

Estudio de la organización temporal y el estrés en maestros jóvenes cubanos¹

Study of temporal organization and stress in young Cuban teachers

*Carlos Manuel Osorio García²
Zaily Leticia Velázquez Martínez³
Yanisleidy Peña Danger⁴*

RESUMO

Las limitaciones en el desarrollo de la organización temporal pueden provocar manifestaciones de estrés que si no son atendidas oportunamente pueden dañar la salud mental. El artículo analiza las características de la habilidad “organización temporal” en tres maestros jóvenes que ejercen como docentes de la enseñanza primaria en el municipio Holguín y presentan síntomas de estrés. El paradigma que guía la pesquisa es el cualitativo y la estrategia metodológica se basó en el estudio de casos múltiples. Se utilizaron para la recogida de información las técnicas siguientes: el inventario de estrés cotidiano, el pastel, la composición y la entrevista semiestructurada. Los principales resultados indican que los maestros emplean su tiempo fundamentalmente en el trabajo, la atención a la familia y las labores domésticas. Nunca han participado en capacitaciones o entrenamientos que promovieran el desarrollo de la habilidad, por lo tanto, aprendieron por su experiencia y/o por influencia de sus familias. No muestran un desarrollo completo de la organización del

ABSTRACT

The limitations in the development of temporal organization can cause manifestations of stress that, if not attended to in a timely manner, can damage mental health. The article analyzes the characteristics of the temporal organization in three young teachers in elementary school education in the city of Holguín and they have symptoms of stress. The paradigm that guides the research is qualitative and the methodological strategy was based on the study of multiple cases. The following techniques were used to collect information: the everyday stress inventory, the pie, the composition and the semi-structured interview. The main results indicate that teachers spend their time mainly on work, family care and housework. They have never participated in trainings that promoted the development of the skill, therefore, they learned through their experience and/or through the influence of their families. They do not show a complete development of the organization of the time that allows them: the breaking of routines, the adequate conjugation of the

¹ La indagación fue financiada por el Centro de Orientación Psicosocial para el desarrollo humano del departamento de Psicología de la Universidad de Holguín, Cuba.

² Licenciado en Psicología por la Universidad de Holguín. Máster en Trabajo Social por la Universidad de Camagüey. Doctor en Ciencias Psicológicas por la Universidad de la Habana. Profesor del Departamento de Psicología. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Holguín, Cuba. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8622-2066>. E-mail: cmosorio13@gmail.com.

³ Licenciada en Psicología por la Universidad de Oriente. Máster en Dirección por la Universidad de Holguín. Profesora del Departamento de Psicología de la Universidad de Holguín, Cuba. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7378-3128>. E-mail: zailyletyvm@gmail.com.

⁴ Licenciada en Psicología por la Universidad de Holguín. Profesora en la Escuela primaria Pedro Rogena Camay, Holguín, Cuba. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1072-5756>. E-mail: yanisleidydanger@nauta.cu.

tiempo que les permita: la ruptura de rutinas, la conjugación adecuada de lo importante y lo urgente, etc.; por lo que presentan síntomas de estrés que comprometen su salud mental.

Palabras-clave: Organización temporal. Habilidad. Estrés. Maestros jóvenes. Cubanos.

important and the urgent, etc., for which they present symptoms of stress that compromise their mental health.

Keywords: Temporal organization. Skill. Stress. Young teachers. Cubans.

1 Introducción

La salud mental del maestro debe ser tema de interés y un asunto fundamental para la psicología, como lo es su desarrollo personal. A esta problemática, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) le ha dedicado tiempo desde la década de 1980, cuando comenzó a desarrollar debates sobre los síntomas psicológicos que llevan a los maestros/as a solicitar licencias de trabajo por largos periodos, incluso a los más jóvenes (FARIÑAS, 2004).

Los maestros asumen distintos roles, funciones y responsabilidades, además están sometidos a múltiples exigencias que según Fariñas (2004) “no son enfrentadas con facilidad, aun por los más preparados” (p. 11). Si esta situación no es manejada de manera estratégica por los directivos de los centros escolares, ni los maestros cuentan con habilidades para enfrentar las distintas responsabilidades, exigencias y funciones en el centro escolar y en la vida cotidiana y, si a eso se suma un desarrollo incompleto y acrítico de la organización temporal, entonces, este último, puede padecer síntomas de distrés.

Un desarrollo adecuado de la organización temporal de la vida es importante, no solo para el desempeño y el rendimiento, también lo es para la salud mental y el desarrollo personal. Para los maestros, se torna imprescindible porque le permite atender con eficacia sus funciones y responsabilidades docentes y de la vida cotidiana y no someterse a situaciones de estrés con sistematicidad. Promover la salud mental de los maestros debe ser uno de los objetivos de los psicólogos educativos. Para ello es importante identificar las principales problemáticas de estos actores y caracterizarlas para poder intervenir. El presente artículo se centra en caracterizar la organización temporal en tres maestros jóvenes de la enseñanza primaria en el municipio Holguín que presentan síntomas de estrés.

2 La organización temporal como infraestructura de la personalidad y evento estresor

Los estudios sobre la organización del tiempo según (CLAESSENS, VAN EERDE, RUTTE & ROE, 2007) inician en 1954. En las indagaciones sobre la organización temporal los referentes más utilizados son los de Bond & Feather (1988), Macan, Shahani, Dipboye & Philips (1990) y los de Britton & Tesser (1991) según Claessens, Van Eerde, Rutte & Roe (2007), Liu, Rijmen, Maccann & Roberts (2009). Sin embargo, estos y otros antecedentes no conciben la habilidad como un aspecto central en el desarrollo personal, lo ven como una simple técnica a aprender dentro de las técnicas de estudio, etc. El aprendizaje incompleto de esta habilidad es el que conduce la detención del desarrollo y la exposición a síntomas de estrés.

La perspectiva que se presenta en este trabajo responde a la comprensión de la organización temporal en tanto infraestructura del desarrollo de la personalidad, desde referentes histórico culturalistas. En este sentido se entiende la habilidad como “dinámicas de la personalidad (actitudes, valores, acciones, sentimientos, etc.) que nos habilitan en la proyección temporal intencionada, sobre todo al presente-futuro, con el fin de un mayor autogobierno de nuestras vidas” (FARIÑAS, 2004, p. 55).

La organización temporal está compuesta por un conjunto de acciones, operaciones e indicadores que configuran la estructura dinámica interna de la habilidad. En las acciones, que se relacionan a continuación, propuestas por Graf, Iliasov & Liaudis (1983 citados en FARIÑAS, 2004) se produce la interfuncionalidad de los procesos mentales (pensamiento-lenguaje, atención, etc.) que configuran la habilidad:

1. Planificación de sentido “juega el papel de orientación a través de la jerarquía motivacional de la persona, de los sentidos que orientan su vida (sentido de la vida).” (FARIÑAS, 2004, p. 100).
2. Control de condiciones se describe como “la consideración de las situaciones en que se llevan a cabo las actividades cotidianamente, tanto desde un punto de vista

subjetivo como objetivo, lo cual permite una organización más adecuada y realista de la vida” (FARIÑAS, 2004, p.100).

3. Pronóstico probable es “(...) la delimitación del tiempo en que se prevé tengan lugar las diferentes actividades, relaciones y tareas de la vida (fechas, horarios)” (FARIÑAS, 2004, p. 101).

4. Control del balance se define como: “ese balance que hacemos de lo hecho, con algún grado de frecuencia y nivel de conciencia” (FARIÑAS, 2004, p. 102).

Las operaciones que conforman la habilidad son definidas por Iliasov (1981 citada en PÉREZ, 1989), de la siguiente manera: 1. *Utilización de medios especiales*: apoyo externo de que se vale el sujeto, lo cual resulta necesario debido a la complejidad de la época actual, mediante agendas, libretas de apuntes, hojas, etc. 2. *Previsión*: Conocimiento anticipado, por parte del sujeto, de lo que él tiene que hacer próxima o lejanamente (día, semana, mes, año). 3. *Ajuste del tiempo*: Conocimiento aproximado, por parte del individuo, del tiempo que necesita para calcular y realizar las actividades. 4. *Priorización*: El sujeto, según la significación de las tareas a cumplir, jerarquiza las mismas, dándole mayor peso a aquellas que son más importantes, aunque no debe olvidar las de menor urgencia, con el fin de concretar las actividades planificadas y evitar los pendientes. 5. *Constancia y persistencia*: Frecuencia estable con que el sujeto elabora planes relativos a la organización de su vida. Regularidad del tiempo que el sujeto emplea en la realización de actividades cotidianas, de acuerdo al espectro de intereses, necesidades, gustos, etc. Aquí se incluyen las actividades concretas que el individuo lleva a cabo. 6. *Proyección de planes*: Alcance que tiene para el sujeto la planificación de su tiempo (en términos de día, semana, mes, año). 7. *Control del cumplimiento del plan*: Control por parte del sujeto, de si se han realizado o no las tareas que se había propuesto cumplimentar.

Por su parte, Fariñas (2019) define los siguientes indicadores del desarrollo de esta habilidad: 1. la posibilidad de alternar actividades con fines diversos (productivo, comunicación íntimo-personal, descanso, recreación); 2. la posibilidad de romper rutinas de vida; 3. la posibilidad de planear rutinas de vida intencionadamente; 4. la conciencia del mecanismo de organización y su dominio;

5. la conciencia de aspiraciones, metas y su logro en determinados plazos; 6. la disminución de pendientes; 7. la adecuación a las posibilidades reales (idealismo versus objetividad); 8. la conjugación adecuada de lo importante con lo urgente; 9. el aumento de la capacidad de trabajo, de interesarse por las cosas que se hacen y de disfrutarlas; 10. la disminución del estrés y 11. los sentimientos de realización y la felicidad que los acompaña, entre otros.

El desarrollo incompleto de la habilidad pone en riesgo a las personas de padecer estrés. Ejemplo de ello son algunas investigaciones con trabajadores jóvenes del turismo (OSORIO, VELÁZQUEZ & TAPIA, 2019) o con estudiantes universitarios (MISRA & MCKEAN, 2000; BONDAN & BARDAGI, 2008; COSTA & POLAK, 2009; PATTA & SIMON, 2011). Las manifestaciones de estrés por un dominio incompleto de la organización temporal pueden emerger en maestros porque como tendencia en las escuelas, no es común encontrar programas que potencien su desarrollo y cuando existen, no lo hacen de la mejor manera (FARIÑAS, 2004), esto provoca un aprendizaje empírico, no programado de la organización temporal de la vida, sin la asesoría de programas formativos. Si los sujetos no aprenden a organizar su tiempo de manera crítica, creativa, flexible y generalizada podrían tener en su vida adulta dificultades para la realización de las distintas actividades en el tiempo fijado, además pueden estar expuestos a distintos síntomas de estrés que afectan su salud mental.

El estrés, es uno de los factores de riesgo más importante para la mayoría de las enfermedades frecuentes que se han venido manifestando con mucho auge en los últimos tiempos. Varios autores han ofrecido una definición de estrés, para Chacón, Grau & Reyes (2012) es:

[...] un proceso de interacción entre el individuo y su entorno (social, familiar, laboral, escolar), cuando alguien evalúa determinadas situaciones que resultan personalmente significativas como amenazantes o desbordantes de sus recursos” (p.19).

En esta definición se resalta el sentido que para el sujeto puede tener cualquier situación, real o imaginaria que ponga en riesgo su estabilidad emocional y su salud psicológica y en la que el sujeto no cuente con los recursos para resolverlas.

En la literatura se describen dos tipos de estrés: el eutrés y el distrés. El eutrés según Chacón, Grau & Reyes (2012), ayuda, en muchas ocasiones a movilizar el comportamiento para alcanzar metas; mientras el estrés perjudicial o distrés se manifiesta

[...] en emociones negativas (miedo, depresión, ansiedad, hostilidad), puede obstaculizar nuestro funcionamiento personal, familiar, laboral y/o social e impactar en el sistema neuroendocrino e inmune, modulando ante ciertas condiciones la aparición de disturbios y enfermedades (p. 20).

Se coincide con estos autores en que es el distrés el que se debe aprender a prevenir y controlar por las consecuencias que provoca a niveles del cuerpo, del organismo, en las relaciones sociales, de disfrute y en el rendimiento mental, escolar y laboral. La línea entre eutrés y distrés puede ser fina, por tanto, es preciso estar atentos a sus distintas manifestaciones para que no trascienda de movilizar el comportamiento para resolver situaciones o problemas a la aparición de enfermedades.

En resumen, el desarrollo incompleto de la organización temporal desde la perspectiva que se maneja en este trabajo, puede generar eutrés o distrés y consecuencias negativas para la salud mental. Para estar mejor preparados y no estar expuestos constantemente a situaciones de estrés que afecten la salud mental es preciso atender la problemática en los centros escolares de manera intencionada. Un primer paso sería caracterizar el desarrollo real, actual de la organización temporal en maestros que presentan síntomas de estrés, acción que se realiza en esta indagación. A continuación, se describe la metodología seguida para ello.

3 Metodología

La investigación se realizó entre enero y junio de 2017. Se asumió en ella la metodología cualitativa y el estudio de casos múltiples como estrategia metodológica.

3. 1 Participantes: selección de los casos

La selección de los casos se realizó de manera intencional y propositiva porque lo que se persigue no es generalizar, sino profundidad, riqueza y calidad de la información según Creswell (2009 citado en HERNÁNDEZ, FERNÁNDEZ & BAPTISTA, 2010). Para la indagación se tuvieron en cuenta los siguientes criterios: fácil acceso al campo; una alta probabilidad de que se den una mezcla de procesos, programas, personas, interacciones y/o estructuras relacionadas con las cuestiones de investigación; buena relación con los informantes; que el investigador pueda desarrollar su papel durante todo el tiempo que sea necesario; se asegure la calidad y credibilidad del estudio. Otros criterios que se utilizaron fueron: de inclusión, es decir, que fueran maestros jóvenes que ofrecieran su consentimiento de participar en la investigación; de exclusión: 1. que fueran maestros adultos medios o mayores y 2. que no desearan participar en la investigación; de salida, que expresa la posibilidad de los maestros de no continuar en la indagación.

Los casos seleccionados fueron tres, en atención a los criterios de selección y a la disposición a participar de la investigación. El rango de edad fue entre los 25 y 28 años. De ellos dos femeninos y uno masculino.

3. 2 Procedimiento

Antes de acceder al campo se solicitó el consentimiento del director de la escuela donde se iba a trabajar y se indagó sobre los maestros con menos de 35 años. En un segundo momento, el consentimiento informado se solicitó a los maestros que iban a participar de la indagación. Para la selección final de los casos se aplicó el “Inventario de estrés cotidiano” de Brantley, Waggoner, Jones & Rappaport (1987). Esta técnica consiste en un cuestionario que reúne contrariedades interpersonales, familiares y laborales, cuya intensidad ha de evaluar el propio sujeto, de acuerdo a un puntaje convencional. Cuenta con 58 ítems que se evalúan del 1 al 7 donde el 7 expresa mayor estrés. El cuestionario tiene una evaluación cuantitativa y otra cualitativa que se describen a continuación. Resultado del cuestionario de 0 a 120 puntos usted

está relajado. Su estrés es puntual y controlado si alcanza de 121 a 200 puntos. Tiene signos de estrés, pero habitualmente los domina si alcanza de 200 a 300 puntos. Su estado de estrés es importante y debe prestarle atención si alcanza 361 o más puntos. Este último intervalo expresa que su estado de estrés es patológico, por tanto, debe consultar con un médico.

La evaluación cualitativa se realizó a partir de la valoración del sujeto sobre los acontecimientos que expresan una relación con la organización temporal. Los acontecimientos generadores de tensión o molestia relacionados con la organización temporal corresponden a los ítems: 3. preocupación por el trabajo pendiente; 4. prisa por acabar el trabajo dentro del plazo; 8. incapacidad para acabar un trabajo; 9. estar desorganizado; 24. olvidar algo; 30. preocuparse por el futuro; 39. ser incapaz de cumplir los planes diarios y 58. llegar tarde al trabajo o a una cita.

El inventario de estrés cotidiano permitió diagnosticar el estrés de la vida cotidiana que sufren un grupo de maestros jóvenes que trabajan en la escuela primaria. Una vez identificados los casos que mostraron síntomas de estrés en la vida cotidiana por limitaciones en la organización temporal, se aplicaron las siguientes técnicas: pastel, entrevista semiestructurada y la composición. Estos instrumentos posibilitaron la caracterización de la organización temporal en los maestros que intervinieron en la indagación⁵.

3.3 Instrumentos

A continuación, se describen de manera breve cada uno de los instrumentos.

Pastel: Se les solicitaba a los sujetos dividir un círculo en partes. Los tamaños de las partes no tenían que ser iguales, sino que debían responder a la cantidad de tiempo que les dedicaban a sus actividades cotidianas. Lo que se pretendía observar era el empleo del tiempo, porque en la distribución de las actividades se conoce sobre las que se realizan de manera rutinaria, esto no quiere

⁵ El procedimiento seguido se utilizó para realizar un estudio similar con jóvenes trabajadores del sector turístico.

decir, que no les dediquen tiempo a otras actividades que no tienen una alta frecuencia de aparición y que quedan a un lado (SUÁREZ, 2007).

Guía de entrevista: se confeccionó una guía sobre la base de temas generales y particulares sobre la organización temporal que, siguiendo las ideas de Ratner (2013) se discutieron en un orden más o menos particular. Los temas estuvieron en función de las acciones, operaciones e indicadores que configuran la habilidad.

Composición: se tituló “Cómo organizo mi tiempo” y su objetivo consistió en conocer y profundizar en cómo el sujeto organizaba su tiempo.

3.4 Estrategia de análisis

El procedimiento seguido para el análisis de los datos fue el formulado por Rodríguez, Gil & García (2004). Estos investigadores plantean que, para el análisis de los datos cualitativos, lo primero que se realiza es la recogida de estos, acto seguido se ejecutan las siguientes tareas: reducción de los datos, disposición y transformación de estos y, por último, se obtienen y verifican conclusiones. En el análisis de los datos se utilizaron seudónimos para preservar la identidad de los sujetos.

4 Resultados

Katia

Tenía 25 años de edad, su nivel escolar era de bachiller y había estudiado un técnico medio en Bibliotecología. Se encontraba desempeñando la función de maestra (bibliotecaria) en la escuela primaria seleccionada para el estudio. Aprendió a organizarse el tiempo de manera no programada, es decir, no participó en entrenamientos ni capacitaciones dirigidas al desarrollo de la habilidad.

El inventario de estrés indicó que estaba sometida a un estrés puntual y contralado pues alcanzó una puntuación de 195 puntos. Sin embargo, varios ítems relacionados con la organización temporal indicaron que vivenciaba síntomas de estrés por dificultades para organizar su tiempo, verbigracia: el ítem 4 que se refiere a la prisa por acabar el trabajo dentro del plazo es calificado con 6

puntos, la máxima calificación. Los ítems 3, 8, 9 y 39 referidos a la preocupación por el trabajo pendiente, a la incapacidad para acabar un trabajo, estar desorganizado y ser incapaz de cumplir los planes diarios respectivamente, los calificó con 5 puntos, la segunda más alta. Por su parte los ítems 24 y 58 “olvidar algo” y “llegar tarde al trabajo o cita” fueron puntuados de 4 y, por último, el ítem 30 que hace alusión a preocuparse por el futuro fue puntuado de 3. Además, agregó que la falta de tiempo para las funciones es extremadamente estresante y la calificó con 5 puntos.

Dividió el pastel en 8 partes, la mayor representaba el trabajo, un 50% del pastel, las otras actividades a las que más tiempo dedicaba eran: la atención de su hijo y de su esposo, los quehaceres del hogar y las actividades recreativas y de ocio como: ir al gimnasio, jugar con el teléfono, ver televisión y dormir

La **priorización** entre lo importante y urgente, dependía de su labor como bibliotecaria “mi trabajo y mis obligaciones como bibliotecaria pesan más en la balanza que cualquier otra actividad”, además refirió: “encuentro dificultades para desconectar de su horario laboral”. Se observaron dificultades para la conjugación adecuada de las exigencias sociales y las necesidades personales debido a que le dedicaba mucho tiempo al trabajo y no sabía cómo desligarse para dedicarle más tiempo a su familia, etc.

No era consciente sobre las **condiciones** que consideraba para ejecutar sus actividades, al respecto expresó “No realizo ningún control, solo hago las tareas y ya”. También expresó que en ocasiones le faltaban condiciones para ejecutar las actividades con calidad.

En cuanto a la **planificación probable** Katia se manifestó como no previsor, al respecto refirió “No acostumbro a planificarme”. Su falta de previsión se observó también al manifestar: “no calculo el fondo de tiempo que requieren mis actividades antes de realizarlas”, “no sé de antemano lo que voy a hacer en el día o en la semana”, “no me propongo tareas o asuntos a realizar que no son de pronta solución”. Las frases anteriores evidenciaban su apego a rutinas de vida bien establecidas. Aunque aseguró que quería estudiar licenciatura en Bibliotecología y viajar a Italia, estos no constituían metas ni

planes pues no estaba realizando ninguna actividad a corto y mediano plazo para alcanzarlas, lo que indicaba inadecuación a las posibilidades reales. Refirió utilizar un diario, pero este era para registrar sus días no era un instrumento útil para la planificación.

Tenía dificultades para romper con sus rutinas de vida “De lunes a viernes y hasta dos sábados al mes la escuela se vuelve mi otro hogar, me levanto a las 6:30 am para levantar al niño, desayunar...En la tarde le pregunto al niño como le fue en el círculo infantil y le dedico tiempo... Llega la noche que se vuelve un desafío porque no sabemos qué va a pasar al día siguiente...” Se pudo observar una organización del tiempo estereotipada y acrítica a partir de sus rutinas de vida.

En cuanto al **control del balance** se observó que sólo en ocasiones controlaba si cumplía o no con algunas tareas, para esto apelaba a la memoria. El diario no fue un instrumento útil para esta acción. Se pudo concluir que no era consciente del control ocasional que realizaba.

Las dificultades en su organización temporal suscitaban la emergencia de estrés, principalmente cuando aparecían actividades urgentes. Los principales síntomas de estrés de manifestados durante la indagación fueron: dificultades con la memoria, cansancio, deseo de no asistir al trabajo, dolor de cabeza y tensión.

Mario

Tenía 27 años de su nivel de escolaridad era universitario. Aprendió a organizarse de manera no programada, no había participado en ninguna capacitación o entrenamiento en su etapa escolar para aprender y/o desarrollar la habilidad.

El inventario de estrés indicó que tenía signos de estrés, pero habitualmente los dominaba pues alcanzó una puntuación de 201 puntos. Sin embargo, varios ítems relacionados con la organización temporal indicaban que el sujeto estaba sometido a síntomas de estrés por dificultades en su organización del tiempo, verbigracia: los ítems 3, 4 y 58 referidos a la “preocupación por el trabajo pendiente”, a la “prisa por acabar el trabajo dentro del plazo” y “llegar

tarde al trabajo o cita” fueron calificados por el sujeto con 4 puntos, es decir, lo calificó de muy estresante. Los ítems 9, 24, 30 y 39 referidos a estar desorganizado, olvidar algo, preocuparse por el futuro y ser incapaz de cumplir los planes diarios respectivamente, los calificó con 5 puntos, le resultaban extremadamente estresantes. Por su parte el ítem 8 referido a la incapacidad para acabar un trabajo fue puntuado de 3, poco estresante.

Dividió el pastel en tres partes, la mayor porción dedicada al trabajo y las partes más pequeñas fueron para el tiempo con su familia y para ver televisión. Además, utilizaba el tiempo en otras dos actividades que expuso en la composición, por ejemplo, en preparar las condiciones para su negocio y hacer guardia en una casa que estaba cuidando.

La **priorización** de sus actividades dependía de su labor como maestro y cuentapropista. Se pudo apreciar que a la preparación de las clases no le dedicaba tiempo. Su rutina de vida condujo a pensar que no realizaba una adecuada conjugación de las exigencias sociales y las necesidades personales y que presentaba dificultades para alternar actividades de carácter diverso, por ejemplo, indicó “no tengo casi tiempo para recrearme”.

Se apreció un **control estereotipado y rutinario de las condiciones**, era capaz de garantizar la materia prima para su labor como cuentapropista, pero tenía que llevarse los planes de clases para elaborarlos en la casa, esto indicaba que, como tendencia no controlaba las condiciones mínimas y necesarias en su labor de maestro y la priorización de su actividad como cuentapropista.

Su planificación para el día y la semana lo mostraron como **previsor a corto plazo**, además reservaba tiempo para realizar tareas que no eran de urgencia. Utilizaba el plan de trabajo para su labor como profesor, pero esta herramienta era un requisito formal, que entorpecía su vida. Había meditado en sus objetivos, entre ellos: poder conseguir un trabajo próspero, conseguir una pareja o recuperar la que tenía y tener un hijo, pero no refirió el tiempo para lograrlo, por lo que se infieren dificultades para la planificación a mediano y largo plazos.

Sus rutinas de vida estaban bien establecidas y estereotipada “...Me levanto a las 5:00 am, de la guardia que realizo en una casa...A las 5:30 am

aproximadamente me baño y me pongo a preparar la masa para las bolitas de queso... Me tiro un ratito a dormir, me levanto a las 7:00am para ir a la escuela ahí empiezo a dar mis clases hasta las 12:40pm...Vuelvo a la escuela a las 2:00pm para seguir trabajando hasta las 4:15pm...Llego a la casa y me pongo a freír las bolitas de queso y salir a venderlas...Me baño, como, descanso un rato para irme de nuevo a las 10:00pm para la guardia”. En otro sentido, le costaba romper con esas rutinas.

Se pudo apreciar que de alguna manera realizaba un **balance final** del cumplimiento de su actividad como vendedor ambulante, pero no lo hacía de manera consciente; el proceso del control del balance era mental, automatizado y acrítico, no le permitía ser eficaz. No se evidenció la ejecución de un control de balance en las otras actividades de su vida cotidiana.

Las dificultades en la organización temporal originaban la emergencia de estrés, principalmente debía enfrentarse a actividades urgentes. Los principales síntomas de estrés de manifestados durante la indagación fueron: sudoraciones en las manos, fumar con frecuencia, preocupación, tensión, entre otras.

Rebecca

Tenía 28 años de edad, su nivel de escolaridad era bachiller. Aprendió a organizarse de manera no programada, no había participado en entrenamientos ni capacitaciones para formar y/o desarrollar la habilidad.

El inventario de estrés indicó que estaba sometida a un estrés puntual y controlado pues alcanzó una puntuación de 198 puntos. Sin embargo, varios ítems relacionados con la organización temporal indicaban la presencia de síntomas de estrés por dificultades en la organización del tiempo, verbigracia: los ítems 3, 4, 9, 24, 30, 39 y 58 que se refieren a la preocupación por el trabajo pendiente, a la prisa por acabar el trabajo dentro del plazo, estar desorganizado, olvidar algo, preocuparse por el futuro, ser incapaz de cumplir los planes diarios y llegar tarde al trabajo o a una cita respectivamente fueron calificados con 5 puntos, es decir que resultan extremadamente estresantes. El

ítem 8 referido a la incapacidad para acabar un trabajo, fue puntuado de 4, lo que indica que resulta muy estresante.

Dividió el pastel en 6 partes, la mayor porción, que representó un 50% se lo dedicaba al área laboral, las otras actividades a las que le dedicaba tiempo eran: a los quehaceres domésticos, a su hija y a al ocio y la recreación, entre ellas: ver televisión, diversión y salir a pasear.

La **priorización** de sus actividades dependía de sus responsabilidades como maestra y madre, al no contar con otra ayuda en las tareas del hogar. Refirió que después de salir del trabajo “cuando yo llego a mi casa sigo trabajando porque mi mamá no hace nada”. Además, explicó que “a medida que va pasando el día voy resolviendo las prioridades y luego las de menos urgencia”. Presentó dificultades para conjugar de manera adecuada exigencias sociales y necesidades personales.

Tampoco realizaba un **control consciente de las condiciones** necesarias para ejecutar sus actividades con calidad. Su control era estereotipado y automatizado pues afirmó “No realizo ningún tipo de control”, sin embargo, se pudo observar que para su labor como profesora y sus actividades en el hogar consideraba distintas condiciones, principalmente materiales.

En relación a la **planificación probable** impresionaba realizar una planificación utilizando la memoria, pero como tendencia se manifestó como una persona no previsor, pues en varias ocasiones expresó: “todos los días yo hago lo mismo”, “no calculo el fondo de tiempo que requieren las actividades antes de realizarlas”, “no sé de antemano lo que realizaré en el día ni en la semana”, “el tiempo no me alcanzaba a veces ni para terminar las clases”, “en el transcurso de mi jornada laboral no me alcanza el tiempo para hacer todo lo que yo quisiera”. El plan de trabajo que le exigían como maestra, era un instrumento formal, por tanto, no lo utilizaba. En los turnos de clases era incapaz de regirse por el tiempo establecido, necesitaba otros horarios para poder finalizar las actividades que tenía preparada, esto demostraba sus limitaciones en la planificación y control. En otro sentido, no rompía con sus rutinas de vida, a pesar de sus necesidades de recreación y de descanso expresadas de la siguiente manera: “me siento cansada”, “mi vida es compleja

y frustrada”. Aunque refería tener en la vida objetivos sobre los que había meditado, verbigracia: viajar un día al exterior, que la vida le siga sonriendo y que sus dos hijas estudien y sean alguien en la vida, no se evidencia una planificación para lograrlos en determinados plazos.

No realizaba un **control del cumplimiento** de sus tareas de manera sistemática, esto se observó cuando afirmaba que una vez comprobaba que no podía en ocasiones, terminar sus actividades, percibía manifestaciones de estrés “el no terminar las cosas a tiempo me genera tensión, estrés, pienso que no lo voy a terminar pues esto me produce malestar e incapacidad para desarrollar lo que me piden hacer”.

Las dificultades en su organización temporal causaban la emergencia de estrés, principalmente cuando aparecían actividades urgentes. Los principales síntomas de estrés de manifestados durante la indagación fueron: sudoraciones, dolor de cabeza y de estómago, entre otros.

5 Conclusiones

La investigación permitió caracterizar la organización temporal en tres maestros jóvenes de la enseñanza primaria del municipio Holguín que presentaban síntomas de estrés. Se observó como tendencia que la organización del tiempo era estereotipada y acrítica, características que originaban síntomas de estrés.

Los criterios teórico-metodológicos asumidos en el presente trabajo permiten estudiar el estrés cotidiano y las diversas maneras en que se expresan las dinámicas de la organización del tiempo de los maestros.

Los maestros aprendieron a organizar el tiempo a partir de su experiencia personal y con sus familias. No participaron en programas de entrenamiento o capacitación para el desarrollo de la habilidad en toda su trayectoria estudiantil. Este hallazgo coincide con los de Osorio, Velázquez & Tapia (2019) y con las afirmaciones de Fariñas (2004) “Las habilidades relativas a la organización temporal, a menudo no se desarrollan

intencionalmente en las instituciones educacionales y con cierta frecuencia tampoco alcanzan el mejor desarrollo en las personas.” (p. 102)

Como tendencia empleaban el tiempo en la esfera laboral, además dedicaban la mayor parte de su tiempo a la familia y en menor medida a la recreación. En este sentido, presentaban dificultades en la conjugación adecuada de las exigencias sociales y las necesidades personales por lo que, en ocasiones, cuando debían realizar actividades urgentes, por ejemplo, debutaban con manifestaciones de estrés.

El control de condiciones se caracterizó por ser estereotipado y acrítico como tendencia. No alcanzaban a considerar las condiciones mínimas y necesarias para desarrollar sus actividades con eficacia.

Dos de los maestros se mostraron como no previsores y el otro como previsor a corto plazo. Los medios que utilizaban eran formales, para cumplir con un requisito exigido por la dirección de la escuela. No existía una planificación consciente ni crítica que permitiera regular el comportamiento en función de la eficacia y la disminución de estrés.

En cuanto al control probable se caracterizaron por ejecutar un control de los resultados solo en ocasiones, no eran sistemáticos. Esa acción la ejecutaban mentalmente, no usaban ningún medio para apoyarse.

Los síntomas de estrés que presentaban por limitaciones en la organización de su tiempo son: sudoraciones en las manos, tensión, fumar con más frecuencia, dolores de cabeza y de estómago, entre otros.

6 Referencias

BOND, M. & FEATHER, N. Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 55, n. 2, p. 321-329, 1988. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.55.2.321>.

BONDAN, A. & BARDAGI, M. Comprometimento profissional e estressores percebidos por graduandos regulares e tecnológicos. *Paidéia*, v. 18, n. 41, p. 581-590, 2008.

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103863X2008000300013&script=sci_abstract&tlng=pt.

BRANTLEY, P., WAGGONER, C., JONES, G. & RAPPAPORT, N. A Daily stress inventory: development, reliability, and validity. *Journal of Behavioral Medicine*, New York, v. 10, n. 1, p. 61-74, feb. 1987.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3586002>.

BRITTON, B. K. & TESSER, A. Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, v. 83, n. 3, p. 405-410, 1991.
https://www.researchgate.net/profile/Abraham_Tesser/publication/232573913_Effects_of_Time-Management_Practices_on_College_Grades/links/0046353545613de89d000000/Effects-of-Time-Management-Practices-on-College-Grades.pdf.

CLAESSEN, B., VAN EERDE, W., RUTTE, C.G. & ROE, R.A. A review of the time management literature. *Personnel Review*, v. 36, n. 2, p. 255-276, 2007.

COSTA & POLAK. Construção e validação de instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEEE) [Número especial]. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, n.43, p. 1017-1026, 2009.
<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43nspe/a05v43ns.pdf>.

CHACÓN, M., GRAU, J. & REYES, M. *Prevención y control del stress laboral y el desgaste. Guía para profesionales que trabajan con enfermos crónicos avanzados*. La Habana: Ciencias Médicas, 2012. 234 p.

FARIÑAS, G. *Maestro, para una didáctica del aprender a aprender*. La Habana: Pueblo y Educación, 2004. 131 p.

FARIÑAS, G. *Aprendizaje y desarrollo humano desde la perspectiva de la complejidad*. La teoría en la práctica. La Habana: Félix Varela, 2019. 144 p.

HERNÁNDEZ, R., FERNÁNDEZ, C. & BAPTISTA, M. *Metodología de la investigación*. (5ta ed.). Mexico: Mc Graw Hill, 2010. 613 p.

LIU, O., RIJMEN, F., MACCANN, C. & ROBERTS, R. The assessment of time management in middle-school students. *Personality and Individual Differences*, v. 47, n. 3, pág. 174-179, 2009. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.018>.

MACAN, T.H., SHAHANI, C., DIPBOYE, R.L., & PHILIPS, A.P. College students' time management: correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, v. 82, n.4, p. 760-768, 1990.
https://www.google.com/cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwif_pbWpLfhAhUmuVkKHXAmAGoQFjAAegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fpdfs.semanticscholar.org%2Ffea72%2F13c01261e9e172f1c362be3781df30f6f5b7.pdf&usq=AOvVaw0GrcfjNoXFgAK8S5ZRWD-4.

MISRA, R. & MCKEAN, M. College student's academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, v.16, n.1, p. 41 -51, 2000.

https://www.researchgate.net/publication/209835950_College_students%27academic_stress_and_its_relation_to_their_anxiety_time_management_and_leisure_satisfaction.

OSORIO, C., VELÁZQUEZ, Z., & TAPIA, C. Organización temporal y estrés: un estudio con jóvenes trabajadores del sector turístico en Holguín. *Revista Psicoespacio*, v. 13, n. 22, pág.77-91, 2019. DOI: <https://doi.org/10.25057/21452776.1212>.

PÉREZ, R. *Estudio de la organización del tiempo en jóvenes preuniversitarios*. 1989. 137 p. Tesis (licenciatura en Psicología). Facultad de Psicología, Universidad de la Habana, La Habana, 1989.

PATTA, M. & SIMON, C. Eventos estressores no contexto acadêmico: Uma breve revisão da Literatura Brasileira. *Revista Interação Psicol.*, v. 15. n. 1, p. 111-119, 2011.

RATNER, C. *Desde Vygotski a la Psicología Macrocultural. Obras escogidas*. Catalunya: Documenta Universitaria, 2013. 257p.

RODRÍGUEZ, G., GIL, J., & GARCÍA, E. *Metodología de la investigación cualitativa*. La Habana: Félix Varela, 2004. 378p.

SUÁREZ, L. *Un acercamiento al desempeño profesional de los maestros de la enseñanza primaria*. 2007. 138 p. Tesis (licenciatura en Psicología). Facultad de Psicología, Universidad de la Habana, La Habana, 2007.

Recebido em julho de 2021.
Aprovado em fevereiro de 2022.