



➔ Recibido 04/09/2018
✓ Aceptado 28/10/2018

Tutoría y gestión del tiempo en Educación Artística

Tutoring and management of the time in Artistic Education

CATERINA CALDERÓN · JOSEP GUSTEMS

Universitat de Barcelona

Resumen

La gestión del tiempo es un elemento esencial en cualquier enseñanza superior en la que los alumnos deben compaginar su aprendizaje con la organización familiar y muchas veces un trabajo a tiempo parcial. La educación artística requiere un aprendizaje de la gestión del tiempo que debería formar parte del plan de acción tutorial de los centros donde se imparten tales estudios. La procrastinación o postergación de determinadas actividades es un obstáculo al aprendizaje y provoca una disminución del rendimiento académico de los estudiantes y va asociada a cierto estrés derivado de tales situaciones. Los centros superiores de educación artística deberían incluir sistemas que garanticen una gestión del tiempo eficaz entre sus alumnos.

Palabras Clave

Gestión del tiempo · Procrastinación · Educación Artística · Educación Superior

ABSTRACT

Time management is an essential element in any higher education in which students must combine their learning with family organization and often a part-time job. Art education requires a learning of time management that should be part of the tutorial action plan of the centers where such studies are taught. The procrastination or postponement of certain activities is an obstacle to learning and causes a decrease in the academic performance of students and is associated with certain stress derived from such situations. Higher arts education centers should include systems that ensure effective time management among their students.

Keywords

Time management · Procrastination · Arts Education · Higher Education

Introducción

La incorporación de la tutoría como una función docente es un proceso fundamental en el marco del Espacio Europeo de Educación Superior. Las Universidades, Conservatorios y Escuelas Superiores de Música y de Artes, además de transmitir y generar conocimiento, cuentan con profesorado que ayuda al alumnado de manera personalizada a adaptarse a estos contextos, a aprovechar los recursos que les ofrecen, a mejorar su rendimiento académico, seleccionar las asignaturas más adecuadas y también prepararles para su inserción profesional. Estos tutores (PAT, desde aquí) contribuyen a una educación global dirigida a impulsar el desarrollo integral del alumnado en su dimensión intelectual, afectiva, personal y social. Su tarea resulta esencial para elaborar y revisar sus aspiraciones académicas, profesionales y personales a lo largo de toda la formación universitaria.

En algunos centros, estos objetivos se han concretado en acciones informativas sobre el currículo, mediante sesiones grupales o individuales, desde el inicio hasta la finalización de los estudios. A diferencia de las tutorías académicas de las asignaturas, que persiguen fundamen-

talmente una intensificación docente, las funciones que podrían atribuirse al PAT deberían estar encaminadas a la integración académico-social del estudiante, incluyendo las dimensiones personales y sociales (Rodríguez Espinar, 2004).

Las actuales circunstancias contextuales de escasez de recursos humanos y económicos han agravado progresivamente esta situación de partida, en los últimos años algunas universidades ya no reconocen la tutoría universitaria como tarea docente y los departamentos han dejado paulatinamente de asignar profesorado para esa tarea. Así pues, en algunos grados y masters, la tutorización y orientación del alumnado recae en las manos de los Jefes de Estudios, Coordinadores y vicedecanos del Área Académica correspondiente y del profesorado que atiende al alumnado de forma voluntaria y ocasional. En algunas facultades se cuenta para tal efecto con la participación voluntaria de alumnado de cursos superiores (tutorías entre iguales), tanto en modalidad presencial como mediante consultas virtuales por correo electrónico o *WhatsApp*.

La formación universitaria actual de algunos grados, continua apostando por una formación personal paralela a la formación de carácter profesional (Gibbs, 2001). Muchas de las vocaciones han aparecido gracias a la influencia positiva y animosa de alguien cercano que encarnaba cierto compromiso ético y personal, por lo que creemos imprescindible salvaguardar estos espacios de contacto personal que fomenten el interés profesional y la comunicación entre docentes y estudiantes (Flores y Niklasson, 2014). Entendemos pues que la situación actual del PAT podría replantearse para no perder en atención personalizada y calidad del sistema tutorial del alumno, uno de los estándares de acreditación relevantes en las evaluaciones de las universidades mejor valoradas a nivel internacional.

Nuestra propuesta pretende abordar en el PAT dimensiones cognitivas y conductuales relacionadas con aspectos psicológicos que a menudo se desatienden pero que guardan una estrecha relación con la tutorización del alumnado y su rendimiento académico. Se trataría de conocer mejor la gestión del tiempo que realizan los estudiantes, sus prácticas de procrastinación, sus rasgos de personalidad y como consecuencia, su nivel de an-

siedad-estrés y su repercusión en el rendimiento académico.

En la actualidad, buena parte del alumnado combina sus estudios con otras actividades laborales, formativas o de ocio, lo que afecta a su dedicación académica y a su rendimiento. Este hecho afecta a la evaluación continua y es especialmente relevante en algunos masters y postgrados. En ese contexto, una adecuada gestión del tiempo que atienda a estos aspectos psicológicos resulta necesaria y esencial. Hay pocos estudios que vinculen las variables anteriormente citadas. Tampoco hay estudios que comparen dichas acciones en distintos grados, masters, campos de conocimiento o facultades, por lo que resulta de interés conocer las particularidades de cada perfil de alumnado según dicha procedencia.

El conocimiento de todas las variables antes enunciadas permitiría establecer un modelo de PAT más ajustado a la realidad del alumnado los grados de música y arte y educación artística y los correspondientes masters, mediante el estudio de aspectos que afectan fundamentalmente a su paso por la universidad y su posterior inserción profesional, y que suelen dejarse de lado por la dificultad de abordarlos

al tratarse de elementos transversales de tipo psicológico que no recaen bajo la responsabilidad específica de ninguna materia del currículo, sino que forman parte de los objetivos generales formativos del grado. De esta manera se podría reformular mejor el futuro PAT de estos estudios, se podrían ampliar sus acciones propuestas, que a su vez podrían servir de modelo para otras titulaciones.

Por una eficaz gestión del tiempo

Investigar acerca de los factores que influyen en el rendimiento académico es uno de los paradigmas permanentes dentro del campo educativo. Obtener un panorama de cuáles son los elementos que influyen y promueven el éxito académico es un objetivo ambicioso y relevante que puede determinar acciones que fundamenten un PAT en un centro superior. Para ello daremos un breve repaso teórico a los principales conceptos que intervendrán en nuestro estudio; concretamente nos referiremos a la gestión del tiempo, la procrastinación, la personalidad, la ansiedad y el rendimiento académico.

El interés por la gestión del tiempo en la educación superior empieza a tomar relevancia en la década de 1970 a partir del

interés por el control de las emociones y relaciones, en manuales que hoy clasificaríamos de “autoayuda”. A partir de ciertos modelos de eficiencia relacionados con el estrés, aparecieron en los años 80 las primeras investigaciones sobre la gestión del tiempo como una potencial estrategia de afrontamiento al estrés (para una revisión del tema, ver Claessens, Van Eerde, Rutte y Roe, 2007). La distinción y combinación entre las tareas importantes y las tareas urgentes fue una de las aportaciones de esta primera época, acrecentando la sensación de eficacia y productividad, con efectos benéficos inmediatos y a largo plazo, reduciendo el estrés y haciendo que las tareas fuesen más gozosas y comprometidas.

El entrenamiento en determinadas gestiones del tiempo permite mejorar la efectividad de las conductas y el rendimiento (Nadinloyi, Hajloo, Garamaleki y Sadeghi, 2013). Macan, Shahani, Dipboye y Phillips (1990) plantearon que la naturaleza de la gestión del tiempo era multidimensional, con factores relativamente independientes entre sí, como el control percibido del tiempo (el más influyente), establecer objetivos y prioridades, uso de estrategias mecánicas o técnicas aplicadas, y la preferencia por la desorganización.

En los centros superiores, el tiempo que los estudiantes pueden dedicar a los estudios es limitado y por tanto debe ser cuidadosamente gestionado. Tanto la perseverancia como el disponer de tiempo de estudio son actitudes necesarias para el éxito académico (Britton y Tesser, 1991), por lo que los recursos en la gestión del tiempo deberían estar presentes en la formación que se imparte en dichos centros. Estos autores confirmaron la correlación positiva entre el uso de estrategias de gestión del tiempo y el rendimiento académico. También se ha demostrado una relación entre control percibido del tiempo y la disminución del estrés en estudiantes de educación superior (Häfner, Stock y Oberst, 2015).

La necesidad de compaginar los estudios con trabajos a tiempo parcial (tanto en grados como en masters) obliga a muchos centros a replantear cierta flexibilidad en sus metodologías de trabajo presencial, combinando trabajos online con asistencia a clase, así como una acuciante necesidad del aumento de becas de estudio (Hall, 2010). Una eficaz gestión del tiempo es absolutamente esencial en aquellos estudiantes a tiempo parcial, que compaginan estudios y trabajo (MacCann, Fogarty y Roberts, 2012).

El hecho de leer un manual o asistir a un curso sobre gestión del tiempo incidirán de alguna manera en un mayor éxito académico y en el resto de ámbitos de la vida, incluso meses después de haberlo realizado. Un plan de acción tutorial eficaz debe replantear y optimizar la dedicación a las lecturas, búsqueda de información, reuniones de trabajo de grupos, estudio individual, talleres y tutorías individuales.

Procrastinar ¿un mal hábito o una forma de ser?

La procrastinación (del latín *pro crastinus*) es el aplazamiento de tareas académicas o de otras áreas de la vida, que provoca una postergación habitual de determinadas actividades que acaba resultando pernicioso para el individuo (Solomon y Rothblum, 1984) en términos generales y con una disminución de los resultados académicos en estudiantes. En nuestro caso, nos referiremos a la procrastinación en los ámbitos artísticos, ya sean universitarios o en centros superiores.

La procrastinación en estudiantes es relativamente frecuente, del orden del 30-50 % (Haycock, McCarthy y Skay, 1998) y aunque disminuye en etapas posteriores de la vida, prevalece en la población

adulta entre el 15-20%. Se ha llegado a identificar en un inicio este tipo de conductas en un 95% de estudiantes, dato extremadamente alarmante que se ha refinado y disminuido posteriormente, aunque nuestra sociedad occidental, tan tecnológica y sobresaturada de estímulos pueda facilitar y cronificar este tipo de conductas. Lejos de ser un problema trivial, algunos estudios comprobaron con amplias muestras, que las personas con tendencia a conductas de aplazamiento tenían salarios menores, mayor probabilidad de estar desempleados y menor estabilidad laboral (Nguyen, Steel y Ferrari, 2013).

Por sexos, en general, las mujeres tienden a posponer menos que los hombres, lo que les podría situar en una posición ventajosa a la hora de obtener trabajos, compensando las desigualdades y la discriminación laboral preexistente en algunos ámbitos. Respecto al tipo de empleo, Estos autores apoyan la hipótesis gravitacional: los trabajos que requieren niveles más altos de motivación tienen menos probabilidades de retener a postergadores, que tienden a tener trabajos con menos cualidades intrínsecamente gratificantes.

La procrastinación suele estar explicada principalmente por dos factores maladaptativos (Steel, 2007): un exceso de autoindulgencia, o bien un exceso de perfeccionismo, resultando de signo contrario a la autoeficacia. En ambos casos, la postergación sitúa al individuo ante un escenario conocido, de tareas fáciles y placenteras que domina bien y que producen una gratificación inmediata, evitando enfrentarse al esfuerzo o a la auto-crítica; en una palabra: beneficios a corto plazo, pero costes a largo plazo. Como orientación a superar esta situación se plantea la necesidad de ser razonable respecto al nivel de exigencia con el que se plantea una tarea, siendo realista sobre las consecuencias reales de los errores y necesidades. Asimismo se propone invertir el orden de tareas para hacer que las tareas sencillas sean gratificaciones o recompensas al esfuerzo realizado al afrontar las tareas complejas.

La procrastinación dificulta el rendimiento académico, propiciando el abandono de los estudios y provocando menor atención en clase (Ying y Lv, 2012). A nivel interno, la falta de productividad aumenta la sensación de discomfort, ansiedad, malestar psicológico, irritación e incluso auto-vergüenza que suele acom-

pañar a quien la aplica. Algunos estudios, como el de Nordby, Klingsieck y Svartdal (2017) enfatizan la idea que determinados ambientes pueden facilitar o corregir las conductas procrastinadoras y minimizar sus efectos en entornos académicos, incluso se atribuye la procrastinación a ciertas características de la personalidad de los sujetos.

Hacia mediados de la década de 1980 diversas investigaciones confirmaban que posiblemente habría unos rasgos básicos de personalidad característicos para la mayoría de la gente, identificándose cinco factores conocidos popularmente como *Big Five* ("cinco grandes"): el neuroticismo -incluye la inestabilidad emocional-, la extraversión -incluye el deseo de compañía, una autoestima alta y energía vital-, la apertura a la experiencia -incluye la curiosidad, el aprecio por el arte y la aventura-, la agradabilidad -incluye la empatía y la confianza-, y la conciencia -incluye un mayor sentido del deber y de la planificación-.

Este modelo está basado en estudios longitudinales y transversales de observación, en diferentes edades, sexo, raza y grupos lingüísticos, con cierta evidencia de heredabilidad, que sugiere que pue-

dan tener alguna base biológica (Costa y McCrae, 1992). La procrastinación puede estar relacionada con este modelo Big Five de personalidad (Ferrari y Pychyl, 2012), ampliamente difundido en la evaluación psicológica.

Ciertos rasgos de personalidad parecen estar relacionados con algunas profesiones y estudios para los que es necesario conseguir un nivel suficiente de logros académicos (Chamorro-Premuzic y Furnhman, 2003). Determinados rasgos de personalidad facilitan el uso de estrategias de aprendizaje autocontrolado relacionadas con la gestión del tiempo, vinculando ciertos rasgos de personalidad con el rendimiento académico de los estudiantes, especialmente con los del *Big Five* (Ziegler, Danay, Scholmerich y Buhner, 2010).

Gran número de factores contribuyen a explicar el rendimiento académico de los estudiantes de artes, un factor fundamental en el análisis de la calidad de la educación superior, incluyendo la presión académica, la sobrecarga, la preocupación económica o los factores personales. Investigaciones previas muestran que el rendimiento académico puede verse afectado por una variedad de fac-

tores académicos, cognitivos, demográficos y psicológicos. El género y la edad de los estudiantes tienen un impacto significativo en su rendimiento académico. Los estudiantes varones y aquellos más jóvenes finalizan sus estudios en menor proporción que las estudiantes mujeres y que los de mayor edad (Vaez y Laflame, 2008). Asimismo, el rendimiento académico en mujeres tiende a ser superior al de los varones, y los estudiantes de más edad tienen mejor rendimiento que los más jóvenes (Strahan, 2003).

La incidencia del estrés sobre el bienestar y la salud de los estudiantes es bien conocida a pesar de la escasa atención prestada en los estudios superiores, conociéndose sus efectos sobre el rendimiento académico, dificultando procesos como la atención, la concentración, la dedicación al estudio o la asistencia a clases (Matheny, Roque-Tovar y Curlette, 2008).

Vinculado con la procrastinación y una mala gestión del tiempo encontramos los efectos adversos de la ansiedad y el estrés. El estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio; cuando éstas se originan en el contexto educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del su-

jeto en términos de *estrés académico*. Diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico aumenta conforme el estudiante asciende en sus estudios, llegando a su grado más alto cuando cursa sus estudios superiores (Dyson y Renk, 2006), punto culminante del estrés académico debido a las altas cargas de trabajo, y también porque coincide con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios.

El ingreso a la universidad o a los centros de educación artística superior puede coincidir con cierta separación con la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual (Carr, Colthurst, Coyle y Elliott, 2012). Estas demandas pueden conducir al estudiante a percibir tal grado de estrés que se sienta física y psíquicamente sobrepasado, dude de sus capacidades y desarrolle una actitud evitativa hacia el estudio. Para un centro educativo artístico es importante conocer los niveles de estrés académico de sus estudiantes, ya que éste se ha asociado a síntomas físicos, síntomas psicológicos tales como ansiedad y depresión, disminución de la actividad y menor productividad. Durante la formación artística superior apenas se dedica tiempo a enseñar a los estudiantes

a reconocer las señales de estrés y aprender procedimientos, técnicas y estrategias para hacer frente de forma positiva a las situaciones negativas con las que se enfrentarán, y mantener su compromiso de aprendizaje (Umbach y Wawrzynski, 2005).

En resumen, analizar en profundidad este entramado psicológico que afecta al estudiante de artes o música en el nivel superior, y que redundaría en un mejor rendimiento nos parece que es una aportación complementaria a la acción que realizan los tutores académicos en el PAT y que podría redundar en una mejor formación en el futuro. A pesar de la familiaridad de las variables aquí tratadas en el ámbito profesional de estos oficios, son pocos los trabajos rigurosos que se han realizado en este sentido. Este campo de interés científico podría tener una amplia repercusión en la formación de los futuros estudiantes de música y artes.

Agradecimientos

Este trabajo forma parte del proyecto de investigación *TIME & PROCRASTINACIÓN 195 GESTIÓN DEL TIEMPO Y PROCRASTINACIÓN: ELEMENTOS PARA UNA REFORMULACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN TU-*

TORIAL DE 9 GRADOS Y 10 MÁSTERS DE LA UB (y una doble titulación), financiado con una ayuda REDICE 18-1960 de la Universidad de Barcelona. Los autores manifiestan que no existe ningún tipo de conflicto de intereses.

Bibliografía

Britton, B. K. y Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.

Carr, S., Colthurst, K., Coyle, M. y Elliott, D. (2012). Attachment dimensions as predictors of mental health and psychosocial well-being in the transition to university. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 157-172.

Chamorro-Premuzic, T. y Furnham, A. (2003). Personality predicts academic performance. *Journal of Research in Personality*, 37, 319-338.

Claessens, B. J. C., Van Eerde, W., Rutte, C. G. y Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36, 255-275.

Costa, P. T. y McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and individual differences*, 13(6), 653-665.

Dyson, R. y Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress and doping. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1231-1244.

Ferrari, J. R. y Pychyl, T. A. (2012). "If I wait, my partner will do it:" The role of conscientiousness as a potential mediator for academic procrastination and perceived social loafing. *North American Journal of Psychology*, 14, 13-24.

Flores, M. A. y Niklasson, L. (2014). Why do student teachers enroll for a teaching degree? *Journal of Education for Teaching*, 40(4), 328-343.

Gibbs, P. (2001). Higher Education as a Market: A problem or a solution? *Studies in Higher Education*, 26(1), 85-94.

Häfner, A., Stock, A. y Oberst, V. (2015). Decreasing students' stress through time management training: an intervention study. *European Journal of Psychology of Education*, 30, 81-94.

Hall, R. (2010). The work-study relationship: experiences of full-time university students undertaking part-time employment. *Journal of Education and Work*, 23(5), 439-449.

Haycock, L. A., McCarthy, P. y Skay, C. L. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 76, 317-324.

Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L. y Phillips, A. P. (1990). College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.

MacCann, C., Fogarty, G. J. y Roberts, R. D. (2012). Strategies for success in education: Time management is more important for part-time than full-time community college students. *Learning and Individual Differences*, 22, 618-623.

Matheny, K. B., Roque-Tovar, B. E. y Curlette, W. L. (2008). Perceived stress, coping resources, and life satisfaction among U.S. and Mexican college students: A cross-cultural study. *Anales de Psicología*, 24(1), 49-57.

Nadinloyi, K. B., Hajloo, N., Garamaleki, N. S. y Sadeghi, H. (2013). The Study Efficacy of Time Management Training on Increase Academic Time Management of Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 84, 134-138.

Nguyen, B., Steel, P. y Ferrari, J. R. (2013). Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 388-399.

Nordby, K., Klingsieck, K. B. y Svartdal, F. (2017). Do procrastination-friendly environments make students delay unnecessarily? *Social Psychology of Education*, 20, 491-512.

Rodríguez Espinar, S. (coord.) (2004). *Manual de tutoría universitaria. Recursos para la acción*. Barcelona: Octaedro/ICE de la UB.

Solomon, L. J. y Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.

Steel, P. (2007). Arousal, avoidance and decisional procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.

Strahan, D. (2003). Promoting a collaborative professional culture in three elementary schools that have beaten the odds. *Elementary School Journal*, 104(2), 127-146.

Umbach, P. D. y Wawrzynski, M. R. (2005). Faculty do matter: the role of college faculty in student learning and engagement. *Research in Higher Education*, 46(2), 153-184.

Vaez, M. y Laflamme, L. (2008). Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: a longitudinal study of Swedish university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 36, 183-196.

Ying, Y., Lv, W. (2012). A Study on Higher Vocational College Students' Academic Procrastination Behavior and Related Factors. *International Journal of Education and Managing Engineering*, 7, 29-35.

Ziegler, M., Danay, E., Scholmerich, F. y Buhner, M. (2010). Predicting academic success from different views on the Big 5. *European Journal of Personality*, 24, 1-15.♦