



Universidad Miguel Hernández

Facultad de Ciencias de la Salud

Máster en Gestión Sanitaria

Trabajo Fin de Máster

Efectividad de TODOIST® como herramienta, para optimizar la gestión del tiempo en un equipo de enfermería del Hospital Universitario de Torrevieja

Presentado por: Vanessa Gómez Pérez

Asesorado por: Antonio Miguel Picó Alfonso

Ciudad: San Juan, Alicante

Fecha: Septiembre de 2020

Efectividad de TODOIST® como herramienta, para optimizar la gestión del tiempo en un equipo de enfermería del Hospital Universitario de Torrevieja.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.	INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES.....	4
1.1.	Antecedentes.....	5
1.1.1.	Importancia de la gestión del tiempo en las instituciones sanitarias	7
1.1.2.	Herramientas utilizadas para mejorar la gestión del tiempo.....	8
1.1.3.	Recursos Humanos dentro de las organizaciones sanitarias.....	13
1.1.4.	Las TIC como herramientas de gestión del tiempo en instituciones sanitarias.....	14
2.	OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	15
2.1.	Objetivo general.....	15
2.2.	Objetivos específicos.....	15
2.3.	Hipótesis de estudio.....	16
3.	APLICABILIDAD Y UTILIDAD DE LOS RESULTADOS.....	16
3.1.	Estrategia y descripción de la búsqueda bibliográfica.....	17
4.	DISEÑO Y MÉTODOS.....	18
4.1.	Tipo de diseño.....	18
4.2.	Población de estudio.....	18
4.2.1.	Descripción de la muestra.....	18
4.2.2.	Criterios de inclusión y exclusión.....	19
4.2.3.	Método de muestreo.....	19
4.2.4.	Cálculo del tamaño de la muestra.....	19
4.2.5.	Procedencia.....	20
4.3.	Método para la recogida de información.....	20

4.4. Variables.....	20
4.5. Descripción de la intervención.....	20
4.6. Estrategia de análisis.....	21
5. Limitaciones y posibles sesgos de estudio.....	21
6. Problemas éticos.....	21
6.1. Consentimiento informado.....	21
7. CRONOGRAMA Y ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO.....	21
8. PRESUPUESTO ECONÓMICO.....	23
9. BIBLIOGRAFÍA.....	23
10. ANEXOS.....	25
10.1. Anexo I. Consentimiento informado.....	25



1. INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES

La gestión del tiempo en las instituciones sanitarias comprende una serie de acciones de organización, de mantenimiento tanto preventivo como correctivo, entre otras, las cuales permiten que las labores sanitarias se desempeñen con el mayor éxito posible. Para poder llevarse a cabo una adecuada gestión del tiempo en las instituciones sanitarias, existen una serie de herramientas disponibles, cuyo desarrollo está en auge en el sector de la sanidad actualmente, ocupando las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) un puesto álgido entre ellas. En el presente trabajo se va a tratar la importancia de conocer y utilizar de la manera más adecuada posible las TICs como herramientas de gestión del tiempo, con objeto de alcanzarse una mejora de la gestión en las instituciones de índole sanitaria.

En la actualidad, el contexto sanitario en España está caracterizado por una presión asistencial grande, por mucha capacidad de exigencia por parte de los usuarios y por una determinante limitación en cuanto a recursos dedicados a la salud (Galimany, Roca y Girbau, 2012). Así, las condiciones que acontecen en las instituciones sanitarias hoy en día, sobre todo, aquellas derivadas de la disminución en los últimos años de los recursos económicos disponibles y la disminución de personal, están condicionando un avance en el ámbito de las herramientas de gestión del tiempo que contribuyan a mejorar y facilitar, en mayor o menor medida, la situación. Gestionar el tiempo significa dominar el tiempo propio y el trabajo, y la gestión del tiempo se instaure como una herramienta de habilidad directiva fundamental en las instituciones sanitarias (Mengual, Juárez, Sempere y Rodríguez, 2012).

Así, se considera que la realización de una revisión narrativa que aporte datos reales sobre cuáles son las herramientas tecnológicas de gestión del tiempo más efectivas en la actualidad en las instituciones sanitarias y, además, que los datos recogidos se utilicen para desarrollarse una propuesta de implementación de aquella herramienta de gestión de tiempo más eficaz en una institución hospitalaria, se considera de gran interés, ya que podría aportar

a las instituciones sanitarias una posible opción de elección ante la necesidad de una mejora en la gestión del tiempo, implementándose la herramienta propuesta en el presente trabajo.

TODOIST, según unas variables consideradas fundamentales en este caso: efectividad, coste económico y facilidad de manejo resultaría una herramienta potente y efectiva para los enfermeros. En el caso de la efectividad, si bien no se ha encontrado ningún trabajo científico donde se haya analizado la efectividad de dicha herramienta, TODOIST es propuesta por numerosas páginas Web de Internet como eficaz en cuanto a ayuda para gestionar el tiempo de manera adecuada; en el caso del coste económico, el uso de TODOIST se torna económico; y, en el caso de la facilidad de uso, TODOIST se trata de una herramienta sencilla e intuitiva según expuesto en la totalidad de las páginas webs consultadas al respecto. Por todo ello, se ha constatado que, debido a las características que posee, TODOIST podría resultar de gran efectividad en el contexto en el cual se realiza la propuesta de implementación.

1.1. Antecedentes

Haciendo una breve reseña a la historia del tiempo y a su gestión, cabe indicar que en las primeras culturas el tiempo era considerado cíclico y, además, estaba supeditado a ritos periódicos que se relacionaban con los acontecimientos importantes de aquellos años, la siembra y la recogida de la cosecha, los solsticios, ritmos del sol y actos religiosos, entre otros; y, además, el tiempo como medida no poseían ningún tipo de valor. Posteriormente, Platón, en la antigua Grecia, propuso que lo más adecuado era hacer un uso del día equilibrado, donde hubiera tiempo para los negocios, pero también para los denominados placeres del alma, para dormir y para la realización de las necesidades básicas de las personas. Años después, Séneca, en la antigua Roma, aportó su visión sobre que el tiempo no poseía valor si se hacía un buen uso de él. Después, en la Edad Media, el tiempo retornó a considerarse cíclico, y en la Edad Moderna se configuró como la sucesión de acontecimientos que se repiten en las culturas, independientemente de la que sea. En el siglo XIV, con el descubrimiento del reloj mecánico, el tiempo se entendió como un valor matemático, instaurándose como un ente fijo, absoluto y evaluable. Finalmente,

en el Mundo Contemporáneo, a partir de la presentación de la Teoría de la Relatividad de Einstein, el tiempo ya no se considera absoluto, sino una magnitud relativa, la cual cambia en función de qué persona y en qué situación se lleve a cabo su medición (Zapata, Alonso y Zapata, 2015).

El tiempo es un recurso indiscutiblemente imprescindible en toda actividad, y se instaura como uno de los principales recursos de los que las personas disponemos, por lo que saber administrarlo de manera eficaz constituye el fundamento para poder, posteriormente, optimizar el rendimiento y obtenerse los resultados más positivos posibles, con el mínimo esfuerzo invertido (Ballenato, 2013). Así, el llevar a cabo la mejor gestión del tiempo posible ha constituido a lo largo de los años un gran reto a todos los niveles, tanto en el ámbito personal como en el profesional. Además, una inadecuada gestión del tiempo no sólo empeora los resultados obtenidos en el ámbito laboral, sino que repercute de manera también determinante en el entorno personal, familiar y social de una persona (Ballenato, 2013).

Focalizándonos en el ámbito laboral, que es el que concierne al presente trabajo, el lograr una adecuada gestión del tiempo ha sido una de las principales metas en cualquier tipo de organización, ya que ha sido propuesto por numerosos autores que una adecuada gestión del tiempo conlleva, por ende, una mayor optimización del resto de recursos, por lo que el lugar que ocupa el recurso del tiempo en los entornos laborales es álgido. Sin embargo, cabe indicar que está siendo, sobre todo, en las últimas tres décadas, cuando se está llevando a cabo una investigación más exhaustiva referente a las herramientas que se pueden utilizar en las organizaciones para que la gestión del tiempo sea lo más adecuada posible (Reverón, 2015). Además, se considera apuntar que la gestión del tiempo se constituye como una herramienta ubicada dentro de las habilidades directivas, la cual permite el manejo y la disposición plena del tiempo de trabajo, intentando evitar en todo caso que se lleven a cabo interrupciones que no infieran aportaciones a los objetivos implementados por la organización (Recuerda et al., 2014).

De manera específica en las organizaciones sanitarias, cabe indicarse que una adecuada gestión del tiempo es primordial, sobre todo, en la actualidad,

momento en el cual los recortes presupuestarios destinados a personal sanitario están siendo recortados notablemente, repercutiendo este hecho en que el número de profesionales que trabajan en las instituciones sanitarias sea menor, por lo que deben llevar a cabo una mejor gestión de su tiempo para poder alcanzar todos los objetivos propuestos. Así, en el mapa general de las competencias profesionales, las cuales se definen según como “las capacidades necesarias (conocimientos, habilidades y actitudes) que ha de tener el profesional para realizar su trabajo eficazmente (produciendo los resultados deseados y logrando los objetivos previstos por la organización dentro del Plan de Calidad de nuestro sistema sanitario público) se destaca la H031: Gestión del tiempo” (López, García y Amoedo, 2014; pp.83). En el ámbito de la enfermería, que es en el cual se propondrá el uso de la herramienta de gestión de tiempo seleccionada tras la presente revisión narrativa, la gestión del tiempo adquiere gran relevancia, ya que acontecen gran cantidad de situaciones en las que se encuentran estos profesionales de la sanidad en las cuales hay una falta de orden, una inadecuada planificación, esperas innecesarias e incluso inexplicables en determinadas ocasiones, lo cual conlleva, en última instancia una inadecuada calidad de los cuidados que se efectúan en los pacientes (López et al., 2014).

Por todo ello, en la actualidad, una adecuada gestión del tiempo con objeto de obtenerse los máximos beneficios posibles dentro del sistema sanitario público se considera fundamental y, para ello, en los últimos años están desarrollándose las denominadas herramientas de gestión del tiempo, cuya naturaleza es muy diversa. Si bien, cabe indicarse que las herramientas para la gestión del tiempo vienen siendo utilizadas desde hace más de 30 años, destacándose al respecto las obras de Garratt (1985), Seiwert (1992), Gaedmann (1993), McCay (1959) y Davidson (1996) (Reverón, 2015).

1.1.1. Importancia de la gestión del tiempo en las instituciones sanitarias

En un entorno laboral, la gestión del tiempo consiste, en grandes rangos, en ajustar el tiempo a las condiciones de trabajo, y una gestión eficiente de este importante recurso se fundamenta en la orientación de las actividades y/o

tareas hacia el alcance de los objetivos previamente establecidos. Así, la gestión del tiempo se usa como herramienta para poder cumplir los objetivos que se propongan dentro de las organizaciones. El tiempo se ha de gestionar a través de unas actividades que permitan identificar los objetivos con el fin de mejorarlos. Los objetivos no son más que ideas concretas a llevar a cabo para poder obtener el beneficio deseado. Para que los objetivos sean óptimos deben cumplir unas normas. Estos tienen que ser claros, reales, precisos, relevantes, con fecha (es decir, tienen que tener un límite de tiempo), alcanzables, observables, positivos y evaluables (Mengual, Juárez, Sempere, y Rodríguez, 2012).

Una adecuada gestión del tiempo debe permitir administrarlo de forma que se obtenga la máxima productividad, es decir, el fin es usar el tiempo como un recurso. Este recurso, en el ámbito laboral que concierne al presente trabajo, tiene como objetivo el optimizar y organizar los tiempos de los trabajadores dentro de las organizaciones sanitarias. Desde hace unos años, esto se ha convertido en el gran reto de la gestión puesto que, las organizaciones sanitarias se rigen por personas que tienen jornadas de trabajo muy variables dentro de las organizaciones sanitarias. Además, en la actualidad, el contexto sanitario necesita optimizar que los recursos que posee, entre ellos el tiempo, sean aprovechados al máximo, sobre todo, debido a la notoria limitación en otro tipo de recursos que están aconteciendo en los últimos años en dicho contexto, sobre todo, a nivel económico, por lo que se pretende lograr un coste-beneficio asumible para los sistemas de salud. Como consecuencia directa, se considera determinante el poder llevarse a cabo una gestión adecuada del tiempo, consiguiéndose la máxima productividad y mejor cuidado de los pacientes. Para ello, en los últimos años se está abogando por la integración de herramientas de gestión del tiempo efectivas que permitan ayudar a mejorar la complicada situación en la que las instituciones sanitarias se encuentran en la actualidad.

1.1.2. Herramientas utilizadas para mejorar la gestión del tiempo

Debido a la importancia que existe en la sociedad actual, tanto a nivel personal como laboral, de gestionar el tiempo, existen numerosas herramientas para

ayudar a ello y, además, en los últimos años, se están desarrollando muchas más. A continuación, se van a presentar algunas de las herramientas de gestión del tiempo más utilizadas hoy en día, si bien no significa que todas ellas sean novedosas ni hayan sido descubiertas como eficaces en los últimos años.

La **Planificación** se considera una herramienta fundamental para una mejora de la gestión del tiempo. Así, sin objetivos es imposible conocer qué se debe hacer, y sin planificación es imposible conocer cuándo se debe hacer. El llevar a cabo una adecuada planificación permite que disminuyan las dudas e incertidumbres futuras, que se establezcan previsiones con objeto de que se alcancen los objetivos propuestos en cada situación, y que los problemas puedan ser anticipados antes de que se presenten. En este contexto, cabe indicar que, según Seiwert (2012), en la planificación se deben establecer unos porcentajes, indicándose que sólo se debe planificar un 60% de la jornada laboral (dedicado a la temática tanto de plazo medio, como medio y largo, pero estableciéndose prioridades en todos los casos), dejando un 20% para imprevistos que puedan acontecer, y el otro 20% libre de planificación.

La **Programación** también es identificada como una herramienta de gestión del tiempo, y se trata de llevarse a cabo la elaboración de un denominado “Plan de acción”, en el cual se van a inscribir las diferentes actividades o tareas que se deben realizar, organizadas y con fechas exactas de ejecución. El siguiente paso es determinar la prioridad que se le confiere a cada una de ellas, para lo cual se puede atender a diferentes factores, que dependerán del contexto en cada caso concreto (Seiwert, 1992, 2012).

La determinación de una serie de **Reglas para la jornada laboral**, que, si bien se trata de una herramienta poco novedosa, continúa utilizándose en la actualidad debido a sus óptimos resultados. A continuación, en la Tabla 1 se observan cuáles son las reglas básicas para cada jornada laboral, categorizadas además en el momento de la jornada en el cual deben implementarse:

Tabla 1. Reglas para la jornada laboral. Fuente: elaboración propia a partir del trabajo de Seiwert, 1992, 2012).

Reglas al comienzo de la jornada laboral	Reglas para implementación durante la jornada laboral	Reglas para el final de la jornada laboral
✓ Comenzar el día con actitud positiva	✓ Gestionar correo, teléfono, reuniones, etc.	✓ Finalizar los trabajos
✓ Desayunar saludablemente	✓ Adaptar los plazos límite	✓ Controlar los resultados
✓ Ir al trabajo sin prisas	✓ Delegar los asuntos urgentes y no importantes	✓ Planificar el tiempo para la siguiente jornada
✓ Comenzar la jornada puntual	✓ Evitar actividades no planificadas e inesperadas	✓ Retornar a casa con actitud positiva
✓ Comprobar la planificación del día	✓ Finalizar todos los trabajos comenzados	✓ Implementarse una meta diaria
✓ Usar los filtros: secretaria si hubiera	✓ Fijar una hora tranquila y con flexibilidad	
✓ Tratar los asuntos difíciles e importantes	✓ Gestionar adecuadamente las interrupciones	

El **estudio de la curva de la productividad** también se utiliza como herramienta de gestión del tiempo. Consiste en dibujar una curva en la cual el profesional identifique cuales son las horas del día a las que se siente más activo y dibujar una gráfica visual con los datos.

La **matriz de Eisenhower** es, tal vez, la herramienta de gestión del tiempo más efectiva de todas las que propuso Seiwert (1992). Se parte de que la manera principal de conseguirse una mejora en la productividad es por medio de la organización y la priorización. Para ello, es indispensable aprender a diferenciar lo importante y lo urgente de lo que no se concibe como tal. Se deben entender dos conceptos fundamentales: (1) las actividades urgentes son en las que predomina la temporalidad y las consecuencias derivadas de no hacerlas; (2) las actividades importantes son las que sí tienen efectos a largo plazo, siempre deben realizarse, pero no de manera inmediata. Por otro lado, la prioridad que se da a cada tarea se hace según el tiempo que necesita cada persona, así como el tiempo máximo con el que se cuenta para su realización. A partir de todo ello, se desarrolla la denominada matriz de Eisenhower, constituida por cuatro cuadrantes: cuadrante 1, urgente e importante; cuadrante 2, no urgente e importante; cuadrante 3, urgente y no importante; y cuadrante 4, no urgente y no importante.

La **agenda**, se trata de una herramienta sencilla y poco novedosa, pero cuyos resultados en cuanto a gestión del tiempo son positivos. Según Seiwert (1992), el formato más adecuado de esta herramienta de gestión de tiempo para que otorgue la máxima ayuda debería integrar apartados, en cada hoja diaria, en los que se escriban las tareas urgentes e importantes. En la actualidad, están desarrollándose agendas electrónicas como herramientas de gestión del tiempo, así como aplicaciones móviles concebidas para tal acción, cuyo objetivo común es poder llevar a cabo una planificación diaria, tanto a nivel personal como profesional (Reverón, 2015).

Las TIC se definen, según Fernández, Gordo y Laso (2016), como “conjunto de tecnologías que permiten la adquisición, producción, almacenamiento, tratamiento, comunicación, registro y presentación de informaciones, en forma de voz, imágenes y datos, contenidas en señales de naturaleza acústica, óptica o electromagnética” (pp. 52). Actualmente, gracias a las TICs se han desarrollado numerosos instrumentos y herramientas con objeto de mejorar la gestión del tiempo. Así, algunas de las herramientas de software de gestión de tiempo que se están utilizando y desarrollando en la actualidad son las que se presentan a continuación, si bien cabe indicar que el número de este tipo de

software utilizados como herramientas de gestión de tiempo es muy elevado (WorkMeter, 2012; Lahoz, 2016):

- **Jira Software:** esta herramienta planifica, supervisa, lanza, crea informes publica software de gran calidad, utilizando un software intuitivo y de gran memoria.
- **Sesame:** esta herramienta se trata de un sistema de control de horarios para empresas, permitiendo llevarse a cabo la propia gestión del tiempo, así como también se pueden organizar tareas. Se trata de una manera de implementarse una gestión innovadora, pero supervisada.
- **Jiffy:** es una herramienta especializada que tiene un temporizador, por medio del cual se mide el tiempo que el trabajador gasta en cada actividad o tarea que tiene encomendada. Así, se puede observar de una manera concreta la gestión del tiempo que se ha llevado a cabo y, tras dicho control del tiempo, se puede determinar la productividad y, conociendo estos datos, optimizarse el tiempo.
- **Toodledo:** es una herramienta que permite a los trabajadores integrar en ella las tareas y/o actividades que deben realizar, identificándose además la importancia y prioridad que confieren a cada una de ellas, asignándoles un tiempo específico y, además, una fecha límite. Así, la propia aplicación establece el orden de realización de las tareas y la gestión horaria acorde a lo especificado previamente por el trabajador.
- **Evernote:** es una de las herramientas que más se conocen a nivel mundial. Permite tomar notas, de manera similar a las agendas, pero posibilitando más acciones tales como adjuntar documentos, fotos, audios, etc. Se puede considerar una agenda electrónica.
- **OneNote:** es una herramienta similar a la anterior, pero cada año Microsoft la va perfeccionando. Permite tomar notas y datos a través de textos, fotos, vídeos, etc.

- **Remember the milk:** es una herramienta que permite gestionar las tareas en función de la prioridad e importancia. Se trata de un gestor de listas para la gestión del tiempo. El problema de esta herramienta es que no se puede usar desde Smartphone de manera gratuita.
- **WorkMeter:** es una herramienta que permite llevar a cabo una medición de la actividad productiva de una persona que trabaja con el ordenador. Para ello, esta herramienta se fundamenta en unos parámetros que previamente han sido configurados en el ordenador de trabajo. Así, la actividad desarrollada aparece presentada en gráficas, pudiendo consultarse por días, por horas, etc., permitiendo la observación de los puntos de máxima productividad laboral.

1.1.3. Recursos Humanos dentro de las organizaciones sanitarias

Las herramientas de gestión del tiempo son utilizadas por personas, las cuales tienen que poseer la cualificación adecuada para ello. Así, en el contexto sanitario, un aspecto importante es el que se pretende la consecución de una adecuada implementación de herramientas de gestión del tiempo que sean lo más eficaces posibles, pero, además, deben no producirse situaciones complicadas para los trabajadores que deben usarlas. Para ello, los profesionales deben formarse para poder integrar las herramientas disponibles y/o impuestas en su rutina laboral diaria, si así fuera necesario (Galimany et al., 2012).

Dentro de las organizaciones sanitarias, se considera fundamental que exista una buena gestión de los profesionales sanitarios, lo cual es una prioridad que debe alcanzarse a través del departamento de Recursos Humanos (RRHH). Así, para poder llevarse a cabo una buena gestión de los profesionales que se tiene a disposición de la institución, la Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de ordenaciones sanitarias, permite determinar las características de la labor que deben desempeñar los profesionales de la salud dentro del sector. Además, el Real Decreto de 640/2014, de 25 de julio, por el que se regula el Registro Estatal de Profesionales Sanitarios permite planificar y coordinar los RRHH dentro del SNS.

Así, tal y como se cita previamente, es el Departamento de RRHH el encargado de gestionar a los profesionales sanitarios para poder involucrarles dentro del proceso del cambio, en este caso, proceso hacia un avance en la mejora de la gestión del tiempo, mediante el uso de herramientas para ello. De este modo, una gestión adecuada de las personas dentro de las organizaciones sanitarias es de vital importancia para poder llevar a cabo la gestión del tiempo. Además, se considera indicar que, para que exista una buena organización del personal sanitario, es importante que exista una motivación laboral, una motivación organizacional, es decir, que los profesionales que integran la organización sientan motivación por el cambio que se está persiguiendo, en este caso, con la mejoría en la gestión del tiempo.

1.1.4. Las TIC como herramientas de gestión del tiempo en instituciones sanitarias

Cabe comenzar indicando que el desarrollo de las nuevas tecnologías ha conllevado un crecimiento de la inteligencia virtual, proporcionando beneficios en todo el mundo. En la actualidad, el uso de las TICs está creciendo de manera exponencial en muchos sectores, entre ellos, el sanitario, habiéndose convertido en una práctica habitual el uso de internet en salud con fines profesionales. La integración de las TICs en los sistemas sanitarios actuales se constituye como un proceso de gran complejidad y supone retos importantes, pero las oportunidades que aporta y podría aportar en un futuro si se continúa por la línea de desarrollo actual al respecto son numerosas (Galimany et al., 2012; Fernández et al., 2016).

Sin embargo, a pesar de que la implementación de las TICs es uno de los principales retos que se plantean los sistemas sanitarios en la actualidad, existen numerosos estudios en los cuales se revelan la inquietud que existe en los hospitales, asociaciones de pacientes, sociedades de índole científica y profesionales sanitarios al respecto (Fernández et al., 2016). Así, las mayores preocupaciones (también consideradas barreras por algunos autores) de los usuarios de TICs en los sistemas sanitarios están relacionadas, sobre todo, con las habilidades y conocimientos que se necesitarían poseer para llevarse a cabo un uso adecuado de las mismas; además, numerosos implicados indican

que su preocupación también radica en factores que determinan su integración adecuada en la organización de las instituciones de tipo sanitario.

En este contexto cabe indicar que, dentro de este tipo de instituciones, son los enfermeros quienes se encuentran en una posición más cercana al paciente, por lo que su función durante el proceso de cambio e integración de TICs en el sector sanitario es considerada fundamental (Adam, Permanyer, Miralda, Sola y Canela, 2010; Stevenson, Nilsson, Petersson y Johansson, 2010). Se podría considerar que los sistemas sanitarios se encuentran en un momento histórico de cambios en muchos aspectos, entre ellos, el de la integración de TICs en diversos ámbitos del sistema, por ejemplo, en el ámbito relacionado con la necesidad de obtener una mejoría en la gestión del tiempo. Tal y como queda expuesto previamente en el presente trabajo, el conseguir una adecuada gestión del tiempo es fundamental en los sistemas sanitarios actuales. Sin embargo, a pesar de que en la actualidad se están desarrollando e implementando numerosas herramientas tecnológicas en el sistema sanitario, existe escasa información publicada en la literatura científica respecto al uso de este tipo de herramientas específicamente con fines de ayuda a la gestión del tiempo en el contexto sanitario.

En el caso específico del presente trabajo, la herramienta TODOIST ha sido seleccionada como la más adecuada para el contexto en el que se ha realizado la propuesta de su implementación, esto es, en un equipo de profesionales de enfermería de la planta de Medicina Interna de un Hospital Público, (de Gestión Privada), de la provincia de Alicante, (Hospital Universitario de Torrevieja). Tal selección se ha realizado en función de las variables de efectividad, coste económico y manejo de la herramienta. Hasta donde llega nuestro conocimiento, no existen estudios científicos al respecto sobre el uso de TODOIST en el sector sanitario, por lo que se trata de la primera propuesta que se hace al respecto y la aplicabilidad de esta es muy positiva.

Así, los datos expuestos indican que, a pesar de la importancia que tiene actualmente el llevar a cabo una adecuada gestión del tiempo en los equipos de enfermería de los hospitales públicos, el número de estudios al respecto son muy escasos en la actualidad. El presente trabajo, ha permitido analizar la

eficacia de TODOIST como una de las herramientas tecnológicas de gestión de tiempo más beneficiosas en el sistema sanitario. Los resultados de este estudio servirían para promover su utilización y determinar de manera real y efectiva su aplicabilidad y beneficios en la gestión del tiempo del personal de enfermería.

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

2.1. Objetivo general

Evaluar la efectividad de la aplicación TODOIST en la gestión del tiempo del personal de enfermería del servicio de Medicina Interna de un hospital público de Gestión Privada de Alicante, comparándolo con un sistema tradicional de gestión sin la utilización de aplicaciones tecnológicas.

2.2. Objetivos específicos

- Revisar la bibliografía existente sobre TICS de gestión del tiempo para elegir la más adecuada a la investigación propuesta
- Cuantificar los beneficios de la aplicación TODOIST en la mejora de la productividad del equipo de enfermería.
- Cuantificar la repercusión del uso de la aplicación TODOIST, sobre los costes económicos derivados de la propia actividad del equipo de enfermería
- Determinar la viabilidad de la aplicación de la herramienta TODOIST.

2.3. Hipótesis de estudio

- TODOIST mejorará la productividad de las enfermeras tras tres meses de utilización de la herramienta, en comparación con las sanitarias que no hacen uso de ninguna herramienta para la gestión del tiempo.
- Tras un año de utilización de TODOIST, se reducirán los costes económicos derivados de la actividad de la enfermera, gracias a una mejora en la gestión del tiempo dedicado a cada una de sus actividades.
- La percepción de la dificultad de uso de TODOIST disminuirá tras un mes de utilización.

3. APLICABILIDAD Y UTILIDAD DE LOS RESULTADOS

Focalizando los datos obtenidos en el sector sanitario, más concretamente en el equipo de profesionales de la enfermería, tal y como propuesto por

numerosos autores, una adecuada gestión del tiempo en la actualidad se instaure fundamental en tal caso. Las enfermeras son parte indispensable del sistema de atención médica (Blevins y Millen, 2016). La continua y creciente escasez de enfermeras conlleva que se deba trabajar de manera más inteligente en lugar de trabajar más tiempo con objeto de mejorar la calidad de la atención (Said, 2014), para lo cual es indispensable que se posea una habilidad esencial, que se trata de realizar una buena gestión del tiempo (Ancel y Yilmaz, 2016).

El aumento de la presión que existe en la actualidad en el sector sanitario exige una gestión eficaz del tiempo y, para ello, el uso de herramientas tecnológicas es fundamental. A pesar de ello, el número de trabajos científicos publicados en los últimos cinco años analizando la eficacia de estas posibles herramientas son escasos, habiendo sido sólo identificados tres estudios al respecto, dos de los cuales se han contextualizado en un equipo sanitario general, mientras que el tercero lo ha hecho en un equipo de profesionales de enfermería (Briatte et al., 2019; Iglesia et al., 2019 y Nayak, 2018).

El hecho del bajo número de estudios publicados al respecto podría deberse al reciente desarrollo de este tipo de herramientas tecnológicas de gestión del tiempo y, más reciente aún, los resultados beneficiosos que parecen ejercer en los contextos laborales y, más específicamente, en el sector sanitario. Por ello, se considera que se necesitan más estudios al respecto donde se analice la eficacia que podrían tener la gran cantidad de herramientas tecnológicas diversas que existen actualmente en el mercado, tal y como observado en la búsqueda generalizada que se ha llevado a cabo en Internet, mediante la cual se han identificado aproximadamente 70 herramientas tecnológicas que podrían instaurarse como objeto de análisis.

4. DISEÑO Y MÉTODOS

4.1. Tipo de diseño

Se trata de un diseño cuasi experimental de carácter longitudinal y comparativo entre dos grupos.

Las variables de estudio son: la productividad individual y del equipo de enfermería, los costes económicos derivados de la actividad y la percepción de la dificultad de manejo de la aplicación.

4.2. Población de estudio

La población de estudio se conforma por el equipo de enfermería del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario de Torrevieja en Alicante.

4.2.1. Descripción de la muestra

La muestra se compone de 60 enfermeras divididas en dos grupos, un G1, formado por 30 enfermeras con más de 5 años de experiencia en el sistema sanitario, con una edad media de 42.36 DT=5.36 años y un G2, compuesto por 30 enfermeras con más de 5 años de experiencia en la enfermería, con una edad media de 41.87 DT= 4.21 años.

4.2.2. Criterios de inclusión y exclusión

Con el fin de tener una muestra lo más homogénea posible y evitar el efecto de variables no controladas, se establecen un conjunto de criterios de inclusión y exclusión. Como criterios de inclusión se plantean los siguientes:

- Tener el título de enfermería y una experiencia laboral en el sistema sanitario español de más de 5 años.
- Comprender perfectamente el español.
- Estar trabajando en el Hospital Universitario de Torrevieja en Alicante.
- No haber hecho uso con anterioridad de ninguna aplicación para la gestión del tiempo.
- Pertenecer al servicio de Medicina Interna.

Como criterios de exclusión se plantean los siguientes:

- Haber utilizado herramientas de gestión del tiempo con anterioridad.
- Estar cubriendo algún tipo de baja en el servicio de Medicina Interna.
- No firmar el consentimiento informado.

4.2.3. Método de muestreo

El método de muestreo es no probabilístico, los participantes serán seleccionados en base a un conjunto de criterios anteriormente expuestos. Se trata de un estudio cuasi experimental.

4.2.4. Cálculo del tamaño de la muestra

Cómo la muestra es de menos de 100000 individuos, la fórmula utilizada será la siguiente:

Para muestras pequeñas ($N \leq 100.000$ individuos).

$$n = \frac{K^2 PQN}{e^2(N-1) + K^2 PQ}$$

El nivel de confianza será del 95 % y, tras hacer los cálculos, para que el error muestral sea como máximo el 10%, tendremos que tener como participantes a 100 personas. Si queremos que el error muestral sea menor al 5%, haría falta hacer el estudio con 120 personas. Finalmente, hemos decidido hacer el experimento con 120 personas y admitir un nivel de confianza del 95% (error muestral del 5%).

4.2.5. Procedencia

Todos los participantes fueron españoles, residentes en la provincia y con al menos una trayectoria profesional de un año en el Hospital Universitario de Torrevieja.

4.3. Método para la recogida de información

La recogida de la información se llevará a cabo entre los meses de septiembre y junio de 2021, siempre que la crisis sanitaria vinculada a la pandemia de la Covid 19 lo permita. La información será recogida a través de entrevistas presenciales, llevadas a cabo de manera grupal, en grupos de 10 enfermeras en la última hora de su jornada laboral, ya que el hospital lo permite y contempla de este modo.

4.4. Variables

Las variables de resultado (dependientes) estudio son: la productividad individual y del equipo de enfermería, los costes económicos derivados de la actividad y la percepción de la dificultad de manejo de la aplicación.

La variable explicativa (independiente) es el uso de TODOIST.

4.5. Descripción de la intervención

4.5.1. Estrategia y descripción de la búsqueda bibliográfica

Para la revisión narrativa de la mejor herramienta tecnológica a aplicar en el estudio se han utilizado las siguientes bases de datos: *Pubmed*, *Google Scholar*, *CUIDEN* y *CINHAL*, y los siguientes descriptores: Gestión del tiempo, sanidad, enfermería, nuevas tecnologías, productividad, aplicación gestión del tiempo.

4.5.2. Fases de la intervención

En primer lugar, se llevará a cabo una medición basal pre-intervención en la que se determinará en ambos grupos el nivel de productividad individual y del equipo de enfermería (definido por la eficiencia, la eficacia y la efectividad, aspectos que se vinculan con los productos o intervenciones que realiza enfermería, los cuales es necesario conocer y dar a conocer exactamente, así como establecer sus logros). Estas mediciones se repetirán al mes, a los tres meses y a los nueve meses tras la utilización de la aplicación TODOIST.

En las mediciones contempladas durante y después de la intervención se medirá además la percepción de la dificultad de uso de la aplicación, a través de una entrevista estructurada. Además, después de terminar la intervención se medirán los costes económicos derivados de su utilización.

4.6. Estrategia de análisis

El análisis de datos planteado lleva consigo, en primer lugar, la comprobación de la normalidad de los datos, utilizando la prueba de Kolmogorov- Smirnov para saber si se realizará una estadística paramétrica o no paramétrica. Se realizará una comparación de medias en función del uso de la aplicación TODOIST para determinar el comportamiento de cada variable, este análisis se acompañará de un ANOVA para comprobar si existen diferencias significativas entre grupos. El nivel de significación tenido en cuenta será $p=0.05$. El programa utilizado será SPSS 22.0.

5. Limitaciones y posibles sesgos de estudio

LIMITACIONES DE LA REVISIÓN NARRATIVA REALIZADA:

En primer lugar, cabe hacer referencia a las bases de datos utilizadas para las búsquedas bibliográficas (); en este contexto, se considera que tal vez debieron haberse añadido otras bases de datos relacionadas no sólo con el ámbito sanitario, sino algunas bases de datos de referencia en el sector de las empresas y la tecnología. En segundo lugar, se considera que, tal vez alguno o algunos de los criterios de selección implementados durante la estrategia de búsqueda realizada pudieron repercutir en una excesiva especificidad de los trabajos, conllevando el bajo número de ellos que finalmente se pudieron integrar como parte de la contextualización del trabajo. En este caso, se considera que el criterio de selección del tiempo de publicación de estudios pudo instaurarse como un criterio que tuvo consecuencias en dicho contexto; esto es, al tratarse de una temática tan específica la que se ha abordado en la presente revisión, posiblemente hubiera resultado más adecuado ampliar a 10 años el criterio de temporalidad, es decir, que se pudieran haber incluido trabajos publicados en los últimos 10 años (2009 – 2019), no 5 años tal y como se decidió en su momento.

Limitaciones derivadas de la utilización de TODOIST:

- No tener una muestra que permita llegar a resultados extrapolables.
- Posible efecto de variables no controladas (de confusión), como es el estado de ánimo, nivel de desgaste emocional de la enfermera o incluso presentar burnout. Todo ello puede condicionar el tiempo dedicado a cada actividad y el nivel de organización.

6. Problemas éticos

6.1. Consentimiento informado

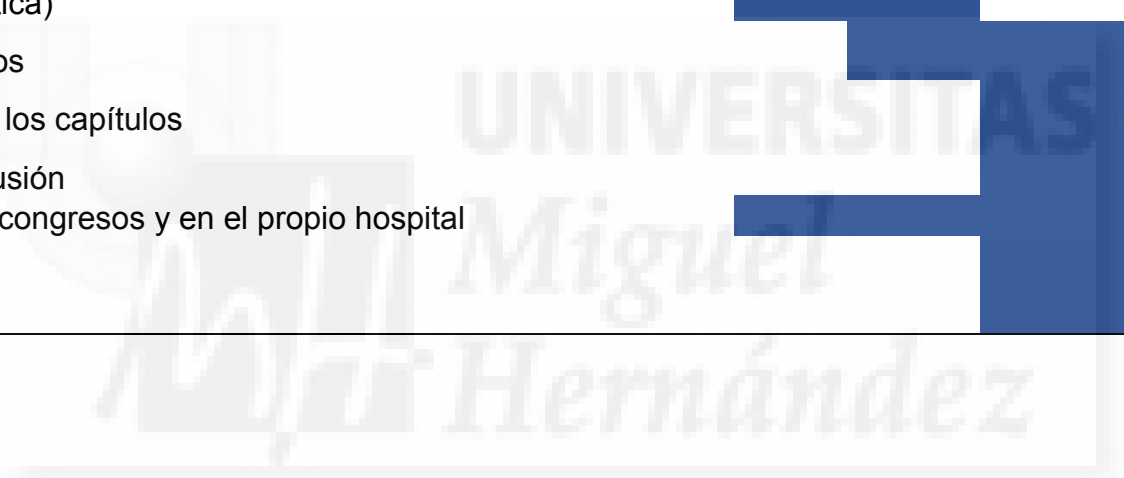
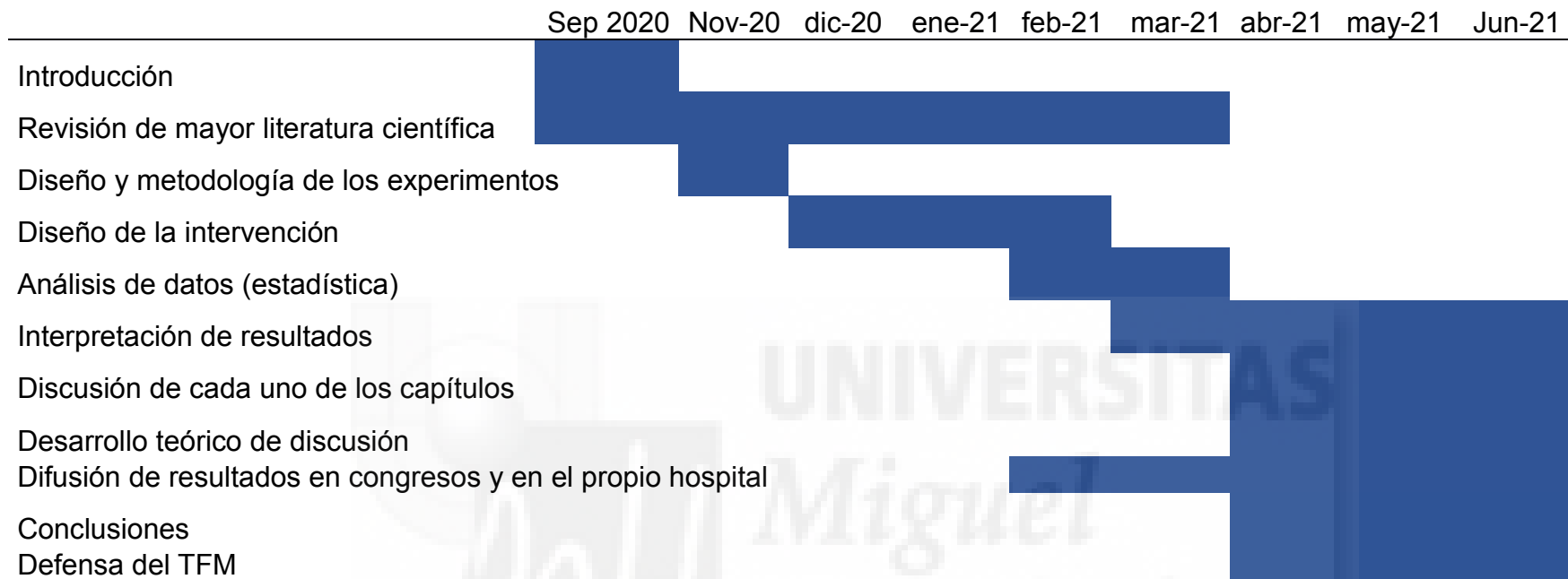
En el caso de la presente investigación llevamos a cabo unas consideraciones éticas en las cuales no se vulnerarán los derechos de los participantes y se respetará la confidencialidad acorde a la normativa vigente en materia de protección de datos según los datos de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD).

Todas las enfermeras serán informadas acerca del estudio y sus requerimientos, teniendo oportunidad de consentir su participación en la investigación, así como de abandonar la misma de manera voluntaria (Anexo I).

7. CRONOGRAMA Y ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO

El cronograma que permite organizar el estudio es el expuesto a continuación:





8. PRESUPUESTO ECONÓMICO

El presupuesto de la iniciativa se detalla a continuación y será financiada por el Hospital Universitario de Torrevieja, con el fin de optimizar los recursos humanos del centro y la atención a los pacientes.

Costes derivados de la iniciativa	Precio
Compra de la aplicación	40 euros
Estadístico (20 horas)	mensuales 400 euros
Investigador para la implementación del estudio y de resultados (300 horas)	6000 euros
Plan de difusión de resultados (inscripción en congresos, ponencias y talleres de formación en el hospital)	2500 euros

9. BIBLIOGRAFÍA

- Adam, P., Permanyer Miralda G., Sola Morales, O. & Canela Soler, J. (2010). Información, conocimiento, y práctica sanitaria: la participación de los profesionales como pieza clave. *Medicina Clínica* 134 (1), 10-15.
- Ancel, G., & Yilmaz, Y. (2016). Time management in Turkish nurses. *Global Journal on Humanites & Social Sciences.*, 205-211.
- Aponte, E.D. & Pujol, L. (2012). Estilos de aprendizaje, gestión del tiempo y rendimiento académico en estudiantes universitarios. En: *Estilos de aprendizaje: investigaciones y experiencias. V Congreso Mundial de Estilos de Aprendizaje*, Santander, 27, 28 y 29 de junio de 2012.
- Ballenato Prieto, G. (2013). *Gestión del tiempo*. Madrid: Pirámide.
- Bernal González, I., Pedraza Melo, N. & Sánchez Limón, M.L. (2015). El clima organizacional y su relación con la calidad de los servicios públicos de salud: diseño de un modelo teórico. *Estudios Gerenciales*, 31, 8-19.
- Blevins, S., & Millen, E. A. (2016). Foundation for New Graduate Nurse Success. *MEDSURG Nursing*, 194196.
- Fernández Cacho, L.M., Gordo Vega, M.A. & Laso Cavadas, S. Enfermería y Salud 2.0: Recursos TICs en el ámbito sanitario. *Index Enfermería*, 25(1-2), 51-55.

- Galiamany Masclans, J., Roca Roger, M. & Girbau García, M.R. (2012). Las TIC en los sistemas sanitarios. Un nuevo reto para la enfermera. *Metas de Enfermería*, 15(3), 6-10.
- Hellsten, L.M. (2012). What do we know about time management? Review of the Literature and Psychometric Critique of Instruments Assessing Time Management. Recuperado de <http://www.intechopen.com/books/timemanagement/what-do-weknow-about-time-management-a-review-of-the-literature-and-a-psychometriccritiqueof-inst>
- Lahoz, S. (2016). 6 aplicaciones para gestionar el tiempo. Recuperado de <https://superrhheroes.sesametime.com/6-aplicaciones-para-gestionar-el-tiempo/>
- López Sánchez, T., García Moreno, C. & Amoedo Cabrera, M.L. (2014). La enseñanza de la gestión del tiempo: competencia profesional para mejorar los resultados asistenciales en HD. Recuperado de https://www.revistaseden.org/files/1752_14.pdf
- Mengual Recuerda, A., Juárez Varón, D., Sempere Ripoll, F. & Rodríguez Villalobos, A. (2012). La gestión del tiempo como habilidad directiva. 3 ciencias. Recuperado de <https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2012/10/Gestion-de-tiempo.pdf>
- Reverón Suárez, N. (2015). La gestión del tiempo. Trabajo Fin de Grado. Facultad de economía, empresa y turismo. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/1329/LA%20GESTION%20DEL%20TIEMPO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Said, N. B. (2014). Time Management in Nursing Work. *International Journal of Caring Sciences*, 2, 746-749.
- Seiwert, L.J. (1992). *Su tiempo es dinero*. Madrid: Thomson-Paraninfo.
- Seiwert, L.J. (2012). *Como administrar bien su tiempo*. Barcelona: Alma.
- Stevenson, J.E., Nilsson, G.C., Petersson, GJ., Johansson, P.E. (2010). Nurses' experience of using electronic patient records in everyday practice in acute/inpatient ward settings: a literature review. *Health Informatics Journal*, 16(19), 63-72.
- WorkMeter. (2012). Gestión del tiempo: las mejores herramientas de software. Recuperado de <https://es.workmeter.com/blog/bid/187418/gesti-n-del-tiempo-las-mejores-herramientas-de-software>

Zapata Navarro, A.E., Alonso Rodríguez, G. & Zapata Navarro, A. (2015). Guía de Gestión del Tiempo. Comunidad de Madrid. Recuperado de https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Mujer/1975317228_27520168351.pdf

10. ANEXOS

10.1. Anexo I. Consentimiento informado

El estudiante, está realizando un estudio para su trabajo fin de máster titulado: “Efectividad de TODOIST® como herramienta para optimizar la gestión del tiempo en un equipo de enfermería de un hospital público de la provincia de Alicante”.

Esta hoja de consentimiento informado puede contener información que usted no comprenda, por lo que no dude en pedir explicaciones ante cualquier duda que le surja ahora o en cualquier momento de su participación.

Toda la información recogida será tratada de forma confidencial, siendo analizada para la elaboración del TFM del alumno y su posterior defensa. En ningún caso se publicarán datos que pudieran identificarle como nombres o apellidos; a cada participante se le otorgará un código. Se cumplirá la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal vigente en España.

Los participantes no se beneficiarán directamente del estudio, salvo contribuir a que mejore el tema que se está estudiando y el participante no correrá ningún riesgo al realizar el estudio. Su participación será gratuita y estrictamente voluntaria, pudiendo retirarse en cualquier momento sin dar explicaciones al respecto.

Datos personales:

Sexo

Edad

CONSENTIMIENTO

D/Dña....., mayor de edad, manifiesta que ha sido informado sobre el estudio “Efectividad de TODOIST® como herramienta para optimizar la gestión del tiempo en un

equipo de enfermería de un hospital público de la provincia de Alicante”
expongo que:

- 1.- He recibido suficiente información sobre el estudio.
- 2.- He podido hacer todas las preguntas que han surgido y han sido respondidas satisfactoriamente.
- 3.- Comprendo que mi participación es voluntaria.
- 4.- Entiendo que puedo retirarme cuando lo desee y sin tener que dar explicaciones sobre ello.
- 5.- He sido informado sobre la confidencialidad de mis datos personales, que serán garantizados por la Ley 15/1999 de 13 de diciembre.

Tomando lo anterior en consideración. Otorgo mi consentimiento a participar en este estudio.

Fecha:

Firma del participante
investigador

Nombre:

UNIVERSITAS
Miguel
Hernández

Firma del

Nombre: