

**ADMINISTRACIÓN**  
*Anuario del Sistema de Educación en Venezuela*  
**EDUCACIONAL** Año 5 – Número 5  
*Depósito Legal: ppi201302ME4214*  
*ISSN: 2477-9733*  
*Universidad de los Andes (ULA), Mérida - Venezuela*

**LOS RITMOS CIRCADIANOS DEL DIRECTOR ESCOLAR EN LA ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA: ESTUDIO DESDE LA PERSPECTIVA DEL PERSONAL INSTITUCIONAL SOBRE LOS PROCESOS DE PLANIFICACIÓN Y COORDINACIÓN**

**THE CIRCADIAN RHYTHMS OF THE SCHOOL DIRECTOR IN THE EDUCATIONAL ADMINISTRATION**

Yoselin Guzmán  
yosecoro@gmail.com  
Profesora de Educación Primaria  
Ministerio del Poder Popular para la Educación  
Mérida, Venezuela

Ramón Devia  
redevia@gmail.com  
Profesor de Educación Universitaria  
Universidad de Los Andes, Mérida  
Mérida, Venezuela

Fecha de recepción: 27/07/2017.

Fecha de aceptación: 12/09/2017.

**Resumen**

La presente investigación tuvo como propósito analizar los ritmos circadianos de los directores y su relación con la planificación y coordinación desde la perspectiva del personal formal de instituciones de Educación Primaria. Como se sabe, estudios muy acuciosos han revelado que los ritmos o cronotipos circadianos son los cambios que aparecen en las personas a nivel biológico y afectan a la productividad según actúen o influyan diversos factores ambientales o conductuales. Basado en esos principios, la investigación fue descriptiva y de campo, los datos fueron recolectados de 61 personas, entre ellos directores, profesores de aula, personal administrativo y obrero, todos ellos pertenecientes a tres instituciones de educación primaria del municipio Libertador del Estado Mérida. Una característica común entre las personas sujetas al estudio fue que comparten los turnos de mañana y tarde, así como de forma alterna durante la semana.

De acuerdo a los resultados obtenidos se demostró que la tipología de los ritmos circadianos se relaciona de manera significativa con el desempeño específico de éstos, aun perteneciendo a la misma institución. Sin embargo, también se evidencia que la efectividad de algunas actividades no depende directamente del cronotipo normativo del directivo escolar.

**Palabras clave:** Ritmos circadianos, director escolar, Cronotipo matutino y vespertino, procesos de planificación y coordinación educativa.

### Summary

The purpose of this research was to analyze the circadian rhythms of the Directors and their relationship with planning and coordination from the perspective of formal personnel of Primary Education institutions. As it is known, very diligent studies have revealed that circadian rhythms or chronotypes are the changes that appear in people at the biological level and affect productivity as they act or influence various environmental or behavioral factors. Based on these principles, the research was descriptive and field designed, the data was collected from 61 people, including Directors, classroom teachers, administrative and workers staff, all of them belonging to three primary education institutions of the Libertador municipality of the Estado Mérida. A common characteristic among the people subject to the study was that they share the morning and afternoon shifts, as well as alternately during the week. According to the results obtained, it was demonstrated that the typology of circadian rhythms is significantly related to the specific performance of these, even belonging to the same institution. However, it is also evident that the effectiveness of some activities does not depend directly on the normative chronotype of the school manager.

**Keywords:** Circadian Rhythms, School Director, Morning and Evening Chronotype, Planning Processes and Educational Coordination.

### Introducción

Al observar el comportamiento de un directivo escolar respecto a los procesos administrativos en una institución de educación primaria, durante el turno de la mañana y de la tarde, se apreció que en las primeras horas del día presenta una actuación más estricta y responsable con los deberes académicos y en la relación laboral que tiene con el personal institucional. Por el contrario, durante el turno de la tarde, el directivo demuestra una actitud flexible con mayor disposición a realizar actividades recreativas y sociales, incluso es más accesible a las peticiones que hace el personal con quien labora.

Esta idea inicial del comportamiento que tiene el ser humano sobre las actividades que realiza diariamente permitió explorar otros estudios acerca del tipo de personalidad a partir del cronotipo que lo identifica. Todas estas apreciaciones se validan en la teoría de los ritmos circadianos, cuya perspectiva psicológica plantea que según la clasificación del cronotipo de los individuos, existen rasgos característicos de las personalidades matutinas, vespertinas o intermedias.

Por consiguiente, en esta investigación se proyectó analizar la teoría de los ritmos circadianos aplicada al campo de la educación, específicamente, estudiar la relación entre la tipología de los ritmos circadianos con las funciones administrativas que realiza el directivo escolar. En la conducción de los procesos gerenciales de la educación el director escolar debe cumplir procesos inherentes a su cargo, sin embargo, para efecto del presente estudio se trabajará con las funciones que ejerce el director escolar desde la planificación y coordinación de actividades educacionales a partir de la opinión del personal docente, administrativo y de mantenimiento.

El directivo escolar como figura principal de la organización educativa, debe estar provisto durante el día de las mejores condiciones físicas y psicológicas, que le permitan desarrollar eficazmente los procesos administrativos en las instituciones, en este caso, la planificación y la coordinación. Las funciones que se orientan desde estos procesos (López Ordoñez, 2012) son claves para realizar adecuadamente las actividades pedagógicas y de administración institucional, también para crear un buen clima organizacional desde los procesos comunicativos del directivo con el equipo de trabajo, así en conjunto alcanzar los objetivos proyectados en su gestión. Es esta la razón primordial de la investigación en primer lugar determinar el cumplimiento de las funciones administrativas del director en cuanto a estos procesos, desde la perspectiva del personal institucional que acompaña su trabajo. Seguidamente, al verificar las actividades diarias que realiza el director, podrá tipificarse su cronotipo, hasta cerrar con el análisis de la relación obtenida de los ritmos circadianos del director escolar en la administración educativa.

El estudio ofrecerá respuestas sobre el nivel de apreciación que el personal institucional tiene acerca del cumplimiento de las funciones administrativas de planificación y coordinación escolar que siguen los directores escolares con ambos turnos de trabajo (mañana y tarde), en instituciones de educación primaria del Municipio Libertador del Estado Mérida. Además, se conocerán los cronotipos de los directivos escolares para posteriormente relacionar los resultados encontrados. En tal sentido, la pregunta que se pretendió dar respuesta desde este estudio fue ¿de qué manera los ritmos circadianos del director escolar se relacionan con los procesos de planificación y coordinación de las instituciones educativas?

Para analizar los ritmos circadianos de los directores y su relación con la planificación y coordinación de instituciones educativas del Municipio Libertador del Estado Mérida, se proyectó seguir los siguientes objetivos específicos:

- Determinar el cumplimiento de las funciones de planificación y coordinación del director desde la perspectiva del personal docente, administrativo y de mantenimiento que labora en las instituciones educativas.
- Tipificar los ritmos circadianos (cronotipos) de directores escolares en las instituciones de educación primaria.
- Relacionar los cronotipos de los directivos con los procesos de planificación y coordinación de las instituciones educativas en estudio.

Lo descrito anteriormente permite señalar que el estudio se considera relevante desde el punto de vista teórico para el campo educativo, ya que el tema de los ritmos circadianos es poco documentado en relación con el contexto educacional. En efecto, la mayoría de la bibliografía se enfoca desde lo psicológico o al estudio fisiológico del individuo, y del reino animal o vegetal.

En su sentido general, la investigación podría ser un referente informativo tanto para directores escolares como para todo aquel profesional de la educación y áreas afines que deseen realizar actividades pedagógicas y de administración con resultados óptimos tomando en cuenta su cronotipo.

En la metodología seguida por los investigadores se encuentran instrumentos que podrían ser útiles en otros estudios de procesos administrativos en instituciones educativas, específicamente con el cuestionario sobre las funciones administrativas relacionado con los procesos de planificación y coordinación, el cual puede ser adaptado o bien aplicado en los procesos de evaluación y organización institucional. Como también en procesos de la administración educativa como el control de las instituciones escolares.

De la revisión bibliográfica en diferentes ámbitos geográficos, niveles educativos, contextos laborales, áreas de conocimiento, se encontraron diversos estudios que mantiene una estrecha relación con el presente trabajo: su aporte teórico y metodológico resaltan su interés para abordar la discusión e interpretación de los resultados. Al respecto, sobre la temática de los ritmos circadianos y sus cronotipos aparecen los estudios de Dresch, Sánchez y Aparicio, (2005); García (2010) y Sosa (2012). En esas investigaciones trabajaron con estudiantes universitarios; mientras que Escribano (2012) y Collado, Díaz, Escribano y Delgado (2013) seleccionaron estudiantes adolescentes.

En cuanto a la metodología, al igual que en el presente estudio, Dresch, Sánchez y Aparicio (2005) y Sosa (2012), utilizaron el Cuestionario de Matutinidad Vespertinidad de Horne y Östberg (1976), para identificar los cronotipos de los directivos escolares. Sin embargo, autores como García (2010) y Escribano (2012) usaron diferentes pruebas de evaluación de funciones comportamentales para identificar los cronotipos, así como métodos de análisis fisiológico en los que se contempló el control de variables como: la edad, el tiempo de sueño nocturno y la inteligencia.

Los autores citados anteriormente, a través de sus investigaciones han dejado aportes teóricos importantes, como se sintetizan a continuación: Escribano (2012) hace una recopilación de información acerca de los ritmos biológicos y las diferencias de las características de las personas matutinas y vespertinas. Este mismo autor y Collado, Díaz, Escribano y Delgado (2013), afirman que existen cambios de matutinidad hacia la vespertinidad durante la adolescencia, y que los adolescentes de cronotipo vespertino tienen tendencia a obtener notas más bajas, así como mayor rasgo de ansiedad. En cuanto a los cronotipos, Dresch, Sánchez y Aparicio (2005) señalan aportes significativos sobre la diferencia del componente social entre el cronotipo matutino y el vespertino. Desde la psicología, Sosa (2012) concluye que no hay relación entre la tipología circadiana con la salud mental, el consumo de drogas y medicamentos. En relación con la actividad laboral y el comportamiento García (2010), manifiesta que mientras avanzan las horas de la noche existe una disminución de las funciones comportamentales ejecutivas (inhibición, flexibilidad, previsión y auto monitoreo). Además, debido a la interrupción del sueño nocturno las personas pueden cometer errores, como tener accidentes en su medio laboral en la madrugada o temprano en la mañana.

### **Metodología de la investigación**

Los procedimientos realizados se siguieron de forma sistemática, usando ciertas variables e instrumentos propios del método científico. En tal sentido, esta investigación se sustentó en el tipo de estudio descriptivo, en el que se pretende de forma específica, describir los cronotipos de los ritmos circadianos del directivo escolar en relación con las funciones de planificación y coordinación dentro de las instituciones educativas, con respecto al turno matutino y el turno vespertino, desde la percepción que tiene el personal administrativo, docente, de mantenimiento de cada turno sobre las actividades que lleva a cabo el director.

También esta investigación asume un diseño de campo donde se recogieron datos directos de la realidad. Así, la ocurrencia de hechos donde la perspectiva del personal institucional, incluyendo a directores de instituciones distintas, coinciden en apreciaciones similares sobre contextos idénticos (horario mañana y tarde, un mismo director por institución).

### **Participantes y contexto de estudio**

El estudio se llevó a cabo con la colaboración del personal administrativo, docente y de mantenimiento de tres (03) instituciones de educación primaria, cuyo número de personas participantes fueron 58 sujetos. También participaron los tres directores de cada escuela. A estas 61 personas se les aplicaron los diferentes instrumentos de investigación. Cabe resaltar que las instituciones educativas pertenecen al Municipio Libertador del Estado Mérida. El estudio se realizó durante el año escolar 2014-2015.

### **Instrumentos**

Se elaboró el Test sobre funciones directivas: con 14 ítems, 7 en relación a la planificación y los otros 7 en relación a la coordinación, a partir del Manual de López Ordoñez (2012) quien presenta en este compendio las funciones educacionales que orientan la educación venezolana. Las opciones de elección fueron: “Sí”, “Algunas Veces” y “No”. Además, los participantes contaron con la alternativa de dejar un comentario para cada una de las preguntas, en caso de aportar ideas que argumentaran su decisión original. Este instrumento permitió verificar si el director cumplía con sus funciones administrativas, cuyo procedimiento se realizó con el personal institucional con el propósito de mantener la objetividad de la información suministrada desde al menos tres fuentes externas (docentes, personal administrativo y de mantenimiento).

Se adaptó el Test de Horne y Östberg (1976): Con 19 ítems referentes al horario de preferencia para realizar actividades físicas e intelectuales y con una puntuación ya establecida para cada respuesta, con el objetivo de determinar el cronotipo del director de cada escuela.

### **Recolección de datos**

El período de aplicación de los dos instrumentos, se efectuó en el transcurso del año escolar 2014-2015. La aplicación de cada instrumento contó con una duración aproximada 20 minutos. Además de flexible y dinámico, las entrevistas se llevaron a cabo en los mismos centros educativos de forma colectiva y de forma individualizada en diferentes momentos, según la disponibilidad de los participantes y la investigadora. También, se garantizó a los participantes el anonimato -no se interrogó nombres y apellidos o números de identificación- sino datos referentes a: nombre de la institución, turno de trabajo, edad, sexo, antigüedad laboral y tipo de contrato.

### Procedimiento de análisis de datos

Para ambos instrumentos el tratamiento de análisis fue estadístico descriptivo. La naturaleza de los datos obtenidos pudo ser organizada y presentada a través de tablas de frecuencia y representaciones de gráficas. Asimismo, se realizaron operaciones elementales para promediar, obtener totales y calcular porcentajes en cada una de las funciones administrativas. El mismo procedimiento se usó al relacionar el cronotipo de los directores.

Los resultados obtenidos de cada escuela se sistematizaron en cuatro tablas: dos de ellas acerca de la planificación para el turno de la mañana y otra para el turno de la tarde; así como también, dos tablas de la coordinación, una para el turno de la mañana y otra para el turno de la tarde. Cada respuesta obtenida, tenía una sumatoria total para cada tabla, la cual se multiplicaba por el 100% y luego se dividía por número total de respuestas. De esta manera se proyectó un porcentaje específico para cada respuesta obtenida. Finalmente, el mismo programa estadístico, permitió hacer los ajustes necesarios para graficar y evidenciar a través de una imagen, los resultados finales de la aplicación de los instrumentos utilizados.

El sistema de resultados del cuestionario de Horne y Östberg (1976), consiste en una puntuación establecida para cada respuesta que va desde 0 a 6 puntos; las sumas de todas las respuestas pueden encontrarse en un valor entre 16 a 86 puntos, clasificándose de acuerdo el rango establecido en:

- Valor por encima de 70 indica cronotipo Matutino Extremo
- Valor entre 59 y 69 indica cronotipo Matutino moderado
- Valor entre 42 y 58 indica cronotipo Indefinido
- Valor entre 31 y 41 indica cronotipo Vespertino moderado
- Valor menor de 30 indica cronotipo Vespertino extremo

También, para la comprobación del cronotipo matutino o vespertino, aparece en el mismo cuestionario, un cuadro con las horas de inicio y final de sueño aproximadas que suele habitar cada cronotipo.

Puntuación	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Inicio del sueño	2:00 AM – 3:00 AM	12:45 PM - 2:00 AM	10:45 PM - 12:45 AM	9:30 PM - 10:45 PM	9:00 PM - 9:30 PM
Final del sueño	10:00 AM - 11:30 AM	8:30 AM - 10:00 AM	6:30 AM - 8:30 AM	5:00 AM - 6:30 AM	4:00 AM - 5:00 AM

*Cuadro 1. Sistema de resultados del cuestionario de matutinidad-vespertinidad de Horne y Östberg*

### **Resultados de Investigación**

Para dar respuesta a los objetivos planteados inicialmente en el estudio, se procede a analizar los datos recolectados por los investigadores en primer lugar sobre el Test de Funciones Administrativas (planificación y coordinación), seguido de la información obtenida por cada director en el Test de Horne y Östberg (1976) y se finaliza con la discusión de resultados desde la relación de los ritmos circadianos con los procesos administrativos.

Percepción del Personal Institucional respecto al cumplimiento del directivo de los Procesos Administrativos: planificación y coordinación.

Con respecto al directivo de la escuela 1, el 81,4% del personal institucional opina que la planificación del directivo es efectiva durante el turno de la mañana en cuanto al diagnóstico, objetivos y metas que se plantea para llevar a cabo durante el año escolar. Así mismo, un 61,4% opina que el directivo durante el turno de la mañana orienta el trabajo del personal a su cargo y coordina las estrategias usadas para integrar a la escuela con la comunidad, así como también tramita la correspondencia y recaudos administrativos.

Sin embargo, no muy alejado de los altos porcentajes del directivo en el turno de la mañana, el 73% de su personal institucional opina que el director también realiza la planificación de buena manera durante el turno de la tarde, en cuanto al diagnóstico, objetivos y metas que se plantea para llevar a cabo durante el año escolar. En cambio, con respecto al proceso de coordinación, el 65% del personal manifiestan que el directivo orienta el trabajo del personal a su cargo y coordina ciertas actividades para integrar a la escuela con la comunidad. También, gestiona la correspondencia y recaudos administrativos como los permisos e informaciones por otros oficios.



**Tabla 1: Funciones Administrativas y turno de actividades escolares. Escuela 1**

Escuela 1		Turno de actividades escolares						
		Mañana			Tarde			
		SI	AV	NO	SI	AV	NO	
Procesos Administrativos	Planificación	1. Al inicio del año escolar organiza los diagnóstico socioeducativos con el personal de la institución	10	--	--	9	--	--
		2. Determina objetivos, metas y estrategias que orientan la elaboración del plan anual escolar	10	--	--	9	--	--
		3. Realiza el plan escolar anual con el apoyo del equipo técnico-docente	5	5	--	3	6	--
		4. Diagnóstica y evalúa los problemas o las necesidades prioritarias de la escuela	10	--	--	7	2	--
		5. Planifica jornadas de formación docente	8	2	--	3	6	--
		6. Planifica actividades para motivar la integración del personal a su cargo	4	3	3	6	2	1
		7. ¿Responde a las autoridades competentes del funcionamiento del personal que labora en la escuela	10	--	--	9	--	--
		Sumatoria	57	10	3	46	16	1
		Promedio	81,4	14,5	4,3	73	25,4	1,6
	Coordinación	8. Coordina el desarrollo de actividades por comisiones para el logro de los objetivos propuestos	4	6	--	7	2	--
		9. Orienta el trabajo del personal en general a su cargo	8	2	--	8	1	--
		10. Coordina mecanismos para la integración de la escuela con la comunidad	6	4	--	4	5	--
		11. Realiza reuniones con el personal en general para asesorar el cumplimiento de sus funciones	5	5	--	4	5	--
		12. Tramita la correspondencia y los recaudos administrativos	10	--	--	8	1	--
13. Promueve actividades para mejorar el proceso de enseñanza –aprendizaje		5	5	--	6	3	--	
14. Propicia y fomenta la investigación pedagógica		5	1	4	4	3	2	
	Sumatoria	43	23	4	41	20	2	
	Promedio	61,4	32,9	5,7	65	31,7	3,2	

En relación al directivo de la escuela 2, el 64,3% del personal institucional opina que la planificación del directivo es efectiva en cuanto al diagnóstico, objetivos y metas que se plantea durante el año escolar y responde a autoridades sobre el funcionamiento del personal que laborar en la escuela durante el turno de la mañana. También, el 51,8% opina que el directivo en cuanto a la coordinación, desarrolla actividades para el logro de objetivos propuestos, tramita la correspondencia y recaudos administrativos, y en algunas veces orienta el trabajo del personal general a su cargo.

Con respecto a la planificación que realiza el directivo durante el turno de la tarde, el 66,7% opina que la lleva a cabo de buena manera, en cuanto al diagnóstico, objetivos y metas que se plantea durante el año escolar. Del mismo modo, el 54% opina que el directivo orienta el trabajo del personal a su cargo, coordina el desarrollo de actividades para el logro de objetivos propuestos y mecanismos para integrar a la escuela con la comunidad. También, tramita la correspondencia y recaudos administrativos.

**Tabla 2: Funciones Administrativas y turno de actividades escolares. Escuela 2**

Escuela 2		Turno de actividades escolares						
		Mañana			Tarde			
		SI	AV	NO	SI	AV	NO	
Procesos Administrativos	Planificación	1. Al inicio del año escolar organiza los diagnósticos socioeducativos con el personal de la institución	8	–	–	9	–	–
		2. Determina objetivos, metas y estrategias que orientan la elaboración del plan anual escolar	8	–	–	9	–	–
		3. Realiza el plan escolar anual con el apoyo del equipo técnico-docente	–	8	–	4	5	–
		4. Diagnóstica y evalúa los problemas o las necesidades prioritarias de la escuela	4	4	–	9	–	–
		5. Planifica jornadas de formación docente	4	2	2	2	4	3
		6. Planifica actividades para motivar la integración del personal a su cargo	4	2	2	–	9	–
		7. ¿Responde a las autoridades competentes del funcionamiento del personal que labora en la escuela	8	–	–	9	–	–
		Sumatoria	36	16	4	42	18	3
		Promedio	64,3	28,6	7,1	66,7	28,6	4,8
	Coordinación	8. Coordina el desarrollo de actividades por comisiones para el logro de los objetivos propuestos	4	6	–	7	2	–
		9. Orienta el trabajo del personal en general a su cargo	8	2	–	4	5	–
		10. Coordina mecanismos para la integración de la escuela con la comunidad	6	4	–	7	2	–
		11. Realiza reuniones con el personal en general para asesorar el cumplimiento de sus funciones	5	5	–	5	4	–
		12. Tramita la correspondencia y los recaudos administrativos	10	–	–	9	–	–
13. Promueve actividades para mejorar el proceso de enseñanza –aprendizaje		5	5	–	1	7	1	
14. Propicia y fomenta la investigación pedagógica		5	1	4	1	6	2	
	Sumatoria	43	23	4	34	26	3	
	Promedio	61,4	32,9	5,7	54	41,2	4,8	

Con respecto al directivo de la escuela 2, el 49% del personal institucional considera que durante el turno de la mañana la planificación del directivo es efectiva en la realización del diagnóstico, planteamiento de objetivos y metas del año escolar. Además, responde ante las autoridades sobre el funcionamiento del personal que labora en la institución. Además, en lo que concierne a la coordinación se evidencia una dicotomía en las opiniones, ya que un 44,9% del personal manifiesta que el director desarrolla actividades para el logro de objetivos propuestos y tramita la correspondencia y recaudos administrativos; y el otro 44,9% del personal que opina que el directivo algunas veces orienta el trabajo del personal en general a su cargo y pocas veces realiza reuniones con el personal para asesorar el cumplimiento de sus funciones.

En relación al proceso de planificación que realiza el directivo durante el turno de la tarde, el 69,4% está de acuerdo en que cumple con el diagnóstico, los objetivos y las metas durante el año escolar en beneficio de la solución de problemas y necesidades prioritarias de la institución, en conjunto con los miembros que allí laboran. Y en cuanto a la coordinación, el 57,1% opina que el directivo orienta el trabajo del personal a su cargo, coordina mecanismos para integrar a la escuela con la comunidad, así como también tramita la correspondencia y recaudos

administrativos. Sin embargo, solo algunas veces se reúne con el personal para asesorar el cumplimiento de sus funciones. De igual manera, promueve actividades para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y la integración del personal que trabaja en la escuela.

**Tabla 3: Funciones Administrativas y turno de actividades escolares. Escuela 3**

		Escuela 3	Turno de actividades escolares					
			Mañana			Tarde		
			SI	AV	NO	SI	AV	NO
Procesos Administrativos	Planificación	1. Al inicio del año escolar organiza los diagnósticos socioeducativos con el personal de la institución	7	—	—	7	—	—
		2. Determina objetivos, metas y estrategias que orientan la elaboración del plan anual escolar	6	1	—	7	—	—
		3. Realiza el plan escolar anual con el apoyo del equipo técnico-docente	1	6	—	4	3	—
		4. Diagnóstica y evalúa los problemas o las necesidades prioritarias de la escuela	4	3	—	6	1	—
		5. Planifica jornadas de formación docente	—	2	5	1	2	4
		6. Planifica actividades para motivar la integración del personal a su cargo	—	4	3	2	5	—
		7. ¿Responde a las autoridades competentes del funcionamiento del personal que labora en la escuela	6	1	—	7	—	—
		Sumatoria	24	17	8	34	11	4
		Promedio	49	34,7	16,3	69,4	22,4	8,1
	Coordinación	8. Coordina el desarrollo de actividades por comisiones para el logro de los objetivos propuestos	5	2	—	5	2	—
		9. Orienta el trabajo del personal en general a su cargo	3	4	—	6	1	—
		10. Coordina mecanismos para la integración de la escuela con la comunidad	4	3	—	5	2	—
		11. Realiza reuniones con el personal en general para asesorar el cumplimiento de sus funciones	1	6	—	3	4	—
		12. Tramita la correspondencia y los recaudos administrativos	6	1	—	7	—	—
13. Promueve actividades para mejorar el proceso de enseñanza –aprendizaje		3	3	1	2	4	1	
14. Propicia y fomenta la investigación pedagógica		—	3	4	—	4	3	
	Sumatoria	22	22	5	28	17	4	
	Promedio	44,9	44,9	10,2	57,1	34,7	8,1	

### Tipificación de los ritmos circadianos de los directores escolares

Luego de seguir los pasos correspondientes del test de Matutinidad-Vespertinidad de Horne y Östberg (1976), para la determinar la tipología en los directivos de las diferentes escuelas tomadas para esta investigación; a continuación, se expone de la siguiente manera que:

- El directivo de la escuela 1, obtuvo un resultado que determinó su tipología como Matutina, ya que la suma de los valores de sus respuestas del cuestionario de Horne y Östberg dio un total de 64 puntos, ubicándolo entre el rango de 59 y 69 que indica su cronotipo Matutino Moderado. Razón por la cual sus horas de sueño pueden oscilar entre las 9:30 PM y las 10:45 PM; así como su hora de levantarse podría encontrarse entre las 5:00 AM y las 6:30 AM.

- El directivo de la escuela 2, obtuvo un resultado que determinó su tipología como Vespertino (moderado), ya que la suma de los valores de sus respuestas del cuestionario de Horne y Östberg dio un total de 40 puntos, ubicándolo entre el rango de 31 y 41 que indica su cronotipo

Vespertino moderado. Razón por la cual sus horas de sueño pueden oscilar entre las 12:45 PM y las 2:00 AM; así como su hora de levantarse podría encontrarse entre las 8:30 AM y las 10:00 AM. Sin embargo, se infiere que podría tener una inclinación hacia al cronotipo indefinido o mixto (con tendencia al matutino), ya que su puntuación está muy cercana al valor de dicho cronotipo; por lo que su horario para dormir oscilaría entre las 10:45 PM y las 12:45 AM, y el horario para levantarse 6:30 y las 8:30 AM.

- El directivo de la escuela 3, obtuvo un resultado que determinó su tipología como Vespertino (moderado), ya que la suma de los valores de sus respuestas del cuestionario de Horne y Östberg dio un total de 33 puntos, ubicándolo entre el rango de 31 y 41 que indica su cronotipo Vespertino moderado. Razón por la cual sus horas de sueño pueden oscilar entre las 12:45 PM y las 2:00 AM; así como su hora de levantarse podría encontrarse entre las 8:30 AM y las 10:00 AM.

### Relación de los ritmos circadianos con los procesos administrativos

A partir de los análisis realizados anteriormente, se procede a la interpretación de resultados, procediendo de las gráficas obtenidas a raíz de los datos suministrados por el personal institucional de las diferentes escuelas, en las entrevistas realizadas a los mismos.

En tal sentido, con respecto a la escuela 1, se puede evidenciar claramente en la gráfica, que, en el proceso de planificación, el directivo presenta mayor intensidad en el turno de la mañana que de la tarde. Mientras que en el proceso de coordinación este director presenta mayor dedicación en la tarde que en la mañana en el cuanto al cumplimiento de sus funciones.

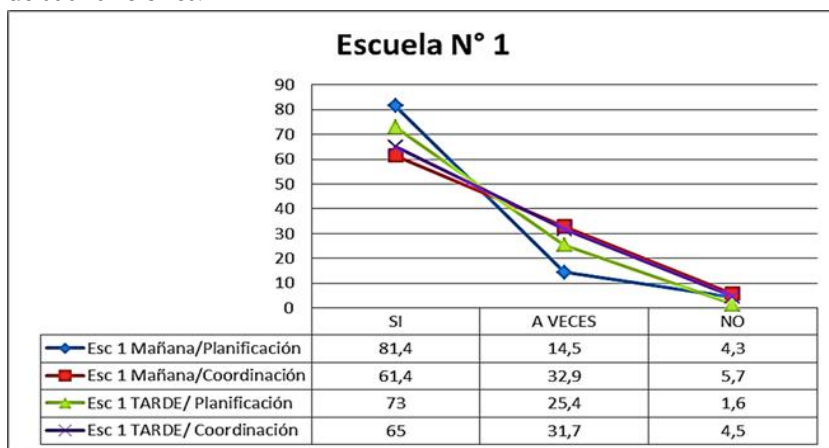


Gráfico 1: Directivo de la escuela 1 con tipología Matutina Moderada y procesos administrativos

Siguiendo con la interpretación de los resultados, el director de la escuela 2, respecto al proceso de planificación presenta mayor intensidad en el turno de la tarde que de la mañana.

Por otra parte, en el proceso de la coordinación este directivo presenta mayor dedicación en la tarde que en la mañana, en cuanto al cumplimiento de sus funciones. Sin embargo, el porcentaje que se observa del turno de la mañana, aunque es menor, es comparable con el del turno de la tarde.

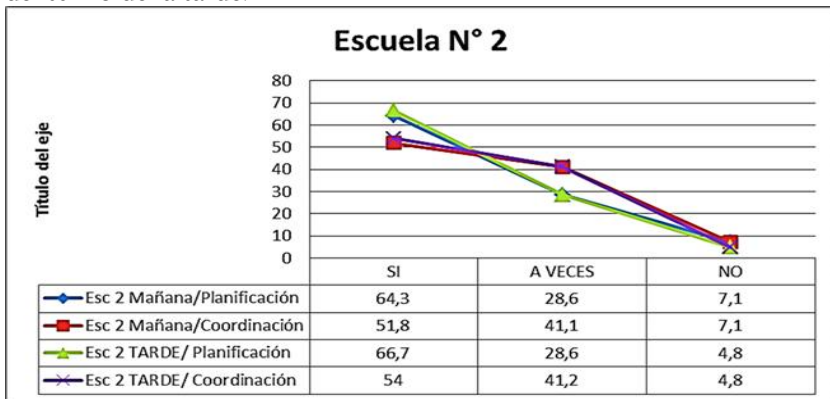


Gráfico 2: Directivo de la escuela 2 con tipología Vespertina Moderada y procesos administrativos

Finalmente, con respecto al proceso de planificación que realiza el directivo, presenta mayor intensidad en el turno de la tarde que de la mañana. Mientras que en el proceso de la coordinación éste directivo presenta mayor dedicación en la tarde que en la mañana, en cuanto al cumplimiento de sus funciones. Sin embargo, el porcentaje que se observa entre del turno de la mañana y el turno de la tarde, evidentemente difiere en sus valores en relación al directivo 2.

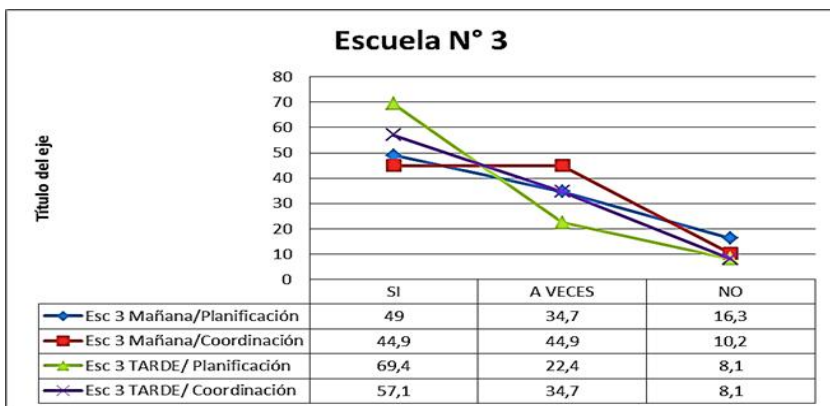


Gráfico 3: Directivo de la escuela 3 con tipología Vespertina Moderada y procesos administrativos

## **Conclusiones**

Siguiendo la estructura organizativa en el planteamiento de esta investigación; en cuanto al cumplimiento de las funciones de planificación y coordinación del director desde la perspectiva del personal institucional de cada escuela:

- El directivo de la escuela 1, desde la perspectiva del personal institucional alcanzó valores altos en general, en las actividades que realiza; específicamente lo relacionado con el proceso de la planificación en el turno de la mañana y el proceso de coordinación para el turno de la tarde; determinando así el cumplimiento de manera efectiva con sus funciones de administración educativa.

- El directivo de la escuela 2, según la opinión del personal que labora en la institución también predomina con valores altos en general, sin embargo, este directivo se destaca más en las funciones del proceso de planificación y coordinación para el turno de la tarde; lo observado en ese contexto reconoce que cuando el personal colabora en las actividades que asigna el director, este cumple de manera efectiva con sus funciones de administración educativa.

- El directivo de la escuela 3; de acuerdo al cumplimiento de sus funciones según reporta el personal con que labora obtuvo valores comprendidos entre la media en general. Este profesor realiza con mayor efectividad las actividades relacionadas con el proceso de la planificación y de coordinación para el turno de la tarde, es decir, que, aunque el rango de valores obtenidos es menor en comparación a los directivos anteriores (de la escuela 1 y 2), el directivo de la escuela 3 también cumple efectivamente sus funciones de administración educativa.

De acuerdo a la tipificación de los ritmos circadianos (cronotipos) de directores escolares:

- El director de la escuela 1, presenta un cronotipo matutino, sin embargo, desde la puntuación alcanzada (64), posee una clasificación de matutino moderado, indicando que el director ocupa 8 o 9 horas de sueño y puede asumir sus actividades profesionales en el turno de la mañana.

- Los directivos de las escuelas 2 y 3, dadas las puntuaciones alcanzadas (40 y 33), se ubican como vespertino moderado; indicando de igual manera que el director 1, que el director 2 y 3 ocupan 8 o 9 horas de sueño, y pueden asumir sus actividades profesionales para el turno de la tarde; con la diferencia que los vespertinos consiguen alargar el periodo para dormir durante las primeras horas del día, y tener sus horas de sueño en el transcurso de altas horas de la noche, que en relación a lo expuesto por García (2010) debido a la interrupción del sueño nocturno, puede tener como consecuencia accidentes graves en el medio laboral.

- Sin embargo, el director de la escuela 2, al tener una inclinación hacia al cronotipo indefinido o mixto (con tendencia al matutino); se infiere que pueda existir desajuste de un horario estable para dormir y levantarse; a pesar de esto, no impide que pueda asumir sus actividades profesionales en el turno correspondiente.

En relación a los cronotipos de los directivos con los procesos de planificación y de coordinación, los resultados indicaron que:

- El directivo de la escuela 1 con cronotipo Matutino Moderado, lleva a cabo la planificación con mayor eficacia durante la mañana; y corresponde con la teoría de la tipología circadiana, en que las personas con cronotipo matutino desarrollan con mayor efectividad las actividades laborales en las primeras horas del día. Por el contrario, para el proceso de coordinación obtuvo mayor puntuación para el turno de la tarde; por lo cual se infiere que la realización de algunas actividades específicas no depende del cronotipo, sino a la adaptación de sus actividades al contexto laboral (ya que es posible contar con otras personas que trabajan en con el director y que la asistencia día por medio en el turno de la tarde sea más agradable).

- El directivo de la escuela 2 con cronotipo Vespertino Moderado, desarrolla tanto el proceso de planificación como el de coordinación con mayor eficacia durante el turno de la tarde. Sin embargo, y debido a la puntuación de su cronotipo con tendencia a la tipología indefinida o mixta (con tendencia al cronotipo matutino), es comparable con poco porcentaje a la ejecución de dichos procesos durante el turno de la mañana.

- El directivo de la escuela 3 con cronotipo Vespertino Moderado, realiza el proceso de planificación y de coordinación con mayor eficacia durante el turno de la tarde. Esto respalda el constructo teórico que define a las personas con este cronotipo, en el que las actividades realizadas durante el día tienen mayor efectividad durante las horas de la tarde.

### **Recomendaciones**

En relación a la metodología, es necesario buscar otros procedimientos para estudiar con mayor profundidad las actividades y tareas de los directivos escolares, y así validar los comportamientos y conductas que son específicos para estos profesionales.

También es importante, realizar un estudio de tipo etnográfico, en el que se tomen en cuenta otras variables en relación al entorno inmediato con los que interactúan diariamente los directivos escolares (su entorno inmediato); y así establecer si existen factores de ese contexto que pudieran influir en el cronotipo del director.

No obstante, es fundamental reconocer que el estilo de vida actual afecta de manera significativa la forma en que los seres humanos interactúan socialmente. Asimismo, es relevante conocer que la tipología de los ritmos circadianos depende de los hábitos de sueño que los individuos acostumban tener, sin importar los motivos personales (trabajo, estudio u otros), que conlleven a alterar el tiempo de descanso por las noches.

Es por ello que en la relación de los ritmos circadianos con las funciones administrativas de los directores escolar es importante que cada individuo reconozca su cronotipo de ritmo circadiano, y con ello identifique las características según la tipología para generar una buena salud física y mental además de un mejor rendimiento en sus actividades profesionales.

Por ello, es necesario e importante para que dichos cronotipos no se vean alterados, seguir algunas recomendaciones como las propuestas por Bosqued y Baltasar (2012) tales como:

- Tener una alimentación balanceada, la carencia de vitaminas, minerales y aminoácidos (como el triptófano), puede producir un aumento de la ansiedad, estrés o irritabilidad. En tal sentido, el directivo debe tener unos horarios definidos para la ingesta de alimentos o meriendas durante el día, y evitar el desorden entre comidas, como también el consumo en exceso de sustancias como el té, café, alcohol, cacao, tabaco u otras, que aumentan la sensación de estrés o ansiedad.

- Por otra parte, es necesario practicar hábitos para el descanso y el sueño durante las noches. Deben evitarse acciones como ingerir comidas rápidas y cenas en grandes cantidades, por lo menos dos horas antes de ir a dormir, en prevención de alteraciones fisiológicas, entre ellas, los dolores estomacales y fiebres; o el incremento de la actividad cerebral (pesadillas o insomnio). Además, se debe evitar el consumo de bebidas líquidas en exceso que conlleven a la interrupción del sueño a mitad de la noche para ir al baño.

- Por tal motivo, es recomendable realizar actividades tranquilas o de relajación antes de dormir, que permitan establecer y seguir horarios regulares para acostarse y para levantarse.

- Asimismo, es indispensable procurar buenas condiciones en el lugar en que se duerme, las mismas deben ser las más adecuadas para llevar a cabo el descanso del organismo, y así restablecer las energías que el cuerpo y la mente necesitan para realizar las actividades del día siguiente. Tales recomendaciones son: una habitación con temperatura adecuada (ni muy fría, ni muy caliente), con ventilación natural durante el día, sin alguna fuente de ruidos, la ropa de la cama y la que se usa para dormir sea la más idónea y cómoda. Además, es muy importante que la habitación este a oscuras y sin aparatos tecnológicos cercanos (televisor, teléfono, computadora u otros), pues éstos interfieren en la calidad del sueño y de descanso del organismo.



## Referencias Bibliográficas

- Bosqued, M., y Baltasar, R. R. (2012). *Triptófano, el secreto de volver a ser tú*. Barcelona: Amat Editorial.
- Collado-Mateo, M. J., Díaz-Morales, J. F., Escribano, C., y Delgado, P. (2013). Matutinidad-Vespertinidad y ansiedad rasgo en adolescentes. *Anales de Psicología, España*, 29(1), 90-93.
- Dresch, V., Sánchez López, M. D. P., y Aparicio García, M. E. (2005). Diferencias de personalidad entre matutinos y vespertinos. *Revista Latinoamericana de Psicología, Bogotá*, 37(3), 509-522.
- Escribano Barreno, C. (2012). *Matutinidad-Vespertinidad, rendimiento académico y variaciones de la atención durante la jornada escolar: control de la influencia de la edad, el tiempo de sueño y la inteligencia* (Disertación Doctoral, Universidad Complutense de Madrid).
- García García, M. A. (2010). *Ritmos Circadianos en los Componentes de las Funciones Ejecutivas*. (Disertación Doctoral, Universidad Autónoma de Nuevo León).
- López Ordóñez, R. (2012). *Manual del Supervisor, Director y Docente. Volumen 6*. Monfort. Caracas.
- Horne, J.A. y Östberg, O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 4, 97-110.
- Sosa Nieto, M. D. C. (2012). *Salud mental de estudiantes universitarios con relación a la utilización de drogas y medicamentos en la Escuela de Farmacia de la Universidad de los Andes 2010*. De [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/9893/50757\\_SOSA\\_Nieto\\_MiriamdelCarmen.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/9893/50757_SOSA_Nieto_MiriamdelCarmen.pdf?sequence=1). Extraído el 02/03/2015, hora 5:15 pm.