

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 productivas.
- 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.

El cartel motivacional



Control percibido del tiempo

- 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 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.

Control percibido del tiempo



Perspectiva de tiempo futuro

- Gjesme (1983): Capacidad general para anticipar, vislumbrar y estructurar el futuro propio.
- Strathman et al. (1994): El grado en que los individuos consideran los resultados distantes potenciales de sus acciones presentes.
- Trommsdorff y Lamm (1975): Un conjunto de expectativas subjetivas y creencias de una persona sobre su futuro.

Kooij, T A M, Kanfer, R, Betts, M & Rudolph, C W 2018, *Future time perspective : A systematic review and meta-analysis*, Journal of Applied Psychology, vol. 103, no. 8, pp. 867-893.

Perspectiva de tiempo futuro

- Las ecuaciones estructurales revelaron que la perspectiva de tiempo futuro predice el rendimiento académico de forma directa, y también indirecta, al aumentar el involucramiento académico y reducir el agotamiento.

Hong S. *The impact of future time perspective on academic achievement: Mediating roles of academic burnout and engagement.* PLoS One. 2025 Jan 31;20(1)

Yo imaginándome que se acaba este taller



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.**
- 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.