

# La gestión del tiempo: clave para un buen rendimiento académico

**Concepción Foronda-Robles**

Universidad de Sevilla

foronda@us.es

## Resumen

Esta comunicación se inserta dentro del Proyecto de Innovación Docente “Experiencia piloto para el fortalecimiento de competencias transversales en Turismo y FICO” del III Plan Propio de Docencia de la Universidad de Sevilla. Su objetivo es que los alumnos de la Facultad de Turismo y Finanzas sean capaces de adquirir algunas de las competencias transversales recogidas en la memoria del Título. En este caso, “ser capaz de usar el tiempo de forma eficiente” para explicar su relación con el rendimiento académico. Sin duda, se tratan de destrezas y habilidades con un alto componente inmaterial, complejas de transmitir, pero necesarias para tener “éxito” en su futura inserción laboral.

En ella se explican cómo se analiza la distribución de los tiempos (descanso, estudio, empleo, ocio y quehaceres cotidianos).

**Palabras clave:** *Competencias transversales, Gestión del tiempo, rendimiento académico.*

## **Time management: key to a good academic achievement**

### Abstract

This communication is inserted within the Teaching Innovation Project "Pilot experience for the strengthening of transversal competences in Tourism and FIACC" of the III Own Teaching Plan of the University of Seville.

Its objective is that the students of the Tourism and Finance Faculty are able to acquire some of the transversal competences gathered in the memory of the Degree. In this case, "being able to use time with an efficient manner" to explain its relationship with academic achievement. They are skills and abilities with a high immaterial component, complex to transmit, but necessary to have "success" in their future employees.

It explains how the distribution of time (rest, study, employment, leisure and household chores).

**Keywords:** *Transversal competences, Time management, Academic achievement.*

## 1. INTRODUCCIÓN

Desde la adaptación al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) se replantea el papel del profesor y se enfatiza la importancia de la capacidad de aprendizaje autónomo por parte del alumno, ajustado en el desarrollo pleno del conocimiento y de las habilidades de autorregulación de su conducta (Mas & Medinas, 2007). Un cambio que sitúa al estudiante en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, centrado en las competencias que debe poseer el recién egresado, potenciando el saber hacer, la iniciativa y el aprendizaje autónomo, según

marcan los descriptores de Dublín (Esteve, 2016).

En la educación superior, la enseñanza no debería centrarse únicamente en la adquisición de conocimientos, sino también de habilidades, valores o actitudes que permitan afrontar situaciones con éxito o resolver problemas. Dentro del EEES, este enfoque basado en competencias, proporciona un lenguaje común para definir y expresar los perfiles académicos y profesionales (Mir, 2007). Además, la importancia de las competencias adquiridas en la universidad estriba en que facilita la adaptación de los estudiantes ante la empleabilidad porque permiten que los trabajadores se adecuen a las condiciones cambiantes del trabajo (Clemente-Ricolfe & Escribá-Pérez, 2013).

La incorporación de las competencias transversales a los estudios universitarios resulta un elemento básico para la formación, ya que con ello profesionaliza la formación acercando la universidad a la sociedad y al mundo laboral (Mir, 2007). Son numerosos los autores que analizan las relaciones entre los estilos de aprendizaje, la gestión del tiempo y el rendimiento de los estudiantes universitarios (Aponte & Pujol, 2012; Bolívar & Rojas, 2008; Boza & Toscano, 2012; Tejedor & García-Valcárcel, 2007; Ruiz et al., 2006).

La gestión del tiempo se considera un factor determinante para medir la autonomía del estudiante y su capacidad de adaptación de la secundaria a la universidad (Bashir, 2015; Soares et al, 2011). El tiempo es un indicador del trabajo personal de los estudiantes, por ello, manejar cómo se organiza el tiempo resulta una tarea compleja. Es un proceso en donde se establecen metas (García-Ros & Pérez-González, 2012) y su manejo resulta una competencia esencial en el futuro laboral de los estudiantes (Huie, et al., 2012), incluso para controlar el estrés (Kearns & Gardiner, 2007).

La gestión del tiempo es una competencia transversal de tipo instrumental según aparece recogido en el modelo Tuning y que se considera necesaria para la gestión de uno mismo (Bennett et al., 1999). También ésta resulta relevante debido a que planificar y regular el tiempo es visto como una precondition del rendimiento exitoso (Barrera et al., 2008). Esta competencia es una destreza y habilidad con un alto componente inmaterial, compleja de transmitir, pero necesarias para tener “éxito” en su futura inserción laboral. La evaluación de las competencias transversales es un tema complicado para los docentes y el gran olvidado, ya que no se trata de valorar conceptos teórico-práctico fácilmente medibles sino valores más globalizadores (Foronda-Robles, 2017). El EEES permite el desarrollo de procesos de enseñanza- aprendizaje mediante redes y recursos que ofrece internet, y está propiciando que universidades tradicionales empiecen a poner en práctica experiencias docentes presenciales y virtuales (Moodle, Wiki, Campus virtual, etc.) (Cladellas & Badia, 2010). Incluso hay investigaciones relacionadas con la gestión del tiempo en entornos virtuales, ya que tienen que asumir la flexibilidad de la formación y la regulación de los tiempos de aprendizaje (Romero & Barberà, 2015; Temporelli & Flores, 2018).

Los estudiantes están acostumbrados a un aprendizaje memorístico en lugar del aprendizaje real porque no están bien equipados con las habilidades de estudio. La gestión del tiempo es el fenómeno de organizar y asignar el tiempo para generar un trabajo y una productividad efectiva.

## **2. OBJETIVOS**

El objetivo es comprobar como los estudiantes gestionan su tiempo. Esto se consigue analizando y reflexionando sobre las actividades realizadas a lo largo del día: las productivas, las anti estrés así como los ladrones del tiempo. Ésta se distribuye en tiempos de estudio, según lo que establece las horas de los créditos ECTS, el descanso, el empleo, el ocio y los quehaceres cotidianos.

### 3. METODOLOGÍA

Desde el curso 2009/10 se implanta en la Facultad de Turismo y Finanzas de la Universidad de Sevilla los planes de estudios de los grados en Turismo y en Finanzas y Contabilidad. En el diseño de ambas titulaciones se presta una especial atención a la definición de las competencias transversales que debían adquirirse con los títulos. Sin embargo, los mecanismos y las responsabilidades para que se cubriesen no quedan establecidas en cuanto a las asignaturas responsables de cada una o al nivel en que deben conseguirse. Los informes de seguimiento de ambos títulos ponen de manifiesto que una de las debilidades de la implantación de dichos títulos está ligada a una adecuada formalización del proceso para que los alumnos adquieran las competencias transversales.

#### 3.1. Contexto

Esta comunicación se inserta en el Proyecto de Innovación Docente “Experiencia piloto para el fortalecimiento de competencias transversales en Turismo y FICO” (curso 2017-2018) dentro del III Plan Propio de Docencia de la Universidad de Sevilla. En este proyecto, para elegir las competencias transversales se emplearon tres criterios: que hayan sido señaladas como relevantes, que sean comunes en los dos grados y que su número no fuese excesivo, para ello se eligieron 5 (G5, G8, G014, G17 y G23). En la asignatura Tipologías de Espacios Turísticos del primer año del Grado de Turismo, se trabaja la competencia “ser capaz de usar el tiempo de forma efectiva para conseguir los objetivos de la organización” (G5).

#### 3.2. Participantes

- Esta experiencia se desarrolla en dos grupos de forma voluntaria, por lo que, participan el 48,5% de los alumnos.
- La edad media es de 19,265. y el rango de edad estaba comprendido entre los 18 y los 25 años. El 44% son alumnos jóvenes de 18 años.
- En cuanto al sexo, el 19% son hombres y 81% mujeres.
- Trabaja un 30%.

#### 3.3. Recopilación de datos

Los miembros del Proyecto de Innovación Docente elaboran la guía de la gestión del tiempo, la cual se sube a la Enseñanza Virtual. Ésta sólo es visualizada por el 15% de los alumnos. Sabiendo la dificultad que tienen los alumnos para leer, se realizó una animación didáctica práctica y clara, titulada **Píldora informativa de la Gestión del Tiempo** [https://goanimate.com/videos/0ib4swISW-rM?utm\\_source=linkshare&utm\\_medium=linkshare&utm\\_campaign=usercontent](https://goanimate.com/videos/0ib4swISW-rM?utm_source=linkshare&utm_medium=linkshare&utm_campaign=usercontent) maquetada por el Servicio de Audiovisuales de la Universidad de Sevilla (SAV), y que además, no consumiera mucho tiempo (04:26 minutos). El alumno lo trabaja en clases y lo tiene disponible en la plataforma de enseñanza virtual de la asignatura; así como en el canal TVus.



*Imagen 1: Pantalla inicial de la píldora informativa Gestión del Tiempo.*

Con el fin de analizar y reflexionar sobre esta competencia, la asignatura diseña la actividad “Diario de las actividades” durante un periodo de dos semanas de marzo y mayo de 2018, con el fin de ser más consciente de la efectividad de las estrategias de gestión del tiempo, reflexionar los tiempos “perdidos” y las tareas que se evitan; y aprender algunas estrategias y herramientas para mejorarla. Todo ello con el fin de obtener buenos resultados académicos y disfrutar del tiempo libre.

Cada día de la semana debería incluir una combinación equilibrada de actividades consideradas “obligaciones fijas” tales como clases, dormir, trabajo, etc., como “obligaciones flexibles” tiempo de estudio, tareas de casa, eventos sociales, tiempo empleado para quedar con los amigos, hacer deporte, etc.

El Diario se distribuyen en 13 actividades: Asistir a Clases, Estudiar; Trabajar, Desplazamientos, Comidas, Aseo Personal, Dormir, Tareas Domésticas, Actos Sociales, Ejercicio, Manejo del Móvil, Actividades de la Gestión del Tiempo y el propio Rendimiento Académico. A partir del tiempo que dedica a cada apartado, el estudiante reflexiona si es equilibrado, si debería incrementar y/o/disminuir el tiempo dedicado a algún grupo de actividades e interioriza esta competencia. El rendimiento académico ha sido obtenido directamente a partir del examen. El control del esfuerzo es importante para el éxito académico.

Seguidamente, se reducen los trece usos del tiempo a cuatro variables que sirven para hacer la radiografía de la gestión del tiempo de los estudiantes. Estas variables son: sueño (Descanso), clases y estudio (Estudio), trabajo remunerado (Empleo), actividades sociales y deportivas (Ocio) y desplazamiento y tareas del hogar (Quehaceres).

#### *3.4. Análisis de los datos*

La muestra eran 64 estudiantes. Se automatizaron las estadísticas descriptivas

convencionales de media aritmética, desviación estándar y los valores mínimos y máximos de los trece usos del tiempo, utilizando el programa SPSS v.13.0 (tabla 1). Éstos obtuvieron un promedio de 7,74 horas de sueño, 3,5 horas de clases y 3,7 horas de estudio. En el siguiente epígrafe se analizan dichos datos.

#### 4. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de cómo se distribuye el tiempo y las horas empleadas en las trece actividades cotidianas (Tabla 1), así como la radiografía colectiva de lo que ocurre cuando hay exámenes parciales (Imagen 2).

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Clases	64	1,60	4,60	3,503	0,733
Estudios	64	0,71	9,00	3,766	1,561
Trabajo	64	,00	6,93	0,7	1,483
Desplazamiento	64	0,21	2,86	1,173	0,553
Comidas	64	0,39	3,21	1,82	0,656
Aseo Personal	64	0,39	2,14	0,429	1,014
Dormir	64	4,86	10,11	7,74	1,013
Tareas Domésticas	64	,00	1,64	0,679	0,350
Actos Sociales	64	,00	5,07	1,97	1,167
Ejercicio	64	,00	1,57	0,523	0,413
Móvil	64	,00	5,04	2,06	1,218
Actividades G Tiempo	64	,00	1,00	0,638	0,217
Rendimiento Académ.	59	1,00	9,35	5,746	2,346
N válido (por lista)	59				

Tabla 1: Resultados estadísticos de la gestión del tiempo. Fuente: Elaboración propia.

##### 4.1. Estudio

El crédito ECTS es la «moneda» empleada para medir el trabajo del estudiante y alcanzar los resultados de aprendizaje

- 1 crédito ECTS son 25 horas de trabajo para el alumno.
- Una asignatura de 6 créditos son 150 horas (60 horas lectivas repartidas 4 horas semanales durante 15 semanas y 90 horas de trabajo autónomo en casa de esas semanas).
- En el cuatrimestre hay 5 asignaturas, lo que constituye 750 horas (300 horas de clases+450 horas de trabajo autónomo en casa).

Los alumnos deberían asistir a las 4 horas de clases diarias, pero el resultado de la media

es 3,5 horas. La frecuencia con la que lo realizan es que el 53% asiste con regularidad a todas sus clases, un estudiante tiene más asignaturas de las que corresponde al cuatrimestre, y el 46% no asiste a todas las horas de clases, lo que conlleva al absentismo estudiantil (Jiménez & Rodríguez, 2010; Sacristán et al., 2012).

La mayoría de los estudiantes sufren de mala gestión del tiempo de estudio debido a la ausencia de técnicas empleadas o mala gestión de las mismas. Según las horas ECTS, un estudiante debería desarrollar cada día una media de 4,5 horas diarias para estudiar, clases de apoyo o formación extracurricular. En esta situación, un 72%, se encuentra por debajo y un 28% por encima. Sin embargo, la media real está en 3,76.

#### 4.2. Trabajo

La simultaneidad de estudio y trabajo es escasa. El 70% de los alumnos no trabajan, por lo que sólo se dedican a sus estudios. El 30% trabaja, pero en este caso, la mayoría con empleos de escasas horas, y tan sólo dos tienen jornada laboral de 6 horas diarias.

Algunos de los que trabajan lo hacen para alcanzar estabilidad en sus empleos. Por eso, asumen el reto de profesionalizarse, al mismo tiempo que trabajan. Los resultados indican que los estudiantes que trabajan son más eficaces, ya que están acostumbrados a tener mayor capacidad del trabajo, restando horas para estudiar. El trabajo tiene también efectos positivos en el rendimiento académico, porque favorece la transferencia de conocimiento; y aunque no esté relacionado con sus estudios fomenta la disciplina y la responsabilidad (Caballero, 2006). Sin embargo, no se presentan diferencias en el promedio académico, de los 17 estudiantes que trabajan, el 59% supera la asignatura.

#### 4.3. Actividades anti estrés

Las actividades anti estrés son consideradas tanto el sueño, como las realizadas en el tiempo libre, dejando espacio para la familia, amigos, actividades sociales y practicar actividad física.

El sueño no sólo es determinante para la salud, sino para la calidad de vida. Éste no se refiere únicamente al hecho de bien durante la noche, sino que también incluye un buen funcionamiento diurno para estar atentos a realizar las diferentes tareas cotidianas. Los resultados muestran que un 5% presenta una mala calidad del sueño por la reducción del tiempo total de sueño (inferior a 6 horas). La mayoría se encuentra en el intervalo entre 6 y 8 horas (60%), y hay un 35% que duermen de 8 a 10 horas. Incluso algunos autores (Sierra et al., 2002) han demostrado que el hábito de sueño tiene un impacto directo en el aprendizaje y la falta de sueño afecta a la memoria, la cognición y la motivación.

El ocio es el tiempo libre que no está marcado por la obligatoriedad, bien cuando no se está trabajando/estudiando; cuando no se satisfacen las necesidades básicas (dormir o comer); cuando no se están realizando trabajos domésticos y no se llevan a cabo obligaciones familiares (García & Santizo, 2010; Gortner & Zulauf, 2000). Por ello, en las actividades de ocio se han incluido el deporte y los actos sociales (charlas con los amigos, pasear, esparcimiento nocturno, etc.). Así se constata, que un 81% de los estudiantes reducen su estrés con media hora diaria realizando actividades deportivas, y una hora encontrándose con

los amigos como una necesidad de socialización. Ambos casos, permite la evasión de las actividades obligatorias.

#### *4.4. Quehaceres cotidianos*

Los quehaceres cotidianos (desplazamientos, comer, tareas del hogar, etc.) son otro bloque de las actividades diarias. La movilidad afecta a la productividad y la calidad de vida de los universitarios si el tiempo de desplazamiento es alto, menor será el tiempo de ocio, menor el dedicado al estudio en casa y mayor agotamiento. Los estudiantes dedican una media de 1,173 horas al día en su desplazamiento. Dato elevado, porque el 61% invierte más de una hora. Su procedencia mayoritaria es de la provincia de Sevilla (69,5%), de los cuales el 30% son de Sevilla capital, otro 30% de los municipios del área metropolitana y un 23,40% de la campiña sevillana. Principalmente, éstos son los que generan los desplazamientos de ida y vuelta en torno a la hora, ya que los alumnos de otras provincias suelen vivir en pisos de estudiantes en Sevilla. Cada vez más hay una nueva tendencia, que es trabajar en los desplazamientos con los dispositivos móviles, haciendo llamadas telefónicas, revisando documentos, poniéndose al día acerca de las últimas noticias o revisando sus propias redes sociales.

Por otro lado, España es el tercer país según la OCDE (2017) que almuerza con más calma, seguido de Francia e Italia; a ello le dedica 2 horas 06 minutos. En el caso de la muestra, los datos se asemejan al estudio mencionado, ya que un 48% de los estudiantes emplean más de dos horas en comer. La media es 1,82.

Finalmente, el tiempo dedicado a las tareas de hogar es relativamente bajo, ya que la mayoría vive en el domicilio familiar y no han logrado emanciparse. De esta manera, el 80% dedican menos de una hora. Asimismo, el tiempo dedicado al aseo personal tiene una media de 0,429.

#### *4.5. El mayor ladrón en los tiempos actuales*

Los estudiantes no están bien equipados para abordar los ladrones de tiempo, que son principalmente el impacto negativo en las redes sociales, la televisión o la procrastinación para evadir su responsabilidad (Bashir, 2015). Los dispositivos electrónicos facilitan la vida y los estudiantes si lo usan eficientemente es una herramienta útil; aunque, en numerosas ocasiones, el teléfono móvil estropea cualquier prioridad establecida. Las estadísticas informan que sólo un 53% emplean el móvil más de 2 horas diarias (media de 2,06). Sin embargo, estos datos hay que tomarlos con cautela, ya que hay estudios que expresan que no somos capaces de contabilizar con precisión el tiempo de estos dispositivos (Andrew et al., 2015), y reconocen que se emplea el teléfono casi el doble de lo que creemos. En concreto, estaríamos hablando de una media de 5 horas.

#### *4.6. Rendimiento académico*

El estudiante cuando accede a la universidad “estrena libertad”, pero ésta se convierte en un arma de doble filo. “Sin coordinador de disciplina, sin timbres, sin controles escolares, no estudian lo suficiente, dejan de ir a clases, no organizan el tiempo y así, poco a poco, pueden ir teniendo problemas de rendimiento académico que cada vez los ponen en situación de

riesgo de tener que abandonar la universidad” (Camacho & Moreno, 2004: 297).

El dato de la desviación estándar del rendimiento académico es el más disperso con 2,346, ya que no se han presentado un 7,8% alumnos, el 26,5% ha suspendido, el 33% aprobado, el 23,5% ha obtenido notable, y el 9,2% sobresaliente. La media ha aprobado (5,746).

A continuación, se presenta una escueta radiografía del día a día (Imagen 2). En este caso, se escogió la semana de mayo donde tenían el jueves un examen parcial, momento de máxima presión y tensión estudiantil. Los exámenes conforman en cierta medida uno de los estresores académicos fundamentales en la vida universitaria.

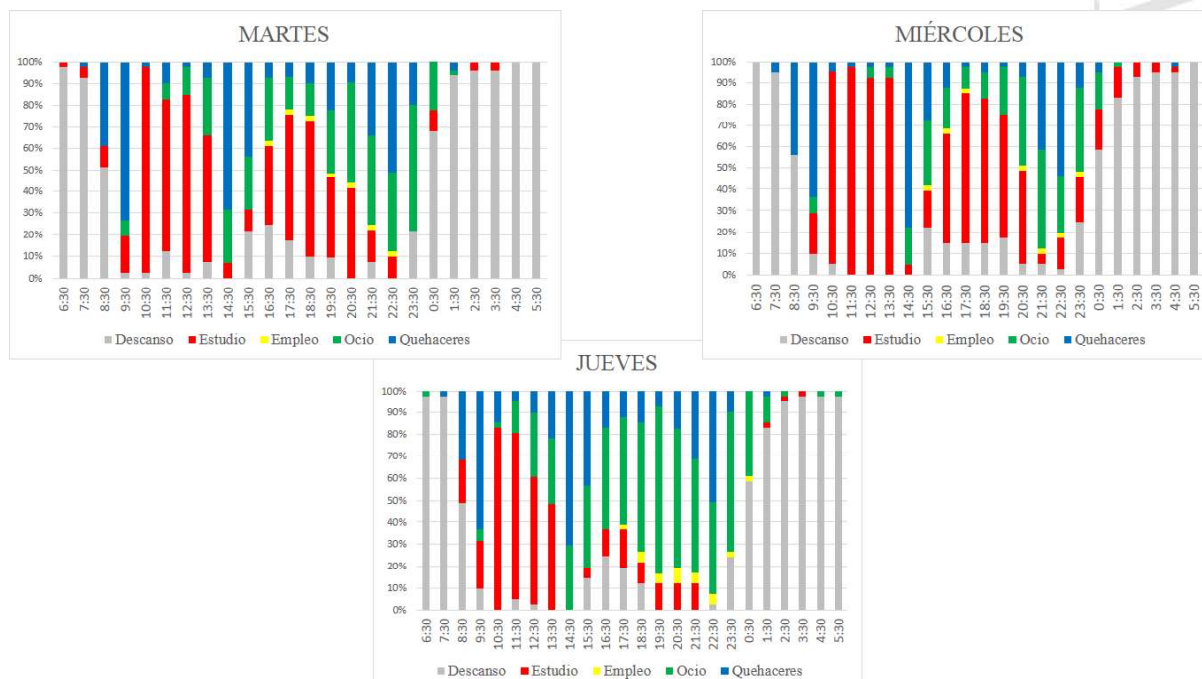


Imagen 2: Radiografía diaria de los estudiantes. Fuente: Elaboración propia.

La mayoría de los estudiantes se levantan sobre las 8:00-8:30. Días previos a los exámenes parciales no suelen asistir a clases y ello va en su detrimento del resto de asignatura que se imparten. Para estos dos grupos, las clases se desarrollan en la franja de mañana de 9:30-13:30. El estudio por la tarde hace referencia al trabajo en casa, clases de apoyo y formación extracurricular, principalmente de inglés.

Cuando los días pasan y se acerca el examen aumenta la franja nocturna para estudiar. El martes estudian hasta las 22:30, en cambio, el día antes del examen hasta las 4:30. En este caso, se manifiesta el “síndrome del estudiante”, que ha postergado el estudio hasta el último momento. Este hecho limita una adecuada organización de su tiempo.

Finalizado el examen, se reduce considerablemente el tiempo de estudio, y aumenta exponencialmente el tiempo de ocio, y hay que retomar los quehaceres domésticos.

## 5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Con este estudio se demuestra la importancia de la gestión del tiempo. El volumen de



horas de trabajo, el ritmo con el que se trabaja, los plazos, las exigencias y las presiones, los horarios establecidos, la atención y la distracción son factores que influyen sobre el rendimiento académico de los estudiantes. Ello se une, que se vive en "la tiranía de lo urgente" (Hummel, 2000). Los estudiantes se colapsan ante la escasez de tiempo, pero si se planifican bien las tareas a través de la matriz de prioridades se vuelven más fáciles. Como Lord Chesterfield dice: "Si miras los minutos con cuidado, las horas se arreglarán por sí mismas".

Los estudiantes le dedican un tercio del tiempo al sueño. El otro tercio es esta fase formativa de vida se emplea a estudiar y asistir a clases, donde es fundamental el aprendizaje autónomo. El último tercio es el más fraccionado liderado por el uso y abuso del móvil, la necesidad de encuentros sociales, y el resto de actividades cotidianas. Los que adquieren manejo de su tiempo tienen mejor desempeño, mayor satisfacción con la vida y menos tensiones inducidas por el trabajo.

Las competencias transversales desarrollan la autonomía de las personas, un estudiante competente será aquel con autonomía personal, laboral y profesional. Por ello, en la universidad, los profesores debemos avanzar en la renovación de las metodologías educativas. Una universidad que favorezca la participación, la autonomía y el espíritu crítico.

## REFERENCIAS

- Andrews, S., Ellis, D. A., Shaw, H., & Piwek, L. (2015). Beyond self-report: tools to compare estimated and real-world smartphone use. *PloS one*, 10(10), 1-9.
- Aponte, E. D. & Pujol, L. (2012). Estilos de aprendizaje, gestión del tiempo y rendimiento académico en estudiantes universitarios. In *Estilos de aprendizaje: investigaciones y experiencias*: [V Congreso Mundial de Estilos de Aprendizaje], Santander, 27, 28 y 29 de junio de 2012.
- Barrera, M., Donolo, D. & Rinaudo. M. (2008). Ritmo de estudio y trayectoria universitaria. *Anales de Psicología*, 24 (1). 9-15.
- Bashir (2015) Time Management and its Application in Academic Life: A Study of Omani students at Dhofar University, Sultanate of Oman. *Anglisticum Journal* 4 (2), 154-159.
- Bennett, N., Dunne, E. & Carré, C. (1999). Patterns of Core and Generic Skill Provision in Higher Education. *Higher Education*, 37, 71-93.
- Bolívar, J.M. & Rojas, F. (2008). Los estilos de aprendizaje y el locus de control en estudiantes que inician estudios superiores y su vinculación con el rendimiento académico. *Investigación y Postgrado*, 23 (3). 199-215.
- Boza, A. & Toscano, M. O. (2012). Motivos, actitudes y estrategias de aprendizaje: aprendizaje motivado por alumnos universitarios. *Profesorado*, 16 (1): 125-142.
- Caballero, C. (2006). Burnout, engagement y rendimiento académico entre estudiantes universitarios que trabajan y aquellos que no trabajan. *Psicogente*, 9(16), 11-27.
- Camacho, A. & Moreno, M. (2004). Retos del aseguramiento de la calidad. *XXIV Reunión Nacional de Facultades de Ingeniería. El futuro de la formación*. 285-300.
- Cladellas, R. & Badía M.M. (2010) La gestión del tiempo de los profesores universitarios en función de la modalidad educativa: sus efectos psicosociales. *Revista Española de Pedagogía*, 68 (246), 297-310.
- Clemente-Ricolfe, J. S., & Escribá-Pérez, C. (2013). Análisis de la percepción de las

- competencias genéricas adquiridas en la universidad. *Revista de Educación*, 362, 535-561.
- Esteve, F. (2016). Bolonia y las TIC: de la docencia 1.0 al aprendizaje 2.0. *La cuestión universitaria*, (5), 58-67.
- Foronda-Robles, C. (2017). Competencias transversales: el discurso hacia la sostenibilidad. *VIII Jornada de Innovación e Investigación Docente*, 33-47
- García, J. & Santizo, J. (2010). Análisis de la relación entre la gestión del tiempo libre, el ocio y los estilos de aprendizaje. *Revista Estilos de Aprendizaje*, 5(5), 2-25.
- García-Ros, R. & Pérez-González, F. (2012). Spanish versión of the Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ) for university students. *Spanish Journal of Psychology*, 15 (3), 1485-1494.
- Gortner, A., & Zulauf, C. R. (2000). *Factors associated with academic time use and academic performance of college students: A recursive approach*. Journal of College Student Development.
- Huie, F., Winsler, A. & Kitsantas, A. (2012). Employment and first-year college achievement: the role of self-regulation and motivation. *Journal and Educational and Work*, 1 (1), 1-26.
- Hummel, C.E. (2000). *La tiranía de lo urgente*. Editorial Patmos
- Jiménez Caballero, J.L.; Rodríguez Díaz, A. (coord.) (2010). *El absentismo en las aulas universitarias. El caso de la Escuela Universitaria de Estudios Empresariales de la Universidad de Sevilla*. Grupo Editorial Universitario. Granada.
- Kearns, H. & Gardiner, M. (2007). Is it time well spent? The relationship between time management behaviours, perceived effectiveness and workrelated morale and distress in a university context. *Higher Education Research & Development*, 26 (2), 235–247.
- Mas, C. & Medinas, M. (2007). Motivaciones para el estudio en universitarios. *Anales de psicología*, 23(1), 17-24.
- Mir, A. (2007). Las competencias transversales en la Universidad Pompeu Fabra. La visión de los docentes y estudiantes de segundo ciclo. *Revista de Docencia Universitaria*, I. 1-16. Consultado (26/04/2018) en [http://www.redu.m.es/Red\\_U/m1](http://www.redu.m.es/Red_U/m1)
- OCDE (2017) Time us (Database). Recuperado de [https://stats.oecd.org/Index.aspx?datasetcode=TIME\\_USE](https://stats.oecd.org/Index.aspx?datasetcode=TIME_USE)
- Romero, M., & Barberà, E. (2015). Identificación de las dificultades de regulación del tiempo de los estudiantes universitarios en formación a distancia. *Revista de Educación a Distancia*, (38), 1-17.
- Ruiz, B.; Trillos, J. y Morales, J. (2006). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxia e Educación*, 11-12 (13), 440-457.
- Sacristán-Díaz, M.; Garrido-Vega, P.; González-Zamora, M.M.; Alfalla-Luque, R. (2012). ¿Por qué los alumnos no asisten a clase y no se presentan a los exámenes? Datos y reflexiones sobre absentismo y abandono universitario. *Working Papers on Operations Management* 3 (2), 101-112.
- Sierra, J. C., Jiménez-Navarro, C., & Martín-Ortiz, J. D. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud mental*, 25(6), 35-43.
- Soares, A., Almeida, L. & Guisandez, A. (2011). Ambiente académico y adaptación a la universidad: un estudio con estudiantes de 1º año de la Universidad Do Minho. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2 (1), 99-121.
- Tejedor, F. J., & García-Valcárcel, A. (2007). Causas del bajo rendimiento del estudiante

universitario (en opinión de los profesores y alumnos). Propuestas de mejora en el marco del EEES. *Revista de Educación*, 342(1), 443-473.

Temporelli, W. G., & Flores, C. M. (2018). Competencias de gestión del tiempo académico en alumnos de la USAL en entornos virtuales. *Anuario de Investigación USAL*, (4), 53-54.

## **Competencia transversal *Cómo hacer una exposición oral*: experiencia y valoración en el Grado de Turismo.**

**González-Relaño, Reyes**

Universidad de Sevilla

rgrelano@us.es

**Cruz-Mazo, Estrella**

Universidad de Sevilla

ecruz@us.es

### **Resumen**

En el marco del proyecto *Experiencia piloto para el fortalecimiento de competencias transversales en Turismo y FICO* (Tercer Plan Propio de Docencia de la Universidad de Sevilla) que se viene aplicando en la Facultad de Turismo y Finanzas, se pretende que el alumnado adquiera las habilidades necesarias para su desarrollo académico y profesional. Esta comunicación tiene por objetivo explicar el caso de una experiencia relativa a la formación en la aptitud para realizar la exposición oral de un trabajo académico, que ha sido aplicada durante el presente curso académico. Se parte de la base de que una buena exposición y explicación del trabajo realizado es tan importante como su adecuada estructura y buena redacción. Por ello se pretende que el alumnado mejore en las habilidades para hablar en público, incidiendo en la importancia del cuidado de todos los detalles (lo que se dice y cómo se dice), aportando conocimiento al resto de oyentes y transmitiendo información relevante. La metodología aplicada en este trabajo consiste en: I) la valoración por parte del alumnado de la guía de pautas y consejos para hacer una buena exposición oral que el profesorado ha elaborado y difundido; II) análisis de las respuestas del cuestionario que recoge la percepción de los estudiantes en cuanto al fortalecimiento de esta habilidad; y, III) estimación de la incidencia de la adquisición de esta competencia en las puntuaciones finales de la asignatura. Los resultados muestran una mejora significativa en relación a la estructura, contenido y forma en que el alumnado realiza las exposiciones orales, hecho que incide directamente sobre la calificación final.

**Palabras clave:** *Capacidad comunicativa; Guía de indicaciones y consejos; expresión oral.*

### **Abstract**

Within the framework of the project *Experiencia piloto para el fortalecimiento de*