

Gestió del Temps

Codi: 102562
Crèdits: 6

2025/2026

Titulació	Tipus	Curs
Psicologia	OT	4

Professor/a de contacte

Nom: Judit Castellà Mate

Correu electrònic: judit.castella@uab.cat

Idiomes dels grups

Podeu consultar aquesta informació al [final](#) del document.

Prerequisits

Sense prerequisits.

Objectius

El temps no és un estímul concret que activi cap receptor sensorial i, tanmateix, no deixa de ser una dimensió explícita (algunes vegades) i implícita (la majoria), del comportament humà. La realitat del temps solament és percebuda pel canvi que experimenten els diferents estímuls, siguin aquests canvis de localització, de textura, de forma, etc. i dels esdeveniments que es donen en el context. Malgrat la seva efímera naturalesa, el temps és una dimensió amb una àmplia interacció amb molts comportaments humans i no humans.

L'objectiu de l'assignatura és descriure, analitzar i verificar experimentalment la incidència del temps com a variable independent en el comportament. Des d'una perspectiva cognitiva, s'ha demostrat que la conducta no solament es desenvolupa en el temps sinó que també es troba estructurada per aquest. Això s'ha verificat tant en micro conductes, com les del conductor que evita un xoc, com en conductes socials i organitzacionals. A més, cultures diferents tenen actituds i conceptualitzacions diferents envers el temps, malgrat tenir en comú estructures neurològiques i fisiològiques subjacents relacionades amb la temporalitat.

Per altra banda, diferents tipus de conducta manifesten diferents cicles d'activació o execució de tasques al llarg del dia, cosa que permet determinar quin és el moment òptim per a realitzar certes activitats. La Cronobiologia i la Cronopsicologia estudien aquests aspectes, de gran importància en l'aplicació directa en l'àmbit laboral (treball per torns, satisfacció laboral, rendiment etc.). L'Orientació i Perspectiva Temporal envers el passat, present o futur exerceixen una influència important en la conducta de cada dia, fins el punt que aquesta orientació es considera un indicador de benestar psicològic, a la vegada que permet predir el comportament en determinats àmbits.

Una òptima gestió del temps ha de tenir en compte els diferents nivells en què la temporalitat incideix en el comportament: des de la cronobiologia fins a l'orientació temporal, passant per l'estudi de l'estimació/percepció del temps.

Competències

- Analitzar les demandes i les necessitats de persones, grups o organitzacions en diferents contextos.
- Analitzar textos científics escrits en llengua anglesa.
- Aplicar de manera crítica, reflexiva i creativa els coneixements, habilitats i valors adquirits.
- Criticar els efectes de la pròpia pràctica sobre les persones, tenint en compte la complexitat de la diversitat humana.
- Difondre el coneixement derivat dels resultats de la recerca i dels productes i serveis generats, tenint en compte les repercussions socials i personals que pot tenir.
- Elaborar i redactar informes tècnics sobre els resultats de l'avaluació, la recerca o els serveis sol·licitats.
- Identificar, descriure i relacionar les estructures i els processos involucrats en les funcions psicològiques bàsiques.
- Identificar i descriure els processos i les etapes del desenvolupament psicològic al llarg del cicle vital.
- Prendre decisions de manera crítica sobre l'elecció dels diferents mètodes de recerca psicològica, la seva aplicació i la interpretació dels resultats que en deriven.
- Reconèixer la diversitat del comportament humà i la naturalesa de les seves diferències, tant en la normalitat com en l'anormalitat i la patologia.
- Treballar en equip.
- Utilitzar les diferents tecnologies de la informació i de la comunicació amb finalitats diverses.

Resultats d'aprenentatge

1. Analitzar textos científics escrits en llengua anglesa.
2. Aplicar de manera crítica, reflexiva i creativa els coneixements, habilitats i valors adquirits.
3. Criticar els efectes de la pròpia pràctica sobre les persones, tenint en compte la complexitat de la diversitat humana.
4. Demostrar que s'adequa el contingut de la comunicació segons si es tracta d'un article científic, una comunicació en un congrés, una conferència o un article periodístic.
5. Descriure els factors que poden millorar el processament cognitiu.
6. Descriure els processos i les etapes del desenvolupament de les competències comunicatives.
7. Descriure i reconèixer els diferents estils cognitius tant en el processament cognitiu com en les capacitats comunicatives.
8. Descriure i reconèixer els factors que limiten o dificulten el processament de la informació rebuda o buscada.
9. Descriure i reconèixer les diferències individuals en l'aprenentatge del llenguatge oral i escrit.
10. Descriure les fases o etapes en què es produeix el procés comunicatiu i les estructures corresponents.
11. Descriure l'ontogènesi de l'estructura temporal dels processos cognitius (cronopsicologia).
12. Diferenciar els diversos àmbits aplicats dels processos cognitius i les seves implicacions psicosocials.
13. Dissenyar estudis científics sobre l'estructura temporal dels processos cognitius i de la conducta humana (estimació, orientació i gestió temporals) i les seves aplicacions ergonòmiques.
14. Elaborar informes a partir dels resultats obtinguts en estudis sobre la gestió del temps.
15. Identificar i descriure els canvis produïts en la memòria humana al llarg del cicle vital.
16. Identificar les estructures subjacents del processament de la informació.
17. Organitzar la informació que s'ha de comunicar de manera estructurada i adequada al receptor.
18. Ponderar i valorar les limitacions del desenvolupament i del context social que influeixen en els processos cognitius.
19. Reconèixer la influència dels factors del context en les diferències (individuals i socials) observades en el processament i l'emmagatzematge de la informació.
20. Treballar en equip.
21. Utilitzar les diferents tecnologies de la informació i de la comunicació amb finalitats diverses.

Continguts

Antropologia cultural i temps. Temps i conducta. Breu història de la mesura del temps. La regulació temporal: cronobiologia i cronopsicologia. La percepció del temps: estimació i vivència temporal. Estudi quantitatiu i qualitatiu de la percepció del temps. El desenvolupament i adquisició de la noció de temps. El domini/control

-o la gestió- del temps: Orientació i Perspectiva temporal. Planificació temporal. Aplicacions a l'àmbit del treball, salut i organitzacions.

Activitats formatives i Metodologia

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides			
Classes magistrals	18	0,72	3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21
Classes teòriques sobre el treball	6	0,24	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 18, 19, 20, 21
Pràctiques	12	0,48	1, 2, 3, 4, 13, 14, 17, 20, 21
Tipus: Supervisades			
Tutories	37,5	1,5	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21
Tipus: Autònomes			
Cerca bibliogràfica	6,5	0,26	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 19, 20, 21
Realització del treball final o estudi (examen)	38	1,52	1, 2, 3, 4, 13, 14, 17, 20, 21
Realització d'informe de pràctiques i dels exercicis teòrics	30	1,2	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 21

La metodologia docent a emprar combinarà i integrarà les classes magistrals amb debats, realització de pràctiques i entrega d'informes, així com sessions dirigides destinades al recolzament en la realització dels treballs finals.

Per dur a terme aquesta integració de continguts es plantejaran exercicis de desenvolupament teòric dels temes de l'assignatura així com la utilització de les TIC (fòrums, etc) mitjançant la plataforma Moodle.

A més, el treball final (tema lliure, de caire preferentment experimental) es desenvoluparà al llarg del semestre en grups, s'exposarà oralment i s'entregarà mitjançant un informe escrit a finals de curs.

Nota: es reservaran 15 minuts d'una classe, dins del calendari establert pel centre/titulació, perquè els alumnes completin les enquestes d'avaluació de l'actuació del professorat i d'avaluació de l'assignatura.

Avaluació

Activitats d'avaluació continuada

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
EV1. Realització de treball final	35%	0	0	2, 3, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21

EV2. Exposició oral del treball final	20%	0	0	1, 2, 3, 4, 17, 18, 20, 21
EV3. Qüestionari sobre els continguts teòrics	25%	2	0,08	2, 3, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 21
EV4. Informes de Pràctiques	20%	0	0	2, 4, 13, 14, 17, 20, 21

Les competències seran avaluades de la següent manera: treball final i exposició oral, realització d'informes de pràctiques i un breu qüestionari sobre els continguts teòrics tractats, així com seminaris, discussió de lectures i altres evidències que la dinàmica del grup classe permeti dur a terme.

El sistema d'avaluació inclou els següents aspectes que tenen assignat un pes específic en la qualificació final:

- EV1: Realització d'un treball final, escrit i en format d'article científic, amb un pes del 35% de la nota. En grup. Lliurament virtual en el segon període avaluatiu
- EV2: Presentació oral del treball final, amb un pes del 20% de la nota. En grup. Presencial l'última setmana de docència programada
- EV3: Breu qüestionari sobre el contingut teòric, amb un pes del 25%. Individual. Segon període avaluatiu
- EV4: Elaboració i entrega dels informes de pràctiques, amb un pes del 20%. Individual. Lliurament virtual en el segon període avaluatiu

L'assistència és obligatòria el dia en què s'hagin programat les evidències avaluables. En el cas de l'exposició oral, la no assistència el dia previst implicarà un No Presentat i només es podrà recuperar si es presenta un document justificatiu i es realitza i lliura l'evidència individualment en un màxim de 48 hores, sempre que el professor/a responsable ho hagi autoritzat.

Pel que fa al retorn de les evidències:

Tipus de Retorn		
Escrit	EV1 i EV4	La setmana de publicació de qualificacions
A l'aula	EV2	Última setmana de docència programada
Tutoria	EV3	La setmana de publicació de qualificacions

Definició d'aprovat

Les notes finals de l'assignatura, abans de la recuperació, s'han d'expressar amb un únic decimal, i cal realitzar l'arrodoniment al següent nombre enter en el cas que aquest arrodoniment permeti un canvi qualitatiu de la nota quan tansols està a una dècima. Exemples: APROVAT : 4.85 (4.9=5.0) / NOTABLE : 6.85 (6.9=7.0) / EXCEL·LENT: 8.85 (8.9=9.0)

Es considerarà alumnat evaluable qui hagi lliurat evidències d'aprenentatge amb un pes igual o superior a 4 punts (40%) sempre i quan com a mínim una d'elles sigui l'EV3 o l'EV4 (de caire individual). La nota final de l'assignatura s'obindrà a partir de la mitjana ponderada de les activitats d'avaluació realitzades i es consideraran aprovat l'alumnat que obtingui una nota igual o superior a 5 punts.

La recuperació consistirà en tornar a presentar la/les evidències no lliurades o suspeses, i s'hi podrà presentar l'alumnat que hagi estat prèviament avaluat en un conjunt d'activitats el pes de les quals equivalgui a un mínim de 2/3 parts de la qualificació total de l'assignatura, i que tinguin una qualificació d'avaluació continuada inferior a 5 punts i major o igual a 3,5 punts. La qualificació, en aquest cas, de les evidències recuperades no podrà ser superior a 5 punts. La normativa d'avaluació es pot trobar en el següent enllaç:

<https://www.uab.cat/web/estudiar/graus/graus/avaluacions-1345722525858.html>

No es preveu que l'alumnat de 2ª o posterior matrícula s'avalui mitjançant una única *prova de síntesi no recuperable*.

Traducció d'exàmens

El lliurament de la traducció de les proves d'avaluació presencials es realitzarà si es compleixen els requeriments establerts en l'article 263 i es realitza la seva sol·licitud telemàticament (E-Formulari). (més informació al web de la Facultat).

Avaluació única

L'avaluació única es realitzarà en el mateix dia i lloc que la prova del segon període avaluat i s'avaluaran tots els continguts de l'assignatura. Es realitzarà un examen de tipus obert sobre el conjunt del temari teòric, l'elaboració d'una proposta detallada de recerca empírica, la defensa oral de la proposta així com el lliurament dels informes de pràctiques. Durada 3 hores. La nota final de l'assignatura s'obtéindrà tal com s'ha descrit per l'avaluació continuada.

L'avaluació única se sol·licita telemàticament (E-FORMULARI) en el període específic (més informació al web de la Facultat).

TAULA D'ACTIVITATS D'AVALUACIÓ ÚNICA

Nom i descripció de l'evidència	Pes	Durada en hores (de l'acte presencial)	Data realització/entrega
EV1: Redacció d'una proposta de recerca sobre un dels temes tractats a l'assignatura	25%	3 hores	Segon període avaluat
EV2: Defensa oral individual de la proposta	10%		
EV3: Examen obert sobre tots els continguts teòrics	45%		
EV4: Entrega dels informes de pràctiques	20%		

Bibliografia

Bibliografia fonamental:

No hi ha cap manual concret. Es facilitaran materials complementaris al llarg del curs.

Bibliografia complementària:

Adan, Ana (2012). Circadian typology: A comprehensive review. *Chronobiology International*, 29(9), 1153-1175.

Fraisse, Paul (1967). *Psychologie du temps*. Paris: Presses Universitaires de France.

Madrid, Juan Antonio & Lama, M^a Ángeles (2006). *Cronobiología Básica y Clínica*. Madrid: Editeca Red.

Meck, Warren; Doyère, Valérie, & Gruart, Agnès (2012). Interval timing and time-based decision making. *Front. Integr. Neuroscience*, 6(13). doi: 10.3389/fnint.2012.00013

Sánchez-López, Maria Pilar (1999). *Temporalidad, Cronopsicología y diferencias individuales*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.

Strathman, Alan & Joireman, Jeff (2005). *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Zimbardo, Philip & Boyd, John (2009). *The time paradox*. Ebury Press.

Programari

No s'utilitza programari específic.

Grups i idiomes de l'assignatura

La informació proporcionada és provisional fins al 30 de novembre de 2025. A partir d'aquesta data, podreu consultar l'idioma de cada grup a través daquest [enllaç](#). Per accedir a la informació, caldrà introduir el CODI de l'assignatura

Nom	Grup	Idioma	Semestre	Torn
(PAUL) Pràctiques d'aula	11	Català	segon quadrimestre	matí-mixt
(TE) Teoria	1	Català	segon quadrimestre	matí-mixt