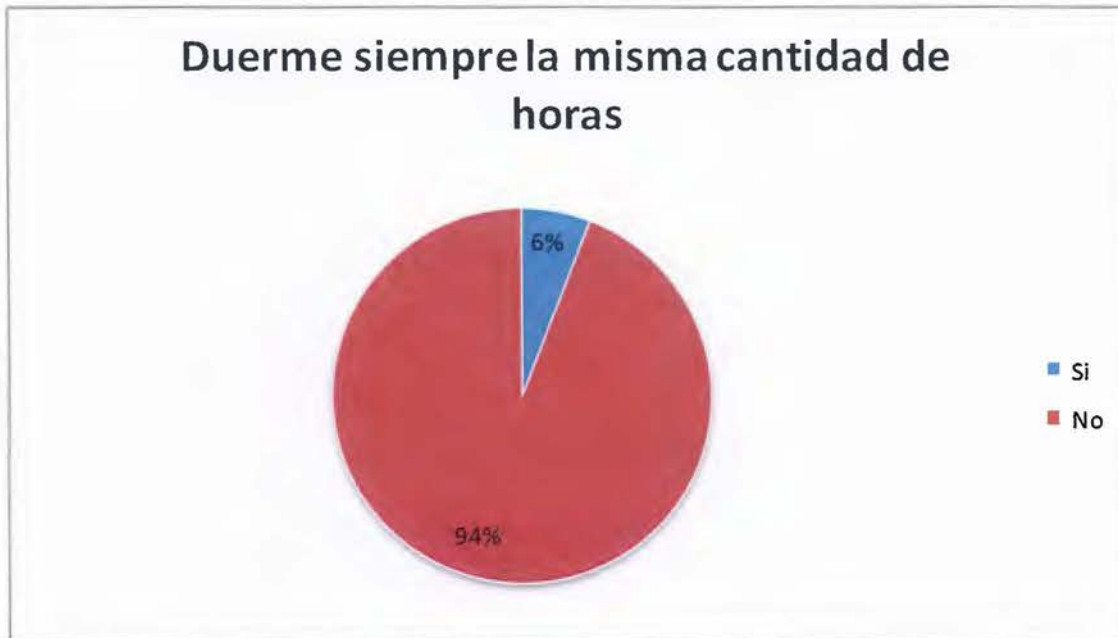


Fuente: corresponde al ítem número 5 del cuestionario

En el gráfico anterior se hace evidente que la mayor cantidad de jóvenes no duermen la misma cantidad de horas todas las noches, un muy bajo porcentaje sí

logra hacerlo. La mayoría dice que el tiempo no les alcanza igual todos los días, se acuestan tarde terminando sus deberes.

Gráfico 6. Horas diarias que las y los estudiantes de undécimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas dicen utilizar para dormir. Gráfico representado en valores relativos. N=17



Fuente: corresponde al ítem número 5 del cuestionario

Las y los estudiantes participantes dejan ver que no duermen la misma cantidad de horas todos los días. De la misma forma que en el caso de las y los jóvenes de décimo año, los de undécimo en ocasiones se acuestan más tarde para poder terminar sus deberes.

La situación descrita sobre las horas de sueño diario dedicado por el estudiantado de ambos niveles refleja una inadecuada organización del tiempo.

Gráfico 7. Se sienten satisfechos con la forma en que organizan su tiempo las y los estudiantes de décimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. Gráfico representado en valores relativos. N=28



Fuente: corresponde al ítem número 7 del cuestionario

En su gran mayoría las y los jóvenes de este nivel sienten cierta inconformidad por la forma en la que organizan su tiempo. En su gran mayoría la disconformidad viene de que les hace falta tiempo para poder realizar todas sus actividades.

La otra parte, los que mencionan un sí como respuesta, dicen hacerlo porque el tiempo les alcanza y pueden realizar todas sus tareas y actividades durante el día sin tener que dejar pendientes. Una pequeña cantidad se siente indecisa, ya que en algunas ocasiones sienten que el tiempo les alcanza satisfactoriamente y en otras no.

Gráfico 8. Se sienten satisfechos con la forma en que organizan su tiempo las y los estudiantes de undécimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas. Gráfico representado en valores relativos. N=17



Fuente: corresponde al ítem número 7 del cuestionario

En esta gráfica con respecto a la otra se deja ver un gran cambio. En su mayoría se sienten satisfechas y satisfechos con la forma en la que administran su tiempo. Disminuye la cantidad de jóvenes con indecisión, además de los que se sienten disconformes con la forma en que organizan su tiempo. Sienten que pueden realizar todas sus tareas y actividades, de una forma correcta.

Tomando en cuenta la información recolectada de ambos grupos de estudiantes se hacen evidentes algunas similitudes y diferencias entre cada nivel.

3. Discusión

Con el propósito de completar el análisis de la información recolectada, en este apartado se analiza globalmente la información sobre la base del problema y los objetivos de la investigación.

A la pregunta de si el estudiantado se encuentra satisfecho con la forma en que administran su tiempo se logra identificar que en su mayoría las y los jóvenes no se encuentran muy satisfechos con la forma en que lo hacen, ya que sienten que en ocasiones no pueden hacer todas las actividades que desean. Además notan que la mayor parte de su tiempo lo dedican a actividades meramente educativas o curriculares tomando poco en cuenta lo referido a la recreación y la diversión. Lo anterior se ve más reflejado en la población estudiantil de décimo año, ya que los estudiantes de onceavo año se encuentran un poco más conformes con la forma en que utilizan su tiempo. Esto puede deberse al proceso de adaptación que ya han vivido al haber transcurrido todo un año (décimo) en la institución para poder acostumbrarse y ajustarse mejor a este ritmo, lo que les ha permitido utilizar el tiempo de una mejor forma, en la que se encuentre un equilibrio para las áreas de su vida.

Los docentes entrevistados coinciden con la anterior información pues hacen énfasis en que, al llegar las y los jóvenes a esta institución se hace notorio que no administran el tiempo de ninguna forma; después de transcurrido un tiempo se empiezan a ver poco a poco las mejoras en el uso que le dan a este recurso. De la misma forma es importante mencionar que la madurez es señalada como uno de los factores importantes, pues con respecto a cómo se va haciendo notable el avance en el proceso madurativo de las y los estudiantes también se va evidenciando la mejora en su manejo para poder sacarle el mejor provecho posible. En resumen, cuando estos y estas jóvenes se encuentran en décimo año les cuesta más el manejo adecuado del tiempo, pero conforme van madurando y llegan a undécimo nivel, se nota la mejoría en este tema.

Las familias siempre juegan un papel importante en la vida de cada persona aunque en este tema, la visión que reflejan las y los estudiantes, es que sus familias tienen una opinión positiva del uso que le dan a su tiempo, sobre todo el estudiantado de décimo año. Con la población de undécimo cambia un poco la opinión porque muchos sí piensan que su familia considera que tienen un óptimo manejo del tiempo, pero hay un porcentaje considerable que no lo ve así. Para una mejor comprensión de este aspecto es importante tener en consideración que muchos de estos y estas jóvenes se deben alejar de sus casas para poder estudiar, por lo cual en varias ocasiones su círculo familiar no está tan informado de cómo invierten la mayor parte del tiempo, sobre todo porque solo comparten con ellos y ellas algunos fines de semana y los periodos de vacaciones. No es probable que este sea un tema que se trate en familia pues al encontrarse en la adolescencia, predomina la necesidad de controlar sus vidas e ir cobrando independencia.

En la institución educativa se hace mención a algunos esfuerzos que se pueden hacer para ayudar a los y las jóvenes a manejar de mejor forma su tiempo; entre los que son señalados se dice que es importante que hagan conciencia de lo importante y necesario que es manejar el tiempo de una forma eficaz. Esto se da más que todo en la interrelación que se establece entre docentes y estudiantes para poder mejorar este punto. De la misma manera ven la importancia de guiar a estos muchachos y muchachas con la elaboración de horarios de estudio además es muy importante brindar talleres de manejo efectivo del tiempo, pero en realidad dentro de la institución no informaron que este tipo de apoyo se diera. Se ve la necesidad de que los y las docentes se preparen y saquen un tiempo para trabajar estos talleres, ya que no se cuenta con un profesional en Orientación en este tipo de instituciones.

El panorama anterior sugiere que es muy probable que el grupo de estudiantes participantes en este estudio enfrente situaciones de estrés porque el tiempo no les vaya a alcanzar para cumplir con las obligaciones de toda

naturaleza que les demanda la etapa vital en que se encuentran. Este tema no fue tomado en consideración inicialmente, sin embargo al ser una de las situaciones objeto de la intervención en Orientación, se considera importante hacer referencia a ella y tomarla en consideración a la hora de hacer propuestas de intervención. Esta situación se vería agravada por la escasa oferta de actividades recreativas que ofrece la institución.

En resumen, a la institución educativa le correspondería desarrollar acciones con el estudiantado, para atender dos grandes temas, a saber, aprender a administrar el tiempo de manera que tengan la oportunidad de desarrollarse integralmente a la vez que responden adecuadamente a las exigencias académicas de un Colegio Científico, y desarrollar acciones encaminadas para ayudar al estudiantado a enfrentar positivamente el estrés inherente a estas mismas exigencias académicas y la sensación de no poder cumplir por falta de tiempo. Es importante indicar que al elaborar el marco conceptual y metodológico de esta investigación, el tema de estrés no fue considerado. Por lo que es necesario reconocer que este es un aspecto propio del trabajo del Orientación puesto que este según D'Arcy Lyness (2013) se define como una sensación que creamos al reaccionar a ciertos eventos. Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental. Con las familias, es importante que la institución haga evidente ante ellos la necesidad de una mejor comunicación con los y las jóvenes con el fin de monitorear la forma en que organizan su tiempo, sus niveles de estrés y apoyarles en cuanto al desarrollo de habilidades para el manejo del estrés.

Es necesario tener en cuenta la importancia que tiene el sueño, sobre todo en la etapa de la adolescencia, que es en la que se encuentran las y los participantes de este proceso. Como lo señala Ibáñez (2012), el sueño en la adolescencia suele disminuir en virtud de los cambios bioquímicos que se experimentan, pero es recomendable dormir, al menos, nueve horas ya que

durante el sueño se produce la consolidación de los conceptos al participar en la memoria a largo plazo y en el aprendizaje mediante la regeneración de neuronas en el hipocampo. Este tipo de información no es manejada por la mayoría de personas, por lo que en ocasiones no se le da la importancia necesaria a las horas que se duerme cada noche.

Ambos niveles utilizan la mayor cantidad de su tiempo en actividades relacionadas con el estudio, dejan un poco de lado la parte de recreación le dedican el tiempo adecuado, ya que realizan actividades recreativas pero no se les dedica el tiempo necesario para encontrar un balance. La realización de un deporte se da en una forma muy irregular.

El estudiantado de los dos niveles utiliza una cantidad de tiempo considerable en la comunicación, sobre todo con sus amigos. En su gran mayoría la comunicación se da por medio de la utilización de la tecnología, se disminuye un poco el contacto de persona a persona.

Tomando en consideración el factor de satisfacción en la forma que organizan su tiempo existe diferencia, ya que las y los estudiantes de décimo año no se encuentran muy a gusto con la organización que hacen de este recurso. A diferencia el grupo de estudiantes de undécimo nivel se encuentra más satisfecho con la distribución que ellos realizan. Lo anterior es un poco contradictorio si lo confrontamos con la forma en que creen que las personas que los rodean ven la distribución que hace de su tiempo, ya que ambos sienten que las otras personas ven de una forma muy positiva como ellos usan el tiempo (sobre todo sus compañeros).

Aunque en algunos puntos dejan en evidencia que no están muy de acuerdo con la forma en que administran su tiempo, si tienen claro que todas las actividades que realizan son importantes para su vida.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

Para la elaboración de las conclusiones del estudio se toma en cuenta, de manera articulada, la información recolectada mediante la participación del estudiantado y del personal docente entrevistado.

1. Del análisis de la forma en que el estudiantado del Colegio Científico de Puntarenas organiza su tiempo se concluye que no se distribuye de manera que incida en la promoción de su desarrollo integral. Tanto la información recolectada del estudiantado como del profesorado participantes en el estudio evidencia una mala administración de este recurso en vista de que se dedica casi un 90% del tiempo real disponible en la atención de las exigencias del estudio.
2. Las y los estudiantes de décimo y undécimo año del Colegio Científico de Puntarenas manifiestan no están muy conformes con la forma en que administran su tiempo ya que dedican muy poco de este para la realización de actividades dedicadas a su esparcimiento y a compartir con seres queridos, esto sobre todo se presenta en la población de décimo nivel. El personal docente participante en este estudio coincide con esta percepción sin embargo la institución educativa no parece reconocer la importancia de estimular en sus estudiantes y favorecer experiencias para la vivencia de otro tipo de actividades que promuevan su desarrollo integral, más allá del estudio.

3. En su gran mayoría las y los jóvenes de décimo nivel del Colegio Científico de Puntarenas tienen una mayor dificultad con el manejo del tiempo ya que vienen de un sistema educativo completamente diferente con menor exigencia académica, por lo que al llegar a uno de mayor exigencia se empiezan a hacer evidentes sus debilidades en cuanto a la forma en que lo organizan. No se evidencia ninguna actividad sistemática por parte de la institución educativa para atender de forma específica al grupo de estudiantes de primer ingreso para que desarrolle las destrezas necesarias para la administración del tiempo.
4. El estudiantado de onceavo año parece poseer mejores destrezas para la administración del tiempo debido a la experiencia acumulada en el año anterior, ya que pueden llevar a cabo una mayor cantidad de actividades, aunque casi todas pertenecen al ámbito estudiantil. Aunado a lo anterior, la institución educativa no parece facilitar los espacios requeridos para que el estudiantado tenga la oportunidad de experimentar con otro tipo de actividades que favorezcan su desarrollo integral, más allá de los espacios requeridos para el cumplimiento de las tareas académicas.
5. No obstante lo anterior, según se deriva de los resultados de la presente investigación, tanto estudiantes como personal docente participante reconocen la importancia de una buena distribución del tiempo del que disponen los y las estudiantes para desarrollarse desde sus diversas dimensiones humanas por lo que se evidencia el valor que se le da al aprendizaje de las destrezas para la administración del tiempo.
6. Se reconoce la posibilidad que ofrece la disciplina de la Orientación para facilitar el aprendizaje de la administración del tiempo mediante diversas acciones educativas que involucren al estudiantado, al profesorado y a las familias de los y las estudiantes. La intervención orientadora debe atender

dos grandes temas, a saber, específicamente la promoción de aprendizajes directamente relacionados con el uso y administración del tiempo sobre todo mediante la toma de decisiones, y el manejo apropiado del estrés que genera la exigencia académica de un colegio científico. Esta intervención será factible con la participación del personal docente y las familias de los y las estudiantes, siendo estos últimos los sujetos a los que se dirigen las acciones orientadoras, todo lo anterior coordinado por profesionales en Orientación.

7. Se reconoce además la importancia de desarrollar procesos de orientación que faciliten la transición del estudiantado de los colegios de proveniencia al Colegio Científico de Puntarenas con el propósito de brindar información relevante sobre la dinámica y exigencias de dichas instituciones y la importancia de desarrollar destrezas personales que faciliten la adaptación al nuevo medio educativo en términos que satisfagan su desarrollo integral.

Recomendaciones

En el siguiente apartado se mencionan algunas recomendaciones que pueden ser tomadas en cuenta por la institución para mejorar el manejo del tiempo, además del rendimiento de los estudiantes en todas las áreas de su vida.

1. En concordancia con la naturaleza de esta institución educativa y las políticas y directrices nacionales sobre educación, realizar mayor cantidad de actividades que contribuyan a la recreación y diversión para el estudiantado (convivios, actividades deportivas, actividades sociales) y contribuyan a su desarrollo integral.
2. Con el acompañamiento de profesionales en Orientación, brindar talleres sobre técnicas para la administración del tiempo de una forma más eficaz, para darle al estudiantado armas suficientes para que las puedan aplicar en su diario vivir, y que les ayude a sentir mayor satisfacción con la forma en la que utilizan su tiempo.
3. Igualmente ofrecer a estos y estas estudiantes oportunidades desde la Orientación para el reconocimiento de las fuentes de estrés al estar inmersos en un ambiente más exigente desde el punto de vista académico, y el aprendizaje de técnicas que les permitan hacer un aprovechamiento positivo de este estrés que experimentan.
4. Aprovechar las posibilidades que ofrece el aprendizaje de la toma de decisiones para la administración del tiempo, para que, mediante

intervenciones de Orientación los y las estudiantes puedan gestionar de forma más efectiva el tiempo del que disponen en beneficio de su éxito académico y su desarrollo integral.

5. Con la participación de profesionales en Orientación, desarrollar acciones de asesoría para el personal docente y administrativo de la institución educativa para el cumplimiento de su rol orientador como colaboradores en la promoción del desarrollo integral del estudiantado mediante el aprendizaje de estrategias para la administración del tiempo, la toma de decisiones y el manejo del estrés.
6. Con la participación de profesionales en Orientación, desarrollar procesos formativos dirigidos a las familias con el fin de dar acompañamiento a las y los estudiantes en temas referidos a la administración del tiempo, la toma de decisiones y el manejo del estrés.
7. Incluir la temática de la administración del tiempo, la toma de decisiones y el manejo de estrés como parte del contenido de los planes de estudio y como ejes transversales de manera que estos y estas jóvenes puedan aplicarlos en la vida diaria para obtener mejores resultados.
8. Realizar actividades de transición dirigidas a estudiantes que ingresan a décimo año con las que se busque disminuir el impacto del cambio que experimentan al pasar a un Colegio Científico. Estas actividades requerirán de la facilitación de espacios entre estudiantes de nuevo ingreso y estudiantes regulares, igualmente con el personal

docente de manera que se ofrezca un acercamiento efectivo que además de favorecer la toma de decisiones final acerca de su traslado, ayude al estudiantado a reconocer los retos que enfrentarán en esta institución educativa.

9. Es de vital importancia realizar trabajos conjuntos y sistemáticos entre institución, familias y docentes para apoyar al estudiantado a desarrollar destrezas para una mejor administración del tiempo. Esto debe empezar por establecer una excelente comunicación entre las partes.

10. Es importante que la escuela de Orientación impulse iniciar más investigaciones relacionadas con este tema, para que pueda haber un seguimiento y ampliar desde otros aspectos este tema tan importante en la vida de las personas.

Bibliografía

- Acosta (2003). Uso Eficaz del Tiempo. Barcelona, España: Gestión 2000.
- Ángeles (2009). LOS COLEGIOS CIENTIFICOS EN COSTA RICA. Recuperado de: <http://padresporlaeducacion.blogspot.com/2009/04/los-colegios-cientificos-en-costa-rica.html>
- Barrantes (1999). Investigación: un camino al conocimiento. San José: EUNED.
- Chacón (2008). La administración del tiempo en forma eficaz. Recuperado de: <http://www.ocu.ucr.ac.cr/Boletines/2008-Boletin2-5.pdf>
- Chacón (2009). Desarrollo de la adolescencia y la juventud. Recuperado de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_25/M_CRUZ_CHACON_1.pdf
- Clark (2008). Administración del tiempo en la vida y en el trabajo. Recuperado de: http://www.degerencia.com/articulo/administracion_del_tiempo_en_la_vida_y_en_el_trabajo el 4 de marzo del 2011.
- D'Arcy Lyness (2013). La tensión emocional (estrés). Recuperado de: <http://kidshealth.org/es/teens/stress-esp.html>
- Donas, Solum (2001) Marco epidemiológico conceptual de la salud integral y el desarrollo humano de los adolescentes. Adolescencia y juventud en América Latina. Cartago, Costa Rica: Libro Universitario Regional.
- Edel (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. Recuperado de: <http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/volln2/Edel.pdf>
- García (2009). Desarrollo de la Habilidad de Administración del Tiempo en directivas del primer nivel del MITRANS. Recuperado de: <http://www.flacsoandes.org/dspace/bitstream/10469/1638/1/Desarrollo%20de%20a%20habilidad%20de%20Administraci%C3%B3n%20del%20tiempo...%20Mayel%C3%ADn%20Garc%C3%ADa.pdf>

Gámez (2007). Comunicación y cultura organizacional en empresas chinas y japonesas. Edición electrónica gratuita. Recuperado de: www.eumed.net/libros/2007a/221/

Haynes, M. (1991): Administración del Tiempo. D. F, México: Editorial Trillas.

Hernández, Fernández y Baptista (2010). Metodología de la investigación. (5ª edición), México: editorial McGraw-Hill.

Ibáñez (2012). La importancia del sueño durante la noche para el cerebro. Recuperado de: <http://aranzazu5.blogspot.com/2012/04/la-importancia-del-sueno-durante-la.html>

Kast, Fremont (1979). Administración de las organizaciones. México: Editorial McGraw-Hill.

Krausopf, Dina (2001) Los nuevos desafíos de la educación en el desarrollo juvenil. Adolescencia y juventud en América Latina. Cartago, Costa Rica: Libro Universitario Regional.

Lomeña (2001). Técnicas cualitativas en investigación. Recuperado de: <http://www.investigalia.com/cualitativas.html>

López (2009). La toma de decisiones en la Orientación profesional: un enfoque práctico. Recuperado de: [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_18/Francisco Lopez REYES01.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_18/Francisco_Lopez_Reyes01.pdf)

Martínez María, Quintanal José, Téllez José (2002). La Orientación escolar: fundamentos y desarrollo. Madrid: Editorial DYKINSON, S.L

Marchionna (2013). Toma de decisiones. Recuperado de: <http://www.revistacontrasenas.com/toma-de-decisiones/>

MEP (1995). PROGRAMA DE ORIENTACIÓN, educación diversificada. Recuperado de: <http://www.mep.go.cr/programa-estudio>

MEP (2005). Programas de Orientación. Recuperado de: <http://www.orientaweb.info/orientaweb/documentosparadescargar.htm>

Miranda (2000). Predicción del rendimiento académico lingüístico y lógico matemático por medio de las variables modificables de las inteligencias múltiples y del hogar. Recuperado de: <http://contexto-educativo.com.ar/2001/3/nota-11.htm>

Molina (2002). Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. Recuperado de: [file:///C:/Users/Fabio/Downloads/736Molina108%20\(1\).PDF](file:///C:/Users/Fabio/Downloads/736Molina108%20(1).PDF)

Moody (1991). Toma de decisiones gerenciales. México: Editorial McGraw-Hill

Navarro, Pablo; Díaz, Capitolina (1994) Análisis de contenido en Delgado, Juan Manuel; Gutiérrez, Juan. Métodos y técnicas cualitativas de investigación en Ciencias Sociales. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.

Ortiz (1999). Rendimiento escolar, influencias diferenciales de factores externos e internos. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/270/27029103.pdf>

Papalia (2005). Desarrollo humano. México: Mcgraw-hill

Pereira, María Teresa (1998). Orientación Educativa. Costa Rica: Editorial universidad estatal a distancia.

Real Academia Española (2016), Tiempo. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=Zir6lpf>

Russek (2007). Manejo del tiempo. Recuperado de: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/manejo-tiempo.html>

Salom (2000). Tiempo: recurso irrecuperable. Recuperado de:
<http://www.revistainterforum.com/espanol/pdfes/Administracion tiempo GDS.pdf>

Saldaña (2010). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en alumnos que cursaron genética clínica en el periodo de primavera 2009 en la facultad de medicina de la benemérita universidad autónoma de puebla. Recuperado de:
<http://www.uned.es/revistaestilosdeaprendizaje/numero 5/articulos/lsr 5 articulo 3.pdf>

Sulzbacher (2011). La administración del tiempo. Recuperado de:
<http://www.acorde.or.cr/capacitacion/articulos/p%20Articulo%20LA%20ADMINISTRACION%20DEL%20TIEMPO.html>

UCR (2005). Colegios Científicos. Recuperado de:
<http://sede.srp.ucr.ac.cr/ucrsp/sede/colegio-cientifico>

UCR (2014). Colegio Científico. Recuperado de:
[http://www.srp.ucr.ac.cr/content/colegio-cient%C3%ADfico\)\(UCR](http://www.srp.ucr.ac.cr/content/colegio-cient%C3%ADfico)(UCR)

UGR (2001). Organización del tiempo. Recuperado de:
<http://www.ugr.es/~ve/pdf/tiempo.pdf>

Webber, R. (1985): Una guía para la administración del tiempo. Bogotá, Colombia: Norma S.A .

Anexos

Universidad de Costa Rica
Sede Regional del Pacifico
Facultad de Educación
Escuela de Orientación y Educación Especial

Código: _____

El presente cuestionario tiene como objetivo reconocer el manejo que las y los estudiantes del colegio Científico de Puntarenas le dan a su tiempo. Se entiende por manejo del tiempo a como lo utilizamos para alcanzar nuestros objetivos de manera efectiva mediante la organización de las actividades diarias.

El cuestionario es completamente anónimo y la información brindada será absolutamente confidencial.

Por favor lea detenidamente las preguntas, y marque con una (X) la opción de respuesta de acuerdo con su criterio.

1. Nivel: _____ 2. Edad: _____
3. Sexo: Femenino () Masculino: ()
4. ¿Con que frecuencia realiza las siguientes actividades?

Actividad	Frecuencia				
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
4.1. Realiza algún deporte.					
4.2. Estudiar.					
4.3. Jugar video juegos.					

4.4. Hacer tareas o asignaciones individuales.					
4.5. Leer libros, revistas, periódicos.					
4.6. Navegar en internet.					
4.7. Chatear.					
4.8. Charlar con amigos y familiares.					
4.9. Tocar algún instrumento.					
4.10. Ver televisión.					
4.11. Hablar o enviar mensajes de texto desde el celular.					
4.12. Me reúno con amigos en grupos comunales.					
4.13. Ayudar en las labores de mi casa.					
4.14. Hacer mandados que me solicitan en la					

casa.					
4.15. Asistir a lecciones.					
4.16. Participar en actos religiosos.					
4.17. Trabajar en grupos con mis compañeros					
4.18. Asistir a citas con el doctor, dentista, nutricionista, o cualquier otro profesional.					
4.19. Descansar durante el día.					
4.20. Participo en actividades extracurriculares del colegio.					

Indique otras actividades no contempladas en el cuadro anterior, que realiza con frecuencia.

5. ¿Duerme siempre el mismo número de horas por la noche? Si () No ()
 ¿Por qué?

6. Marque con una (X) la frecuencia según lo que se le consulta.

Actividad	Frecuencia				
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
6.1. Pienso que tengo el control sobre todas mis responsabilidades diarias.					
6.2. Nunca estoy intranquilo por no haber cumplido con los trabajos del colegio					
6.3. Me alcanza el tiempo para dedicarme a actividades de pura diversión.					
6.4. Mi rendimiento académico no se ve afectado por la clase de					

organización del tiempo que hago.					
6.5. Mi familia considera que organizo bien mi tiempo.					
6.6. Mis compañeros creen que distribuyo bien mi tiempo.					
6.7. El tiempo me alcanza para todo sin ningún problema					
6.8. Considero que todo lo hago es útil e importante en mi vida.					
6.9. La forma en que organizo mi tiempo me permite hacer muchas cosas importantes en mi vida.					
6.10. Siento que aprovecho cada minuto de mi tiempo.					
6.11. Puedo cumplir con las obligaciones que me encomienda mi familia.					

6.12. En el colegio reconocen positivamente mi forma de cumplir con los deberes.					
6.13. Mantengo en interés por todo lo que hago.					
6.14. Nunca me aburro por no poder hacer lo que más me gusta.					
6.15. Cuando concluyo las obligaciones de los estudios estoy en disposición de continuar haciendo cosas diferentes.					

7. ¿Me siento satisfecho con la forma en que organizo mi tiempo?

Si () No () ¿Porque?

-
