

Gestión del Tiempo

Código: 102562

Créditos ECTS: 6

2025/2026

| Titulación | Tipo | Curso |
|------------|------|-------|
| Psicología | OT | 4 |

Contacto

Nombre: Judit Castellà Mate

Correo electrónico: judit.castella@uab.cat

Idiomas de los grupos

Puede consultar esta información al [final](#) del documento.

Prerrequisitos

Sin prerequisitos

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. Además, 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 dicha orientación se considera un indicador de bienestar psicológico, a la vez que permite predecir el comportamiento en determinados ámbitos.

Una óptima gestión del tiempo debe tener en cuenta los diferentes niveles en que la temporalidad incide en el comportamiento: desde la cronobiología hasta la orientación temporal, pasando por el estudio de la estimación/percepción del tiempo.

Competencias

- Analizar las demandas y las necesidades de personas, grupos u organizaciones en diferentes contextos.
- Analizar textos científicos escritos en lengua inglesa.
- Aplicar de manera crítica, reflexiva y creativa los conocimientos, habilidades y valores adquiridos.
- Criticar los efectos de la propia práctica sobre las personas, teniendo en cuenta la complejidad de la diversidad humana.
- Difundir el conocimiento derivado de los resultados de la investigación y de los productos y servicios generados, teniendo en cuenta las repercusiones sociales y personales que se puedan derivar.
- Elaborar y redactar informes técnicos sobre los resultados de la evaluación, la investigación o los servicios solicitados.
- Identificar, describir y relacionar las estructuras y los procesos involucrados en las funciones psicológicas básicas.
- Identificar y describir los procesos y las etapas del desarrollo psicológico a lo largo del ciclo vital.
- Reconocer la diversidad del comportamiento humano y la naturaleza de sus diferencias, tanto en la normalidad como en la anormalidad y la patología.
- Tomar decisiones de manera crítica sobre la elección de los diferentes métodos de investigación psicológica, su aplicación y la interpretación de los resultados que se derivan.
- Trabajar en equipo.
- Utilizar las diferentes tecnologías de la información y la comunicación para finalidades diversas.

Resultados de aprendizaje

1. Analizar textos científicos escritos en lengua inglesa.
2. Aplicar de manera crítica, reflexiva y creativa los conocimientos, habilidades y valores adquiridos.
3. Criticar los efectos de la propia práctica sobre las personas, teniendo en cuenta la complejidad de la diversidad humana.
4. Demostrar que se adecua el contenido de la comunicación según sea artículo científico, comunicación en congresos, conferencia o artículo periodístico.
5. Describir la ontogénesis de la estructura temporal de los procesos cognitivos (cronopsicología).
6. Describir las fases o etapas de la producción del proceso comunicativo y las correspondientes estructuras.
7. Describir los factores que pueden mejorar el procesamiento cognitivo.
8. Describir los procesos y las etapas del desarrollo de las competencias comunicativas.
9. Describir y reconocer las diferencias individuales en el aprendizaje del lenguaje oral y escrito.
10. Describir y reconocer los distintos estilos cognitivos tanto en el procesamiento cognitivo como en las capacidades comunicativas.
11. Describir y reconocer los factores que limitan o dificultan el procesamiento de la información recibida o buscada.
12. Diferenciar los diferentes ámbitos aplicados de los procesos cognitivos y sus implicaciones psicosociales.
13. Diseñar estudios científicos sobre la estructura temporal de los procesos cognitivos y de la conducta humana (estimación y orientación temporal y su gestión) y sus aplicaciones ergonómicas.
14. Elaborar informes a partir de los resultados obtenidos en estudios sobre la gestión del tiempo.
15. Identificar las estructuras subyacentes al procesamiento de la información.
16. Identificar y describir los cambios producidos en la memoria humana a lo largo del ciclo vital.
17. Organizar la información a comunicar de forma estructurada y adecuada al receptor de la misma.
18. Ponderar y valorar las limitaciones del desarrollo y del contexto social que influyen en los procesos cognitivos.
19. Reconocer la influencia de los factores del contexto en las diferencias (individuales y sociales) observadas en el procesamiento y almacenamiento de la información.
20. Trabajar en equipo.
21. Utilizar las diferentes tecnologías de la información y la comunicación para finalidades diversas.

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.

Actividades formativas y Metodología

| Título | Horas | ECTS | Resultados de aprendizaje |
|---|-------|------|---|
| Tipo: Dirigidas | | | |
| Clases magistrales | 18 | 0,72 | 3, 7, 8, 10, 9, 6, 12, 14, 16, 15, 18, 19, 20, 21 |
| Clases teóricas sobre el trabajo | 6 | 0,24 | 1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 12, 16, 15, 18, 19, 20, 21 |
| Prácticas | 12 | 0,48 | 1, 2, 3, 4, 13, 14, 17, 20, 21 |
| Tipo: Supervisadas | | | |
| Tutorías | 37,5 | 1,5 | 1, 2, 3, 4, 7, 10, 11, 9, 6, 12, 14, 16, 15, 17, 18, 19, 20, 21 |
| Tipo: Autónomas | | | |
| Búsqueda bibliográfica | 6,5 | 0,26 | 1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 9, 6, 12, 14, 15, 18, 19, 20, 21 |
| Realización del informe de prácticas y de los ejercicios teóricos | 30 | 1,2 | 1, 2, 7, 10, 11, 9, 6, 12, 14, 16, 15, 18, 19, 21 |
| Realización del trabajo final o estudio (examen) | 38 | 1,52 | 1, 2, 3, 4, 13, 14, 17, 20, 21 |

La metodología docente a emplear combinará e integrará las clases magistrales con debates, realización de prácticas y entrega de informes, así como sesiones dirigidas destinadas al soporte en la realización de los trabajos finales.

Para llevar a cabo esta integración de contenidos se plantearán ejercicios de desarrollo teórico de los temas de la asignatura así como la utilización de las TIC (foros, etc) mediante la plataforma Moodle.

Además, el trabajo final (tema libre, de carácter preferentemente experimental) se desarrollará a lo largo del semestre en grupos, se expondrá oralmente y se entregará mediante un informe escrito a finales de curso.

Nota: se reservarán 15 minutos de una clase dentro del calendario establecido por el centro o por la titulación para que el alumnado rellene las encuestas de evaluación de la actuación del profesorado y de evaluación de la asignatura o módulo.

Evaluación

Actividades de evaluación continuada

| Título | Peso | Horas | ECTS | Resultados de aprendizaje |
|---|------|-------|------|---|
| EV1. Realización del trabajo final | 35% | 0 | 0 | 2, 3, 7, 11, 9, 6, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21 |
| EV2. Exposición oral del trabajo final | 20% | 0 | 0 | 1, 2, 3, 4, 17, 18, 20, 21 |
| EV3. Cuestionario sobre los contenidos teóricos | 25% | 2 | 0,08 | 2, 3, 8, 10, 5, 12, 14, 16, 17, 19, 21 |
| EV4. Informes de Prácticas | 20% | 0 | 0 | 2, 4, 13, 14, 17, 20, 21 |

Las competencias serán evaluadas de la siguiente manera: trabajo final y exposición oral, realización de informes de prácticas y un dossier de ejercicios de desarrollo teórico sobre los principales temas tratados, así como seminarios, discusión de lecturas y otras evidencias de que la dinámica del grupo clase permita llevar a cabo.

El sistema de evaluación incluye los siguientes aspectos que tienen asignado un peso específico en la calificación final:

- EV1: Realización de un trabajo final, escrito y en formato de artículo científico, con un peso del 35% de la nota. En grupo. Entrega virtual en el segundo periodo de evaluación
- EV2: Presentación oral del trabajo final, con un peso del 20% de la nota. En grupo. Presencial. Última semana de docencia programada
- EV3: Breve cuestionario sobre el contenido teórico, con un peso del 25%. Individual. Segundo periodo de evaluación
- EV4: Entrega y elaboración de los informes de prácticas, con un peso del 20%. Individual. Entrega virtual en el segundo periodo de evaluación

La asistencia será obligatoria el día en que se haya programado las evidencias valiosas. En el caso de la exposición oral, la no asistencia el día previsto implicará un No Presentado y sólo podrá recuperarse si se presenta un documento justificativo y se realiza y entrega la evidencia individualmente en un máximo de 48 horas, siempre que el profesor/a responsable lo haya autorizado.

En relación al retorno de las evidencias:

| Tipo de retorno | | |
|-----------------|-----------|--|
| Escrito | EV1 y EV4 | La semana de publicación de calificaciones |
| En el aula | EV2 | Última semana de docencia programada |
| Tutoría | EV3 | La semana de publicación de calificaciones |

Definición de aprobado

Las notas finales de la asignatura, antes de la recuperación, deben expresarse con un único decimal, y es necesario realizar el redondeo al siguiente número entero en caso de que este redondeo permita un cambio cualitativo de la nota cuando tan sólo está a una décima. Ejemplos: APROBADO: 4.85 (4.9=5.0) / NOTABLE: 6.85 (6.9=7.0) / EXCELENTE: 8.85 (8.9=9.0)

Se considerará alumnado evaluable quien haya entregado evidencias de aprendizaje con un peso igual o superior a 4 puntos (40%), siempre que como mínimo una de ellas sera Ev3 o Ev4 (de tipo individual). La nota final de la asignatura se obtendrá a partir de la media ponderada de las actividades de evaluación realizadas y se considerarán aprobado el alumnado que obtenga una nota igual o superior a 5 puntos.

La recuperación consistirá en volver a presentar la/las evidencias no entregadas o suspendidas, y se podrá presentar el alumnado que haya sido previamente evaluado en un conjunto de actividades el peso del cual equivalga a un mínimo de 2/3 partes de la calificación total de la asignatura, y que tengan una calificación de evaluación continua inferior a 5 puntos y mayor o igual a 3,5 puntos. La calificación, en este caso, de las evidencias recuperadas no podrá ser superior a 5 puntos. La normativa de evaluación se puede encontrar en el siguiente enlace: <https://www.uab.cat/web/estudiar/graus/graus/evaluacions-1345722525858.html>

No se prevé que el alumnado de 2º matrícula o posterior se evalúe mediante una única *prueba de síntesis no recuperable*.

Traducción de exámenes

La entrega de la traducción de las pruebas de evaluación presenciales se realizará si se cumplen los requerimientos establecidos en el artículo 263 y se realiza su solicitud la semana 4 telemáticamente (E-Formulario). (más información en la web de la Facultat).

Evaluación única

La evaluación única se realizará en el mismo día y lugar que la prueba del segundo período evaluativo y se evaluarán todos los contenidos de la asignatura. Se realizará un examen de tipo abierto sobre el conjunto del temario teórico, la elaboración de una propuesta detallada de investigación empírica, la defensa oral de la propuesta, así como la entrega de los informes de prácticas. Duración 3 horas. La nota final de la asignatura se obtendrá tal y como se ha descrito por la evaluación continua.

La evaluación única se solicita telemáticamente (E-Formulario) en el periodo específico (más información en la web de la Facultat).

TABLA DE ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ÚNICA

| Nombre y descripción de la evidencia | Peso | Duración en horas (del acto presencial) | Fecha realización/entrega |
|---|------|---|----------------------------|
| EV1: Redacción de una propuesta de investigación sobre uno de los temas tratados en la asignatura | 25% | 3 horas | Segundo periodo evaluativo |
| EV2: Defensa oral individual de la propuesta | 10% | | |
| EV3: Examen abierto sobre todos los contenidos teóricos | 45% | | |
| EV4: Entrega de los informes de prácticas | 20% | | |

Bibliografía

Bibliografía fundamental:

No hay ningún manual específico. Se facilitará material complementario a lo largo del curso.

Bibliografía complementaria:

- 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, Mª 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, María 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.

Software

No se utiliza programario específico.

Grupos e idiomas de la asignatura

La información proporcionada es provisional hasta el 30 de noviembre de 2025. A partir de esta fecha, podrá consultar el idioma de cada grupo a través de este [enlace](#). Para acceder a la información, será necesario introducir el CÓDIGO de la asignatura

| Nombre | Grupo | Idioma | Semestre | Turno |
|--------------------------|-------|---------|----------------------|--------------|
| (PAUL) Prácticas de aula | 11 | Catalán | segundo cuatrimestre | mañana-mixto |
| (TE) Teoría | 1 | Catalán | segundo cuatrimestre | mañana-mixto |