

**Gestión del Tiempo**

Código: 102562  
Créditos ECTS: 6

Titulación	Tipo	Curso	Semestre
2502443 Psicología	OT	4	2

**Contacto**

Nombre: Judit Castellà Mate  
Correo electrónico: Judit.Castella@uab.cat

**Uso de idiomas**

Lengua vehicular mayoritaria: catalán (cat)  
Algún grupo íntegramente en inglés: No  
Algún grupo íntegramente en catalán: Sí  
Algún grupo íntegramente en español: No

**Otras observaciones sobre los idiomas**

Las sesiones presenciales serán en catalán.

**Prerequisitos**

Sin prerequisites

**Objetivos y contextualización**

El tiempo no es un estímulo concreto que active ningún receptor sensorial y, sin embargo, no deja de ser una dimensión explícita (algunas veces) y implícita (la mayoría), del comportamiento humano. La realidad del tiempo solo es percibida por el cambio que experimentan los diferentes estímulos, sean estos cambios de localización, de textura, de forma, etc. y los acontecimientos que se dan en el contexto. A pesar de su efímera naturaleza, el tiempo es una dimensión con una amplia interacción con muchos comportamientos humanos y no humanos.

El objetivo de la asignatura es describir, analizar y verificar experimentalmente la incidencia del tiempo como variable independiente en el comportamiento. Desde una perspectiva cognitiva, se ha demostrado que la conducta no sólo se desarrolla en el tiempo sino que también se encuentra estructurada por éste. Esto se ha verificado tanto en micro conductas, como las del conductor que evita un choque, como en conductas sociales y organizacionales, sin excluir la percepción, estimación y vivencia temporal. Culturas diferentes tienen actitudes y conceptualizaciones diferentes para con el tiempo, a pesar de tener en común estructuras neurológicas y fisiológicas subyacentes relacionadas con la temporalidad.

Por otra parte, diferentes tipos de conducta manifiestan diferentes ciclos de activación o ejecución de tareas a lo largo del día, lo que permite determinar cuál es el momento óptimo para realizar ciertas actividades. La Cronobiología y la Cronopsicología estudian estos aspectos, de gran importancia en la aplicación directa en el ámbito laboral (trabajo por turnos, satisfacción laboral, rendimiento etc.). La Orientación y Perspectiva Temporal hacia el pasado, presente o futuro ejercen una influencia importante en la conducta de cada día, hasta el punto de que los psicólogos tienen esta orientación como indicador de bienestar psicológico y de capacitación para superar las dificultades de la vida, a la vez que permite predecir el comportamiento y determinar qué tipo de trabajo puede desarrollar mejor un individuo.

Una óptima gestión del tiempo debe saber organizar adecuadamente las actividades a desarrollar en el tiempo con armonía con la estructura temporal, a fin de lograr los objetivos y metas propuestas.

## **Contenido**

Antropología cultural y tiempo. Tiempo y conducta. Breve historia de la medida del tiempo. La regulación temporal: cronobiología y cronopsicología. La percepción del tiempo: estimación y vivencia temporal. Estudio cuantitativo y cualitativo de la percepción del tiempo. El desarrollo y adquisición de la noción de tiempo. El dominio/control -o la gestión- del tiempo: Orientación y Perspectiva temporal. Planificación temporal. Aplicaciones en el ámbito del trabajo, salud y organizaciones.