

Relación entre la calidad de las relaciones interpersonales, la ansiedad y la gestión del tiempo en estudiantes universitarios

Relationship between the quality of interpersonal relationships, anxiety, and time management in university students

Nathalie Galindo ¹  Yaribeth Jaramillo ¹  Allyson Tejada ¹  Juan Estrella ¹ 

¹ Universidad del Istmo, Facultad de Ciencias de la Salud

República de Panamá Correo: ngalindo_e2@udi.edu.pa | yjaramillo_e10@udi.edu.pa | atejada_e15@udi.edu.pa | juestrella@udelismo.edu

DOI: <https://doi.org/10.57819/mv9n-vd05>



Fecha de Recepción: 29-08-2025 **Fecha de Aceptación:** 24-10-2025 **Fecha de publicación:** 01-01-2026

Conflictos de interés: Ninguno que declarar

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo general analizar la relación entre la calidad de las relaciones interpersonales, la ansiedad y la gestión del tiempo en estudiantes universitarios. Se desarrolló bajo un diseño de investigación cuantitativo y correlacional, con el propósito de identificar asociaciones estadísticamente significativas entre las variables planteadas, sin establecer relaciones causales. El tipo de estudio fue no experimental y transversal, ya que las variables no fueron manipuladas y los datos se recolectaron en un único momento temporal. La población estuvo conformada por estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad del Istmo, y la muestra se integró por 60 participantes, seleccionados por conveniencia, bajo criterios de inclusión relacionados con su condición de estudiantes activos y su participación voluntaria. Las variables principales fueron: relaciones interpersonales, ansiedad y gestión del tiempo, definidas teóricamente a partir de Bisquerra (2003), Beck (1988) y Michon (1990), respectivamente. Como instrumento se aplicó un cuestionario en Google Forms, compuesto por cuatro secciones: datos personales y tres bloques de siete ítems cada uno, correspondientes a las variables de estudio, con una escala de frecuencia de cuatro niveles (1 = nunca a 4 = con frecuencia). Los resultados evidenciaron una tendencia positiva entre la calidad de las relaciones interpersonales y una menor ansiedad, así como una asociación entre una gestión del tiempo más estructurada y niveles reducidos de tensión emocional. En conjunto, los hallazgos sugieren que fortalecer las habilidades sociales y la planificación académica puede contribuir al bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: ansiedad, gestión del tiempo, relaciones interpersonales, salud mental, universidad.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the relationship between the quality of interpersonal relationships, anxiety, and time management among university students. It followed a quantitative, correlational research design, seeking to identify statistically significant associations between the studied variables without establishing causal links. The type of study was non-experimental and cross-sectional, as it involved no manipulation of variables and data were collected at a single point in time. The population consisted of students enrolled in the Psychology program at Universidad del Istmo, and the sample included 60 participants selected based on accessibility and voluntary participation. The main variables were interpersonal relationships, anxiety, and time management, theoretically defined according to Bisquerra (2003), Beck (1988), and Michon (1990), respectively. Data were collected through a Google Forms questionnaire divided into four sections: personal information and three sets of seven items each, corresponding to the variables, using a four-point frequency scale (1 = never to 4 = frequently). The results revealed a positive association between the quality of interpersonal relationships and lower levels of anxiety, as well as a link between more structured time management and reduced emotional tension. Overall, the findings suggest that strengthening social interaction skills and academic planning strategies contributes to the psychological well-being and emotional balance of university students.

Keywords: anxiety, interpersonal relationships, mental health, time management, university.

Introducción

Hoy en día, los estudiantes universitarios enfrentan muchas responsabilidades que pueden afectar tanto su estado emocional como su rendimiento académico. Entre los factores que influyen en su bienestar se encuentran la calidad de las relaciones con otras personas, la ansiedad que pueden sentir y cómo manejan su tiempo. Tener buenas relaciones con amigos, familiares o compañeros puede ofrecer apoyo y ayudar a sentirse más seguro, mientras que la ansiedad puede dificultar la concentración y la organización. Por lo tanto, saber administrar el tiempo permite cumplir con las tareas y mantener un equilibrio entre lo académico, lo personal y lo social.

Algunos estudios muestran que los estudiantes que tienen relaciones positivas tienden a experimentar menos ansiedad y a planificar mejor su tiempo. Pero, todavía se necesita investigar cómo estos tres aspectos se relacionan entre sí en los contextos universitarios. Es por eso por lo que este trabajo busca analizar la relación entre la calidad de las relaciones interpersonales, la ansiedad y la gestión del tiempo en estudiantes universitarios, con el fin de aportar información que pueda ayudar a mejorar el apoyo y las estrategias dentro de la universidad.

Los estudiantes universitarios enfrentan muchos desafíos que afectan tanto su bienestar emocional como su rendimiento académico. La presión de cumplir con las asignaciones académicas y responsabilidades personales puede generar altos niveles de ansiedad, lo que dificulta concentrarse y organizar el tiempo de manera efectiva. La forma en que se relacionan con sus amigos, compañeros o familiares también influye en cómo manejan estas situaciones, quienes tienen relaciones de apoyo suelen sentirse menos ansiosos y planificar mejor su tiempo, mientras que quienes tienen relaciones conflictivas o débiles pueden experimentar más estrés y se les complica la organización.

Existen estudios sobre la ansiedad, las relaciones interpersonales y la gestión del tiempo por separado, pero se sabe poco sobre cómo estas tres variables se relacionan entre sí en los estudiantes universitarios.

Por eso, es importante investigar esta relación, con el objetivo de obtener información que pueda ayudar a mejorar estrategias de apoyo académico y emocional dentro de la universidad.

Las relaciones interpersonales constituyen un elemento central del bienestar psicológico y académico en la etapa universitaria. Una interacción positiva con pares, docentes y familiares proporciona apoyo emocional, motivación y un sentido de pertenencia que mitiga el estrés asociado a las demandas académicas (Gómez & Salazar, 2021). Según Fernández y Soto (2020), la calidad de los vínculos interpersonales influye directamente en la percepción de autoeficacia y satisfacción con la vida universitaria, favoreciendo una mejor adaptación al entorno educativo.

Diversos estudios han evidenciado que las relaciones interpersonales deficientes se asocian con mayores niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios. La falta de apoyo social, los conflictos con compañeros o docentes y el aislamiento pueden intensificar los síntomas ansiosos, afectando la concentración y el rendimiento académico (Martínez & Cedeño, 2022). De acuerdo con López (2021), los estudiantes que experimentan ansiedad social tienden a evitar la participación en actividades grupales, lo que limita el desarrollo de competencias comunicativas y colaborativas esenciales en la educación superior.

La ansiedad académica se manifiesta como una respuesta emocional ante las exigencias del aprendizaje, los exámenes y la presión por el rendimiento (Ruiz & Molina, 2020). Este estado puede alterar la capacidad de planificación y priorización de tareas, dificultando la gestión efectiva del tiempo. Investigaciones de Vega y Herrera (2021) señalan que los estudiantes con altos niveles de ansiedad presentan una tendencia a la procrastinación y al uso ineficiente del tiempo, lo que agrava la sensación de sobrecarga académica y el malestar emocional.

La calidad de las relaciones interpersonales, los niveles de ansiedad y la gestión del tiempo están interrelacionados en un ciclo que puede ser positivo o negativo. Cuando las relaciones son saludables y el estudiante posee habilidades para organizar su tiempo, la ansiedad tiende a disminuir, mejorando su rendimiento y su bienestar general (Morales & Jiménez, 2023). En contraste, un entorno social hostil o una mala administración del tiempo contribuyen al aumento de la ansiedad, generando un impacto negativo en la vida académica y personal (Delgado & Cruz, 2022).

En el ámbito universitario, fomentar programas de desarrollo socioemocional y de gestión del tiempo resulta esencial para la formación integral del estudiante. Estrategias como tutorías, talleres de habilidades blandas y acompañamiento psicológico pueden fortalecer las relaciones interpersonales y reducir la ansiedad (Peña & Valdés, 2023). Como señalan Torres y Mendoza (2022), la universidad no debe limitarse a transmitir conocimientos técnicos, sino también promover competencias emocionales que contribuyan a la estabilidad mental y al uso eficaz del tiempo, favoreciendo así el éxito académico y personal.

Debido a esto surge la siguiente pregunta: ¿Cómo se relacionan la calidad de las relaciones interpersonales, la ansiedad y la gestión del tiempo en estudiantes universitarios?

Materiales y Métodos

Objetivo general: Analizar la relación entre la calidad de las relaciones interpersonales, la ansiedad y la gestión del tiempo en estudiantes universitarios.

Diseño de investigación: cuantitativo, correlacional, el presente estudio posee diseño de investigación cuantitativo correlacional, porque busca analizar la relación existente entre tres variables: la calidad de las relaciones interpersonales, los niveles de ansiedad y la gestión del tiempo en estudiantes universitarios. Este diseño se basa en la recolección y análisis de datos numéricos, permitiendo identificar si existe una asociación estadísticamente significativa entre las variables planteadas, sin establecer relaciones de causalidad directa.

Tipo de estudio: no experimental, transversal. La investigación corresponde a un estudio no experimental, transversal. Se considera no experimental porque no implica la manipulación de las variables, sino la observación de los fenómenos tal y como ocurren en su contexto natural. Asimismo, es transversal porque la recolección de los datos se realizará en un único momento temporal, permitiendo obtener información de la situación actual de los estudiantes universitarios respecto a las variables de interés, sin un seguimiento a lo largo del tiempo.

Población y muestra: La población de este estudio está conformada por estudiantes universitarios matriculados en la Universidad del Istmo, carrera de Psicología.

Muestra: La muestra está compuesta por 60 estudiantes considerando la accesibilidad y disponibilidad para participar en la investigación. Los criterios de inclusión son: ser estudiante activo de la universidad y aceptar participar voluntariamente en el estudio. Los criterios de exclusión son: estudiantes en situación de intercambio temporal o que no respondan completamente el instrumento de recolección de datos.

Variables: Relaciones interpersonales, ansiedad, gestión del tiempo.

Relaciones interpersonales: Según Bisquerra (2003), las relaciones interpersonales son una interacción recíproca entre dos o más personas, reguladas por normas sociales e instituciones que guían la interacción. Fernández (2003) añade que estas influyen directamente en el bienestar emocional y el desempeño en distintos contextos.

Ansiedad: Beck (1988), define la ansiedad como una respuesta emocional y fisiológica ante una percepción de amenaza o peligro, que puede manifestarse mediante síntomas cognitivos, emocionales y somáticos, como miedo, palpitaciones o temblores.

Gestión del tiempo: Michon (1990), explica que el tiempo es la experiencia consciente que permite al ser humano adaptarse a procesos secuenciales de su entorno, siendo una función cognitiva de alto nivel.

Instrumento: Cuestionario en Google Forms: Como instrumento de recolección de datos se utiliza un cuestionario dividido en 4 secciones: una sección para los datos personales y las otras tres correspondientes a cada una de las variables.

Datos personales: Esta sección incluye únicamente 2 preguntas para el encuestado.

Las secciones relaciones interpersonales, ansiedad y gestión del tiempo incluyen 7 preguntas, cada una se califica con una escala de frecuencia. Los ítems son 1 nunca, 2 rara vez, 3 a veces y 4 con frecuencia.

Procedimiento: Para la aplicación del instrumento se procedió a enviar a grupos de distintos salones de la carrera, durante un lapso comprendido específico. Una vez recopiladas las respuestas, la información fue organizada en una hoja de cálculo y posteriormente exportada a Excel. En esta etapa se codificaron algunas respuestas para facilitar su análisis. Finalmente, se emplearon tablas dinámicas y se elaboraron gráficos estadísticos que permitieron visualizar los resultados de manera clara y ordenada.

Análisis de resultados

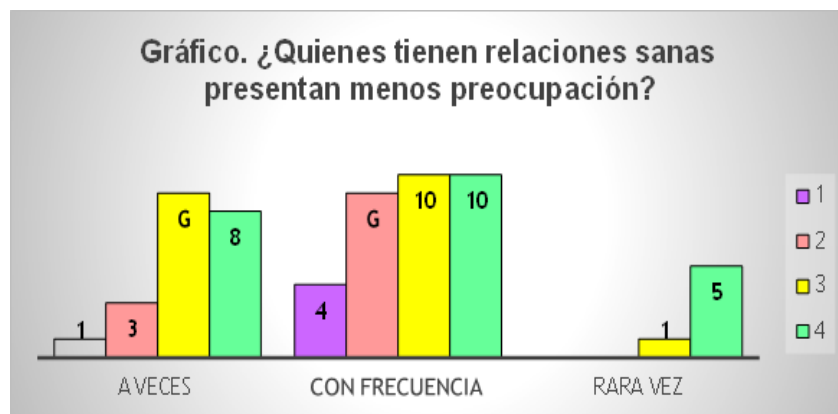
Figura 1

Género de los encuestados



De un total de 60 participantes, la mayoría fueron mujeres (48), mientras que los hombres estuvieron representados por una muestra menor (12).

Esta distribución demuestra una notable predominancia femenina en la participación del estudio, lo cual puede deberse a que el grupo encuestado pertenece a una carrera en la que suele haber mayor presencia de mujeres.

Figura 2*Relaciones sanas y preocupación*

La tendencia general sí apoya la idea de que las relaciones más sanas ayudan a manejar la ansiedad, pero no de manera absoluta:

Cuando las relaciones son raras veces sanas, predominan niveles de ansiedad altos (3-4).

Cuando las relaciones son a veces o con frecuencia sanas, hay más dispersión, incluso aparecen algunos con ansiedad baja (1 y 2).

Las personas con relaciones de mejor calidad tienden a distribuirse en todos los niveles de ansiedad (incluyendo bajos), mientras que las que rara vez tienen relaciones sanas concentran su ansiedad en los niveles más altos.

Figura 3*Apoyo y nerviosismo*

Sí hay relación entre sentir apoyo y menor nerviosismo, pero no es lineal ni absoluta:

Quienes rara vez o nunca tienen apoyo muestran más concentración en niveles medios-altos de nerviosismo (2-4).

Quienes tienen apoyo a veces o con frecuencia se distribuyen más ampliamente, incluyendo casos de ansiedad baja (nivel 1).

Aunque el apoyo social parece ayudar, no garantiza la ausencia de nerviosismo. La mayoría de las personas con apoyo frecuente aún reportan nerviosismo moderado (niveles 2 y 3).

Figura 4

Planificación y ansiedad



Sí hay relación entre planificación y ansiedad:

- Quienes planifican rara vez o nunca tienden a mostrar ansiedad alta (niveles 3-4).
- Quienes planifican con frecuencia presentan una distribución más equilibrada, con presencia en niveles bajos (1-2).
- Los que planifican a veces concentran igualmente ansiedad media-alta, parecido a los que rara vez lo hacen.
- La planificación frecuente se asocia con menos dificultad para relajarse, mientras que la ausencia de planificación o hacerlo de manera esporádica se vincula con mayor ansiedad.

Figura 5*Gestión del tiempo y anhedonia*

Una gestión del tiempo más equilibrada (al menos “con frecuencia”) se relaciona con niveles más bajos de ansiedad* en comparación con “a veces”.

El caso de “rara vez” indica que hay un subgrupo de personas que disfrutan más de la flexibilidad que de la organización estricta.

El patrón global sugiere que gestionar el tiempo ayuda a reducir la anhedonia, aunque no es el único factor: también influyen características personales (algunos disfrutan de la espontaneidad).

Conclusiones

Los resultados del estudio muestran una clara predominancia femenina en la muestra, lo cual puede interpretarse no solo como una característica del grupo participante, sino también como un reflejo de la tendencia demográfica de ciertas carreras universitarias donde la matrícula femenina es mayor. Esta distribución sugiere que las experiencias emocionales, las dinámicas interpersonales y la forma de gestionar el tiempo pueden tener matices de género relevantes, dado que diversos estudios indican que las mujeres suelen reportar mayores niveles de ansiedad y, al mismo tiempo, una mayor disposición a buscar y mantener relaciones de apoyo (Gómez & Salazar, 2021). Por tanto, el perfil predominante en este estudio podría influir en el patrón observado de asociación entre las variables analizadas.

En cuanto a la relación entre la calidad de las relaciones interpersonales y los niveles de ansiedad, los datos evidencian una tendencia general coherente con la literatura: las relaciones más sanas se vinculan con niveles más bajos de ansiedad, aunque no de forma absoluta. Las personas que reportan relaciones poco saludables tienden a concentrarse en los niveles altos de ansiedad, mientras que aquellas que describen vínculos más funcionales presentan una distribución más heterogénea. Esto sugiere que la calidad del entorno social actúa como un factor modulador, pero no determinante, del bienestar emocional. En contextos universitarios, la presión académica y las expectativas de rendimiento pueden mantener cierto nivel de ansiedad incluso en individuos con buenas redes de apoyo (Fernández & Soto, 2020).

Respecto al apoyo social percibido, se observa que este desempeña un papel protector parcial frente al nerviosismo y la tensión emocional. Los participantes que indicaron recibir apoyo frecuente no están exentos de experimentar ansiedad, pero muestran mayor dispersión hacia niveles bajos o moderados, lo cual indica una mejor capacidad de regulación emocional. Esto coincide con lo planteado por López (2021), quien señala que el apoyo social no elimina el estrés, pero ofrece recursos emocionales y cognitivos para enfrentarlo de forma más adaptativa. La presencia de un entorno de confianza facilita la expresión emocional y la búsqueda de soluciones, reduciendo la carga psicológica del individuo.

En relación con la planificación y la gestión del tiempo, los hallazgos subrayan su función como estrategia de afrontamiento emocional. Los estudiantes que planifican con frecuencia sus actividades presentan niveles más bajos de ansiedad y mayor equilibrio en sus respuestas emocionales, en comparación con quienes lo hacen de forma irregular o rara vez. Esto sugiere que la organización del tiempo no solo impacta el rendimiento académico, sino también el bienestar psicológico, al disminuir la sensación de pérdida de control o saturación (Ramírez & Duarte, 2022). Por el contrario, la falta de planificación favorece la procrastinación, la presión temporal y el agotamiento mental, factores estrechamente vinculados a la ansiedad académica (Vega & Herrera, 2021).

Asimismo, la relación entre la gestión del tiempo y la anhedonia (dificultad para experimentar placer o disfrute) revela un aspecto interesante: si bien una buena planificación ayuda a reducir la ansiedad, existen diferencias individuales en la forma en que las personas se benefician de la estructura. Algunos participantes parecen sentirse más cómodos en ambientes flexibles y espontáneos, lo que evidencia que la gestión del tiempo no debe interpretarse como un modelo

rígido, sino como una herramienta adaptable a los estilos de personalidad y a las demandas del contexto. En otras palabras, la organización saludable del tiempo se asocia con el bienestar cuando no compromete la autonomía ni la espontaneidad personal.

El patrón global del estudio permite concluir que existe una interdependencia significativa entre las relaciones interpersonales, el apoyo social, la planificación y la ansiedad. Las tres dimensiones actúan como partes de un sistema psicológico integrado: la calidad de las relaciones influye en la percepción de apoyo; el apoyo, a su vez, modera la ansiedad; y la gestión del tiempo funciona como mediador conductual que potencia la estabilidad emocional. Por tanto, fortalecer estas áreas de manera conjunta —mediante programas psicoeducativos, tutorías y acompañamiento emocional en el ámbito universitario— podría contribuir a un entorno académico más saludable, promoviendo tanto el éxito académico como el bienestar integral del estudiante (Peña & Valdés, 2023).

Referencias

- Académica. (s.f.). 000-039/162. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-039/162>
- Beck, A. T. (1988). Inventario de ansiedad de Beck (BAI). <https://www.euroinnova.com/psicologia/articulos/inventario-ansiedad-de-beck>
- Bisquerra, R. (2003). Orientación y tutoría: Fundamentos teóricos y prácticos. Praxis.
- Chakiñan. (2023). Relación entre ansiedad, gestión del tiempo y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista Científica Chakiñan, 15(1). Recuperado de <https://chakinan.unach.edu.ec/index.php/chakinan/article/view/1327>
- Cottle, T. J. (1967). The Circles Test: An investigation of perceptions of temporal relatedness and dominance. Journal of Projective Techniques & Personality Assessment, 31(1), 58–71. <https://doi.org/10.1080/0091651X.1967.10120417>
- Delgado, L., & Cruz, M. (2022). Estrés académico, ansiedad y su relación con el entorno social universitario. Revista Latinoamericana de Psicología Educativa, 34(2), 145–160. <https://doi.org/10.32645/rlpe.v34i2.2022>
- Fernández, R. (2003). Clima laboral y desempeño en las organizaciones. Editorial Norma. [https://www.eumed.net/libros-gratis/2012a/1159/bases-teoricas-relaciones-interpersonales.html#:~:text=Según%20Bisquerra%20\(2003:%202023\),sobrepasan%20las%20barreras%20del%20trabajo](https://www.eumed.net/libros-gratis/2012a/1159/bases-teoricas-relaciones-interpersonales.html#:~:text=Según%20Bisquerra%20(2003:%202023),sobrepasan%20las%20barreras%20del%20trabajo)

- Fernández, R., & Soto, C. (2020). Calidad de las relaciones interpersonales y adaptación a la vida universitaria en jóvenes de primer ingreso. *Revista de Psicología y Educación*, 12(3), 89–105. <https://doi.org/10.37594/rpe.v12i3.2020>
- Gómez, A., & Salazar, D. (2021). Apoyo social percibido y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Panamericana de Ciencias Sociales*, 15(1), 23–38. <https://doi.org/10.24875/rpcs.v15i1.2021>
- Hernández, P., & Paredes, V. (2020). Gestión del tiempo académico y su impacto en el rendimiento universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 22(4), 57–71. <https://doi.org/10.33064/reine.v22i4.2020>
- López, F. (2021). Ansiedad social y desempeño académico en entornos universitarios presenciales y virtuales. *Revista de Psicología Contemporánea*, 9(2), 112–127. <https://doi.org/10.18272/rpc.v9i2.2021>
- Martínez, J., & Cedeño, L. (2022). Relaciones interpersonales, ansiedad y adaptación académica en estudiantes de psicología. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 13(35), 201–218. <https://doi.org/10.22201/ries.v13i35.2022>
- Michon, J. A. (1990). Implicit and explicit representations of time. Fraisse, P. (1963). *The psychology of time*. Harper & Row.
- Morales, E., & Jiménez, A. (2023). Interacción entre la ansiedad, el apoyo social y la gestión del tiempo en el contexto universitario. *Revista Costarricense de Psicología*, 42(1), 33–49. <https://doi.org/10.22544/rcpsic.v42i1.2023>
- Peña, N., & Valdés, M. (2023). Programas de intervención psicoeducativa para reducir la ansiedad y mejorar habilidades de gestión del tiempo en universitarios. *Revista Psicología y Educación para el Desarrollo*, 5(2), 75–90. <https://doi.org/10.32144/psied.v5i2.2023>
- Ramírez, C., & Duarte, T. (2022). Planificación académica, motivación y rendimiento en estudiantes de educación superior. *Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 18(3), 91–104. <https://doi.org/10.18537/rchs.v18i3.2022>
- Ruiz, M., & Molina, J. (2020). Ansiedad académica y rendimiento escolar: una revisión sistemática. *Revista de Psicología Educativa Aplicada*, 10(1), 45–59. <https://doi.org/10.30545/rpea.v10i1.2020>
- Torres, L., & Mendoza, R. (2022). Educación emocional y gestión del tiempo en la formación universitaria integral. *Revista de Innovación Educativa*, 28(2), 133–147. <https://doi.org/10.33386/rie.v28i2.2022>

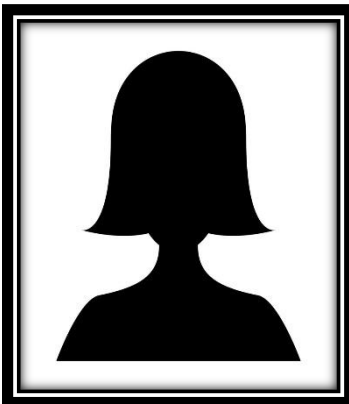
Universidad de Valencia. (s.f.). Diseño del tipo de estudio. Unidad Docente de Investigación en Salud. Recuperado de <https://www.uv.es/invsalud/invsalud/disenyo-tipo-estudio.htm>

Vega, C., & Herrera, D. (2021). Procrastinación académica, ansiedad y manejo del tiempo en jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 30(1), 72–88. <https://doi.org/10.15446/rcp.v30n1.2021>

Sobre los autores



Nathalie Galindo. Licenciada en Registros médicos y estadísticas de salud obtenido en la Universidad de Panamá. Actualmente cursa el primer año de la carrera de Psicología en la Universidad del Istmo.



Yaribeth Jaramillo. Actualmente cursa estudios en la carrera de Psicología en la Universidad del Istmo.



Allyson Tejada. Actualmente cursa estudios en la carrera de Psicología en la Universidad del Istmo.



Juan Antonio Estrella. Director de la Carrera de Psicología, Universidad del Istmo Sede Panamá. Ejerce un rol directivo y académico en la Facultad de Ciencias Empresariales y Sociales (FIECS) de UDELISTMO.