

Administración del tiempo

Octavio Alberto Agustín Aquino

Universidad Tecnológica de la Mixteca

¿Actitudes hacia el tiempo?

- El factor de las Actitudes de Tiempo se parece mucho a la **autoeficacia**. Los sujetos reportan sentimientos de estar a cargo de su propio tiempo. Son capaces de decir "No" a la gente. Son capaces de detener rutinas o actividades no rentables. Según Bandura (1989), tales sentimientos de eficacia permiten, y de hecho apoyan, un procesamiento cognitivo más eficiente, respuestas afectivas más positivas y un comportamiento más perseverante.

Bruce K. Britton and Abraham Tesser, *Effects of Time-Management Practices on College Grades*, Journal of Educational Psychology, 1991, Vol. 83, No. 3, 405-410.

Autoeficacia

- La autoeficacia es la creencia de un individuo en su capacidad innata para alcanzar metas. Bandura (1982) lo define como un juicio personal de "qué tan bien se pueden ejecutar los cursos de acción requeridos para tratar con situaciones prospectivas".

Autoeficacia

- Las expectativas de autoeficacia determinan si un individuo será capaz de exhibir un comportamiento de afrontamiento y cuánto tiempo se mantendrá el esfuerzo frente a los obstáculos (Stajkovic & Luthans, 1998).

Autoeficacia

- Los individuos que tienen una alta autoeficacia ejercerán un esfuerzo suficiente que, si se ejecuta bien, conduce a resultados exitosos, mientras que los que tienen una baja autoeficacia es probable que dejen el esfuerzo temprano y fracasen.

Control percibido del tiempo

- Un segundo hallazgo importante fue que las diversas conductas de gestión del tiempo están relacionadas con importantes variables de resultados, incluyendo el estrés y el rendimiento [.....]. El más fuerte de los correlatos, sin embargo, fue el Factor 3, **Control Percibido del Tiempo**. Los análisis de correlación y regresión revelaron que las medidas de rendimiento y las medidas afectivas del estrés estaban significativamente relacionadas con este factor. Los hallazgos también son consistentes con la investigación de estrés que muestra que la sensación de control de la situación está relacionada con niveles más bajos de estrés.

Macan, Shahani, Dipboye and Phillips, *College Students' Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress*, *Journal of Educational Psychology*, 1990, Vol. 82, No. 4, 760-768.

Control percibido del tiempo

- [S]e refiere a la sensación de que uno está en control con respecto a cómo se pasa el tiempo en el trabajo. En otras palabras, refleja la medida en que uno siente que tiene el tiempo en la situación laboral bajo control.

Brigitte J.C. Claessens, *Perceived Control of Time: Time Management and Personal Effectiveness at Work*, Tesis doctoral, Technische Universiteit Eindhoven, 2004.

No todo es miel sobre hojuelas

- Las conductas de gestión del tiempo se relacionan positivamente con la percepción del control del tiempo, la satisfacción en el trabajo y la salud, y negativamente con el estrés. La relación con el trabajo y el rendimiento académico no está clara. La capacitación en gestión del tiempo parece mejorar las habilidades de gestión del tiempo, pero esto no se transfiere automáticamente a un mejor desempeño.

Brigitte J.C. Claessens, Wendelien van Eerde and Christel G. Rutte, *A review of the time management literature*, Personnel Review, Vol. 36 No. 2, 2007, pp. 255-276.

No todo es miel sobre hojuelas

- La capacitación en gestión del tiempo condujo a un aumento en el control percibido del tiempo y a una disminución en el estrés percibido. La formación en gestión del tiempo no tuvo ningún impacto en los diferentes indicadores de rendimiento. En particular, los autores exploraron el uso y la utilidad percibida de las técnicas enseñadas. Los participantes consideraron que las técnicas enseñadas eran útiles, pero había grandes diferencias en cuanto al uso real de las distintas técnicas.

Alexander Häfner, Armin Stock, *Time Management Training and Perceived Control of Time at Work*, The Journal of Psychology, Volume 144, No. 5, 2010, pp. 429-447.