

Gestió del Temps

Codi: 102562
Crèdits: 6

| Titulació | Tipus | Curs | Semestre |
|--------------------|-------|------|----------|
| 2502443 Psicologia | OT | 4 | 2 |

Professor/a de contacte

Nom: Judit Castellà Mate

Correu electrònic: Judit.Castella@uab.cat

Utilització d'idiomes a l'assignatura

Llengua vehicular majoritària: català (cat)

Grup íntegre en anglès: No

Grup íntegre en català: Sí

Grup íntegre en espanyol: No

Altres indicacions sobre les llengües

Les sessions presencials seran en català.

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, sense excloure la percepció, estimació i vivència temporal. 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 vers el passat, present o futur exerceixen una influència important en la conducta de cada dia, fins el punt que els psicòlegs tenen aquesta orientació com a indicador de benestar psicològic i de capacitat per a superar les dificultats de la vida, a la vegada que permet predir el comportament i determinar quin tipus de feina pot desenvolupar millor un individu.

Una òptima gestió del temps ha de saber organitzar adientment les activitats a desenvolupar en el temps amb harmonia amb l'estructura temporal, a fi d'aconseguir els objectius i metes proposades.

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 i descriure els processos i les etapes del desenvolupament psicològic al llarg del cicle vital.
- Identificar, descriure i relacionar les estructures i els processos involucrats en les funcions psicològiques bàsiques.
- 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 l'ontogènesi de l'estructura temporal dels processos cognitius (cronopsicologia).
11. Descriure les fases o etapes en què es produeix el procés comunicatiu i les estructures corresponents.
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.

Metodologia

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

Per dur a terme aquesta integració de continguts s'utilitzarà el mètode de la Carpeta d'Aprenentatge i 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 l'informe escrit a finals de curs.

Activitats formatives

| Títol | Hores | ECTS | Resultats d'aprenentatge |
|--|-------|------|--|
| Tipus: Dirigides | | | |
| Classes magistrals | 18 | 0,72 | 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21 |
| Pràctiques | 12 | 0,48 | 1, 2, 3, 4, 13, 14, 17, 20, 21 |
| Seminari | 6 | 0,24 | 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 18, 19, 20, 21 |
| Tipus: Supervisades | | | |
| Tutories (supervisió presencial i/o virtual) | 37,5 | 1,5 | 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 |
| Tipus: Autònomes | | | |
| Cerca documental | 6,5 | 0,26 | 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20, 21 |
| Realització d'informe de pràctiques i carpeta de l'estudiant | 30 | 1,2 | 1, 2, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 21 |
| Realització del treball final o estudi (examen) | 40 | 1,6 | 1, 2, 3, 4, 13, 14, 17, 20, 21 |

Avaluació

Les competències seran avaluades de la següent manera: treball final i exposició oral, realització d'informes de pràctiques i d'una Carpeta d'aprenentatge, 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:

- Realització d'un treball final, escrit i en format d'article científic, amb un pes del 35% de la nota
- Presentació oral del treball final, amb un pes del 25% de la nota
- Carpeta d'aprenentatge, amb un pes del 30%

- Assistència i informes de pràctiques, amb un pes del 10%

Existeix una alternativa d'avaluació, en la que se substitueix el treball final i l'exposició per un examen a final de semestre. En aquest cas, el pes de l'examen serà del 45%, 30% la Carpeta d'aprenentatge i 25% les pràctiques (10% entregues i 15% un informe extens sobre una d'elles).

Es considerarà alumnat avaluable qui hagi lliurat evidències d'aprenentatge amb un pes igual o superior a 4 punts (40%). 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 contínua inferior a 5 punts i major o igual a 3,5 punts. La qualificació, en aquest cas, de les evidències recuperades podrà ser únicament d'aprovat o suspès. La normativa d'avaluació es pot trobar en el següent enllaç:

http://www.uab.cat/doc/DOC_avaluaciotitulacions1819

Activitats d'avaluació

| Títol | Pes | Hores | ECTS | Resultats d'aprenentatge |
|---|-----|-------|------|---|
| EV1. Exposició oral del treball final | 25% | 0 | 0 | 1, 2, 3, 4, 17, 18, 20, 21 |
| EV2. Assistència i informes de Pràctiques | 10% | 0 | 0 | 2, 4, 13, 14, 17, 20, 21 |
| EV3. Carpeta d'aprenentatge | 30% | 0 | 0 | 2, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 21 |
| EV4. Realització de treball final | 35% | 0 | 0 | 2, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21 |

Bibliografia

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.