

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO: UNA HERRAMIENTA ON-LINE PARA LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Marchena Consejero, E.^{1,2}, Hervías Ortega, F.², Rapp García, C.², Navarro Guzmán, J. I.¹,
Alcalde Cuevas, C.¹, Aguilar Villagrán, M.¹, Araujo Hoyos, A. M.²
y Villanueva González, L.²

Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica (SAP)
Universidad de Cádiz

Facultad de C.C. de la Educación
Campus Río San Pedro
11.519 – Puerto Real. Cádiz (Spain)
Teléfono 956 01 67 96
sap@uca.es

¹ Departamento de Psicología, Universidad de Cádiz. Avda. República Árabe Saharaui, s/n, 11519 Puerto Real-Cádiz, (España).

² SAP, Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica, Universidad de Cádiz. Avda. República Árabe Saharaui, s/n, 11519 Puerto Real-Cádiz, (España).

Resumen

Vivir en la universidad como estudiante implica realizar un trabajo continuado que, como la mayoría de los trabajos, puede realizarse de forma más o menos eficaz. La manera en que utilizamos nuestro tiempo (o lo perdemos) está muy influenciado por nuestros hábitos. Una de las mejores técnicas para desarrollar hábitos eficientes en el uso del tiempo es diseñar un horario. Los trabajos de psicólogos expertos en esta materia proporcionan datos suficientes que demuestran el valor de un horario bien organizado. Cuando una persona tiene que enfrentarse a varias tareas de manera simultánea, debe decidir un plan de acción para poder llevar a cabo todo lo que se propone. El propósito de programar no implica hacer al estudiante un esclavo de su propio tiempo. Se trata de maximizar la eficacia del tiempo empleado en el estudio, evitando así los problemas de ansiedad asociados a los periodos de exámenes, los agobios de última hora, etc.

El sistema más adecuado para la mayoría de los estudiantes es combinar un planteamiento a largo plazo junto a otro a corto plazo. Así, un estudiante puede hacer un horario general para un curso entero y después preparar un plan más específico para dos o tres días, una semana concreta o un cuatrimestre.

Presentamos una herramienta on line concebida como guía de autoayuda para que los estudiantes universitarios conozcan cómo gastan su tiempo y cómo mejorar esta gestión del tiempo de cara a optimizar el trabajo en época de estudio. Está formada por una serie de ejercicios progresivos a través de los cuales podrán analizar su situación actual y podrán proponerse cambios para mejorar sus habilidades en la organización del tiempo.

Palabras claves: servicios de asesoramiento; agenda académica; horario; asesoramiento on-line; hábito de estudio.

Abstract

The job of being a university student, like most other jobs, can be carried out either efficiently or inefficiently. The way we use time (or waste it) is largely a matter of habit patterns. One of the best techniques for developing more efficient habits of time use is to prepare a time schedule. Psychologists and other experts provide remarkable data showing the value of a well-organized time schedule. The work habits of people who have achieved outstanding success invariably show a well-designed pattern or schedule. When a person has several tasks confronting him simultaneously, he will often fail to do any of them. The purpose of scheduling is not to make a slave of the student, but to free him from the academic inefficiency and anxiety that is, at least partially, a function of wasted time, inadequate planning, and hasty, last-minute study, etc.

The most successful system for most students is to combine long-range and short-range planning. Thus, a student can make a general schedule for an entire term and then prepare a more specific plan for two or three days a week at a time.

We present an online multimedia tool intended to be a self-help guide to make university students understand how they spend their time and how to improve their time organization to optimize their studying time. It consists of a series of progressive exercises with which they will be able to analyse their current situation and make changes to improve their time organization skills.

Keywords: counselling services; timetable; time scheduling; on-line counselling; study habits.

INTRODUCCIÓN

El buen rendimiento del estudiante universitario depende en gran medida de una adecuada gestión y organización del tiempo de estudio. Saber planificar el trabajo, aplicar buenas técnicas, estar motivado y tener confianza es esencial.

La gestión eficaz del estudio permite obtener buenos resultados y evita los temidos momentos de agobio. El estudiante que consigue desde el primer día trabajar, al menos, 2/3 horas diarias irá asimilando y dominando las asignaturas de forma gradual, sin grandes agobios finales, y podría llegar a los exámenes con un alto nivel de preparación. Para llevar una asignatura bien preparada para un examen hay que estudiarla en profundidad y una vez aprendida mantener esos conocimientos mediante repasos periódicos. Es útil llevar una agenda para controlar que se van cumpliendo los plazos previstos en el plan de estudio, la organización inicial de cada asignatura, su nivel de dificultad, los días definitivos de los exámenes, etc. Agobiarse no es malo, siempre y cuando se cuente con tiempo suficiente para reaccionar. Si ocurre a principios del cuatrimestre al ver que el temario es muy extenso puede ser incluso beneficioso, ya que hará que se genere un ritmo de estudio más intenso. El problema nos sobrepasa cuando nos preocupamos demasiado tarde, cuando ya no hay posibilidad de reaccionar.

En función de las demandas realizadas por los estudiantes en el Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica de la Universidad de Cádiz, se diseñó un material para la planificación y gestión del tiempo para el alumnado universitario (Marchena *et al.*, 2008). Dicho material consiste en una serie de ejercicios en formato papel, donde los estudiantes a través de una serie de actividades reflexionan sobre la utilización de su tiempo de estudio, y se les ofrece alternativas para un uso eficaz del mismo. Sin duda, las nuevas tecnologías de la información ha producido una revolución en mundo científico, apareciendo numerosas aplicaciones orientadas al asesoramiento *on-line* (Fingeld, 2000; Dosil, 2004; Haker *et al.*, 2005; Ybarra y Eaton, 2005; Tire, 2006, Bell, 2007). Desde la psicología de la educación también han surgido estudios en esta línea (King y Moreggi, 1998; Robson y Robson, 2000; Childress, 2001; Suler, 2001; Mulcahy, 2001; Jarne, 2001; Smith y Reynolds, 2002; Río Sánchez, 2002; Andersson *et al.* 2005), si bien todavía son escasos y la mayoría de ellos se centran en analizar las ventajas e inconvenientes y en realizar consideraciones éticas al respecto, a pesar que la informática es objeto de interés común y, sin duda, es cada vez más importante en la vida de las personas.

Desde el contexto educativo son numerosos los ejemplos de investigaciones que comparan la enseñanza tradicional con la enseñanza *on-line* (Taylor, 2002; Maldonado, Álvarez y Jarne, 2002) encontrando resultados significativamente superiores en los alumnos que siguen el método *on-line*, aunque hay estudios que no obtienen resultados satisfactorios (Elvers, Polzella y Graetz, 2003).

Otra muestra de la importancia que está cobrando esta disciplina en los últimos años es la creación de manuales como “Cyberpsychology” (Gordo-López y Parker, 1999), “Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals” (Kraus, Zack y Stricker, 2004), “Technology in Counselling and Psychotherapy” (Goss y Anthony, 2003) y “e-Therapy: Case Studies, Guiding Principles, and the Clinical Potential of the Internet” (Hsiung, 2002); así como la publicación de revistas especializadas como “Cyberpsychology and Behavior”, “Cybercounseling and cyberlearning: strategies and resources for the millenium” y “Cyberpsychology”.

Por otra parte, el proceso de convergencia hacia el Espacio Europeo de Enseñanza Superior (EEES) ha puesto de relieve la importancia del dominio de competencias transversales durante la formación universitaria. Entre la lista propuesta por el proyecto Tuning, se contempla la capacidad de planificación y organización dentro de las competencias instrumentales. En este sentido, la herramienta informática que presentamos en esta comunicación, está concebida como una guía *on-line* de ayuda para conocer la gestión del tiempo de estudio, y las posibilidades de mejora de cara a optimizar el rendimiento del trabajo en épocas de exámenes. Está formada por una serie de pasos o actividades, a través de las cuales se analiza la situación actual del estudiante, para así proponer cambios con el objetivo de mejorar las habilidades de organización. Las actividades están planteadas de manera que la información que se recoge en un ejercicio, ayuda a realizar el siguiente, por lo que el sistema no permite omitir ninguno de ellos.

MÉTODO

Instrumento

La *herramienta on-line* “Organiza tu tiempo” es una aplicación basada en web realizada en lenguaje PHP. Las gráficas están realizadas mediante la interfaz de *Google Charts*, mientras que para las partes interactivas se ha utilizado JavaScript, con una librería gratuita llamada *JQuery*.

Se han diseñado 2 versiones complementarias de la herramienta, una **elemental** y de aplicación rápida; y otra más **detallada** en la que se incluyen nuevos ejercicios y un seguimiento más pormenorizado de la ejecución del usuario.

Cada una de las versiones se divide a su vez en tres fases bien diferenciadas: evaluación, planificación y resultados. A continuación se describen cada una de las versiones de manera pormenorizada.

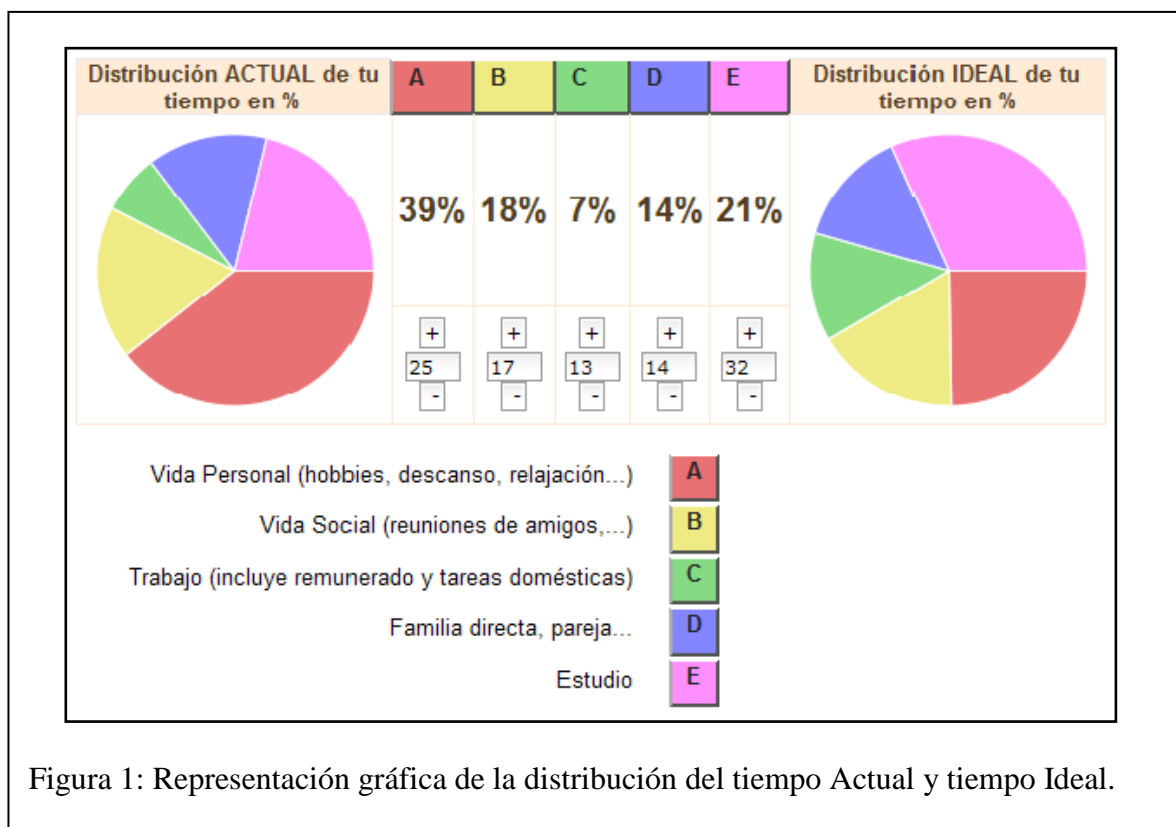
FORMA ELEMENTAL

Se trata de una adaptación reducida de la aplicación, con el objetivo de que los estudiantes puedan realizar una planificación del curso en un periodo breve de tiempo. Esta versión, denominada “Elemental”, está dividida en tres fases consecutivas:

Fase I: Preparación

Se trata de una primera fase en la que se pretende establecer la línea base en la organización aplicada por cada estudiante, de cara a proponer cambios orientados a mejorar la eficacia del tiempo empleado en el estudio. Más concretamente, esta primera evaluación del estado actual de la gestión del tiempo se realiza a través de dos actividades diferentes:

- Un *cuestionario de evaluación*, compuesto por 30 ítems, cuyas respuestas se recogen en una escala tipo Likert de 0 a 3, en el que 0 significa que no se está nada de acuerdo, y 3 que se está totalmente de acuerdo. Se presentan diferentes ítems en los que se realizan preguntas referentes a la dedicación del tiempo, la utilización de recursos para gestionarlo, las habilidades desarrolladas o las estrategias aplicadas a la utilización del tiempo de estudio. Una vez cumplimentado el cuestionario, el usuario recibe información de los resultados obtenidos, además de un pequeño informe en el que se ofrece una recomendación general respecto a la necesidad de generar una serie de cambios.
- *Realización de un registro de horarios* en el que se le pide al usuario que vuelque información referente a las áreas en las cuales emplea su tiempo actual. Se ofrece la opción de dividir el tiempo empleado en cinco grandes áreas: *Descanso*, *Amigos*, *Trabajo*, *Familia* y *Estudios*. Una vez realizado este ejercicio se muestra una doble gráfica tipo diagrama de sectores (ver figura 1), en la que se muestra la distribución del tiempo *actual* en porcentajes, y donde se pide al usuario que varíe dicha distribución para proponer una distribución *ideal*.

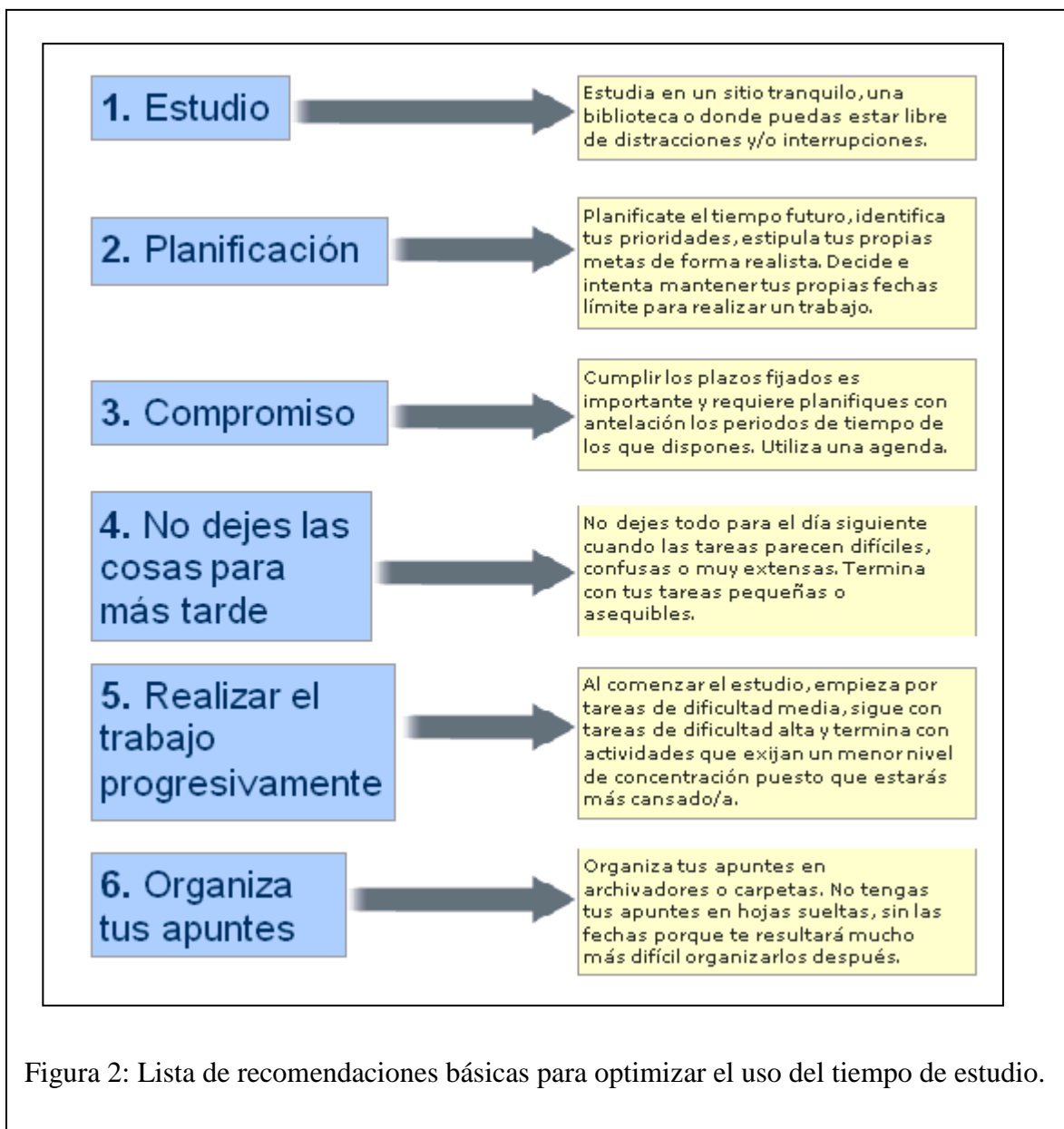


Fase II: Planificación

Una vez se ha llevado a cabo la evaluación del momento actual, el usuario se encuentra en disposición de adoptar los cambios oportunos para mejorar la eficacia de su gestión del tiempo. Para realizar dichos cambios se proponen dos actividades que favorecen la planificación del curso universitario:

- *Registro de Asignaturas* y propuesta de horas semanales dedicadas al estudio. Se trata de un registro en el que los estudiantes deben exponer la información más relevante respecto a cada asignatura: el cuatrimestre en el que se cursa, el número de créditos, el número de veces que se ha matriculado, la existencia de un programa, el nombre del profesor/a encargado/a de impartirla, el horario de las tutorías y los criterios de evaluación utilizados. A continuación los usuarios deben valorar cada asignatura en una escala tipo Likert de 1 a 10, en función de una serie de variables relevantes: importancia de la asignatura respecto al curriculum de la titulación, dificultad que supone estudiar la materia, extensión y dificultad estimada del examen. Con esta información la herramienta propone un promedio del tiempo que se deberá dedicar a cada asignatura en función de la puntuación dada a cada variable.

- *Consejos para optimizar el uso del tiempo*, en el que se ofrecen consejos prácticos de cara a mejorar la utilización del tiempo (ver figura 2)



Fase III: Resultados

Por último, en esta tercera fase se ofrece a los estudiantes un informe detallado de los resultados obtenidos tras la aplicación del programa: puntuación del cuestionario, gráficas de sectores con los porcentajes de la distribución del tiempo actual e ideal, información del registro de las asignaturas y tiempo estimado de estudio a la semana distribuido por materias.

Al terminar esta tercera fase y volver a inicio, el estudiante tiene la posibilidad de completar la aplicación, llevando a cabo cinco actividades más que le permiten una mayor profundización en el tema.

FORMA DETALLADA

En esta segunda versión, más detallada, se incluyen nuevos ejercicios y un seguimiento más pormenorizado de la ejecución del estudiante. Además de realizar las actividades de la versión elemental, se ofrecen nuevas actividades de reflexión y planificación, distribuidos en tres fases similares:

Fase I: Preparación

- *Puntos Fuertes y Limitaciones*: se trata de un ejercicio en el que los/las estudiantes deben identificar sus puntos fuertes en relación con el tiempo. Es necesario saber valorar las habilidades o destrezas de las que se dispone, ya que además de servir como motivación intrínseca, ayudan a conocer el estado actual del estudiante respecto a su eficacia. Además, se deben reconocer las limitaciones o puntos débiles actuales, con objeto de proponer estrategias para solucionar dichas dificultades (ver figura 3).

Dificultades o cuestiones clave en relación al tiempo	Estrategias para solucionar dichas dificultades
Ejemplo: Pierdo mucho tiempo ordenando mis apuntes.	Ejemplo: Poner la fecha de la clase en los apuntes, clasificar las asignaturas en carpetas separadas...

Figura 3: Actividad sobre dificultades y propuestas de mejora.

Fase II: Planificación

- *Mis Necesidades respecto al tiempo.* Este ejercicio propone una reflexión respecto a la distribución del tiempo actual, con objeto de identificar actividades a las que no se dedica tiempo y, sin embargo, sí desearía hacerlo. Así, se ofrecen diferentes áreas, en las que los estudiantes deben completar con las actividades que les gustaría hacer: estudios, amigos, pareja, trabajo, familia, salud personal, ocio, otros.
- *Metas a largo y corto plazo.* El establecimiento de metas resulta ser algo motivador, siempre y cuando se sea consciente de la necesidad de ir modificando los plazos en función de las circunstancias personales y de cada momento. Un inconveniente encontrado por muchos estudiantes respecto al establecimiento de metas, hace referencia precisamente a la desmotivación sufrida tras comprobar la dificultad de alcanzar las metas a largo plazo. Si un estudiante de primer curso de medicina se propone como meta llegar a ser cirujano, pasarán varios años hasta que consiga este objetivo. Es por esto que se hace necesario descomponer las metas a largo plazo en pequeñas metas a corto plazo, de manera que continuamente se podrán obtener resultados y conseguir así mantener la motivación en niveles efectivos. En este ejercicio los usuarios del programa deben identificar sus metas a largo plazo en diferentes áreas de sus vidas, de manera que consigan descomponerlas en pequeñas metas a corto plazo. Se trata de establecer un plan de acción de cara a cada objetivo personal.
- *Horario Personal.* A lo largo de todo el sistema el estudiante reflexiona acerca de cómo lleva a cabo la gestión del tiempo, además de aprender pequeños consejos y estrategias. Llegados a este punto se encuentra en disposición de establecer un horario personal en el que quede reflejado el tiempo que se va a invertir en cada área de su vida. Se trata de una primera aproximación al horario ideal, ya que en función de cómo se vaya desarrollando, deberá modificar o adaptar el diseño a las condiciones actuales. Al finalizar la elaboración del horario, el usuario tiene la opción de imprimirlo directamente, al margen de que siga adelante con la aplicación o decida posponerla.
- *Acontecimientos y Fechas Límites.* El estudiante universitario debe enfrentarse continuamente a la realización de diferentes prácticas, seminarios, y exámenes de cada

asignatura. A medida que avanza el curso, dichas responsabilidades aumentan, ocasionando momentos de agobio y saturación. Con este ejercicio se pretende establecer un registro con las actividades pendientes, identificando la fecha límite impuesta para su realización. Así, si el estudiante se impone sus propias fechas límites con anterioridad a las propuestas por el profesor, dispondrá de un tiempo de repaso y/o revisión del trabajo realizado.

Fase III: Resultados

- *Consejos para estudiar.* Una vez que se ha diseñado el plan y horario de estudio, se ofrecen una serie de consejos, organizados en las diferentes fases del proceso de estudio:
 - Revisar el material antes de comenzar a leer.
 - Leer activa y comprensivamente.
 - Subrayar y tomar notas.
 - Realización de esquemas y resúmenes de lo que se estudia.
- *Registro de horas de estudio.* En el ejercicio *Registro de Asignaturas* se pedía el estudiante que se propusiera una serie de horas a las cuales les dedicaría tiempo de estudio. Para conocer si se cumple dicho objetivo se ofrece un registro de horas de estudio, de manera que el estudiante pueda anotar las horas dedicadas al estudio día tras día. Los resultados se ofrecen en forma de tabla (ver figura 4).

Número de horas	19/02/09 Jueves	20/02/09 Viernes	21/02/09 Sábado	22/02/09 Domingo	23/02/09 Lunes	24/02/09 Martes	25/02/09 Miércoles
	4:00 ▼	4:00 ▼	2:00 ▼	0:00 ▼	1:00 ▼	4:00 ▼	4:00 ▼
Número de horas	26/02/09 Jueves	27/02/09 Viernes	28/02/09 Sábado	01/03/09 Domingo	02/03/09 Lunes	03/03/09 Martes	04/03/09 Miércoles
	4:00 ▼	4:00 ▼	2:00 ▼	0:00 ▼	1:00 ▼	4:00 ▼	4:00 ▼

Figura 4: Registro de horas de estudio

Para conocer la opinión de los estudiantes acerca de la herramienta on-line “Organización del tiempo” hemos utilizado un cuestionario de administración colectiva que consta de 9 ítems. Las respuestas a los ítems se dan en base a una escala Likert de 7 puntos en

la que los estudiantes marcan el acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones expresadas en cada uno de ellos; así pues, los valores más bajos son indicadores de poco acuerdo, en tanto que los más altos indican buena sintonía con lo expresado en el ítem.

Participantes

El grupo de participantes que dio respuesta al cuestionario de opinión sobre la herramienta on-line “Organización del tiempo” está conformado por 23 estudiantes de la Universidad de Cádiz, de 3 titulaciones diferentes: 5 alumnos de la Licenciatura de Química, 3 de la Diplomatura de Magisterio y 15 del Posgrado de Psicología Educación y del Desarrollo (ver tabla X).

Tabla 1. Participantes que respondieron al cuestionario de opinión sobre la herramienta on-line “Organización del Tiempo”		
Titulación	F	%
Licenciatura en Química	5	21,7
Diplomatura en Magisterio	15	65,2
Posgrado en Psicología, Educación y Desarrollo	3	13,1
Total	23	100

Procedimiento

Se procedió a trabajar en grupo para mostrar la herramienta “Cómo organizar tu tiempo”. El trabajo se realizó en el aula de informática de la Facultad de Ciencias de la Educación. La sesión fue guiada por profesionales del Servicio de Atención Psicopedagógica de la Universidad de Cádiz. Los estudiantes tuvieron una hora para trabajar con la herramienta, tanto en su forma elemental como en su forma detallada. Durante ese tiempo se les solicitó que registrasen por escrito su opinión, haciendo especial énfasis en que realizaran críticas constructivas y/o propuestas de mejora. Posteriormente, se les paso el cuestionario de opinión sobre la herramienta elaborado *ad hoc* por el SAP.

RESULTADOS

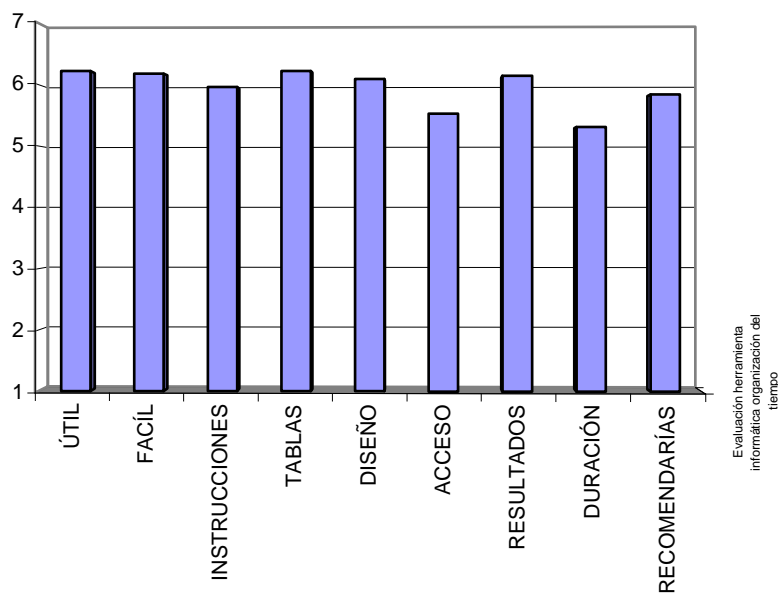
Los resultados obtenidos a través del cuestionario de opinión sobre la herramienta informática “Cómo organizar tu tiempo”, sugieren que se trata de un instrumento útil para los estudiantes universitarios (ver tabla 2).

Tabla 2. Frecuencias y porcentajes de respuestas al cuestionario de opinión sobre la herramienta on-line “Cómo organizar tu tiempo”

Escala (1 nada/7mucho)		Utilidad	Facilidad	Instrucciones entendibles	Tablas y gráficas claras	La herramienta es agradable	¿La utilizarías?	Resultados claros	Duración de los ejercicios adecuada	¿La recomendarías?
		1	F	-	-	-	-	-	-	-
	%	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	F	-	-	-	1	-	1	-	1	1
	%	-	-	-	4,4	-	4,4	-	4,4	4,4
3	F	-	-	-	-	1	1	-	2	-
	%	-	-	-	-	4,4	4,4	-	8,7	-
4	F	2	2	1	-	1	4	1	4	1
	%	8,6	8,6	4,3	-	4,4	17,4	4,4	17,4	4,4
5	F	4	3	3	3	2	3	6	5	5
	%	17,3	13	13	13	8,7	13	26,1	21,7	21,7
6	F	4	7	15	7	10	7	5	4	9
	%	17,3	30,4	65,2	30,4	43,5	30,4	21,7	17,4	39,1
7	F	13	11	4	12	9	7	11	7	7
	%	56,5	47,8	17,4	52,2	39,1	30,4	47,8	30,4	30,4

Gráfica 1. Resultados del Cuestionario de Opinión sobre la herramienta on-line "Cómo organizar el tiempo".

Media de respuesta del grupo (Escala: 1 Nada / 7Mucho)



Evaluación herramienta
informática organización del
tiempo

Los 9 ítems del cuestionario han recibido una puntuación media por encima de 5 -en una escala de 1 a 7- (ver gráfica 1). Los estudiantes que valoraron la herramienta con la puntuación más alta (7), la describen como un procedimiento muy útil (56,5%), fácil de utilizar (47,8%), con instrucciones de los ejercicios que se entienden bien (17,4%), tablas y gráficos claros y comprensibles (52,2%), visualmente agradable (39,1%) y resultados claros (47,8%). El 30,4% refieren que la utilizarían y el 30,4% la recomendarían a sus compañeros o amistades.

Creemos que el diseño de este tipo de herramientas puede contribuir al desarrollo de las competencias instrumentales de organización y planificación del estudiante. Así mismo, puede facilitar la labor de tutoría y orientación del profesorado en los nuevos planes de estudio dentro del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Algunos estudios (Burón, 1996, Rinaudo *et al.*, 2003) señalan que no pocos alumnos llegan a cursos avanzados sin saber realizar tareas básicas para el aprendizaje. Como señala Rinaudo *et al.*, para que el alumnado pueda poner en práctica una estrategia, antes debe conocerla y saber cómo, cuándo y por qué es pertinente usarla.

El Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica de la UCA, junto con el grupo de investigación HUM-634 del Departamento de Psicología y la Biblioteca universitaria, están desarrollando una serie de materiales para enseñar estrategias eficaces de aprendizaje, pues aunque los alumnos igualmente aprenden aunque no se las enseñen, el hecho hacerlo puede favorecer aprendizajes de mayor calidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andersson, G., Bergstrom, J., Carlbring, P. & Lindefors, N. (2005) The use of the Internet in the treatment of anxiety disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 18 (1), 73-7.
- Ballenato, G. (2007). *Gestión del tiempo. En busca de la eficacia*. Madrid: Pirámide.
- Bell, V. (2007) Online information, extreme communities and internet therapy: Is the internet good for our mental health? *Journal of Mental Health*, 16 (4), 445-457.
- Burón J. (1996). *Enseñar a aprender. Introducción a la metacognición*. Bilbao: Mensajero.
- Childress, C. (2001). Internet psychology: Defining the parameters of a new field. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 61(11-B), 6127.

- Dosil, J. y García-Prieto, D. (2004). Asesoramiento On-Line en Psicología del Deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1-2) pp. 19-28.
- Elvers, G., Polzella, D. y Graetz, K. (2003). Procrastination in online courses: Performance and attitudinal differences. *Teaching of Psychology*, 30(2), 159-162.
- Fingeld, D. L. (2000). Therapeutic groups online: The good, the bad, and the unknown. *Issues in Mental Health Nursing*, 21, 241-255.
- Gordo-López, A. y Parker, I. (1999). *Cyberpsychology*. Londres: Routledge.
- Goss, S., y Anthony, K, (Eds.). (2003). *Technology in counselling and psychotherapy: A practitioner's guide*. Nueva York: Palgrave MacMillan.
- Haker, H., Lauber, C., & Rossler, W. (2005) Internet forums: A self-help approach for individuals with schizophrenia? *Acta Psychiatr Scand*, 112, 474-477.
- Hsiung, R. C. (Ed.) (2002). e-Therapy: Case studies, guiding principles, and the clinical potential of the Internet. Nueva York: W. W. Norton & Company.
- Jarne, A. (2001). Hacia un código deontológico de la intervención psicológica a través de Internet. *Anuario de Psicología*, 32(2), 117-126, 12.
- King, S. A y Moreggi, D. (1998). Internet therapy and self help groups - the pros and cons. In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Implications* (pp. 77-109). San Diego, CA: Academic Press.
- Kraus, R., Zack, J., y Stricker, G. (2004). *Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals*. Boston: Elsevier Academic Press.
- Maldonado, J., Álvarez, E., y Jarne, A. (2002). Recursos didácticos basados en Internet para un curso de Psicología patológica. *Anuario de Psicología*, 33(3), 433-452.
- Marchena, E., Hervías, F., Galo, C. y Rapp, C. (2008). *Organiza tu tiempo de forma eficaz*. Cádiz: Vicerrectorado de Alumnos de la Universidad de Cádiz.
- Marchena, E., Hervías, F., Galo, C. y Rapp, C. (2008). Servicio de Asesoramiento psicológico en la Universidad de Cádiz. *Internacional Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 2, 273-284.
- Mulcahy, P. (2001). *Career counseling over the Internet: An emerging model for trusting and responding to online clients*. Lawrence Erlbaum Association.
- Rinaudo, M. C., Chiecher, A. y Donolo, D. (2003). Motivación y uso de estrategias en estudiantes universitarios. Su evaluación a partir del *Motivated Strategies Learning Questionnaire*. *Anales de Psicología*, vol. 19, nº 1(junio), 107-119.

- Río Sánchez, C. (2002). Psicoterapia on-line: Consideraciones éticas, deontológicas y prácticas. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconenses*, 24 (1-2), 111-131, 35.
- Robson, D. y Robson, M. (2000). Ethical issues in Internet counselling. *Counselling Psychology Quarterly*, 13 (3), 249-257.
- Smith, S. y Reynolds, C. (2002). Cyber-psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Assn*, 5(2), 20-22.
- Suler, J. (2001). Assessing a person's suitability for online therapy: The ISMHO Clinical Case Study Group. *CyberPsychology & Behavior*, 4(6), 675-679.
- Taylor, K. (2002). Evaluation of an online psychology class. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 62(10-B), 4767.
- Ybarra M y Eaton W.W. (2005). Internet-based mental health interventions. *Mental Health Services Research*. 7(2): 75-87.