

Estudo sobre a organização temporal e o estresse em jovens professores cubanos¹

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

Study of temporal organization and stress in young Cuban teachers²

Carlos Manuel Osorio García³

Zaily Leticia Velázquez Martínez⁴

Yanisleidy Peña Danger⁵

RESUMO

Limitações no desenvolvimento de habilidades de gestão do tempo podem levar ao estresse, que, se não abordado prontamente, pode prejudicar a saúde mental. Este artigo analisa as características da habilidade de "gestão do tempo" em três jovens professoras do ensino fundamental do município de Holguín que apresentam sintomas de estresse. O paradigma de pesquisa é qualitativo e a estratégia metodológica baseia-se em um estudo de caso múltiplo. As seguintes técnicas foram utilizadas para a coleta de dados: Inventário Diário de Estresse, Gráfico de Pizza, Gráfico

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

¹ A pesquisa foi financiada pelo Centro de Orientação Psicossocial para o Desenvolvimento Humano do Departamento de Psicologia da Universidade de Holguín, Cuba.

² The research was funded by the Center for Psychosocial Guidance for Human Development in the Department of Psychology at the University of Holguín, Cuba.

³ Bacharel em Psicologia pela Universidade de Holguín. Mestre em Serviço Social pela Universidade de Camagüey. Doutor em Ciências Psicológicas pela Universidade de Havana. Professor do Departamento de Psicologia da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade de Holguín, Cuba. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8622-2066>. E-mail: emosorio13@gmail.com.

⁴ Bacharel em Psicologia pela Universidade de Oriente. Mestre em Gestão pela Universidade de Holguín. Professor do Departamento de Psicologia da Universidade de Holguín, Cuba. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7378-3128>. E-mail: zailyletyvm@gmail.com.

⁵ Bachelor's degree in Psychology from the Universidad de Holguín. Teacher at the Pedro Rogena Camay Primary School, Holguín, Cuba. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1072-5756>. Email: yanisleidydanger@nauta.cu.

de Composição e entrevistas semiestruturadas. Os principais resultados indicam que as professoras dedicam seu tempo principalmente ao trabalho, aos cuidados familiares e às tarefas domésticas. Elas nunca participaram de treinamentos ou oficinas que promovessem o desenvolvimento dessa habilidade; portanto, aprenderam por meio da experiência e/ou da influência de suas famílias. Elas não demonstram uma capacidade de gestão do tempo plenamente desenvolvida que lhes permita: quebrar rotinas, equilibrar adequadamente tarefas importantes e urgentes etc. Portanto, apresentam sintomas de estresse que comprometem sua saúde mental.

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

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

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

1 Introdução

A saúde mental dos professores deve ser um tema de interesse e uma questão fundamental para a psicologia, assim como o seu desenvolvimento pessoal. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) vem abordando essa questão desde a década de 1980, quando começou a discutir os sintomas psicológicos que levam os professores a solicitar longos períodos de licença do trabalho, mesmo os mais jovens (FARIÑAS, 2004).

Os professores assumem diferentes papéis, funções e responsabilidades, e também estão sujeitos a múltiplas exigências que, segundo Fariñas (2004), “não são facilmente atendidas, mesmo pelos mais preparados” (p. 11). Se essa situação não for gerenciada estrategicamente pelos administradores escolares e os professores não tiverem as habilidades necessárias para lidar com as várias responsabilidades, exigências e funções na escola e na vida cotidiana, e se isso for agravado por um desenvolvimento incompleto e acrítico da gestão do tempo, então estes últimos podem sofrer de sintomas de angústia.

O desenvolvimento adequado da organização temporal da vida é importante não somente para o desempenho e a produtividade, mas também

para a saúde mental e o desenvolvimento pessoal. Para os professores, isso é essencial porque lhes permite atender efetivamente às suas funções e responsabilidades de ensino e da vida cotidiana, sem serem sistematicamente submetidos a situações estressantes. Promover a saúde mental dos professores deve ser um dos objetivos dos psicólogos educacionais. Para isso, é importante identificar os principais problemas enfrentados por esses atores e caracterizá-los para intervir. Este artigo se concentra em caracterizar a gestão do tempo de três jovens professores do ensino fundamental do município de Holguín que apresentam sintomas de estresse.

2 Organização temporal como infraestrutura da personalidade e evento estressante

Os estudos sobre organização do tempo, de acordo com (CLAESSENS, VAN EERDE, RUTTE & ROE, 2007), começaram em 1954. De acordo com Claessens, Van Eerde, Rutte & Roe (2007), Liu, Rijmen, Maccann & Roberts (2009), as referências mais utilizadas na pesquisa sobre gestão do tempo são as de Bond & Feather (1988), Macan, Shahani, Dipboye & Philips (1990) e Britton & Tesser (1991). No entanto, essas e outras fontes não concebem essa habilidade como um aspecto central do desenvolvimento pessoal, mas sim como uma técnica simples a ser aprendida nas técnicas de estudo, etc. O aprendizado incompleto dessa habilidade leva ao desenvolvimento atrofiado e à exposição a sintomas de estresse.

A perspectiva apresentada neste trabalho responde à compreensão da gestão do tempo como a infraestrutura do desenvolvimento da personalidade, a partir de referências histórico-culturalistas. Nesse sentido, a habilidade é entendida como “dinâmicas da personalidade (atitudes, valores, ações, sentimentos, etc.) que nos permitem projetar-nos intencionalmente no tempo, especialmente no presente-futuro, com o objetivo de uma maior autogovernança de nossas vidas” (FARIÑAS, 2004, p. 55).

A organização temporal é composta por um conjunto de ações, operações e indicadores que compõem a estrutura dinâmica interna da habilidade. Nas ações listadas abaixo, propostas por Graf, Iliasov & Liaudis (1983, citados em FARIÑAS, 2004), ocorre a interfuncionalidade dos processos mentais (pensamento-linguagem, atenção, etc.) que moldam a habilidade:

1. O planejamento significativo “desempenha um papel orientador por meio da hierarquia motivacional de uma pessoa, os significados que orientam sua vida (sentido da vida).” (FARIÑAS, 2004, p. 100).

2. O controle das condições é descrito como “a consideração das situações onde as atividades diárias são realizadas, tanto de uma perspectiva subjetiva quanto objetiva, permitindo uma organização mais adequada e realista da vida” (FARIÑAS, 2004, p. 100).

3. O prognóstico provável é “(...) a delimitação do tempo em que se espera que as diferentes atividades, relações e tarefas da vida ocorram (datas, horários)” (FARIÑAS, 2004, p. 101).

4. O controle do equilíbrio é definido como “o equilíbrio que alcançamos entre o que fizemos, com um certo grau de frequência e nível de consciência” (FARIÑAS, 2004, p. 102).

As operações que compõem a habilidade são definidas por Iliasov (1981, citado em PÉREZ, 1989) da seguinte forma: 1. Uso de meios especiais: apoio externo utilizado pelo sujeito, necessário devido à complexidade da era atual, por meio de agendas, cadernos, folhas de papel, etc. 2. Previsão: conhecimento prévio, por parte do sujeito, do que ele ou ela tem que efetuar no futuro próximo ou distante (dia, semana, mês, ano). 3. Ajuste de tempo: conhecimento aproximado, para o indivíduo, do tempo necessário para calcular e realizar atividades. 4. Priorização: o sujeito, de acordo com a importância das tarefas a serem realizadas, as classifica, dando maior peso às mais importantes, embora não deva esquecer as de menor urgência, para concluir as atividades planejadas e evitar tarefas pendentes. 5.

Consistência e persistência: frequência estável com que o sujeito faz planos relacionados à organização de sua vida. Regularidade do tempo que o sujeito dedica às atividades diárias, de acordo com sua gama de interesses, necessidades, gostos, etc. Isso inclui as atividades específicas que o indivíduo realiza. 6. Projeção de planos: o escopo do planejamento de tempo do sujeito (em termos de dia, semana, mês, ano). 7. Controle do cumprimento do plano: controle pelo sujeito se as tarefas que ele se propôs a realizar foram cumpridas.

Por sua vez, Fariñas (2019) define os seguintes indicadores do desenvolvimento dessa habilidade: 1. A possibilidade de alternar atividades com diferentes finalidades (produtivas, comunicação íntima-pessoal, descanso, recreação); 2. A possibilidade de quebrar rotinas de vida; 3. A possibilidade de planejar intencionalmente rotinas de vida; 4. Consciência do mecanismo organizacional e seu domínio; consciência das aspirações, metas e sua realização em determinados prazos; 6. A redução de tarefas pendentes; 7. Adaptação às possibilidades reais (idealismo versus objetividade); 8. A combinação adequada do importante com o urgente; 9. Aumento da capacidade de trabalho, interesse e prazer nas coisas que se fazem; 10. Redução do estresse; e 11. Sentimentos de realização e a felicidade que os acompanha, entre outros.

O desenvolvimento incompleto dessa habilidade coloca as pessoas em risco de sofrer de estresse. Exemplos disso são alguns estudos com jovens trabalhadores do turismo (OSORIO, VELÁZQUEZ & TAPIA, 2019) ou com estudantes universitários (MISRA & MCKEAN, 2000; BONDAN & BARDAGI, 2008; COSTA & POLAK, 2009; PATTA & SIMON, 2011).

Manifestações de estresse devido ao domínio incompleto da gestão do tempo podem surgir em professores porque, como tendência nas escolas, não é comum encontrar programas que promovam seu desenvolvimento e, quando existem, não o fazem da melhor maneira (FARIÑAS, 2004). Isso leva a um aprendizado empírico e não programado da gestão do tempo na vida, sem a orientação de programas de treinamento. Se os indivíduos não aprenderem a organizar seu tempo de maneira crítica, criativa, flexível e generalizada, eles

podem ter dificuldades na vida adulta para realizar diferentes atividades dentro do prazo estabelecido. Eles também podem estar expostos a diferentes sintomas de estresse que afetam sua saúde mental.

O estresse é um dos fatores de risco mais importantes para as doenças mais comuns que têm aumentado nos últimos tempos. Vários autores ofereceram uma definição de estresse. Para Chacón, Grau & Reyes (2012), é:

[...] um processo de interação entre o indivíduo e seu ambiente (social, familiar, profissional, escolar), quando alguém avalia certas situações que são pessoalmente significativas como ameaçadoras ou que excedem seus recursos” (p. 19).

Essa definição destaca o significado que qualquer situação, real ou imaginária, pode ter para o sujeito quando compromete sua estabilidade emocional e saúde psicológica e ele não possui os recursos para resolvê-la.

A literatura descreve dois tipos de estresse: eustresse e distresse. De acordo com Chacón, Grau & Reyes (2012), o eustresse muitas vezes ajuda a mobilizar o comportamento para alcançar objetivos, enquanto o estresse prejudicial, ou distresse, se manifesta.

[...] as emoções negativas (medo, depressão, ansiedade, hostilidade) podem prejudicar nosso funcionamento pessoal, familiar, profissional e/ou social e afetar os sistemas neuroendócrino e imunológico, modulando o aparecimento de distúrbios e doenças em determinadas condições (p. 20).

Concordamos com esses autores que o distress é algo que deve ser aprendido a prevenir e controlar devido às consequências que causa nos níveis do corpo, do organismo, das relações sociais, do prazer e do desempenho mental, acadêmico e profissional. A linha entre eustress e distress pode ser tênue, sendo necessário estar atento às suas diferentes manifestações para não transcender da mobilização do comportamento para resolver situações ou problemas para o aparecimento de doenças.

Em resumo, o desenvolvimento incompleto da organização temporal, da perspectiva discutida neste artigo, pode levar ao eustresse ou ao distress e a consequências negativas para a saúde mental. Para estar mais bem preparado e não estar constantemente exposto a situações estressantes que afetam a saúde mental, é necessário abordar a questão nas escolas de maneira deliberada. Um primeiro passo seria caracterizar o desenvolvimento real e atual da gestão do tempo em professores que apresentam sintomas de estresse, o que este estudo faz. A metodologia utilizada para isso é descrita a seguir.

3 Metodologia

A pesquisa foi realizada entre janeiro e junho de 2017. Empregou metodologia qualitativa e múltiplos estudos de caso como estratégia metodológica.

3.1 Participantes: seleção de casos

Os casos foram selecionados de forma intencional e proposital, pois o objetivo não é generalizar, mas sim obter informações aprofundadas, ricas e de alta qualidade, de acordo com Creswell (2009, citado em Hernández, Fernández e Baptista, 2010). Os seguintes critérios foram considerados para a investigação: fácil acesso ao campo; alta probabilidade de uma mistura de processos, programas, pessoas, interações e/ou estruturas relacionadas às questões de pesquisa; bom relacionamento com os informantes; capacidade do pesquisador de desempenhar sua função pelo tempo necessário; e garantia da qualidade e credibilidade do estudo. Outros critérios utilizados foram inclusão, ou seja, professores jovens que concordaram em participar da pesquisa; exclusão: 1. Professores de meia-idade ou mais velhos e 2. Aqueles que não desejavam participar da pesquisa; e saída, que se refere à possibilidade de os professores não continuarem no estudo.

Três casos foram selecionados, com base nos critérios de seleção e na disposição para participar da pesquisa. A faixa etária estava entre 25 e 28 anos. Destes, dois eram do sexo feminino e um do sexo masculino.

3. 2 Procedimento

Antes de entrar em campo, foi solicitado o consentimento do diretor da escola onde o trabalho seria realizado sendo identificados professores com menos de 35 anos. Posteriormente, foi solicitado o consentimento informado dos professores que participariam do estudo. Para a seleção final dos casos, foi aplicado o “Inventário de Estresse Diário” de Brantley, Waggoner, Jones & Rappaport (1987). Essa técnica consiste em um questionário que reúne contratempos interpessoais, familiares e relacionados ao trabalho, cuja intensidade deve ser avaliada pelo próprio sujeito, de acordo com uma pontuação convencional. Possui 58 itens classificados de 1 a 7, sendo que 7 expressa o nível mais alto de estresse. O questionário possui uma avaliação quantitativa e qualitativa, descritas abaixo. Resultados do questionário de 0 a 120 pontos: você está relaxado. Seu estresse é ocasional e controlado se você obtiver uma pontuação entre 121 e 200 pontos. Você mostra sinais de estresse, mas geralmente consegue controlá-lo se obtiver uma pontuação entre 200 e 300 pontos. Seu nível de estresse é significativo e você deve prestar atenção a ele se obtiver 361 pontos ou mais. Esta última faixa indica que seu nível de estresse é patológico, portanto, você deve consultar um médico.

A avaliação qualitativa foi baseada na avaliação do sujeito sobre eventos que expressam uma relação com a gestão do tempo. Eventos que causam tensão ou desconforto relacionados à gestão do tempo correspondem aos seguintes itens: 3. Preocupação com trabalho pendente; 4. Pressa para terminar o trabalho a tempo; 8. Incapacidade de terminar um trabalho; 9. Desorganização; 24. Esquecer algo; 30. Preocupação com o futuro; 39. Incapacidade de cumprir os planos diários; e 58. Atraso no trabalho ou em um compromisso.

O inventário de estresse diário permitiu diagnosticar o estresse cotidiano sofrido por um grupo de jovens professores que trabalham na escola primária. Uma vez identificados os casos que apresentavam sintomas de estresse na vida cotidiana devido a limitações na gestão do tempo, foram aplicadas as seguintes técnicas: pastel, entrevista semiestruturada e

composição. Esses instrumentos permitiram caracterizar a gestão do tempo dos professores que participaram do estudo⁶.

3.3 Instrumentos

Cada um dos instrumentos é descrito resumidamente abaixo.

Gráfico circular: os participantes foram solicitados a dividir um círculo em seções. As dimensões das seções não precisavam ser iguais, mas deveriam refletir a quantidade de tempo que dedicavam às suas atividades diárias. O objetivo era observar como o tempo era utilizado, pois a distribuição das atividades revela quais são realizadas rotineiramente, mas isso não significa que não se dedique tempo a outras atividades que não ocorrem com frequência, sendo deixadas de lado (SUÁREZ, 2007).

Guia de entrevista: foi elaborado um guia com base em temas gerais e específicos relacionados à gestão do tempo, que, seguindo as ideias de Ratner (2013), foram discutidos em uma ordem mais ou menos específica. Os temas foram baseados nas ações, operações e indicadores que compõem a habilidade.

Composição: foi intitulado “Como eu organizo meu tempo” e seu objetivo era compreender e explorar como o sujeito organizava seu tempo.

3.4 Estratégia de análise

O procedimento seguido para a análise dos dados foi o formulado por Rodríguez, Gil & García (2004). Esses pesquisadores propõem que, para a análise de dados qualitativos, o primeiro passo é coletar os dados, seguido pelas seguintes tarefas: redução dos dados, organização e transformação dos dados e, finalmente, obtenção e verificação das conclusões. Foram utilizados pseudônimos na análise dos dados para preservar a identidade dos sujeitos.

⁶ O procedimento seguido foi utilizado para realizar um estudo semelhante com jovens trabalhadores do setor do turismo.

4 Resultados

Katia

Ela tinha 25 anos, diploma do ensino médio e havia estudado para obter um diploma técnico em Biblioteconomia. Trabalhava como professora (bibliotecária) na escola primária selecionada para o estudo. Aprendeu a organizar seu tempo de maneira não programada, ou seja, não participou de treinamentos ou cursos voltados para o desenvolvimento dessa habilidade.

O inventário de estresse indicou que ela estava sob estresse específico e controlado, ao obter 195 pontos. No entanto, vários itens relacionados à gestão do tempo indicaram que ela apresentava sintomas de estresse devido a dificuldades em organizar seu tempo. Por exemplo, o item 4, que se refere à pressa para terminar o trabalho a tempo, foi classificado com 6 pontos, a pontuação máxima. Os itens 3, 8, 9 e 39, referindo-se à preocupação com o trabalho pendente, à incapacidade de terminar um trabalho, à desorganização e à incapacidade de cumprir os planos diários, respectivamente, receberam 5 pontos, a segunda pontuação mais alta. Os itens 24 e 58, “esquecer algo” e “chegar atrasada ao trabalho ou a um compromisso”, receberam 4 pontos e, finalmente, o item 30, que se refere à preocupação com o futuro, recebeu 3 pontos. Ela acrescentou que a falta de tempo para suas tarefas é extremamente estressante e atribuiu 5 pontos a esse item.

Ela dividiu o bolo em 8 partes, sendo a maior representando o trabalho, 50% do bolo. As outras atividades às quais ela dedicava mais tempo eram cuidar do filho e do marido, tarefas domésticas e atividades recreativas e de lazer, como ir à academia, jogar no celular, assistir televisão e dormir.

A **priorização** entre o que era importante e urgente dependia de seu trabalho como bibliotecária: “Meu trabalho e minhas obrigações como bibliotecária pesam mais na balança do que qualquer outra atividade.” Ela também disse: “Acho difícil me desconectar da minha agenda de trabalho.” Foram observadas dificuldades em equilibrar adequadamente as demandas sociais e as necessidades pessoais, porque ela dedicava muito tempo ao trabalho e não sabia como se desconectar para dedicar mais tempo à família, etc.

Ela não estava ciente das **condições** que considerava necessárias para realizar suas atividades. A esse respeito, ela disse: “Não exerço nenhum controle; somente faço as tarefas e pronto”. Ela também disse que, às vezes, não tinha condições de realizar as atividades com qualidade.

Em termos de **planejamento provável**, Katia disse que não era uma pessoa com visão de futuro, afirmando: “Não estou acostumada a planejar”. Sua falta de previsão também ficou evidente quando ela disse: “Não calculo o tempo que minhas atividades exigem antes de realizá-las”, “Não sei com antecedência o que vou fazer durante o dia ou a semana” e “Não me proponho tarefas ou questões que não possam ser resolvidas rapidamente”. As afirmações acima mostraram seu apego a rotinas bem estabelecidas em sua vida. Embora ela tenha dito que queria estudar para se formar em Biblioteconomia e viajar para a Itália, esses não eram objetivos ou planos, pois ela não estava fazendo nada a curto ou médio prazo para alcançá-los, o que indicava um descompasso com suas possibilidades reais. Ela disse que usava uma agenda, mas era para registrar seus dias e não era uma ferramenta útil para planejamento.

Ela tinha dificuldade em quebrar suas rotinas: “De segunda a sexta-feira e até dois sábados por mês, a escola se torna minha outra casa. Levanto às 6h30 para acordar meu filho, tomar café da manhã... À tarde, pergunto como ele se saiu no jardim de infância e passo um tempo com ele... A noite se torna um desafio porque não sabemos o que vai acontecer no dia seguinte...” Uma organização estereotipada e acrítica do tempo pôde ser observada com base em suas rotinas diárias.

Em relação ao **controle do equilíbrio**, observou-se que ele apenas ocasionalmente verificava se havia concluído determinadas tarefas, confiando em sua memória para isso. A agenda não era uma ferramenta útil para essa ação. Concluiu-se que ele não tinha consciência das verificações ocasionais que realizava.

As dificuldades em sua gestão do tempo levavam ao estresse, especialmente quando surgiam atividades urgentes. Os principais sintomas de estresse manifestados durante a investigação foram problemas de memória, fadiga, desejo de não ir trabalhar, dores de cabeça e tensão.

Mario

Ele tinha 27 anos e formação superior. Aprendeu a se organizar de maneira espontânea; não participou de nenhum treinamento ou curso durante seus anos escolares para aprender e/ou desenvolver essa habilidade.

O inventário de estresse indicou que ele apresentava sinais de estresse, mas geralmente conseguia lidar bem com eles ao obter 201 pontos.

No entanto, vários itens relacionados à gestão do tempo indicavam que o sujeito estava apresentando sintomas de estresse devido a dificuldades em organizar seu tempo; por exemplo, os itens 3, 4 e 58, referentes a “preocupação com trabalhos pendentes”, “pressa para terminar o trabalho a tempo” e “atrasos no trabalho ou compromissos”, foram classificados pelo sujeito com 4 pontos, ou seja, ele os classificou como muito estressantes. Os itens 9, 24, 30 e 39, referindo-se a ser desorganizado, esquecer algo, preocupar-se com o futuro e ser incapaz de cumprir os planos diários, respectivamente, foram classificados com 5 pontos, o que significa que eram extremamente estressantes. O item 8, referindo-se à incapacidade de terminar um trabalho, foi classificado com 3, o que significa que não era muito estressante.

Ele dividiu seu tempo em três partes, com a maior parte dedicada ao trabalho e as partes menores para passar tempo com sua família e assistir televisão. Além disso, ele dedicou tempo a duas outras atividades que mencionou em sua redação, como se preparar para seus negócios e cuidar de uma casa que estava guardando.

A **priorização** de suas atividades dependia de seu trabalho como professor e autônomo. Ficou claro que ele não dedicava tempo algum à preparação de suas aulas. Sua rotina diária levou à conclusão de que ele não equilibrava adequadamente as demandas sociais e as necessidades pessoais e que tinha dificuldade em alternar entre diferentes tipos de atividades. Por exemplo, ele afirmou: “Quase não tenho tempo para recreação”.

Observou-se um **controle estereotipado e rotineiro das condições**. Ele conseguiu garantir as matérias-primas para seu trabalho como autônomo, mas precisava levar seus planos de aula para casa para prepará-los. Isso indicava que, como tendência, ele não controlava as condições mínimas e necessárias em seu trabalho como professor e a priorização de sua atividade como autônomo.

Seu planejamento para o dia e a semana mostrou que ele tinha **visão de curto prazo** e também reservava tempo para tarefas não urgentes. Ele usava o plano de trabalho para seu trabalho como professor, mas essa ferramenta era uma exigência formal que atrapalhava sua vida. Ele havia pensado em seus objetivos, incluindo encontrar um emprego próspero, encontrar um parceiro ou voltar a ficar com sua ex e ter um filho, mas não mencionou o prazo para alcançá-los, o que sugere dificuldades no planejamento de médio e longo prazo.

Suas rotinas diárias eram bem estabelecidas e estereotipadas. "... Levanto às 5h da manhã para trabalhar no turno da noite em uma casa... Por volta das 5h30, tomo banho e começo a preparar a massa para as bolinhas de queijo... Tiro uma soneca, acordo às 7h para ir à escola, onde começo a dar aulas até às 12h40... Volto à escola às 14h para continuar trabalhando até às 16h15... Chego em casa e começo a fritar as bolinhas de queijo e saio para vendê-las... Tomo banho, como, descanso um pouco e saio novamente às 22h para o meu turno. Em outro sentido, ele achava difícil romper com essas rotinas.

Ficou claro que, de alguma forma, ele estava fazendo uma **avaliação final** de seu desempenho como vendedor ambulante, mas não o fazia conscientemente; o processo de avaliação de seu desempenho era mental, automático e acrítico, e não lhe permitia ser eficaz. Não havia evidências de que ele avaliasse seu desempenho em outras áreas de sua vida cotidiana.

As dificuldades na gestão do tempo causavam estresse, principalmente devido à necessidade de lidar com atividades urgentes. Os principais sintomas de estresse manifestados durante a investigação foram mãos suadas, tabagismo frequente, preocupação e tensão, entre outros.

Rebecca

Ela tinha 28 anos e ensino médio completo. Aprendeu a se organizar de maneira espontânea e não participou de nenhum treinamento ou curso para desenvolver essa habilidade.

O inventário de estresse indicou que ela estava sob estresse específico e controlado, pois obteve 198 pontos. No entanto, vários itens relacionados à gestão do tempo indicaram a presença de sintomas de estresse devido a dificuldades em organizar o tempo;

por exemplo, os itens 3, 4, 9, 24, 30, 39 e 58, que se referem à preocupação com o trabalho pendente, à pressa para terminar o trabalho a tempo, à desorganização, ao esquecimento, à preocupação com o futuro, à incapacidade de cumprir os planos diários e ao atraso para o trabalho ou para um compromisso, respectivamente, foram classificados com 5 pontos, o que significa serem extremamente estressantes. O item 8, que se refere à incapacidade de terminar um trabalho, recebeu 4 pontos, indicando que é muito estressante.

Ela dividiu seu tempo em seis partes, com a maior parte, representando 50%, dedicada ao trabalho. As outras atividades às quais ela dedicava tempo eram tarefas domésticas, sua filha e lazer e recreação, incluindo assistir televisão, entretenimento e passeios.

A **priorização** de suas atividades dependia de suas responsabilidades como professora e mãe, pois ela não tinha outra ajuda com as tarefas domésticas. Ela disse que, após sair do trabalho, “quando chego em casa, continuo trabalhando porque minha mãe não faz nada”. Ela também explicou que “conforme o dia passa, lido primeiro com as prioridades e depois com as tarefas menos urgentes”. Ela tinha dificuldade em equilibrar as demandas sociais e as necessidades pessoais.

Ela também **não monitorava conscientemente as condições necessárias** para realizar suas atividades com qualidade. Seu controle era estereotipado e automatizado, como ela afirmou: “Não faço nenhum tipo de monitoramento”. No entanto, observou-se que ela considerava diferentes

condições, principalmente materiais, para seu trabalho como professora e suas atividades em casa.

Em relação ao **planejamento provável**, ela parecia planejar usando sua memória, mas tendia a ser uma pessoa míope, como afirmou em várias ocasiões: “Faço a mesma coisa todos os dias”, “Não calculo o tempo necessário para as atividades antes de realizá-las”, “Não sei com antecedência o que farei durante o dia ou a semana”, “Às vezes não tive tempo suficiente para terminar minhas aulas” e “Durante meu dia de trabalho, não tenho tempo suficiente para fazer tudo o que quero fazer”. O plano de trabalho exigido dela como professora era um instrumento formal, então ela não o utilizava. Durante o tempo de aula, ela era incapaz de cumprir o cronograma estabelecido e precisava de tempo adicional para terminar as atividades que havia preparado, o que demonstrava suas limitações em planejamento e controle. Em outro sentido, ela não rompeu com suas rotinas diárias, apesar de sua necessidade de recreação e descanso, que ela expressou da seguinte forma: “Sinto-me cansada” e “Minha vida é complexa e frustrante”. Embora ela tenha mencionado ter objetivos na vida que havia pensado, como viajar para o exterior um dia, continuar aproveitando a vida e ver suas duas filhas estudarem e se tornarem alguém na vida, não havia evidências de planejamento para alcançá-los em prazos específicos.

Ela não **monitorava sistematicamente a conclusão** de suas tarefas. Isso foi observado quando ela afirmou que, ao perceber que às vezes não conseguia concluir suas atividades, sentia manifestações de estresse: “Não terminar as coisas a tempo me causa tensão e estresse. Acho que não vou conseguir terminar, porque isso me deixa desconfortável e incapaz de fazer o que me pedem”.

As dificuldades em sua gestão do tempo causavam estresse, especialmente quando surgiam atividades urgentes. Os principais sintomas de estresse manifestados durante a investigação foram sudorese, dores de cabeça e dores de estômago, entre outros.

5 Conclusões

A pesquisa permitiu caracterizar a organização temporal de três jovens professores do ensino fundamental do município de Holguín que apresentavam sintomas de estresse. Observou-se uma tendência para que a organização do tempo fosse estereotipada e acrítica, características que deram origem aos sintomas de estresse.

Os critérios teóricos e metodológicos adotados neste estudo permitem examinar o estresse cotidiano e as diversas formas como se expressa a dinâmica da organização do tempo dos professores.

Os professores aprenderam a organizar seu tempo com base em sua experiência pessoal e na de suas famílias. Eles não participaram de programas de treinamento ou educação para desenvolver essa habilidade ao longo de suas carreiras estudantis. Essa constatação coincide com as de Osorio, Velázquez & Tapia (2019) e com as afirmações de Fariñas (2004): “As habilidades relacionadas à gestão do tempo muitas vezes não são desenvolvidas intencionalmente nas instituições educacionais e, com certa frequência, não atingem seu pleno potencial nos indivíduos.” (p. 102)

Como tendência, eles passavam seu tempo no local de trabalho e também dedicavam a maior parte do tempo às suas famílias e, em menor grau, ao lazer. Nesse sentido, tinham dificuldade em equilibrar adequadamente as demandas sociais e as necessidades pessoais, de modo que, em ocasiões em que precisavam realizar atividades urgentes, por exemplo, mostravam sinais de estresse.

Seu controle das condições tendia a ser estereotipado e acrítico. Eles não consideravam as condições mínimas necessárias para realizar suas atividades de forma eficaz.

Dois dos professores foram considerados não planejados, e o outro foi considerado planejado a curto prazo. Os meios que utilizavam eram formais, para cumprir uma exigência da administração da escola. Não havia um planejamento consciente ou crítico que permitisse regular o comportamento em termos de eficácia e redução do estresse.

Em termos de controle provável, eles se caracterizavam por verificar os resultados apenas ocasionalmente; não eram sistemáticos. Faziam isso mentalmente, sem usar nenhum meio de apoio.

Os sintomas de estresse que apresentavam devido às limitações na organização do tempo incluíam mãos suadas, tensão, aumento da frequência de fumar, dores de cabeça e dores de estômago, entre outros.

6 Referências

- 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&tln_g=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&usg=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.