

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES

ZARAGOZA

**EFFECTOS DE LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO SOBRE LA
PERCEPCIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE
FES ZARAGOZA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

LAURA ROCÍO GUERRERO SÁNCHEZ

DIRECTORA:

MA. DEL REFUGIO CUEVAS MARTÍNEZ

NOVIEMBRE DE 2004



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres quienes con su apoyo y sobre todo su amor me guiaron para llegar a esta meta.

A mi hermano por su apoyo, compañía y aliento

A Brandy porque compartimos noches en vela

A mis abuelitos y tíos pues de ellos siempre tuve su ánimo y ayuda

A mis amig@s por los ratos de alegría y ocio que pasamos juntos y que fueron fuente de inspiración para realizar este trabajo

A mis profesores, que me brindaron sus conocimientos y su ayuda y principalmente a la Maestra Ma. Del Refugio, que me inspiró con sus palabras al inicio de la carrera que ahora termino caminando a su lado.

A DIOS que puso a todas estas personas en mí camino y me concedió la fuerza para estar aquí ahora.

A todos MUCHAS GRACIAS

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.	3
INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO I. Humanismo y autorrealización.	5
CAPÍTULO II. Antecedentes del estudio del tiempo	8
1. ¿Qué es el tiempo?	8
2. El hombre y el tiempo	9
3. Filosofía y ciencia en el estudio del tiempo	10
CAPÍTULO III. Administración del tiempo	12
1. ¿Qué es la administración del tiempo?.	12
2. principios de la administración del tiempo	13
3. Los desperdiciadores del tiempo	14
4. Efectos patológicos del mal uso del tiempo	17
5. El proceso de la administración del tiempo	18
6. Tiempo libre	24
CAPÍTULO IV. Planeación de vida	28
1. Definición	28
2. Objetivos	28
3. Proceso de planeación	29
4. Principios básicos	29
5. Estrategias de realización	30
CAPÍTULO V. Calidad de vida.	32
1. ¿Qué es la calidad de vida?.	32
2. ¿Calidad de qué vida?.	33
3. Componentes de la calidad de vida	34
CAPÍTULO VI. Método	36
1. Hipótesis.	36
2. Variables.	36
3. Sujetos.	37
4. Diseño.	37
5. Criterios de inclusión.	37
6. Instrumento	38
7. Procedimiento	38
8. Manejo estadístico	38
CAPÍTULO VII. Resultados	39
Conclusiones	58
Bibliografía.	61

INTRODUCCIÓN

Con la presente investigación se presta atención al efecto que una técnica eficaz de administración del tiempo puede provocar en la percepción de la calidad de vida en los estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores de Zaragoza.

En muchas ocasiones se escucha por los pasillos de la Facultad a los estudiantes que se sienten mal por no haber dormido bien al terminar tarde una tarea, que tiene muchas cosas por hacer y poco tiempo para hacerlas, que se encuentran entre las tareas de casa, las labores de la escuela, el trabajo, el novio (a), practicar deporte.

Es por esta saturación de actividades, que cada vez más alumnos presenten enfermedades como estrés, gastritis, colitis, depresión, etc. Esto provoca que su calidad de vida no sea totalmente satisfactoria y que se vean en la necesidad de actuar de manera tal que deban renunciar a alguna (s) de su (s) actividad (es), encontrando un alto índice de desertores.

Así mismo nos encontramos con compañeros que aún con diversas actividades por realizar, siguen prefiriendo pasar la tarde viendo televisión o durmiendo, generando baja auto eficiencia y bajo rendimiento escolar, desperdicio de tiempo, etc.

Como se podrá observar a continuación, es necesario que los alumnos realicen actividades tales como los talleres impartidos en la FES Zaragoza que le permitan adquirir habilidades para organizar y administrar su tiempo, a la vez que pueda adquirir otro tipo de conocimientos sobre autoestima, inteligencia emocional, manejo de estrés, etc. que los lleve percibir que su calidad de vida mejora gracias a éstos.

A lo largo de esta investigación se abordarán, interpretarán, desarrollarán y concluirán los siguientes temas.

Capítulo I. El pensamiento Humanista y dos de sus principales desarrolladores, Carl Rogers y Abraham Maslow, este ultimo desarrollador de la Teoría de la Motivación y cuyo principal concepto es la Autorrealización.

Capítulo II. Antecedentes del estudio del tiempo, así como su relevancia para el hombre y cómo ha intentado comprenderlo y manipularlo.

Capítulo III. El proceso de la administración del tiempo, sus principios, los desperdiciadores del tiempo y el tiempo libre y las diferentes investigaciones que se han elaborado al respecto.

Capítulo IV. Planeación de vida, definición, objetivos y el proceso así como sus principios y estrategias.

Capítulo V. La Calidad de Vida, definición, componentes y su estudio.

Capítulo VI. Método, hipótesis, variables, sujetos, tipo de investigación y diseño, instrumentos, procedimiento, etc.

Capítulo VII. Resultados y conclusiones de la investigación.

CAPÍTULO I

HUMANISMO Y AUTORREALIZACIÓN

Entre los años 1935-1950 se gestó y desarrolló el pensamiento humanista en la Psicología, encontrándose entre sus principales representantes Abraham Maslow, Gordon Allport, Carl Rogers, Andreas Angyal y Rollo May, entre otros (Cueto, 2003).

Este modelo centra su estudio en la capacidad interior del hombre para avanzar en su sentido positivo, estableciendo que es él quien puede decidir su vida pues es portador de fuerzas interiores dirigidas al mantenimiento y/o recuperación, así como al desarrollo de su salud psíquica hacia la autorrealización.

De acuerdo a este pensamiento las personas no son el producto del pasado, del inconsciente o del ambiente, sino que ejercen su libre albedrío en la búsqueda de su potencial interno y autorrealización (Phares, 1999).

Las Teorías Humanistas conciben al hombre como responsable de sus actos, su vida y su futuro, el cuál es capaz de cambiar a través del aprendizaje y que posee aspectos internos definidos que propician estos cambios, es optimista y confirma el mejoramiento humano.

Abraham Maslow, al igual que Carl Rogers, planteo un supuesto dónde colocaban en primer plano la vida subjetiva del individuo y sobretodo la idea de autorrealización, es decir, las actividades encaminadas al cumplimiento del potencial que cada hombre lleva en sí (Price, 1981).

Carl Rogers desarrolló una teoría de la personalidad centrada en el concepto del *sí mismo* como núcleo de la personalidad, en la que expone que todos necesitan encontrar el *yo* real para llegar a ser tal persona, para aceptarse y valorarse por lo que es. Definió el "yo" o "autoconcepto" como un conjunto de características percibidas del "yo" o del "mi".

El autoconocimiento y la autoobservación vienen de acuerdo con Rogers, mediante las primeras experiencias adquiridas a través del crecimiento. Estas experiencias de autoconocimiento se enriquecen también con la consideración que otros muestran con sus expresiones de afecto, admiración y aceptación, así como de la congruencia o del acuerdo entre lo que se desearía ser y la impresión que se tiene de uno mismo. Cuanto más cerca estén estos dos conceptos, más satisfecho se estará de uno mismo (Papalia, 1997).

Rogers supuso que los seres humanos se esfuerzan por mantener la percepción de sus vivencias equivalentes con su autoimagen. Permanecen receptivos a situaciones que están en armonía con su autoconcepto (Davidoff, 1989).

Por su parte, Abraham Maslow (1972) se interesó por el estudio del crecimiento y desarrollo personal, así como por la utilización de la Psicología como una herramienta para promover el bienestar psicológico y social.

Le atraía el bienestar global de la gente, por lo que desarrolló una Teoría de la Motivación, en la cual las necesidades del ser humano están jerarquizadas y escalonadas en forma tal, que cuando quedan cubiertas las necesidades de un orden, es cuando se empiezan a sentir las necesidades del orden superior. Y finalmente, cuando los individuos tienen cubiertos todos estos escalones, llegan a la culminación y desean sentir que están dando de sí todo lo que pueden. En este punto, los individuos sienten el deseo de desarrollarse.

Es así como el hombre llega a la autorrealización. Sin embargo ¿cuáles son los componentes que constituyen esa autorrealización?. De acuerdo a la Pirámide de Maslow, la autorrealización se logra cubriendo necesidades de supervivencia (alimento, bebida, techo, calor y alivio del dolor), seguridad y estabilidad (vivir libre de amenazas y peligros), aceptación social y amorosa (necesidades de amistad, afecto, interacción y amor), estima (ser valorado por los demás y por uno mismo) y auto-actualización (el uso óptimo de las capacidades, dotes y potencialidades).

Maslow (1972) enfoca el desarrollo psicológico en función de una sucesiva satisfacción de las necesidades "superiores" y más satisfactorias. La práctica de la autorrealización no puede empezar sino hasta que el individuo este libre del dominio de las necesidades inferiores. La primera frustración de una necesidad puede fijar al individuo en ese nivel de funcionamiento. La búsqueda de las necesidades superiores es en sí un índice de salud psicológica.

Maslow trató de hacer una descripción de las personas que se realizan a sí mismas, para lo cual desarrolló una lista de características (en Price, 1981):

- ❖ Son más eficientes en la percepción de la realidad.
- ❖ Se aceptan mejor a sí mismos y a sus semejantes.
- ❖ Son imparciales y objetivos.
- ❖ Son más espontáneos y se centran más en los problemas.
- ❖ Muestran autonomía y gran frescura en la apreciación de las cosas y apertura frente a las experiencias místicas.
- ❖ Se interesan mucho por los demás.
- ❖ Poseen un carácter democrático.
- ❖ Establecen profundas y estrechas relaciones interpersonales.
- ❖ Saben distinguir entre medios y fines.
- ❖ Tienen sentido del humor y resisten a las fuerzas de la cultura en que viven

Manifestó que la motivación para el desarrollo era relativamente débil en comparación con las necesidades fisiológicas y las necesidades de seguridad, estimación, etc. El proceso de la autorrealización puede estar limitado por: las influencias negativas provenientes de experiencias pasadas y los hábitos que de allí resultan, la influencia social y la presión de grupo así como por las defensas internas que nos mantienen fuera del contacto con uno mismo (Price, 1981).

Los elementos de la escala de necesidades de Maslow están relacionados con los elementos que Cummings (en Setién, 1993) incluye en los componentes para la valoración de la Calidad de Vida (bienestar material, salud, productividad, intimidad, seguridad, lugar

en la comunidad y bienestar emocional). Por lo tanto y de acuerdo a esto, si el hombre se considera realizado, puede llegar a percibir que posee una buena calidad de vida. Por el contrario, de acuerdo a la definición de Maslow (1972) el desajuste psicológico como "enfermedad por deficiencia", es causado por la privación de ciertas necesidades fundamentales, razón por la que el individuo no se percibe autorrealizado, pudiendo encontrarse con diferentes variaciones de esta enfermedad.

Fernández-Ballesteros (1998) llegó a la conclusión de que los componentes de la Calidad de Vida dependen del estilo de la misma, tanto en el hogar como en las instituciones, así mismo de las condiciones personales como la edad y el sexo.

En cuanto al estilo de vida, el hombre puede lograr una buena calidad en la que encuentre orden, serenidad, eficiencia, seguridad, interés por la vida y satisfacción del ambiente que lo rodea, es decir, salud física y mental administrando efectivamente su tiempo.

Por ello, el tiempo es uno de los recursos indispensables del hombre, es la vida, que se procesa y se construye (García, 1989).

La administración del tiempo consiste en distribuir adecuadamente las actividades que se realizan, es la administración de uno mismo, de las habilidades que se poseen y de sus recursos en todo orden.

La importancia de saber cómo utilizar el tiempo radica en que, como lo menciona Rodríguez (1999) "Usar mal el tiempo es usar mal la vida". El mal uso del tiempo no sólo radica en una probada ineficiencia, sino que poco a poco distorsiona y enferma a las personas ya sea por no aprovecharlo, que a la larga, en una edad avanzada cuando el hombre percibe que su etapa "fuerte" se ha quedado atrás para siempre y le han faltado muchas cosas por hacer, tiende fácilmente a la depresión, cuyas consecuencias pueden ser muy graves. O bien, por querer exprimir cada segundo; tal es el caso de los líderes, ejecutivos ambiciosos y dinámicos u organizadores por ejemplo, que viven acosados por un mundo de presiones, agendas saturadas de compromisos sociales y de trabajo y por supuesto la presencia de estrés, con manifestaciones como hipertensión, colitis, jaqueca, así como propensión al infarto, entre otras.

CAPÍTULO I I

ANTECEDENTES DEL ESTUDIO DEL TIEMPO

1. ¿QUÉ ES EL TIEMPO?

"Si no me lo preguntas, lo sé. Si me lo preguntas no sé como responder".

Así se expresaba hace 1600 años Agustín de Hipona, el profundo filósofo-teólogo de la vida y del amor, del dolor, del pecado y de la muerte. Con este religioso respeto se ubicaba él ante el tiempo, símbolo enigmático e inquietante del existir humano (Rodríguez, 1999).

El tiempo es un recurso fijo, ya que todo hombre dispone de la misma cantidad; Adair (1988) dice que es un recurso escaso. Es irremplazable e irreversible.

La mejor definición según Rodríguez (1999), sigue siendo aquella antiquísima definición de Aristóteles: el número o la medida del movimiento según antes y después.

Para Aristóteles, como para la mayoría de los filósofos antiguos y medievales, la palabra movimiento equivalía a cambio (decían que todo lo que cambia "se movía" de la potencia al acto, es decir, de la posibilidad a la realidad).

El tiempo es, pues, la dimensión del cambio. Si nada cambia, no hay tiempo.

En los siglos pasados el tiempo fue casi siempre objeto de estudio. Lo escudriñaron los poetas en sus finas intuiciones, filósofos en sus especulaciones y teólogos en sus revelaciones y en sus dogmas y liturgias, sin embargo el hombre no se conformo con esto, por lo que más tarde intentaría controlarlo.

Según la teoría de la relatividad de Albert Einstein no hay ningún tiempo absoluto. Visto desde una perspectiva psicológica, el tiempo es lo que subjetivamente se vive como un cambio, se reflexiona sobre el tiempo, hay sensación del tiempo y se planifica el tiempo (Plattner, 1995).

Wilhem Dupré (1974), expresa el tiempo en estos términos: "No hay una genuina definición del tiempo, por cuanto la conciencia del tiempo es esencial a la comprensión; de ahí que el definir sin el tiempo no es imaginable ni posible. Sólo donde existe presente, se da la idea de un antes y un después; y sólo donde existe una conciencia del antes y del después es posible el definir y el determinar... con lo que la definición del tiempo tiene que convertirse en un círculo..." (Plattner, 1995).

Ahora, el hombre común y corriente empieza a ver en el tiempo un artículo de primera necesidad y por lo mismo, precioso ypreciado, por lo que existen instituciones completas dedicadas al manejo del tiempo, como la de Alan Lakein, cuya empresa de asesoría y capacitación ha ganado millones de dólares enseñando a la gente cómo administrar tan valioso recurso (Rodríguez, 1999).

Así mismo en Colombia, se desarrolló la Ley del Deporte y la Recreación, en la cual dentro de sus principales objetivos se encuentran el aprovechamiento del tiempo libre, el formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad del deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, así como contribuir al desarrollo de la educación familiar para utilizar el tiempo libre como elemento fundamental en el proceso de formación integral (en <http://redcreacion.org>).

En México, que no es ni con mucho un vanguardista, se ofrece ya la carrera de Administrador del Tiempo Libre en la Y. M. C. A. (Young Men's Christian Associations). En la Universidad Mexicana del Noreste, se imparte esta misma licenciatura y en la Universidad Regional Miguel Hidalgo se imparte la Maestría en Recreación y administración del tiempo libre.

Finalmente, respondiendo a la pregunta que inicia este capítulo y retomando algunas palabras clave de las definiciones planteadas anteriormente sobre lo que es el tiempo, se puede concluir que es la sensación de cambio entre un antes y un después.

2. EL HOMBRE Y EL TIEMPO

El fenómeno del tiempo no se puede definir como tal, porque todo lo que existe y cuanto se hace ocurre en el tiempo. Cada persona tiene una relación propia con el tiempo. La conciencia individual del tiempo presenta diferencias en cada persona y cambia una y otra vez según la situación. De igual manera, tal como se encuentra en el ámbito de la cultura, consta de tres componentes: la actitud frente al tiempo, la cual contiene el actuar en el tiempo, llenar períodos de tiempo con determinadas actividades, el fijarse plazos y el trazarse planes; muchas personas tienen dificultades para distribuir su tiempo y otras llegan siempre sin puntualidad alguna, esto tiene que ver con el segundo componente de la conciencia del tiempo, la vivencia o la percepción del tiempo, ahí desempeñan su papel los procesos psicológicos de percepción, influidos por la respectiva disposición anímica o por la naturaleza y cantidad de las tareas que han de llevarse a cabo. La actuación en el tiempo y la percepción del mismo están influidas por el tercer componente de la conciencia temporal: la perspectiva del tiempo. En dicha perspectiva se abarca futuro y pasado; lo cual significa por una parte, que con ella se forja los planes, objetivos, deseos, esperanzas, expectativas y temores de orientación futurista; y por otra con ella se hace referencia a experiencias y acontecimientos pasados (Plattner, 1995).

Antes de toda filosofía, el tiempo es una experiencia inmediata: se siente el paso del tiempo, es observado en el ritmo de la naturaleza, y es sentido y vivenciado en la esfera corporal, psicológica y social (Rodríguez, 1999).

La psique tiene tiempo interno: se siente el fluir de los acontecimientos: 10 minutos alegres son una experiencia temporal muy diferente de 10 minutos de extrema tensión o dolor. Aquí desempeñan un papel muy importante los procesos psicológicos de percepción, que están influidos por la respectiva disposición anímica o por la naturaleza y cantidad de las tareas que han de llevarse a cabo (Plattner, 1995).

En cuanto a la esfera social, de acuerdo a Sorokin y Merton (1937) los fenómenos sociales se adoptan con frecuencia como punto de referencia, de suerte que las unidades de tiempo suelen ser fijadas por el ritmo de la vida colectiva (en Klineberg, 1963).

Por ejemplo, al comparar la sociedad o el barrio con lo que era hace 20 años, por donde quiera se encuentra la huella del tiempo que ha pasado.

En lo corporal, el hecho de que se sienta hambre a intervalos regulares, que se sienta sueño mas o menos a la misma hora todas las noches y que se despierte poco más o menos a la misma hora todas las mañanas ha sugerido la posibilidad de ritmos orgánicos internos, que sirven de indicio del transcurso del tiempo (Klineberg, 1963).

El tiempo tiene parte importante en las actividades del cerebro, el cual sincroniza muchas funciones corporales de día y de noche. Tal es el caso del reloj circadiano, el cual afecta los ritmos diarios de muchos procesos psicológicos, aunque los ritmos circadianos tienden a ser sincronizados con ciclos de luz y oscuridad, otros factores como temperatura del ambiente, el tiempo de comida, el estrés y el ejercicio pueden influenciarlos también. Así, el tiempo tiene gran influencia en todas las áreas en las que el hombre se desarrolla volviéndose así una parte importante de su vida (Wright, 2002).

3. FILOSOFÍA Y CIENCIA

Ya desde épocas inmemorables el hombre trató de dividir al tiempo, con el afán de controlarlo; muchos siglos antes de la era cristiana se inventaron los relojes de sol y de arena y en diferentes culturas las técnicas para medir la duración temporal de cualquier fenómeno o proceso eran diversas. Sin embargo tales mecanismos y técnicas no fueron capaces de controlarlo y tuvieron que conformarse tan solo con medirlo.

El tiempo parece inquietar realmente al hombre en muchas formas y desde muchos puntos de vista. No a los animales, porque ellos se limitan a vivir en el presente, careciendo de la triple dimensión de "pasado, presente y futuro". Solo el hombre es capaz de concientizarse y reflexionar y por lo mismo, capaz de trascender su propio presente; se ha abierto la puerta al dominio del universo, controlando el tiempo y el espacio; desembocando su angustia ante la fatalidad del mismo y la seguridad del término en la muerte.

No solo la humanidad sino cada persona, al enfrentar su futuro y pasado, adopta o bien, crea una filosofía del tiempo (Rodríguez, 1999).

Pero el hombre no ha querido resignarse a este correr inexorable. Consciente de que su misión no es someterse pasivamente a la naturaleza sino dominarla, se ha dado a manifestar diversos expedientes (algunos muy sofisticados) para negar la fatalidad del tiempo. Así, en la antigüedad inventó mitos como el del "Arbol de la Vida" y el de la "Fuente de la Juventud". Hizo intentos por detener el tiempo y conferir a las personas notables, por encima de los años efímeros y del polvo en la tumba, una perdurabilidad tangible que creyó garantizada en las momias y en las estatuas.

La Biblia habla de patriarcas que vivieron centenares de años. La ciencia moderna ha demostrado que jamás existieron hombres tan longevos. Los relatos bíblicos echaron

mano de la longevidad para encarecer los privilegios del hombre recién salido de las manos del creador. Y recíprocamente, diciendo que a medida que la humanidad se alejaba de Dios, la vida se acortaba, ponderando los estragos de la mala conducta.

Un recurso más elaborado estuvo a cargo de los filósofos y de los teólogos. Las concepciones cíclicas, que se encuentran en el acervo cultural de muchos pueblos, hacen del tiempo, no ya una línea recta que avanza dejando atrás irremisiblemente todo suceso, sino una espiral, más o menos apretada. De este modo queda abierta la posibilidad de que se vuelva a pasar, si no es exactamente por el mismo sitio, sí muy cerca del punto (momento) del pasado.

La conciencia del tiempo que pasa se grabó en la mente de los hombres con la idea de un antes y un después. Esa conciencia del tiempo que avanza hacia un después, es decir, hacia un futuro resulta hoy tan natural en la concepción del tiempo que ni siquiera es posible concebir el tiempo de manera diferente. Es sobre todo la orientación hacia el acontecer futuro, hacia unos objetivos y planes la que determina la concepción del tiempo.

En principio, el hombre posee la capacidad de formarse una conciencia del tiempo que pasa con las dimensiones de pasado, presente y futuro. Mas para que se perfile ese tipo de concepción lineal del tiempo, se requieren determinados supuestos, relativos sobre todo a las circunstancias económicas y culturales de la vida (Plattner, 1995).

La importancia del tiempo varía de una cultura a otra, de acuerdo a Klineberg (1963), la propia era de la máquina ha hecho de la velocidad una cuestión de máxima importancia. Dollar (1935) señala que el tiempo es un concepto con implicaciones sociales, posee tanto factores sociales como orgánicos (en Klineberg, 1963).

Así por ejemplo, de acuerdo con Kroeber (1923) los indios de California mostraron indiferencia hacia el tiempo, ya que entre ellos nadie sabía su propia edad, ni lo remoto que era, ni más ni menos, un suceso que hubiese ocurrido más de unos seis años antes, no llevaban constancia del paso de largos intervalos (en Klineberg, 1963).

De igual manera, Hallowell (1951) descubrió en los *saulteauz* indios toscos de intervalos, en los cuales la posición del sol servía como punto de referencia. Las estaciones eran indicadas por la ocurrencia de sucesos naturales, tales como el fundirse el hielo, la primera aparición de los pájaros, etc., los acontecimientos pasados se localizaban en términos de la propia vida del individuo como "cuando yo era joven" o "cuando mi padre era niño", etc (Klineberg, 1963).

Esto parecería muy absurdo para una persona que se encuentra en la ciudad de Nueva York, para quienes no se puede dejar cinco o diez minutos esperando, pues se tendrían que dar muchas explicaciones, ya que como lo indica Ezzell (2002), el tiempo es muy elástico en muchas culturas sin embargo parece ser muy rígido en otras. La manera en que los miembros de una cultura perciben y usan su tiempo, es decir cómo lo administran, refleja sus prioridades sociales y su visión del mundo.

CAPÍTULO III

LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

1. ¿QUÉ ES LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO?

El valioso recurso llamado tiempo afecta la forma en que se utilizan los demás recursos. Este es el único que todos poseen en igual cantidad, a diferencia de los demás, no se le puede almacenar ni atesorar.

El tiempo es un recurso con características peculiares como la de no ser recuperable, no poderse comprar o arrendar, que todos tenemos la misma cantidad y que no se echa a perder (Casares y Siliceo, 2001).

La administración del tiempo consiste en distribuir adecuadamente las actividades que se realizan. Es la administración de uno mismo que requiere ciertas habilidades, como la de planificar, organizar, llevar a la práctica y controlar. Significa utilizar eficientemente los recursos que se poseen, de tal modo que se puedan alcanzar las metas importantes.

La administración es un proceso de avance, evaluación, planeación, nuevo análisis y rectificaciones (Ferner, 1982).

De acuerdo con Rodríguez (1999), la administración del tiempo es utilizarlo eficientemente para el beneficio de las personas y de las sociedades. Como el tiempo no existe en sí, la administración del tiempo es la administración de sí mismo; el manejo adecuado de los recursos de todo orden, ya que no hay una sola realidad que se sustraiga al tiempo. Esta no se limita a la utilización de un reloj. Dentro de la planeación de vida y carrera, el buen manejo del tiempo constituye un talento o habilidades necesarias que todos podemos aprender y que son fundamentales para el eficaz logro de nuestros objetivos vitales y profesionales.

2. PRINCIPIOS DE LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

Rodríguez (1999), señala que para lograr una administración eficiente del tiempo es necesario tener en cuenta algunos principios teóricos y prácticos antes de iniciar con este proceso:

Principios generales: teóricos

- El tiempo es un recurso noble y justo, que se distribuye equitativamente a pobres y ricos, a débiles y poderosos, a jóvenes y ancianos. Todo mundo dispone de todo el tiempo que hay, ni más ni menos.
- Es un campo muy expuesto a engaños e ilusiones. La mayoría de las personas no saben de manera exacta cómo esta siendo administrado.
- La mayor parte de los problemas y de las pérdidas del tiempo surgen de actuar sin pensar. El buen uso del tiempo exige planear igualmente el futuro mediano (objetivos a largo plazo) y el futuro inmediato (objetivos a mediano y corto plazo).
- Las tareas que cualquier persona afronta no tienen la misma importancia. El tiempo disponible les debe ser asignado en orden de prioridades.
- Como nadie tiene el control absoluto de todas las circunstancias y factores, toda programación del tiempo personal debe ser flexible para poder adaptarse a los imprevistos.
- En ocasiones se crea una tensión entre lo urgente y lo importante. La tiranía de lo urgente hace postergar los objetivos más importantes a largo plazo, olvidar las prioridades y responder en exceso a los problemas, como si todos fueran crisis.
- El uso del tiempo es óptimo cuando se logran los máximos beneficios con un mínimo de esfuerzo.
- Hay problemas que tienden a solucionarse por sí solos. El saber identificarlos y dejarlos de lado, redundará en un ahorro de tiempo y de energías.
- El hábito de posponer decisiones y acciones es un modo común de perder no solo el tiempo, sino muchas oportunidades valiosas de todo género.

Principios generales: aplicados

- Para quien sinceramente se propone mejorar la administración de su propio tiempo, el primer paso consistirá en averiguar cómo lo está empleando (análisis del tiempo).
- Anticipar y prevenir es mejor que remediar. Casi todo toma más tiempo del que originalmente se piensa. Si se prevé lo inesperado se evitan desagradables sorpresas y se tiene la capacidad de mantenerse dueños de la situación.
- Los plazos definidos fuerzan en forma adecuada la acción. El imponerse a sí mismo fechas límite facilita la autodisciplina y la toma de decisiones y de este modo, favorece la eficiencia.
- Tener los propios objetivos vitales por escrito y revisarlos periódicamente (por ejemplo, una vez al mes o siquiera cada seis meses), parece ser la mejor garantía de no perder la orientación y no malgastar tiempo y energía en cosas secundarias.

- Agrupar tareas similares formando bloques evita confusiones, elimina repeticiones y economiza tiempo y esfuerzos.
- Siendo las interrupciones enemigas crónicas del tiempo, conviene diseñar programas y controles, que por su propio peso, reduzcan dichas interrupciones.
- Un método útil para lograr una estructura consiste en dividir los propios objetivos en:
 - Objetivos de mantenimiento: actividades de alimentación, recreo, terapias...
 - Objetivos de crecimiento y progreso: fortalecerse física e intelectualmente, aprender (leer, tomar cursos), ocupar determinados cargos...
 - Objetivos de innovación: nuevos métodos, nuevos campos de acción, nuevas relaciones sociales, productos más creativos...

3. LOS DESPERDICADORES DEL TIEMPO

¿Es utilizado el tiempo del modo en que realmente se quiere? Probablemente se pueda dar respuesta a esta pregunta de manera afirmativa. La verdad es que a veces se trabaja arduamente y en apariencia no se llega a ningún lado. Las constantes interrupciones impiden concluir tareas importantes. (Ferner, 1982)

Cuando la gente se confronta con el análisis de las actividades que ocupan su tiempo, es sorprendente ver la cantidad de horas utilizadas en cosas de las que no se tiene plena conciencia que pueden demandar tanto tiempo de la vida, sin contribuir en forma significativa a la realización de los resultados que se buscan obtener. La mayoría de las veces, la culpa del desperdicio del tiempo, aunque sea propiciado por una tercera persona, reside en la persona en sí y en ella está el encontrar la solución adecuada para resolver el problema de cada uno de esos desperdiciadores.

Mackenzie (en Hernández, 1994) considera a los siguientes como los 15 principales desperdiciadores del tiempo:

- **Interrupciones telefónicas:** el teléfono, por la forma en que se le culpa de robar el tiempo, parecería ser el enemigo público número uno. Sin embargo, debiera ser uno de los grandes ahorradores de tiempo en esta época, al permitir comunicarse con las personas sin la necesidad de recorrer grandes distancias. Lo que ha sucedido es que se ha permitido que el teléfono domine en vez de que sea dominado. El secreto es utilizar la herramienta oportunamente en el momento en que se programa para ello, es necesario respetar el tiempo de los demás y hacer respetar el tiempo propio, respondiendo a las llamadas en el momento en que se disponga del tiempo, sin dejar de atender las responsabilidades o a una persona.
- **Visitantes que "caen" inesperadamente:** los visitantes inesperados son ladrones de tiempo, aun cuando su visita cause un placer. Éstos caen en dos categorías: aquellos a quienes sería agradable darles tiempo y aquellos a los que sería preferible no hacerlo.
A los segundos hay que aprender a manejarlos con eficiencia y cortesía, ya que nadie tiene derecho a ofender a otra persona.

En cuanto a la otra clase de visitantes, aquellos que sí da gusto ver, pero que en un momento dado causan problemas en relación con los planes de trabajo del día, se deben recibir y explicarles que hay un problema de tiempo, expresando a la vez el placer de verles y sugiriendo alguna fecha para una reunión posterior.

- **Las juntas, tanto las programadas como las que no lo fueron:** las juntas son necesarias. Sin embargo, se han convertido en uno de los principales dolores de cabeza para muchos, debido a que muchas juntas resultan una lastimosa manera de perder el tiempo. Una manera de solucionar este problema es definir con precisión los fines de la junta y tener una presentación clara y completa de la situación y fijar las limitaciones necesarias en cuanto a personas que participarán en la junta, duración, problema a tratar, reglas de conducción y grado de acuerdo general que es necesario.
- **Las crisis:** estas forman parte de un círculo vicioso, al encontrarse en ellas continuamente por falta de planeación y se deja de planear por estar en una de ellas. Este círculo hay que romperlo y esto únicamente se logra cuando a cualquier costo se empieza a planear, sea solamente el trabajo diario o bien deteniendo la marcha de la empresa y enfrascándose totalmente en un proceso de planeación de todo lo que se esta haciendo y falta por hacer.
- **El escritorio amontonado y la desorganización personal:** casi todo trabajo a realizar, cada decisión a tomar, cada labor a encomendar a alguien más, cada información requerida, están o pueden ser representadas por una o varias piezas de papel. El manejo adecuado de estos papeles que constantemente fluyen por el escritorio, representa uno de los elementos de mayor trascendencia en la adecuada organización personal y en el eficiente empleo del tiempo.
La persona que aprende a manejar inteligente y eficientemente sus papeles, mejorará en forma considerable su desempeño personal. Cuando el flujo de papeles es intenso y tiende a serlo en las grandes organizaciones, esa mejora individual viene a ser de gran trascendencia.
Recientemente la oficina electrónica ha aumentado no solo el flujo de correspondencia sino también la velocidad a que se distribuye. Esta es una opción para liberarse del escritorio amontonado, no así para liberarse del trabajo que implica.
- **Delegación inefectiva y la involucración en el detalle y la rutina:** a pesar de que se puede acudir a otras personas en el momento en que se necesite ayuda, el esperar que los demás hagan bien el trabajo del que se tiene la responsabilidad principal no siempre es posible; las personas no siempre hacen lo que se les especificó, así que después de este tipo de experiencias muchos prefieren no delegar y continúan cargando todo el paquete sobre los propios hombros. La delegación efectiva no es fácil de conseguir y sin duda es una habilidad importante que implica una serie de requerimientos, entre los cuales el más importante es saber reconocer cuando es necesario relegar y decidir quien está mejor capacitado para manipular un proyecto o tarea.
- **Responsabilidad y autoridad confusa:** es difícil manejar una organización y hacerla funcionar en forma adecuada cuando las responsabilidades y la autoridad de la gente no han sido claramente definidas. Las personas en estas circunstancias no tienen claro ante quién responden y esto siempre es una magnífica excusa para no llevar a cabo las tareas encomendadas, porque siempre se puede tener el pretexto de que otro jefe ordenó hacer algo diferente. La solución a este problema es la organización y la comunicación, informando las jerarquías dentro de trabajo, las

funciones de cada uno de los que ahí laboran y las instrucciones exactas y precisas sobre lo que se piensa obtener de cada uno.

- **Información inadecuada, inexacta o tardía:** es una tarea prácticamente imposible el poder planear, organizar, integrar, dirigir y controlar con base en una información inadecuada, inexacta o que no llegue a tiempo. Es necesario tomar medidas para que la información necesaria este siempre disponible y en el momento en que se requiera, mediante el archivo y/o clasificación de los documentos importantes y que serán necesarios en un lapso determinado.
- **Indecisión y morosidad:** no actuar en el momento oportuno resulta ser también una forma común de desperdiciar el tiempo. A menudo se tiende a postergar porque no se sabe cómo una actividad o propósito sigue el mismo rumbo, o bien cuando no se tienen las ganas de hacer algo. Cuando se este empezando a postergar, es necesario recobrar el sentido del propósito, reorganizando las actividades con mayor sentido en la realización personal.
- **Falta de comunicación o instrucciones confusas:** no hay ladrón de tiempo más eficaz que el trabajo sin coordinación. Solo una buena comunicación logrará un trabajo bien coordinado entre los colaboradores de un equipo..
Debe hacerse un gran esfuerzo por comunicar adecuadamente. En todo acto de comunicación debe tenerse en cuenta el receptor del mensaje, de otro modo puede tenerse la idea de que se esta comunicando y no lograrlo. Un medio para lograrlo es asegurarse de que todas las personas que trabajan en un mismo equipo siguen un mismo objetivo y no diferentes versiones sobre este.
- **Incapacidad para decir no:** es preferible enfrentar una situación incómoda diciendo "no" oportunamente, que encarar otra más desagradable cuando no se haya cumplido con lo pedido y a lo cual no se atrevió a negar. Es válido negarse a aceptar una tarea por cualquier razón que pese. Estas causas pueden ser porque realmente no se dispone del tiempo, porque se carece de los elementos necesarios de cualquier tipo o simplemente porque la tarea no es de agrado. Es necesario aprender a decir no cuando se este convencido de que eso es lo que hay que decir.
- **Falta de controles, normas y reportes de progreso:** controlar consiste en fijar sistemas de información, desarrollar estándares de actuación, medir resultados, tomar medidas correctivas y premiar. El llevar un orden y secuencia de las actividades realizadas y además un reporte en el cual se detallen los objetivos logrados y por lograr, permitirá tener control de las actividades y del progreso sin perder de vista el objetivo principal.
- **Fatiga y falta de autodisciplina:** una persona en completo estado de salud, generalmente acomete el trabajo con entusiasmo y dedicación. Por lo contrario, una enferma trabaja con desgano y con poca concentración.
Por ello, una de las formas eficaces de aprovechar bien el tiempo, es procurando que el cuerpo esté física y psicológicamente saludable.
Aquellos factores que más influyen en la salud son: el buen dormir, buen comer, ejercicio constante y control del estrés. Desde luego que todos lo excesos físicos y mentales son dañinos para la salud: el alcohol, tabaco, la comida desbalanceada en su contenido o en su calidad, el ejercicio intenso pero esporádico, desvelarse y vivir con una tensión excesiva del trabajo o la casa (Hernández, 1994).

Rodríguez (1999), presenta su propia clasificación de lo que son los ladrones o desperdiciadores del tiempo y a su vez, los clasifica en internos y externos. Esto

debido a que como lo comenta: "con facilidad caemos en la ilusión de que los enemigos de nuestro tiempo son externos, pero la realidad es que muchos de los mas temibles se encuentran en nosotros". Su clasificación es la siguiente:

Externos: son aquellos que no se pueden controlar de forma directa, ya que dependen de personas o circunstancias ajenas tales como las interrupciones del teléfono, visitas inesperadas, urgencias, mobiliario incómodo, incapacidad de los subalternos, falta de información adecuada, exceso de reuniones, liderazgo deficiente, trámites excesivos (burocracia), ruidos y distractores visuales y sistemas de comunicación deficientes.

Internos: son aquellos que dependen directamente de la persona, de acuerdo a sus posibilidades y habilidades, por ejemplo el no saber decir "no", querer acaparar actividades por no saber delegarlas, sobrestimar las propias capacidades, subestimar las propias capacidades, aplazarlas, dejar las cosas para después, indisciplina en el cumplimiento de los propios planes, confusión y desorden en la oficina, falta de motivación, indiferencia, tensión y preocupaciones, obsesión por lo trivial, meticulosidad, inconstancia y en mayor número, el hábito de dejar tareas inconclusas.

Como se puede observar, esta clasificación de los enemigos del tiempo están muy relacionados con la clasificación de Mackenzie. Rodríguez solo los presenta más sintetizados.

Cada quien puede aprender a manejar sus propios desperdiciadores de tiempo si se preocupa por identificar, analizar y buscar la respuesta lógica a ellos.

4. EFECTOS PATOLÓGICOS DEL MAL USO DEL TIEMPO

Es normal que cuando un factor cualquiera sea mal utilizado, se deban sufrir consecuencias negativas.

El tiempo es la vida. En ese caso, administrar de manera inadecuada el tiempo es usar mal la vida. Sería imposible poder hacerlo impunemente.

Semejante deformación origina en diversos grados, patologías, tanto somáticas como psicológicas y sociales, como se demuestra a continuación.

Se pueden distinguir dos tipos de mal uso del tiempo:

Mal uso del tiempo por vaciedad (falta de actividad)

Las personas que viven sin objetivos, ideales y matando el tiempo, se exponen a efectos patológicos que en general resultan poco visibles en la juventud, pero que hacen crisis en la segunda mitad de la vida, tomando las formas de esterilidad, insatisfacción difusa y existencial, hastío de la vida y la tristeza honda de las manos vacías.

Dicha crisis se fragua alrededor de los 35 años, cuando se define la vivencia de que la vida pasa volando y de que la fase más fuerte ya se queda atrás para siempre. De aquí a la depresión el paso es muy corto.

Mal uso del tiempo por congestión (sobreactividad)

Es el peligro de los líderes, organizadores, muchos artistas triunfadores, ejecutivos ambiciosos y dinámicos, quienes generalmente son acosados por un mundo de presiones. Sus principales comportamientos se definen por diluvios de información, agenda saturada de compromisos sociales y de trabajo, competencia voráz, exigencias del status social, etc.

Se habla entonces del estrés, para el cual las manifestaciones más conocidas son: hipertensión, colitis, jaqueca, enfermedades cutáneas, así como la propensión al infarto, además de irritabilidad, susceptibilidad, obsesividad, tendencia a la suspicacia, incapacidad de relajarse y de disfrutar.

Otra de las características de la sobre-actividad es el trabajar a un ritmo acelerado durante horas y horas, totalmente absortos en una labor importante. El cansancio que se origina encuentra su recompensa en la sensación de logro y satisfacción. Mas no es el trabajo pesado en sí, sino la duda y el temor los que producen ansiedad, al repasar el mes o el año y sentir la opresión de las tareas que quedaron sin terminar. Sentir con desazón que se han dejado de hacer cosas importantes, así como la cascada de demandas de otras personas que llevan a la frustración, solo para darse cuenta de que uno se ha convertido en esclavo de la "tiranía de lo urgente".

Así mismo, se pueden obtener beneficios gracias al buen uso del tiempo, entre los cuales se encuentran:

- Orden.
- Serenidad.
- Eficiencia.
- Seguridad.
- Interés por la vida.
- Satisfacción por lo realizado.
- Es fuente de salud física y mental.

5. EL PROCESO DE LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

La administración del tiempo es un proceso de avance, evaluación, planeación, nuevo análisis y rectificaciones. Ferner (1982), las divide en ocho etapas:

1. Averiguar cómo se utiliza el tiempo por medio del uso de bitácoras y otros medios para hacer un registro preciso.

2. Analizar la bitácora para identificar los problemas de la administración del tiempo: actividades que quitan el tiempo sin reeditarlos debidamente.
3. Autoevaluación de las capacidades, recursos, intereses y situación actual.
4. Establecimiento de metas importantes, clasificación de acuerdo a su importancia relativa, dando prioridad a las más importantes.
5. Desarrollo de planes de acción para las metas más importantes. Definición de los procedimientos, los recursos necesarios, la distribución del tiempo
6. Llevar a la práctica los planes de acción, programar actividades clave del calendario cotidiano, utilización de una guía de planeación, listas de actividades y otros medios que sean útiles.
7. Desarrollo de técnicas y soluciones para superar los problemas específicos de la administración del tiempo, tales como interrupciones, crisis, demoras o reuniones sin provecho.
8. Seguimiento y nuevo análisis.

Cómo se utiliza el tiempo

¿A dónde se va la mayor parte del tiempo? Claro que mucho de este tiempo se desperdicia y a veces resulta difícil distinguir de manera precisa el tiempo esencial (ocupado necesariamente por las exigencias de trabajo) y el tiempo periférico (aquel que no se desperdicia pero que se gasta en tareas de "búsqueda", necesarias de manera frecuente debido a nuestra ineficiencia). Pero el progreso en la correcta administración del tiempo exige que se llegue a aproximaciones y mientras más de cerca se estudie a dónde se va el tiempo, más acertadas serán estas (Fontana, 1993).

Los medios para la búsqueda de la ocupación del tiempo pueden ser mediante el uso de bitácoras u otros medios de registro, ya que sin un registro preciso se tiende a justificar la incapacidad de realizar las cosas (Ferner, 1982).

Análisis de la bitácora para identificar problemas

Mediante el análisis de las herramientas de registro de las actividades diarias, se puede identificar lo que parece ser tiempo esencial, tiempo periférico y tiempo no esencial (tiempo desperdiciado de manera clara). Se debe continuar con el análisis, ahora anotando con más detalle lo que realmente sucede durante el tiempo periférico y no esencial. (Fontana, 1993)

Se ha mencionado cuáles son los desperdiciadores del tiempo, ahora es momento de analizar las actividades diarias e identificar cuáles son esos desperdiciadores que roban este valioso recurso.

Autoevaluación de los recursos, capacidades, intereses y situación actual

La gente tiene necesidades. Esta es la razón esencial por la que se plantea metas para satisfacerlas. Esto significa que se deben plantear metas realistas, que vayan de acuerdo

con las aptitudes propias y que tomen en cuenta las debilidades. Deben también ser metas que vayan de acuerdo a las necesidades incluyendo las de estima y autorrealización. Es necesario concentrarse primero en las metas más importantes para poder establecer prioridades (Ferner, 1982).

Establecimiento de metas y prioridades

Una meta es el resultado esperado hacia el cual se dirigen los esfuerzos. La meta le dice exactamente cómo se van a definir las acciones como resultado, realizadas por uno u otro individuo.

Para alcanzar una meta se realizan una serie de procedimientos o esfuerzos, cuyo resultado indica que se ha alcanzado. Sin embargo, para poder lograrlas es necesario definir los esfuerzos requeridos. Así mismo se debe determinar si las metas planteadas son abstractas, imprecisas o poco realistas o cuyo caso deberán modificarse.

El objetivo de este paso en la administración del tiempo, es enlistar las metas relacionadas con el trabajo, la familia, actividades en la comunidad y otras metas personales, para lo cual primero se debe conocer a qué se refieren estas metas, y así posteriormente establecer prioridades (Ferner, 1982).

- **Metas de trabajo, profesionales, en la familia, personales, en la comunidad.**

Metas de trabajo y profesionales

Este tipo de metas, se refiere a aquellas a las que se pretende llegar en el ámbito laboral. Al realizar la lista de metas de este tipo (y de cualquier otro) se puede observar que al inicio son demasiado abstractas, para lo cual se puede pensar en las siguientes preguntas ¿Es esto algo que necesita hacerse ahora?, ¿Hay algo que pueda hacer para alcanzar esta meta mañana o la siguiente semana?. Si la meta consiste en avanzar, en obtener seguridad o reconocimiento, le costará trabajo contestar a estas preguntas, debido a que son muy generales. Será necesario desmenuzarlas en metas más particulares y que al lograrlas, se llegue a la meta general (p. ejemplo un ascenso).

Metas en la familia

Si las metas profesionales suelen ser confusas, éstas son todavía más. La mayor parte de la gente no está acostumbrada a pensar en su vida familiar en términos de metas.

Para realizar el listado de metas familiares es muy útil dividir las metas en tres categorías.

En la primera categoría entran las que tienen que ver con las normas y la calidad de vida. Al establecer estas metas se debe tener en consideración el nivel de ingresos a los cuales se aspira, estilo de vida más conveniente, etc.

En la segunda categoría se localizan las metas que tienen que ver con el logro de cierto nivel de vida, es decir, establecer metas en lo económico a largo plazo. Al formular estas metas se deberá pensar en lo básico y posteriormente en los lujos.

Dentro de las últimas categorías se clasificarán las metas a las que la mayoría de las familias no asignan la planificación debida. Estas tienen que ver con los proyectos que afirman las relaciones familiares, promueven su unidad, fomentan la comunicación entre sus miembros, resuelven sus problemas mutuos y desarrollan sus valores y habilidades. Aquí se pueden considerar las comidas que toman juntos, una visita continua a algún sitio recreativo, las salidas en grupo por las noches, las vacaciones familiares, los ratos para la pareja, etc.

Metas personales

Además de las metas profesionales y de familia, todos tienen metas personales, que desean seguir desarrollando como individuos.

Para elaborar esta lista de metas, es útil dividir las metas en dos categorías. La primera puede incluir las aquellas relacionadas con el desarrollo personal y la autorrealización; por ejemplo la lista de libros que se leerán durante los próximos seis meses, los cursos que se piensan tomar, las actividades culturales, de esparcimiento, etc.

La segunda categoría puede contener las metas relacionadas con el tiempo libre. Aquí se anotarán los planes para dedicarse a un nuevo pasatiempo e intereses especiales a los que se desea dedicar más tiempo.

Metas en la comunidad

La última área para la cual es útil establecer metas, se refiere a las que derivan del servicio a la comunidad; para este es necesario aprovechar las habilidades y dotes que por lo regular no se usan en el trabajo.

Para establecer estas metas es necesario guiarse por los intereses, capacidades y deseos de colaborar con el entorno.

- **Elección de las metas prioritarias**

De acuerdo con Ferner (1982), después de enlistar las metas, es el momento de establecer prioridades. Para esto, se debe revisar crítica y minuciosamente cada lista y

clasificar las metas en prioridades de la siguiente manera: las de prioridad A serán aquellas que tengan mayor importancia y tomadas como básicas; las metas de prioridad B serán las de mediana importancia. Por último, las metas de prioridad C, serán las que podrían pasarse por alto. Cuando se encuentren dos o más metas casi iguales, será necesario unificarlas. Es importante tomar en cuenta que no hay que agregar metas que son importantes en el futuro, pero que ahora no se puede o no se quiere fijar. Hay que fijar metas realistas, que al contrario de limitar aspiraciones, permitirá evaluar de forma realista circunstancias, capacidades e intereses.

Además es importante tomar en cuenta que si una meta resulta conflictiva para llegar a ella, se deberá llegar a un acuerdo para establecer responsabilidades y ésta podría ser la mejor solución, sobre todo cuando implica a segundas personas.

El escribir y evaluar las metas, ayudará a determinar con más claridad qué es lo que realmente es importante para cada uno.

- **Análisis de las metas**

Consiste en enlistar todas las actividades que conduzcan al logro de esas metas, posteriormente definir los resultados y el modo de medirlos. Una vez establecidos los criterios de medición se podrá juzgar si se han realizado los procedimientos y al final, si ha alcanzado sus metas.

- **Transformación de las metas programadas en planes de acción**

Para transformar las metas en planes de acción y ejecutarlas, es necesario:

Ordenar en secuencia los procedimientos: esto en una secuencia lógica, ya que hacer "A" antes que "B" es más eficiente y en ocasiones resulta indispensable cuando "B" no se puede empezar sin haber terminado "A".

Considerar todos los recursos necesarios: en la mayor parte de los casos no es posible alcanzar una meta sin recurrir a algunos recursos; ciertas metas no requieren recursos, sin embargo, la mayor parte de ellas requieren al menos tiempo, algunas otras requieren dinero o bien algún otro tipo de recurso dependiendo hacia donde esta dirigida la meta.

Establecer un límite de tiempo para la relación de cada procedimiento y el logro de la meta: para que el plan sea más efectivo, hay que establecer un límite de tiempo. Es preciso fijar un plazo para alcanzar la meta y si el plan comprende varios pasos, se requerirán plazos intermedios para completar cada uno de los procedimientos clave. A menudo, el límite de tiempo está subordinado a la disponibilidad de los recursos, por lo tanto, hay que analizar el recurso cuidadosamente antes de fijar el límite de tiempo.

- **Poner en práctica los planes de acción, programar actividades clave del calendario cotidiano, utilización de una guía de planeación, listas de actividades y otros medios que sean útiles**

La planeación diaria es esencial para llevar a cabo los procedimientos que permiten realizar las metas de prioridad máxima y las labores cotidianas para cumplir con las obligaciones del trabajo, el hogar, la familia y personales.

La planeación a corto plazo y el proceso de programación requieren de dos pasos importantes:

- Contemplar en forma panorámica a qué lugares se desea llegar en los próximos días o semanas.
- Utilizar formatos para planeación diaria que permitan programar hora por hora todo lo necesario para la eficiente administración del tiempo. Las guías de planeación que se pueden utilizar son las siguientes:

***calendario:** la mayor parte de la gente posee calendarios de alguna clase, ya sea de pared, de escritorio, etc. en los cuales se pueden anotar las reuniones, las citas, fechas de exámenes y cosas por el estilo. De igual manera se pueden utilizar las agendas con el mismo fin. Algunos utilizan una agenda diaria para anotar horas específicas y calendarios anuales para obtener una visión más amplia.

***listas de actividades:** cualquier persona que haya utilizado esta clase de listas, sabe que sí funcionan, se ve lo que se tiene que hacer y se tacha cada asunto arreglado. Cuando se tienen muchas cosas que hacer se ahorra mucho tiempo y energías si se escriben, pues así se centra la atención a las actividades de la lista y no se pierde el tiempo en actividades no planeadas.

Estas listas se pueden hacer por la noche o en las primeras horas de la mañana o bien en ambas ocasiones.

***las guías de planeación semanal:** constituyen un valioso auxiliar en la administración del tiempo, sin embargo muy pocas personas lo utilizan sistemáticamente. Una guía de planeación semanal debe contener los siguientes elementos, actividades clave (llamadas telefónicas, reuniones, informes escritos, etc.), proyectos clave (de mediano y largo plazo ya que proporcionará una base para evaluar cómo van progresando los proyectos, qué cambios deben ser hechos y cuáles procedimientos clave se tendrán que hacer la siguiente semana) y personas clave (las personas con las cuales deberemos reunirnos para realizar determinada clase de actividades).

La guía de planeación que se adopte debe estar de acuerdo con la situación particular.

La planeación diaria debe convertirse en un hábito como cepillarse los dientes. El propósito de la planeación diaria es permitir mantener ordenados tanto el escritorio como la mente, recordar lo que se ha hecho y que queda por hacerse, así como asegurar el

término de las más importantes. La planeación diaria es uno de los mejores aliados para controlar el tiempo, ya que evita los incidentes.

- **Desarrollo de técnicas y soluciones para superar los problemas específicos de la administración del tiempo, tales como interrupciones, crisis, demoras o reuniones sin provecho**

Como ya se ha visto anteriormente, las interrupciones impiden realizar todas las actividades que se requieren, sin embargo no es posible eliminarlas, la solución es controlarlas.

La clave para controlar las interrupciones consiste en manejar en forma adecuada las de mediano y escaso valor ("B" y "C" respectivamente) abreviando el tiempo dedicado a estas asignándoles el tiempo que requieran. Las prioridades de valor "A" serán las que mayor valor, sin embargo son pocas las interrupciones de este tipo.

Las interrupciones de prioridad "B" y "C" se pueden eliminar por medio de un manejo más eficiente de ellas, ya sea delegándolas o postergándolas indefinidamente.

Es necesario hacer un análisis exhaustivo de aquellos desperdiciadores de tiempo que se presentan de manera frecuente para lograr controlarlos. Entre los más comunes se encuentran:

- Interrupciones telefónicas: se ahorrará tiempo si se planea y se realizan juntas todas las llamadas importantes. Reunir todos los números telefónicos, anotar los temas que se van a tratar, son formas de controlar las llamadas que se realizarán. Cuando el problema es la persona que esta en el otro extremo de la línea, se pueden utilizar frases para dirigir la conversación hacia lo realmente importante.
- Visitas inesperadas: para esto es necesario hacer entender a los amigos y vecinos afectos a las largas visitas y conversaciones ociosas, que se tienen otras ocupaciones y que no siempre se cuenta con la disponibilidad para ellos, hacerles saber el valor del tiempo, que se quede claro cuando se está disponible y cuando no.
- Las crisis: una manera de controlarlas es prevenir lo inesperado y pensar lo que se haría en esos casos para no abrumarse de actividades. Realizar una mejor organización para prevenirlas y desarrollar planes de contingencias.

- **Seguimiento y nuevo análisis**

Esta parte consiste básicamente en mantener un conteo de las mejoras continuas. Realizar un nuevo análisis e identificación de los problemas de tiempo y sus causas.

6. TIEMPO LIBRE

- **Estudio del tiempo libre**

La clasificación del tiempo no es simple ni fácil. Fuera de las ocho horas de trabajo no todo es descanso y ocio. Es preciso atender necesidades fisiológicas (comer, dormir), de mantenimiento (vestirse, rasurarse, ir a consulta médica), pagar contribuciones, aprender un idioma, asistir a reuniones, prestar ayuda a otras personas, etc.

Desde hace siglos, el tiempo libre adquirió el rango de un verdadero problema filosófico y antropológico; y es hoy uno de los campos más polémicos entre la ideología capitalista y la socialista (Rodríguez, 1999).

Entre los griegos del siglo IV A.C., se empezó a valorizar el ocio como prerrequisito para la sabiduría y la filosofía, que proporcionaba la paz y la contemplación creativa requerida por quienes buscaban dedicarse a la "*theoria*". Se refería el estado de la mente entregada a la sabiduría y al noble oficio de pensar.

Aristóteles argumentaba que el ocio es mejor que el trabajo, pues se trabaja para lograr el ocio y no viceversa.

Sólo a los hombres libres les estaba dado disfrutar del ocio creativo. Es interesante observar cómo de la palabra ocio se deriva casi toda la terminología moderna relacionada con la escuela: escolar, escolaridad, escolástico, y en inglés *scholar*, que quiere decir el científico.

Los romanos quienes se consideraban más pragmáticos, no llegaron a idealizar tanto al ocio. Vieron la vida como una alternancia de *otium* (ocio) y *nec-otium* (negocio, trabajos). Sin embargo, atribuyeron al trabajo el carácter de fin y al ocio el de medio. El ocio era entendido como un tiempo de descanso para recuperarse del trabajo (Alvaro et al, 1996)

A partir de la Edad Media, el ocio popular de resonancia romana y el ocio elitista de resonancia griega, alternan con el ocio caballeresco, que exhibe comportamientos ostentosos de la posición social. Con el capitalismo naciente, el ocio deviene un signo de lujo. Por el contrario, las ideas puritanas lo perciben como un vicio moral y social: la ociosidad. A fines del siglo XIX llega a definir una clase social, la clase ociosa, de Veblen (Alvaro, et al, 1996).

En el siglo XIX el marxismo empezó a ver en el tiempo libre un fenómeno transformador del trabajo y por ende, del hombre. El tiempo libre, antes que el trabajo, determina el existir humano. El termómetro de la riqueza social, se determina paradójicamente, más por el tiempo libre que por el tiempo de trabajo (Rodríguez, 1999).

Con el industrialismo, el ocio pasa a ser fundamentalmente un tiempo sustraído al trabajo, esto es, un tiempo excedente, residual, que no es valorado en sí mismo sino en relación siempre con el trabajo.

Al evolucionar la sociedad industrial de una sociedad de producción en serie a una sociedad de consumo, este sentido del ocio se ha transformado profundamente. En la sociedad de masas, el ocio se destina preferentemente al consumo ya sea de bienes o servicios (diversiones) o de la industria cultural.

Como se puede observar, ninguna de las formas de ocio descritas se pierde sino que, más o menos adaptada, se acumula a la forma emergente. Así, hoy se emplea el tiempo de ocio tanto de modo creativo como para la recuperación de la fatiga, para perder el tiempo o bien dedicarlo al consumo.

De acuerdo con Setién (1993), para el estudio del ocio se cuenta con tres principales indicadores:

- Cantidad de tiempo libre disponible
- Actividades que se llevan a cabo en este tiempo libre
- Equipamientos culturales y entrenamiento: bibliotecas, teatros, parques

El aspecto del empleo del tiempo libre como componente del bienestar individual, ha sido elegido por la OCDE (Organization for Economic Cooperation and Development por sus siglas en inglés) como una de las preocupaciones esenciales para enfatizar sobre la libertad individual, en la utilización de un tiempo que es eminentemente personal. El ocio se suele definir como una actitud o una vivencia. Ciertamente es que el ocio no significa exclusivamente tiempo o actividades, pero se nutre de estos elementos.

Las investigaciones contemporáneas sobre el ocio responden a cuatro tradiciones culturales distintas. La tradición germánica, inicialmente de carácter antropológico y pedagógico, se orientó con la Escuela de Frankfurt hacia la crítica social (por ejemplo los estudios sobre *hobbies*, la música y en general la industria cultural).

La tradición soviética, inspirada en el pensamiento social de Marx, fue muy rica en investigaciones empíricas. Se dirigió sobre todo al desarrollo social e integral de la personalidad del individuo.

La tradición francesa, caracterizada por ser meramente funcionalista, se preocupa por la formación de adultos y la animación cultural.

Por último, la tradición anglosajona (Inglaterra y Estados Unidos), interesada por el ocio como actividad al aire libre, centra el interés en problemas prácticos de infraestructura y organización (Alvaro, et al, 1996).

Se han realizado diferentes estudios empíricos sobre el tiempo, por ejemplo Gil y Méndez (1985) investigaron la distribución del tiempo y dinero de los jóvenes en diversas actividades de ocio. Bereano, Bose y Arnold (1985) estudiaron la duración y distribución del trabajo doméstico a lo largo de la semana y entre los miembros de la familia. Shaw (1985) estudió el volumen y distribución del tiempo de las actividades de ocio definidas subjetivamente y en relación con el estatus laboral y los roles familiares.

En los estudios sobre la calidad de vida, a través de las experiencias de ocio en grupos de población (jubilados, estudiantes, etc.), se ha utilizado la escala WAID de Neulinger, la cual consiste en un presupuesto retrospectivo con un cuestionario de tres ítems sobre la percepción de la libertad, la motivación y el afecto positivo hacia la actividad) (en Alvaro, et al, 1996).

Así, la preocupación por la calidad de vida del ocio ha ido incrementando. Iso-Ahola (1980), considera el aumento de la calidad de vida como uno de los objetivos primordiales de la Psicología Social del ocio y la recreación, viendo en ello un engarce entre el trabajo y el ocio, así como una conexión con la satisfacción y el bienestar individual y social, y a la postre con la salud mental (Alvaro, et al, 1996).

- **Funciones del tiempo libre**

El tiempo libre es ante todo:

- Elección de actividades.
- Compensación a las prisas, agitación y desasosiego de la vida moderna.
- Mecanismo regulador de la personalidad.
- Principio de individualización *vs* presiones a la conformidad.
- Campo de autodeterminación *vs* hábitos de dependencia.

En general, es mecanismo reductor de desequilibrios de diversa índole, ya que de acuerdo a McCay (1979) una de las recompensas de un sistema de inversiones equilibradas consiste en la oportunidad de dedicar algo de nuestros recursos al ocio.

Desde una perspectiva psicosocial, el ocio es un modo típico de comportamiento en el tiempo. Es pues, un comportamiento que se caracteriza por consumir y emplear una parte del tiempo de que disponen cada persona como el sistema social (Alvaro, et al, 1996).

Para esto, una forma de disfrutar del ocio consiste en sentarse y dejar correr los pensamientos en una perezosa ensoñación. La fórmula, es no desear nada, no pensar nada, no hacer nada. Sólo podrá invertirse en el ocio y sus placeres en el grado en que se administre bien el tiempo en el periodo de trabajo y esfuerzo.

CAPÍTULO IV

PLANEACIÓN DE VIDA

La administración del tiempo también incluye la planeación de vida, con lo cual se pretende lograr concientizar de la necesidad de planear la existencia para disfrutar de una vida responsable, plena y trascendente, definiendo el propio significado de vida, los objetivos vitales y de trabajo.

Sin embargo, para planear la vida es necesario conocer qué es y en qué consiste.

1. DEFINICIÓN

La planeación de vida parte de la revisión y actualización de la imagen que uno tiene de sí mismo que afecta la mayoría de las actitudes y conductas. Una imagen distorsionada lleva a un manejo inadecuado e irreal de la vida y de la realidad en que uno se mueve (Casares y Siliceo, 2001).

La planeación de la vida es establecer metas estratégicas para la propia vida (Adair, 1988).

La necesidad de planear significativamente la vida radica en enfocar la energía vital del individuo en su propio significado, en vez de perderla en temores, dudas, ansiedades y tensiones. El proceso que lleva a planear la propia vida requiere como base indispensable una comunicación continua con uno mismo, así como intercambios significativos con otras personas (Rodríguez y Pellicer, 1989).

2. OBJETIVOS

Para Rodríguez y Pellicer (1989) la planeación de vida pretende principalmente:

- Lograr una concientización de la necesidad de planear la existencia para una vida responsable, plena y trascendente.
- Definir el propio significado de vida, los objetivos vitales y de trabajo a través de un mayor conocimiento personal y de un análisis de los propios talentos y limitaciones.

Mientras que para Casares y Siliceo (2001), el objetivo es:

- Lograr un aprendizaje significativo que implique un cambio integral de pensamiento y sentimiento que se traduzca en actitudes y conductas concretas.

3. EL PROCESO DE PLANEACIÓN

En el proceso de planeación de vida se pueden distinguir tres momentos que se describen a continuación (Casares y Siliceo, 2001).

a) Hacer un diagnóstico integral (pensamiento - sentimiento) de uno mismo, a través de los siguientes pasos:

- Identificar las necesidades propias, evaluando su intensidad y el grado de plenitud o frustración en el proceso de satisfacer esas necesidades.
- Clarificar los propios valores y establecer los límites y posibilidades para llenar las necesidades.
- Identificar las fuerzas y recursos, reconociendo las actitudes, habilidades físicas y mentales, así como los recursos materiales, económicos y sociales.

b) Automotivación de la siguiente forma:

- Seleccionando objetivos, sintiendo la propia fuerza para dirigir la propia vida.
- Especificando las metas que se anhelan, identificando las condiciones de realización, verificando y planteando nuevas alternativas.
- Imaginando y haciendo conscientes los sentimientos involucrados en la obtención de los objetivos, como verificación de la congruencia interna con los propios valores, necesidades, capacidades etc.

c) Autodirigirse con base en:

- Convertir los objetivos a largo plazo en metas tangibles y cuantificables. También dividiendo los objetivos a largo plazo en metas más inmediatas que servirán para verificar la dirección y los avances.
- Comprometerse en acciones que aseguren la consecución de metas, estructurando el tiempo propio en relación al logro de los objetivos, pero sin renunciar a la propia vitalidad y gozo.

4. PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA PLANEACIÓN DE VIDA

Casares y Siliceo (1989) plantean los siguientes principios básicos para promover el crecimiento personal a partir del análisis y la actualización de la propia imagen:

a) El crecimiento personal implica un continuo aprendizaje a partir de la experiencia. Se pretende un aprendizaje significativo que implique un cambio integral de pensamiento y sentimiento.

- b) Para lograr un crecimiento personal se propone el hacer un retrato o diagnóstico personal, establecer metas y objetivos a corto plazo. Enriquecer y precisar la imagen propia y experimentar nuevas formas de actuación.
- c) El crecimiento personal no es posible en todas las áreas de nuestra vida. La herencia y el medio ambiente pueden impedir algunos de los cambios deseados.
- d) Los mecanismos de defensa impiden el cambio y crecimiento personal puesto que distorsionan la realidad.
- e) Entre los factores que facilitan un crecimiento personal y el cambio están:
 - Ausencia de prejuicios
 - Apertura a experiencias nuevas
 - Capacidad para encontrar sentido a todas las experiencias
 - Espíritu de investigación y curiosidad
 - Saber tomar riesgos
 - Saber manejar el miedo
 - Experimentar
- f) Cada persona tiene su propio camino y método para crecer y desarrollarse. En la medida en que cada uno se comprenda y reciba comprensión profunda de los demás será mayor el apoyo y facilitación para crecer en el camino personal.

5. ESTRATEGIAS DE REALIZACIÓN

De acuerdo con Rodríguez y Pellicer (1989), para poder realizar los objetivos ya planeados se requiere reforzar la motivación para una toma de decisiones creativa. La motivación se da en función de necesidades y valores, capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia la meta.

La motivación y la satisfacción están relacionadas, es por ello que metas conscientes y desafiantes pueden ser motivadores poderosos de la conducta.

La motivación consciente lleva a tomar decisiones creativas, a elegir aquellas opciones que lleven a crecer, ser, trascender, sentirse satisfecho de sí mismo, construirse, en suma, a lograr objetivos. Estos logros renovarían el entusiasmo que es necesario en la toma de decisiones. El grado de responsabilidad al tomar un camino es el índice de respeto, cariño y seriedad (Casares y Siliceo, 2001).

Una de las limitaciones para no tomar decisiones significativas es el temor al éxito por el compromiso y responsabilidad que implicaría, y el temor al fracaso o error, por la inseguridad que la persona sentiría ante el juicio de los demás; esto le impide arriesgarse, quedando así inconforme y con sentimientos negativos hacia sí misma. Una persona con su autoestima integrada conoce sus capacidades y limitaciones, intereses, valores, necesidades y sobre todo, tiene presente la clase de persona que quiere ser y la clase de vida que desea.

El valorar todo esto en ella le hace aceptar y respetar sus decisiones así como las de los demás.

La creatividad abre a la persona a un sinnúmero de alternativas, como respuesta a los retos que obstaculizan el logro de sus objetivos y así mismo, el manejo del tiempo es una habilidad necesaria para el logro de estos objetivos.

No obstante, la motivación no es suficiente para lograr los objetivos planteados, tanto para administrar el tiempo como para llevar a cabo una planeación de vida; son necesarios otros elementos como la comunicación asertiva y la actualización (Rodríguez y Pellicer, 1989).

El manejo de una comunicación asertiva es el medio por el cual una persona expresa su yo interno, sinceridad, congruencia y honestidad. Esta comunicación influirá positivamente en su crecimiento y en el de los demás. La comunicación se inicia con el diálogo interno, también llamada comunicación intrapersonal.

La comunicación interpersonal y grupal permite intercambiar ideas, sentimientos, conocimientos y experiencias, que ayudan a las personas a conocerse, desarrollarse y crecer. Este intercambio puede ser verbal o a través de gestos, tonos de voz, miradas, posturas corporales, momentos de silencio. En esta comunicación donde pueden surgir los conflictos, haciéndose necesaria una comunicación asertiva para el manejo de ellos.

La asertividad podría definirse como: poner en claro, afirmar, expresar congruentemente los sentimientos, necesidades y derechos, respetando los de los demás. Es tomar la dirección de la propia vida, responsabilizándose por los propios actos y sus consecuencias y aceptando la dirección que los otros elijan de su propia vida. La no asertividad se caracteriza por no respetar los derechos o intereses propios subordinándolos a los de los demás.

En cuanto a la actualización, será necesario hacer una revisión después de las fechas que se fijó la persona para el logro de sus objetivos, o bien antes, si es que se ve que las actividades o necesidades a cubrir no están siendo asertivas y eficientes. La experiencia ha demostrado que sin una actualización continua, decrece el entusiasmo para llevar a cabo la planeación significativa de vida y trabajo. La falta de apoyo y retroalimentación, así como frustraciones en el logro de objetivos hacen decaer las motivaciones que se tuvieron para hacer esta planeación.

De acuerdo a los beneficios que se pueden obtener gracias a una administración eficaz del tiempo y la adecuada planeación de vida, se puede considerar que esto implicará una mejora en el nivel de calidad de vida de las personas que utilicen estas técnicas, por lo tanto, es necesario conocer a qué se refiere a este concepto, cuáles son los elementos que la integran y cual es la manera de evaluar en qué nivel de vida se encuentra un sujeto.

CAPÍTULO V

CALIDAD DE VIDA

1. ¿QUÉ ES LA CALIDAD DE VIDA?

La Calidad de Vida es un concepto complejo, difícil de definir en términos de funcionalidad. Sin embargo, es posible establecer una característica principal: su multidimensionalidad, es decir, la calidad de vida, como la vida misma, cuenta con ingredientes múltiples (Fernández-Ballesteros, 1998).

Desglosando la expresión en las dos palabras que contiene, el concepto "calidad" se entiende de forma muy parecida al significado que le atribuye el diccionario: "naturaleza más o menos satisfactoria de una cosa; grado o lugar ocupado por las cosas en la escala de lo bueno y lo malo; cada uno de los grupos que se hacen de cierta cosa por su grado de bondad o de maldad"; es decir, la calidad se suele referir al carácter de la vida más o menos bueno o satisfactorio. Adquiere un contenido de grado, que discurre a lo largo de un continuo cuyos extremos se sitúan entre una situación negativa o inferior y otra positiva o excelente.

La palabra "vida", aunque únicamente se centra en la existencia humana, plantea problemas de concreción. La vida humana puede ser individual o colectiva, puede referirse a la vida física, mental o social, a la vida cotidiana, al curso completo de la vida, etc. En suma, la calidad de vida forma parte de una familia de conceptos que tratan de acercarse al bienestar humano, como "modo de vida", "nivel de vida", "condiciones de vida", "vida satisfactoria". (Setién, 1993)

La calidad de vida es un concepto básicamente referido al tipo de respuesta individual y social ante el conjunto de situaciones de la vida, se centra en la percepción de ese bienestar, en el análisis de los procesos que conducen a esa situación y en los elementos integrantes de la misma (Grau, 1998).

Al intentar definir el concepto de Calidad de Vida (QOL por sus siglas en inglés), se debaten dos argumentos: 1) Algunos postulan que la calidad de vida se refiere, exclusivamente a una percepción subjetiva del individuo sobre ciertas condiciones, mientras que otros consideran que el concepto debe incluir una consideración de ambas, de las condiciones subjetivas (relacionadas con la evaluación del sujeto o con la apreciación de las diferentes condiciones de vida) y de las condiciones objetivas (las mismas condiciones, pero evaluadas independientemente del sujeto); 2) No hay acuerdo sobre si la calidad de vida debería referirse a un concepto ideográfico, en el sentido de que es el sujeto quien debe establecer sus ingredientes, o si se debe establecer un criterio general sobre la calidad de vida para todos los sujetos, lo que constituye un concepto nomotético. Sin embargo, lo que está claro es que, dejando aparte los conceptos subjetivo-objetivo y nomotético-ideográfico, la calidad de vida se expresa en diferentes contextos. En otras palabras, las circunstancias en las que se encuentra una persona determinada permiten la explicación (al menos hasta cierto punto) de su calidad de vida

particular. La edad, el sexo, la posición social, vivir en el propio domicilio o en una institución son, sin duda, variables que permiten predecir la calidad de vida de una persona. (Fernández-Ballesteros, 1998)

Los términos "calidad de vida", "bienestar" y "felicidad" designan valoraciones. Para averiguar qué clase de valoración señalan, se debe establecer qué cosa se evalúa y con qué estándar.

2. ¿QUÉ CALIDAD DE VIDA?

En el caso de la "calidad de vida" el objeto de valoración es la "vida". Generalmente esa vida es una vida individual, la calidad de vida de una persona. Pero el término se emplea también para diversas agrupaciones, como cuando se habla, por ejemplo, de la calidad de vida de las mujeres; en tal caso, el término suele señalar la media de los individuos. A veces se refiere a la humanidad en general, en cuyo caso el objeto de la evaluación es esencialmente el individuo medio y el destino a largo plazo de la especie; la valoración se refiere entonces a la "vida humana", en lugar de a las "vidas de los hombres".

Las últimas décadas han sido testigo de un resurgimiento de la investigación empírica sobre la buena vida, en particular en el campo de la investigación de indicadores sociales, psicológica, biológica, médica y urbanística. (Fernández-Ballesteros, 1998).

La mayoría de estas medidas son "multidimensionales" y se usan para evaluar distintas calidades de vida. Normalmente las puntuaciones en las distintas calidades se presentan por separado en un "perfil de calidad de vida". A menudo se resumen en un "resultado de calidad de vida". También existen medidas "unidimensionales", que se centran en una calidad específica. Estas calidades aisladas, a menudo se miden por preguntas aisladas.

Como hay tantas medidas de "buena vida", no es posible revisarlas todas, por lo tanto, cuatro ejemplos deben bastar para ilustrar el acercamiento. Estos ejemplos están tomados de diferentes campos de investigación: A) investigación médica de la "calidad de vida", en la cual el término de calidad de vida se emplea para expresar la idea de que hay algo más que la mera cantidad de tiempo de supervivencia, con temas como limitaciones físicas, dolor corporal, vitalidad, disfrute de la vida, empleando indicadores epidemiológicos y socio-demográficos tales como índice de mortalidad, esperanza de vida, etc. B) investigación del bienestar psicológico, dirigida al estudio de la satisfacción global con la vida, como componente esencialmente cognitivo que expresa la valoración por el sujeto de las discrepancias entre sus expectativas y los logros alcanzados. C) investigación orientada sociológicamente sobre la "prosperidad", usando los criterios de ingresos, vivienda, apoyo político, relaciones sociales, entre otros, los cuales se refieren a precondiciones para una buena vida más que a vivir bien tal y porque estas oportunidades están en el entorno más que en el individuo. D) estudios socioeconómicos del "desarrollo" nacional, cuya base de medida envuelve tres puntos: salud pública, medida por el poder adquisitivo por cabeza, educación medida por la alfabetización, escolaridad y esperanza de vida en el nacimiento. Estas, utilizadas en comparaciones de calidad de vida entre naciones (Veenhoven, 2003).

3 .COMPONENTES DE LA CALIDAD DE VIDA

Cummings (en Setién, 1993) ve la Calidad de Vida como un conglomerado de componentes "objetivos" y "subjetivos". Cada uno de esos componentes se divide en los siete dominios siguientes:

- Bienestar material; medido por ingresos, calidad de casa y posesiones.
- Salud: medida por el número de incapacidades y consumo de medicamentos.
- Productividad: medida por las actividades en el trabajo, educación y ocio.
- Intimidad: contactos con amigos íntimos, disponibilidad de apoyo.
- Seguridad: seguridad percibida en casa, calidad del sueño, preocupación.
- Lugar en la comunidad: actividades sociales, responsabilidades, ser solicitados de consejo.
- Bienestar emocional: oportunidad de tener / hacer cosas deseadas, disfrute de la vida.

La Calidad de Vida general, se mide usando un sistema de puntos, la Calidad de Vida objetiva usando resultados simples, la Calidad de Vida subjetiva usando la satisfacción en dominios evaluados por la importancia percibida de los dominios. Finalmente se suman los resultados objetivos y subjetivos.

Los resultados objetivos de esta lista representan por lo general oportunidades de vida, aunque los temas de seguridad son apreciaciones subjetivas. La mayoría de los puntos se refieren a oportunidades del entorno.

Los resultados subjetivos se refieren todos a como el individuo aprecia estos aspectos de la vida. La escala de Cummings no tiene partidas de satisfacción general de vida. La lógica de su sistema produce el punto algo peculiar "¿Qué tan satisfecho esta usted con su propia felicidad? (Veenhowen, 2003)

Siguiendo con el enfoque subjetivo, el modelo de Campbell, Converse y Rodgers, (en Setién, 1993) es elaborado para reflejar la calidad de vida desde el punto de vista de la experiencia de los sujetos. Estos autores realizaron un estudio titulado La Calidad de la Vida Americana. Adoptan la definición de Calidad de Vida centrada en el concepto de "Satisfacción". Definen el nivel de satisfacción como la discrepancia percibida entre

aspiraciones y logros. Esta separación puede oscilar desde una percepción de plenitud hasta una percepción de privación. La satisfacción, señalan los autores, implica un juicio o una experiencia cognitiva, mientras que la felicidad sugiere una experiencia de sentimiento o afecto. La calidad de vida se define, por lo tanto, principalmente en términos de satisfacción de las necesidades.

Los autores eligieron doce áreas de la vida, significativas para la mayoría de la población y que se supone contribuyen en algún grado a la experiencia general de la Calidad de Vida. Posteriormente añadirían tres nuevas áreas.

- | | |
|------------------|--|
| 1. Salud | 9. Actividades de tiempo libre |
| 2. Matrimonio | 10. Situación económica |
| 3. Vida familiar | 11. Comunidad (pueblo, ciudad) |
| 4. Educación | 12. Vida en la nación |
| 5. Amistad | 13. Gobierno nacional |
| 6. Vivienda | 14. Religión |
| 7. Vecindario | 15. Organizaciones a las que pertenece |
| 8. Trabajo | |

Es importante poner atención al papel que juegan elementos en la de la Calidad de Vida cotidiana de las personas y el que se desarrollen adecuadamente en cada una de éstas áreas, ya que de ello dependerá el grado de satisfacción que perciba en cuanto a su calidad de vida.

Lo anterior se puede vincular con un estudio realizado por Campos (2002), en el cual pretendió conocer las diferencias en la Calidad de Vida entre estudiantes universitarios que reciben ayuda económica y estudiantes que no la reciben. Las diferencias se midieron mediante 4 dimensiones obtenidas de la literatura revisada: a) posesiones materiales, b) vivienda, c) uso del tiempo y d) mecanismos de soporte. Los resultados revelaron diferencias significativas en 3 de 4 áreas: posesiones materiales, uso del tiempo y mecanismos de soporte. Lo que los resultados sugieren es que quienes administran programas de ayuda financiera y los responsables de crear políticas de ayuda financiera deberían considerar el papel que la ayuda financiera juega en la Calidad de Vida de los estudiantes.

Con esto se observa la importancia de la situación económica en la Calidad de Vida de los estudiantes.

CAPÍTULO VI

MÉTODO

Por lo anterior, resulta interesante conocer si el que una persona pueda realizar sus actividades laborales o escolares, un poco de ejercicio, se dedique tiempo para descansar, para convivir con sus vecinos o con su familia, para acudir a actividades culturales, para comprometerse con actividades comunitarias, etc., influye en la percepción personal de una mejor calidad de vida y si se debe a la adquisición de habilidades en la administración de su tiempo en particular o dependerá de la adquisición de habilidades en general (tal es el caso de talleres con temas como el de autoestima, inteligencia emocional, noviazgo, manejo de estrés y aprendizaje estratégico)

Por tal motivo, el interés de esta investigación es:

Identificar si existen diferencias en la percepción de la calidad de vida de los estudiantes de FES Zaragoza antes y después de asistir al taller Economiza tu tiempo y mejora tu vida.

Hipótesis:

Los puntajes en la percepción de la calidad de vida de los estudiantes de FES Zaragoza que asisten al taller Economiza tu tiempo y mejora tu vida serán más altos después de asistir al taller que antes de haber asistido.

Hipótesis nula:

No hay diferencias estadísticamente significativas en la percepción de la calidad de vida de los estudiantes de FES Zaragoza antes y después de asistir al taller Economiza tu tiempo y mejora tu vida.

Hipótesis alterna:

Existen diferencias estadísticamente significativas en la percepción de la calidad de vida de los estudiantes de FES Zaragoza antes y después de asistir al taller Economiza tu tiempo y mejora tu vida.

Variables:

V.I. taller de Administración del tiempo

Definición conceptual: La administración del tiempo consiste en distribuir adecuadamente las actividades que se realizan. La administración del tiempo es la administración de uno mismo, requiere ciertas habilidades, como la de planificar, organizar, llevar a la práctica y controlar. Administrar el tiempo significa utilizar eficientemente los recursos que se poseen, de tal modo que se puedan alcanzar con eficacia las metas importantes. (Ferner, 1982)

Definición operacional: La administración del tiempo se midió de acuerdo al puntaje obtenido en el cuestionario "Cómo manejo mi tiempo" de Rodríguez (1999).

V.D. Calidad de vida:

Definición conceptual: De acuerdo con Grau (1998) la calidad de vida es un concepto básicamente referido al tipo de respuesta individual y social ante el conjunto de situaciones de la vida, se centra en la percepción de ese bienestar, en el análisis de los procesos que conducen a esa situación y en los elementos integrantes de la misma.

Definición operacional: La calidad de vida se midió de acuerdo a la percepción de la calidad de vida obtenida en la "Escala de Bienestar Psicológico" de Sánchez-Cánovas (1998).

Sujetos: se trabajó con 53 estudiantes de FES- Zaragoza, 12 hombres y 41 mujeres de entre 17 y 43 años, de la carrera de Psicología de todos los semestres, elegidos de manera accidental (muestreo no probabilístico).

Diseño: se realizó un estudio de tipo correlacional, con un diseño pre test postest en comparación con K grupos.

Criterios de inclusión:

Para la investigación se trabajó con estudiantes de la Carrera de Psicología que asistieron al taller Economiza tu tiempo y mejora tu vida y que no asistieron a ningún otro taller.

Para llevar a cabo la comparación entre grupos se tomo en cuenta a cinco talleres más y a los alumnos que asistieron, así como a un grupo de alumnos que no asistieron a ningún taller.

Grupo 1: que los sujetos fueran alumnos de la carrera de Psicología de FES-Zaragoza, que estuvieran inscritos en el taller "Economiza tu tiempo y mejora tu vida" y quisieran participar en la investigación.

Grupo 2: alumnos de la carrera de Psicología de FES-Zaragoza, que no asistieran al taller "Economiza tu tiempo y mejora tu vida" ni a algún otro y quisieran participar en la investigación.

Grupo 3: alumnos de la carrera de Psicología de FES-Zaragoza que asistieran al taller "Como manejar mi inteligencia emocional", que no asistieran al taller "Economiza tu tiempo y mejora tu vida" y quisieran participar en la investigación.

Grupo 4: alumnos de la carrera de Psicología de FES-Zaragoza que asistieran al taller "Conócete a ti mismo", que no asistieran al taller "Economiza tu tiempo y mejora tu vida" y quisieran participar en la investigación.

Grupo 5: alumnos de la carrera de Psicología de FES-Zaragoza que asistieran al taller de "Noviazgo", que no asistieran al taller "Economiza tu tiempo y mejora tu vida" y quisieran participar en la investigación.

Grupo 6: alumnos de la carrera de Psicología de FES-Zaragoza que asistieran al taller de "Manejando mi estrés para lograr mis metas", que no asistieran al taller "Economiza tu tiempo y mejora tu vida" y quisieran participar en la investigación.

Grupo 7: alumnos de la carrera de Psicología de FES-Zaragoza que asistieran al taller "Aprendizaje Estratégico", que no asistieran al taller "Economiza tu tiempo y mejora tu vida" y quisieran participar en la investigación.

Instrumentos:

Escala de Bienestar Psicológico:

Autor: José Sánchez-Cánovas.

Lugar: Universidad de Valencia. España, 1998.

Características: Consta de 65 ítems, con valoraciones que van desde 1 a 5. Se diferencian 4 subescalas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar material, Bienestar Laboral y Relaciones con la pareja. Por el objetivo de la investigación solo se utilizarán las escalas de Bienestar Psicológico Subjetivo y Bienestar Material.

Contenido: Manual de la escala, cuadernillo y hoja de respuestas.

Tiempo: Entre 20 y 25 minutos

Evaluación: Las respuestas a cada ítem se valoran en una escala de 1 a 5 puntos de acuerdo con el grado de frecuencia o conformidad que indican las cabeceras de las sucesivas líneas de la hoja de respuestas.

Resultados: Mediante esta escala se pretende que el sujeto se perciba a sí mismo sin afectos negativos y con un alto bienestar psicológico subjetivo y material.

Cuestionario Cómo manejo mi tiempo

Autor: Mauro Rodríguez Estrada

Lugar: México, 1999.

Características: Consta de 10 afirmaciones sobre el manejo del tiempo, para las cuales se debe elegir una de cuatro opciones disponibles (casi siempre, frecuentemente, a veces, casi nunca), siendo la que más se acerque a la condición de cada sujeto.

Tiempo: 60 minutos

Evaluación: se calificó con 4 puntos cada "casi siempre", 3 puntos por cada "frecuentemente", 2 puntos por cada "a veces" y 1 punto por cada "casi nunca". Posteriormente se sumaron los puntos obtenidos. Si al sumar los puntos se obtienen de 10 a 25, se califica como "Mal, debes preocuparte". Si la suma es de 26 a 30, se califica como "Bien, pero puedes mejorar". Si la suma es de 31 a 35 se califica como "Muy bien". Y si la suma es de 36 a 40 se califica como "Excelente".

Resultados: Mediante cuestionario se pretendió que el sujeto perciba que la forma en que administra su tiempo es efectiva.

Procedimiento: Se aplicó un taller de administración del tiempo titulado "Economiza tu tiempo y mejora tu vida", de dos horas a la semana, durante diez sesiones para cubrir un total de veinte horas, se impartió en las instalaciones de la Facultad y estuvo abierto a todos aquellos alumnos de la carrera de Psicología que desearon inscribirse. Se aplicó un pretest y un posttest utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas y el cuestionario Cómo manejo mi tiempo.

Así mismo se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico a los grupos constituidos por los sujetos que asistieron a los demás talleres y a quienes no asistieron a ningún taller con el objetivo de comparar los resultados y determinar si la percepción de la calidad de vida depende de la administración del tiempo o bien de la adquisición de diferentes habilidades.

Manejo estadístico: Se trabajó con el coeficiente de correlación de Pearson para investigar la relación entre la Administración del tiempo y la Calidad de vida. Así mismo se trabajó con la prueba T de Wilcoxon con el fin de investigar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los rangos medios de las variables antes y después de la aplicación del taller en cada uno de los grupos.

CAPÍTULO VII

RESULTADOS

Para realizar el análisis de los resultados se aplicó el coeficiente de correlación r de Pearson para conocer la relación entre la asistencia al taller de administración del tiempo llamado "Economiza tu tiempo y mejora tu vida" y la percepción de la calidad de vida mediante la aplicación del cuestionario "Cómo manejo mi tiempo" (Rodríguez, 1999) y la "Escala de Bienestar Psicológico" (Sánchez-Cánovas, 1998).

De igual forma se aplicó la prueba T de Wilcoxon con el fin de investigar si existían diferencias estadísticamente significativas entre los rangos medios de las variables de los resultados antes y después de la aplicación de los instrumentos de los asistentes al taller "Economiza tu tiempo y mejora tu vida" y de los demás grupos.

Para la correlación del cuestionario aplicado antes y de la Escala de Bienestar Subjetivo aplicada antes del taller se obtuvo $r = .647$ y $p = .116$, por lo cual se determina que el coeficiente de correlación no es estadísticamente significativo.

El coeficiente de correlación entre el cuestionario aplicado antes y la Escala de Bienestar Subjetivo aplicado después del taller no es estadísticamente significativo ya que se obtuvo $r = .706$ y $p = .076$.

El coeficiente de correlación entre el cuestionario aplicado después y la Escala de Bienestar Subjetivo aplicada después del taller no es estadísticamente significativa ya que se obtuvo $r = .132$ y $p = .778$.

El coeficiente de correlación entre el cuestionario aplicado antes y la Escala de Bienestar Material aplicada antes del taller no es estadísticamente significativa ya que se obtuvo $r = .041$ y $p = .930$.

El coeficiente de correlación entre el cuestionario aplicado después y la Escala de Bienestar Material aplicada antes del taller no es estadísticamente significativa ya que se obtuvo $r = -.271$ y $p = .556$.

El coeficiente de correlación entre el cuestionario aplicado después y la Escala de Bienestar Material aplicada después del taller no es estadísticamente significativa ya que se obtuvo $r = -.028$ y $p = .952$.

En cuanto a la prueba T de Wilcoxon para dos muestras relacionadas, se aplicó para comparar los datos obtenidos tanto en el cuestionario aplicado solo en el grupo compuesto por el taller "Economiza tu tiempo y mejora tu vida" titulado "Cómo manejo mi tiempo" así como la Escala de Bienestar Psicológico (Sánchez-Cánovas, 1998) antes y después para cada uno de los grupos.

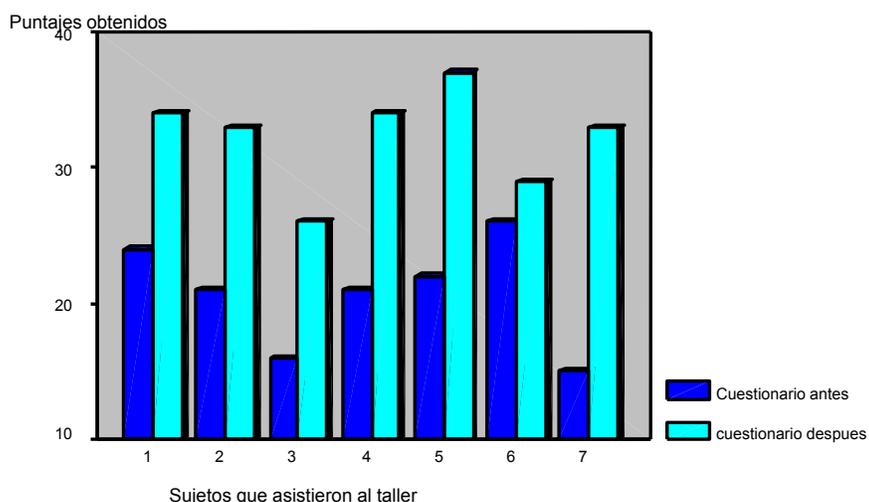
En cuanto al cuestionario "Como manejo mi tiempo", en la prueba se obtuvo $z = -2.383$ y $p = .017$, por lo cual se rechaza la H_0 , por lo tanto si existen diferencias estadísticamente significativas.

Así mismo se pudo observar que de los 7 sujetos que integraron a este grupo, los 7 obtuvieron mayor puntuación en la segunda aplicación del cuestionario que en la primera. (ver tabla 1 y gráfica 1)

Tabla 1. Rangos de puntuaciones obtenidas antes y después en el cuestionario "Como manejo mi tiempo" en el taller "Economiza tu tiempo y mejora tu vida"

Rangos	
	N
CMMT después < CMMT antes	0
CMMT después > CMMT antes	7
CMMT después = CMMT antes	0
Total	7
CMMT: Como manejo mi tiempo	

Puntuaciones del cuestionario Cómo manejo mi tiempo antes y después el taller



Gráfica 1. Se observan las puntuaciones del cuestionario "Como manejo mi tiempo" obtenidas antes y después del taller "Economiza tu tiempo y mejora tu vida.

En cuanto a la Escala de Bienestar Subjetivo para el grupo formado por aquellos que asistieron al taller "**Economiza tu tiempo y mejora tu vida**", se obtuvo $z=-2.226$ y $p=-.018$, por lo cual existen diferencias estadísticamente significativas, en la Escala de

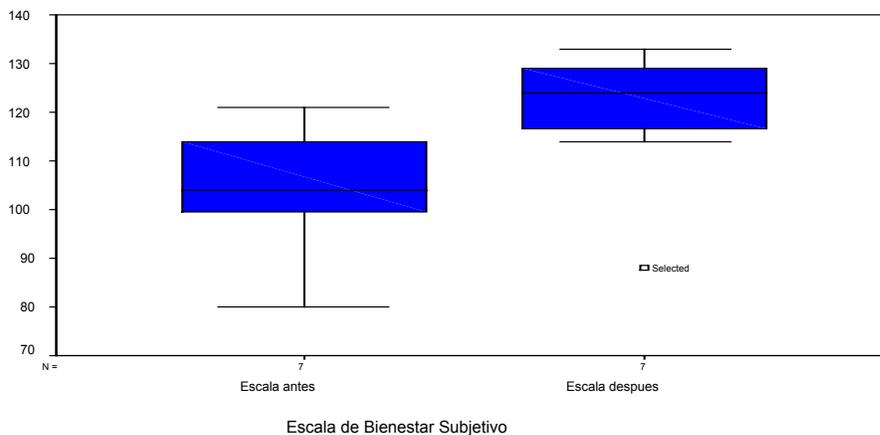
Bienestar Material antes y después, se obtuvo $z = -2.226$ y $p = .026$, por lo tanto, existen diferencias estadísticamente significativas entre ambas escalas.

Además, se obtuvo que de los 7 sujetos pertenecientes al taller, los 7 obtuvieron mayor puntaje en la Escala de Bienestar Subjetivo después que en la Escala de Bienestar Subjetivo antes, y en la Escala de Bienestar Material, 6 sujetos obtuvieron mayor puntuación en la escala aplicada antes del taller que en la aplicada después y 1 obtuvo lo mismo en las dos aplicaciones. (ver tabla 2 y gráfica 2 y 3)

Tabla 2. Rangos de las puntuaciones obtenidas antes y después en la Escala de Bienestar Subjetivo y Material para el taller "Economiza tu tiempo y mejora tu vida" de acuerdo a la prueba T de Wilcoxon.

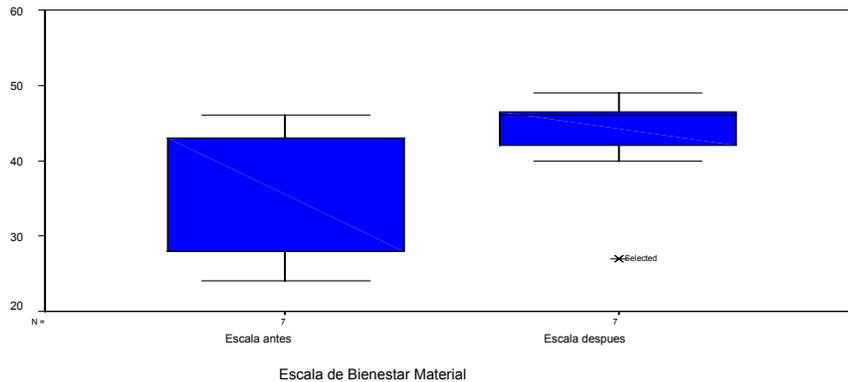
Rangos			
Escala de Bienestar Subjetivo	N	Escala de Bienestar Material	N
EBSA < EBSD	0	EBMA < EBMD	0
EBSA > EBSD	7	EBMA > EBMD	6
EBSA = EBSD	0	EBMA = EBMD	1
Total	7	Total	7
EBSA: Escala de Bienestar Subjetivo antes		EBMA: Escala de Bienestar Material antes	
EBSA: Escala de Bienestar Subjetivo después		EBMD: Escala de Bienestar Material después	

Puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después del taller



Gráfica 2. Se representan las medianas de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Subjetivo, antes y después, para el grupo formado por el taller Economiza tu tiempo y mejora tu vida

Puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Material antes y después del taller



Gráfica 3. Se representan las medianas de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Material antes y después para el grupo formado por el taller Economiza tu tiempo y mejora tu vida.

En cuanto a los resultados obtenidos con la prueba para cada uno de los grupos restantes, éstos se describen a continuación.

Para el taller "**Cómo manejar mi inteligencia emocional**", en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después se obtuvo $z = -1.785$ y $p = .074$, por lo cual existen diferencias estadísticamente significativas entre ambas aplicaciones, en la Escala de Bienestar Material antes y después se obtuvo $z = -2.137$ y $p = .033$, por lo tanto hay diferencias estadísticamente significativas entre ambas aplicaciones.

Así mismo se observó que de los 11 sujetos que asistieron a este taller, 1 presentó menos puntuación en la Escala de Bienestar Subjetivo después que en la Escala de Bienestar Subjetivo antes, 9 presentaron mayor puntuación después que antes y uno puntuó igual en ambas aplicaciones.

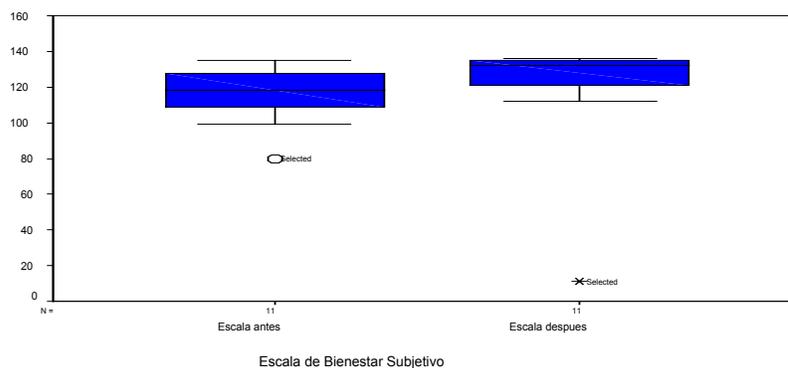
En la Escala de Bienestar Material, 2 de los sujetos obtuvieron puntuaciones mayores en la etapa de pretest y 9 puntuaron más alto en el posttest. (ver tabla 3 y gráficas 4 y 5)

Tabla 3. Rangos de puntuación obtenidos antes y después en la Escala de Bienestar Subjetivo y Material para el taller "Cómo manejar mi inteligencia emocional" de acuerdo a la prueba T de Wilcoxon.

Rangos

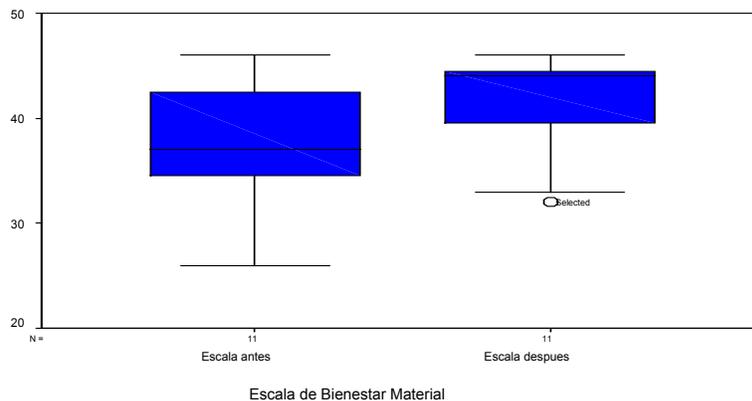
Escala de Bienestar Subjetivo	N	Escala de Bienestar Material	N
EBSA: Escala de Bienestar Subjetivo antes		EBMA: Escala de Bienestar Material antes	
EBSB: Escala de Bienestar Subjetivo después		EBMB: Escala de Bienestar Material después	
EBSD < EBSA	1	EBMD < EBMA	2
EBSD > EBSA	9	EBMD > EBMA	9
EBSD = EBSA	1	EBMD = EBMA	0
Total	11	Total	11

Puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después del taller



Gráfica 4. Se representa la mediana de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después para el grupo formado por el taller Cómo Manejar mi inteligencia emocional

Puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Material antes y después del taller



Gráfica 5. Se representa la mediana de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Material antes y después para el grupo formado por el taller Como Manejar mi inteligencia emocional

Para el taller de "Noviazgo", se obtuvo $z = -1.363$ en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después, y $p = .173$, por lo cual no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambas aplicaciones; en la Escala de Bienestar Material antes y después se obtuvo $z = -1.156$ y $p = .248$, por lo cual no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambas aplicaciones.

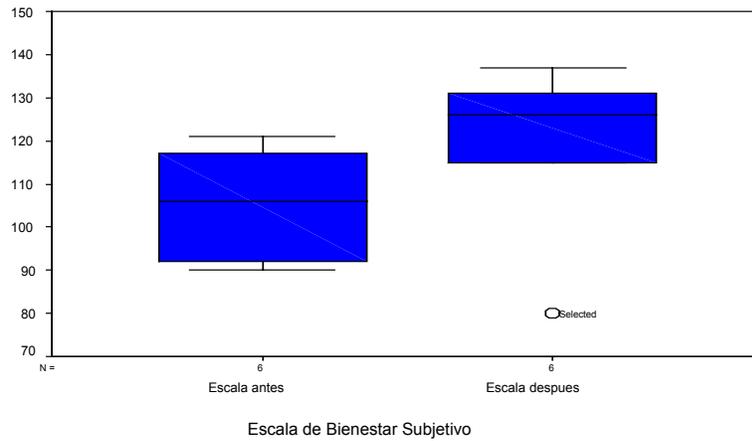
De los 6 sujetos que asistieron a este taller, 2 de ellos presentaron menor puntuación en la Escala de Bienestar Subjetivo después que en la Escala de Bienestar subjetivo antes y 4 obtuvieron mayor puntuación en el posttest que en el pretest.

En la Escala de Bienestar Material, 1 de los sujetos obtuvo mayor puntuación en la primera aplicación de la escala y los 5 restantes obtuvieron mayor puntuación en la segunda aplicación que corresponde al pretest, que la primera. (ver tabla 4 y gráficas 6 y 7)

Tabla 4. Rangos de puntuaciones obtenidas antes y después en la Escala de Bienestar Subjetivo y Material para el taller "Noviazgo" de acuerdo a la prueba T de Wilcoxon.

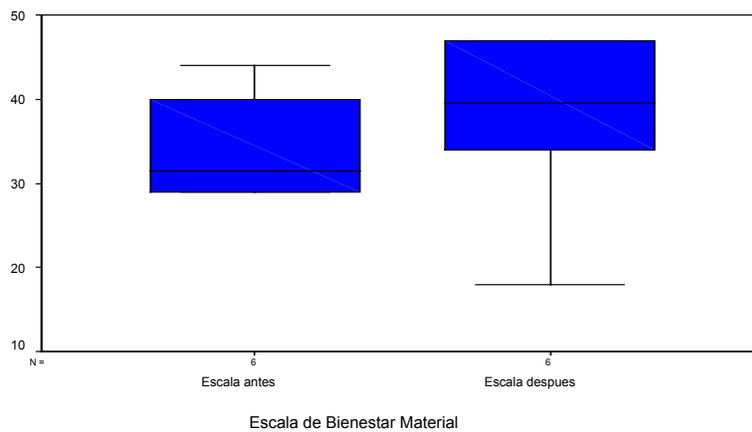
Rangos			
Escala de Bienestar Subjetivo	N	Escala de Bienestar Material	N
EBSD < EBSA	2	EBMD < EBMA	1
EBSD > EBSA	4	EBMD > EBMA	5
EBSD = EBSA	0	EBMD = EBMA	0
Total	6	Total	6
EBSA: Escala de Bienestar Subjetivo antes		EBMA: Escala de Bienestar Material antes	
EBSD: Escala de Bienestar Subjetivo después		EBMD: Escala de Bienestar Material después	

Puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después el taller



Gráfica 6. Se representa las medianas de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después para el grupo formado por el taller Noviazgo

Puntuaciones obtenidas en la escala de Bienestar Material antes y después del taller



Gráfica 7. Se representan las medianas de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Material antes y después para el grupo formado por el taller Noviazgo

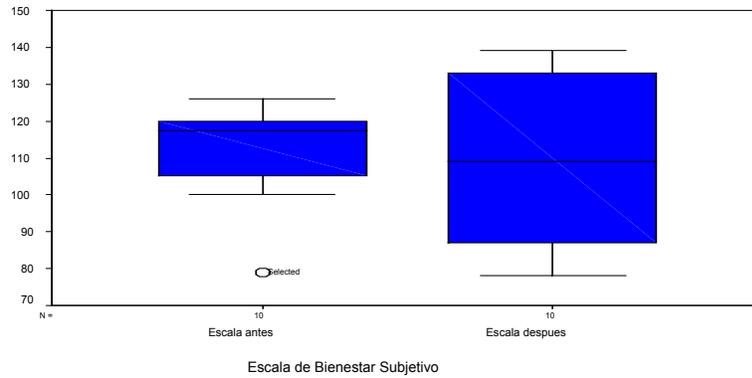
Para el taller "**Manejando mi estrés para lograr mis metas**", en la Escala de Bienestar Material antes y después se obtuvo $z = -.663$ y $p = .508$, por lo cual no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambas aplicaciones; en cuanto a la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después, se obtuvo $z = .000$ y $p = 1.000$, por lo cual no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambas aplicaciones.

También se pudo observar que de los 10 sujetos que asistieron al taller y se les aplicó la escala, 4 de ellos obtuvieron menor puntuación en la Escala de Bienestar Subjetivo antes que en la escala aplicada después, al término del taller y 6 obtuvieron mayor puntuación en la Escala aplicada después del taller que la aplicada antes de iniciar. En cuanto a la Escala de Bienestar Material, se observó que 5 de los sujetos obtuvieron mayor puntuación en la aplicación llevada a cabo antes del taller que en la aplicación después del taller, y los 5 sujetos restantes obtuvieron mayor puntuación en la fase de posttest que en la fase de pretest. (ver tabla 5 y gráficas 8 y 9)

Tabla 5. Rangos de puntuaciones obtenidas antes y después en la Escala de Bienestar Subjetivo y Material para el taller "Manejando mi estrés para lograr mis metas" de acuerdo a la prueba T de Wilcoxon.

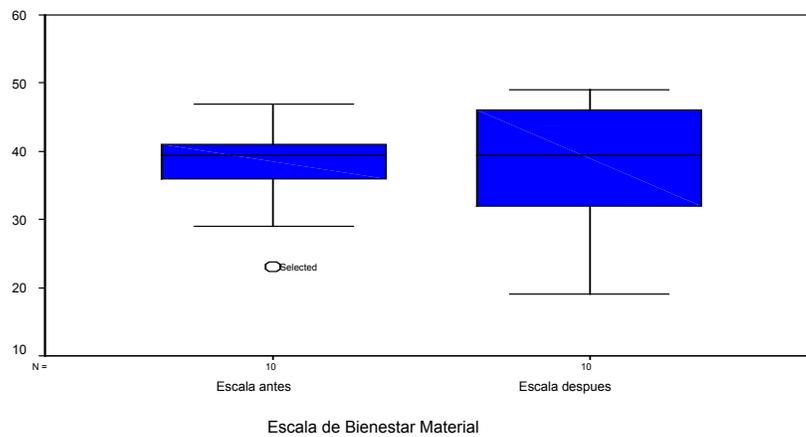
Rangos			
Escala de Bienestar Subjetivo	N	Escala de Bienestar Material	N
EBSD < EBSA	4	EBMD < EBMA	5
EBSD > EBSA	6	EBMD > EBMA	5
EBSD = EBSA	0	EBMD = EBMA	0
Total	10	Total	10
EBSA: Escala de Bienestar Subjetivo antes		EBMA: Escala de Bienestar Material antes	
SD: Escala de Bienestar Subjetivo después		EBMD: Escala de Bienestar Material después	

Puntuaciones obtenidas en la escala de Bienestar Subjetivo antes y después del taller



Gráfica 8. Se representan las medianas de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después para el grupo formado por el taller Manejando mi estrés para lograr mis metas

Puntuaciones obtenidas en la escala de Bienestar Material antes y después del taller



Gráfica 9. Se representan las medianas de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Material antes y después para el grupo formado por el taller Manejando mi estrés para lograr mis metas.

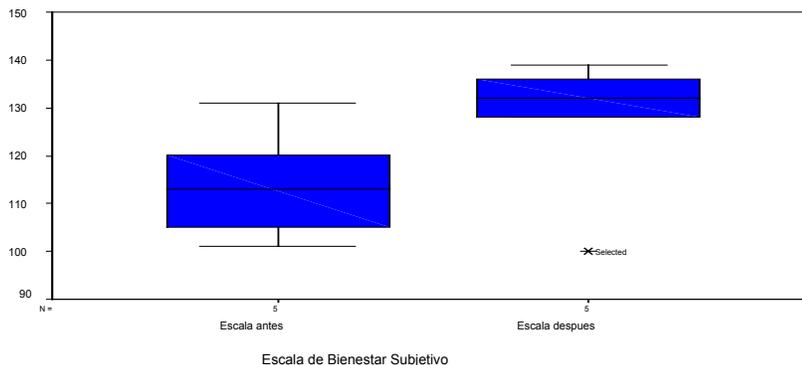
En el taller "**Conócete a ti mismo**", para la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después se obtuvo $z=-1.214$ y $p=.225$, por lo cual no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambas aplicaciones. En cuanto a la Escala de Bienestar Material se obtuvo $z=-.406$ y $p=.684$, por tanto no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambas aplicaciones.

Así mismo se observó que de los 5 sujetos que asistieron al taller y que se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico, 2 de ellos obtuvieron mayor puntuación en la aplicación que se llevó a cabo antes de iniciar el taller, que en la aplicación posterior al taller, y los 3 restantes obtuvieron mayor puntuación en la aplicación que corresponde a la fase de postest que en la aplicación correspondiente a la fase del pretest. En cuanto a la Escala de Bienestar Material, tres de los sujetos obtuvieron mayor puntuación en la Escala de Bienestar Material antes que en la Escala de Bienestar Material después y los 2 restantes obtuvieron mayor puntuación en la Escala de Bienestar Material aplicado después que en la aplicada antes del taller. (ver tabla 6 y gráficas 10 y 11)

Tabla 6. Rangos de puntuación obtenidas antes y después en la Escala de Bienestar Subjetivo y Material para el taller "Conócete a ti mismo".

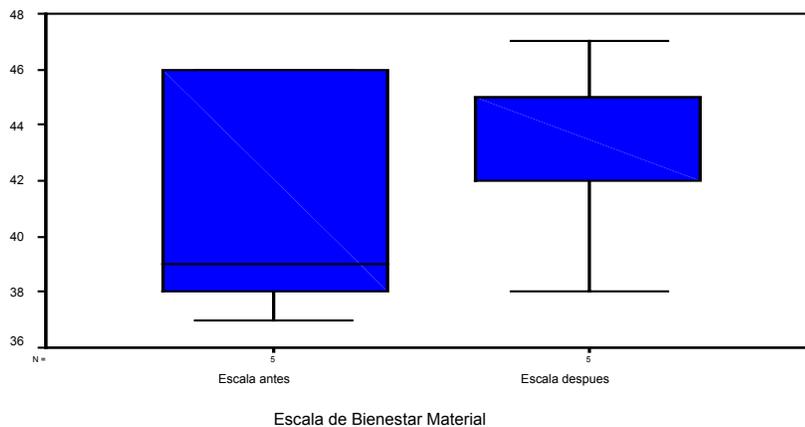
Rangos			
Escala de Bienestar Subjetivo	N	Escala de Bienestar Material	N
EBSA < EBSD	2	EBMA < EBMD	3
EBSA > EBSD	3	EBMA > EBMD	2
EBSA = EBSD	0	EBMA = EBMD	0
Total	5	Total	5
EBSA: Escala de Bienestar Subjetivo antes		EBMA: Escala de Bienestar Material antes	
EBSD: Escala de Bienestar Subjetivo después		EBMD: Escala de Bienestar Material después	

Puntuaciones obtenidas en la escala de Bienestar Subjetivo antes y después del taller



Gráfica 10. Se representan las medianas de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después para el grupo formado por el taller Conócete a ti mismo.

Puntuaciones obtenidas en la escala de Bienestar Material antes y después del taller



Gráfica 11. Se representan las medianas de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Material antes y después para el grupo formado por el taller Conócete a ti mismo.

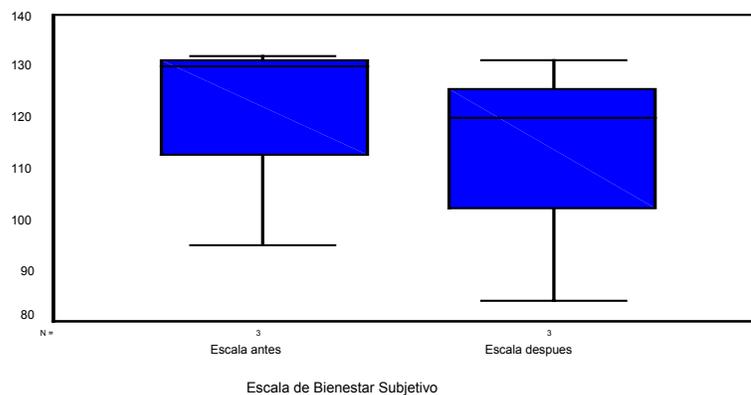
Para el taller "**Aprendizaje estratégico**", en la Escala de Bienestar Subjetivo en las aplicaciones de antes y después del taller se obtuvo $z=-1.069$ y $p=.285$, por lo cual no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambas aplicaciones. En la Escala de Bienestar Material antes y después del taller se obtuvo $z=-1.342$ y $p=.180$, por lo cual no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambas aplicaciones.

De los 3 sujetos que asistieron al taller y que participaron en la aplicación de la escala, en la Escala de Bienestar Subjetivo, 2 de ellos obtuvieron mayor puntuación en la aplicación antes del taller que en la aplicación posterior al taller y 1 de ellos obtuvo mayor puntuación en la aplicación después del taller que la que corresponde al pretest. En la Escala de Bienestar Material se obtuvo que de los 3 sujetos, 2 puntaron más alto en la escala aplicada después del taller que en la aplicada antes y 1 sujeto puntuó igual en ambas aplicaciones. (ver tabla 7 y gráficas 12 y 13).

Tabla 7. Rangos de puntuación obtenidas antes y después en la Escala de Bienestar Subjetivo y Material para el taller "Aprendizaje estratégico".

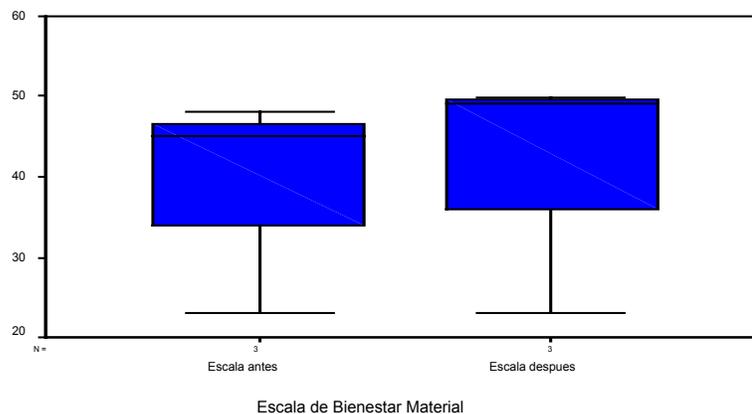
Rangos			
Escala de Bienestar Subjetivo	N	Escala de Bienestar Material	N
EBSA: Escala de Bienestar Subjetivo antes		EBMA: Escala de Bienestar Material antes	
EBSB: Escala de Bienestar Subjetivo después		EBMB: Escala de Bienestar Material después	
EBSD < EBSA	2	EBMD < EBMA	0
EBSD > EBSA	1	EBMD > EBMA	2
EBSD = EBSA	0	EBMD = EBMA	1
Total	3	Total	3

Puntuaciones obtenidas en la escala de Bienestar Subjetivo antes y después del taller



Gráfica 12. Se representan las medianas de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después para el grupo formado por el taller Aprendizaje estratégico.

Puntajes obtenidos en la Escala de Bienestar Material antes y después del taller



Gráfica 13. Se representan las medianas de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Material antes y después para el grupo formado por el taller Aprendizaje estratégico.

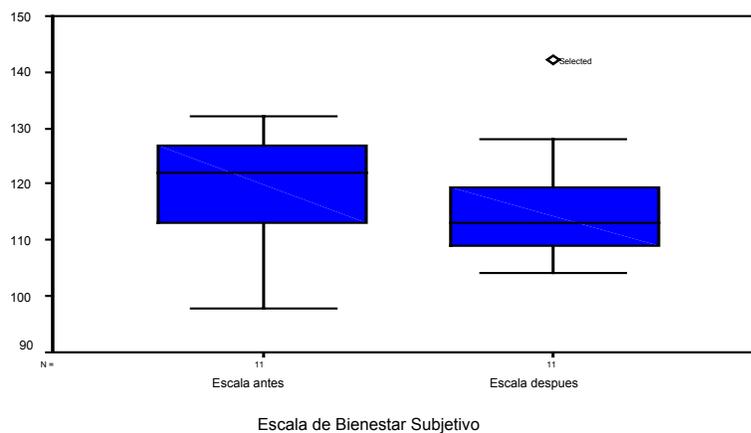
Para el grupo formado por aquellos que **No asistieron a ningún taller**, en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después se obtuvo $z=-.979$ y $p=.328$, por lo cual no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambas aplicaciones. En la Escala de Bienestar Material antes y después se obtuvo $z=-1.247$ y $p=.213$, por lo cual no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambas aplicaciones.

Así también se observó que de los 11 sujetos que forman el grupo, 6 presentaron puntuaciones mayores en la primera aplicación de la Escala de Bienestar Subjetivo que en la posterior al término de los talleres y 5 presentaron mayor puntuación en esta aplicación posterior que en la primera. En la Escala de Bienestar Material se observó que 8 de los 11 sujetos presentó puntuaciones más altas en la aplicación correspondiente al pretest que en la aplicación correspondiente al posttest y 3 de ellos presentaron mayor puntuación en la aplicación correspondiente a la fase de posttest que en la aplicación correspondiente al pretest. (ver tabla 8 y gráficas 14 y 15).

Tabla 8. Rangos de puntuación obtenidas antes y después en la Escala de Bienestar Subjetivo y Material para aquellos que no asistieron a ningún taller.

Rangos			
Escala de Bienestar Subjetivo	N	Escala de Bienestar Material	N
EBSA < EBSD	6	EBMA < EBMD	8
EBSA > EBSD	5	EBMA > EBMD	3
EBSA = EBSD	0	EBMA = EBMD	0
Total	11	Total	11
EBSA: Escala de Bienestar Subjetivo antes		EBMA: Escala de Bienestar Material antes	
EBSA: Escala de Bienestar Subjetivo después		EBMD: Escala de Bienestar Material después	

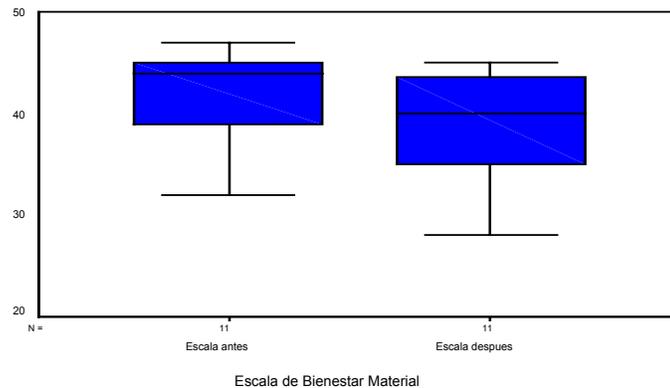
Puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después de la duración del taller.



En la gráfica 14 se representan las medias de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después para el grupo formado por

quienes no asistieron a ningún taller.

Puntuaciones obtenidas en la escala de Bienestar Material antes y después de la duración del taller.



Gráfica 15. Se representan las medianas de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Material antes y después para el grupo formado por quienes no asistieron a taller.

Como se puede observar en las tablas 9 y 10 así como en las gráficas 16 y 17, la mayoría de los grupos contienen mayor número de sujetos con mejores resultados en las escalas aplicadas posteriormente a los talleres y solo el grupo del taller "Aprendizaje estratégico" y el grupo de los que no asistieron a ningún taller obtuvieron el menor número de sujetos con puntuaciones mejores, sin embargo mediante la prueba estadística aplicada (T de Wilcoxon) se obtuvo que solo los grupos del taller Economiza tu tiempo y mejora tu vida y Como manejar mi inteligencia emocional muestran diferencias estadísticamente significativas, lo cual indica que son los talleres que obtuvieron mejores resultados que permitieron a los sujetos tener percepción de una mejor calidad de vida.

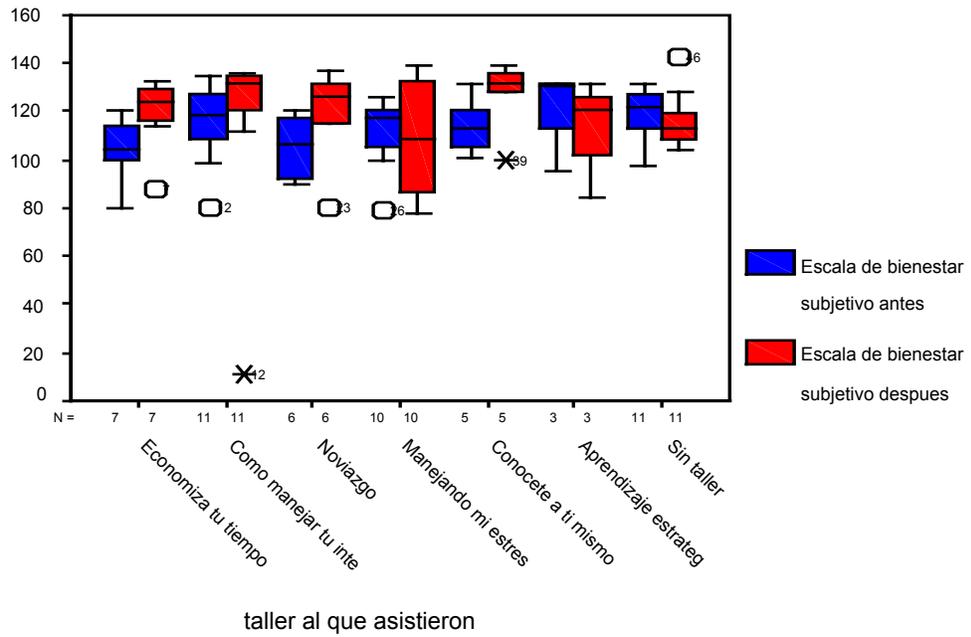
Tabla 9. Rangos generales de las puntuaciones obtenidas en los siete grupos en donde se puede apreciar aquellos en los que se encontraron mayor numero de sujetos con mejores resultados en la Escala de bienestar subjetivo aplicada posteriormente al taller.

GRUPO	EBSA<EBSA	EBSA>EBSA	EBSA=EBSA	TOTAL
Taller Economiza tu tiempo y mejora tu vida	0	7	0	7
Taller Como manejar mi inteligencia emocional	1	9	1	11
Taller Noviazgo	2	4	0	6
Taller Manejando mi estrés para lograr mis metas	4	6	0	10
Taller Conócete a ti mismo	2	3	0	5
Taller Aprendizaje estratégico	2	1	0	3
Grupo sin taller	6	5	0	11
EBSA: Escala de Bienestar Subjetivo antes EBSA: Escala de Bienestar Subjetivo después				

Tabla 10. Rangos generales de las puntuaciones obtenidas en los grupos en donde se puede apreciar aquellos en dónde se encontraron mayor numero de sujetos con mejores resultados en la Escala de bienestar material aplicadas posteriormente al taller.

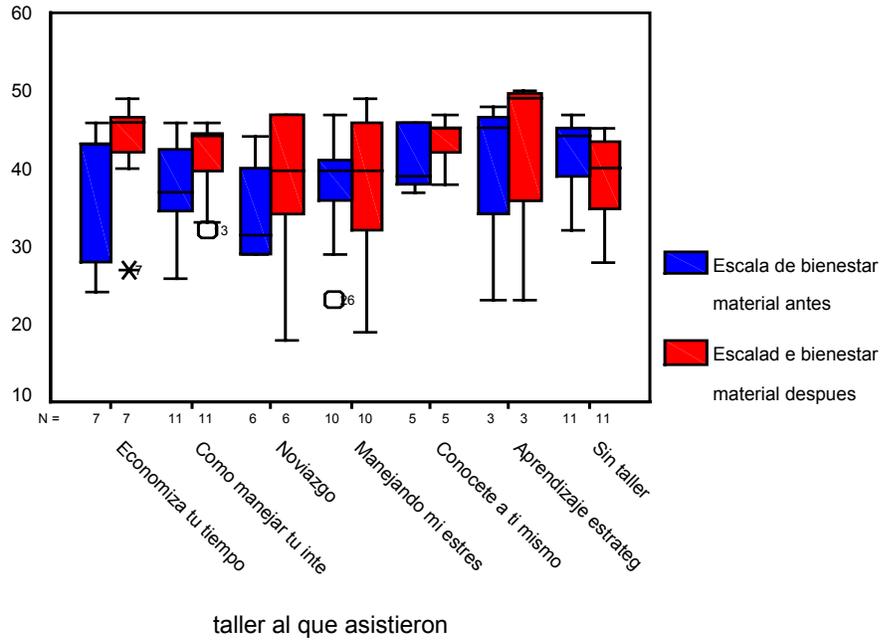
GRUPO	EBMD<EBMA	EBMD>EBMA	EBMD=EBMA	TOTAL
Taller Economiza tu tiempo y mejora tu vida	0	6	1	7
Taller Como manejar mi inteligencia emocional	2	9	0	11
Taller Noviazgo	1	5	0	6
Taller Manejando mi estrés para lograr mis metas	5	5	0	10
Taller Conócete a ti mismo	3	2	0	5
Taller Aprendizaje estratégico	0	2	1	3
Grupo sin taller	8	3	0	11
EBMA: Escala de Bienestar Material antes EBMD: Escala de Bienestar Material después				

Puntuaciones de la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después de la aplicación de los talleres.



Gráfica 16. Se representan las medianas de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Subjetivo antes y después, en donde se pueden distinguir las diferencias entre cada uno de los grupos.

Puntuaciones de la Escala de Bienestar Material antes y después de los talleres



Gráfica 17. Se representan las medianas de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Material antes y después, en donde se pueden distinguir las diferencias entre cada uno de los grupos.

CONCLUSIONES

Por los resultados obtenidos con el coeficiente de correlación de Pearson, se deduce que el coeficiente r no es estadísticamente significativo, lo que demuestra que no existe una relación directa entre la administración eficaz del tiempo y la percepción de la Calidad de Vida.

En lo que referente al manejo eficaz del tiempo, con el cuestionario "**Como manejo mi tiempo**", se pudo observar que la mayoría de los asistentes al taller "**Economiza tu tiempo y mejora tu vida**", obtuvo progresos satisfactorios en cuanto a la administración eficaz de su tiempo, al arrojar puntajes mayores en la aplicación correspondiente al término del taller que en la que corresponde al inicio de este. Esto fue demostrado en la prueba T de Wilcoxon que presenta diferencias estadísticamente significativas entre ambas aplicaciones.

Ahora bien, la percepción de la calidad de vida entre los asistentes al taller "**Economiza tu tiempo y mejora tu vida**", presenta una marcada mejoría, pues los puntajes obtenidos de los siete asistentes al taller en la Escala de Bienestar Subjetivo, son superiores en la aplicación correspondiente al final del taller y en la Escala de Bienestar Material, seis de los asistentes obtuvieron mayor el puntaje correspondiente a la segunda aplicación.

Por otro lado, de los 11 asistentes al taller "**Como manejar mi inteligencia emocional**", 9 mejoraron su percepción después de haber tomado el taller, obteniendo en la aplicación de la Escala realizada al término de este, mayor puntuación que en la obtenida en la Escala aplicada al inicio.

De los asistentes al taller "**Noviazgo**", de un total de 6 asistentes, y de acuerdo a los resultados obtenidos en la prueba T de Wilcoxon, 4 de ellos mejoraron la percepción de bienestar subjetivo, por obtener mayor puntuación en la aplicación posterior al taller. 5 de ellos mejoraron su percepción de bienestar material, al presentar de igual manera la mayor puntuación obtenida posterior al taller.

En lo concerniente al taller "**Manejando mi estrés para lograr mis metas**", de los 11 asistentes, 6 de ellos presentan mayor puntuación en la Escala de bienestar subjetivo, en la aplicación posterior al término del taller. En la Escala de bienestar material, 5 presentaron mayor puntaje al término del mismo, lo cual muestra una mejoría en cuanto a la percepción de la calidad de vida antes y después de haberlo tomado.

En el taller "**Conócete a ti mismo**", 3 de los 5 individuos obtuvieron mayor puntuación después de haber tomado el taller en la Escala de bienestar subjetivo. En la Escala de bienestar material, 2 de los 5 obtuvieron mayor puntuación al terminar el taller, determinando una mejoría en la percepción que tenían de su calidad de vida antes y después del taller.

En cuanto a los 3 asistentes al taller de "**Aprendizaje estratégico**" y que participaron en la presente investigación, 1 de ellos obtuvo mayor puntuación en la Escala de bienestar subjetiva después de haber tomado el taller. En la Escala de bienestar material se observó

que 2 de los asistentes obtuvieron mayor puntuación después de haberlo tomado, notando una mejoría en su percepción de calidad de vida al término del mismo.

Sin embargo, de los 11 participantes que **no asistieron a ningún taller**, 5 obtuvieron mayor puntuación en la Escala de bienestar subjetivo y 3 obtuvieron mayor puntuación en la Escala de bienestar material, después de haber transcurrido el tiempo equivalente a la duración de los talleres. Estos asistentes serían quienes presentaron mejoría en la percepción de la calidad de vida aún a través del tiempo.

Los resultados que arrojan la impartición de los talleres "**Economiza tu tiempo y mejora tu vida**" y "**Como manejar tu inteligencia emocional**", presentan mayor cantidad de participantes cuyas puntuaciones al final del taller, fueron mayores que las puntuaciones de la aplicación al inicio y son las únicas que estadísticamente presentan diferencias significativas. Esto conforma una evidencia de que el contenido de éstos es determinante para lograr un cambio en las actitudes y aptitudes de los asistentes, ya que sus temas principales son la administración del tiempo, que como ya se ha mencionado anteriormente es la administración de uno mismo y la inteligencia emocional respectivamente. Estos temas influyen directamente sobre el individuo en sí; es aquí donde comienzan los cambios y son externalizados, logrando ser satisfactorios en todas o la mayoría de las esferas de la vida de las personas y que le permiten percibir mejor su calidad de vida.

Los resultados anteriormente descritos implican que estos talleres, al ser tratados en forma dinámica y vivencial, permiten que el conocimiento sea más activo y el aprendizaje más significativo. De igual forma estos temas tienen relación con eventos de la vida cotidiana, aunados a elementos de interés de los sujetos, ya sea por alguna situación en familia, escolar o institucional y su entorno en la sociedad o bien por la etapa de vida en la que se encuentran.

El hecho de que no en todos los talleres y el grupo que no asistió a ningún taller se hayan observado resultados favorables y que no sean estadísticamente significativos puede implicar diferentes variables extrañas, como que el número de sujetos participantes en cada uno de estos grupos es variable, que la segunda aplicación coincidía con las evaluaciones finales e interfería con la concentración de los sujetos, así como con la percepción de la calidad de vida que en ese momento tenían.

Una variable extraña adicional que puede haber interferido, es que los horarios de aplicación de la escala fueron variables para cada uno de los talleres, ya que mientras para unos los talleres se impartían por la mañana, la mayoría de los talleres correspondían a horarios vespertinos, siendo la aplicación de la escala durante el desarrollo de este.

Cabe mencionar que los alumnos asistentes a los talleres y participantes en la investigación, pertenecían a ambos turnos. Mientras que para unos era el término de la jornada escolar, para otros era la inicio de sus actividades, afectando sus niveles de atención, motivación, fatiga, etc., volviéndose variable para cada uno.

Es importante destacar que el estudio de la administración del tiempo como una meta para mejorar la productividad, ha sido tratado en el ámbito empresarial con el propósito

de que los empleados se desarrollen óptimamente para obtener mejores resultados. Sus alcances permiten extenderse al estudio y desarrollo para ejecutivos que necesitan organizarse de tal manera, que puedan lograr sus objetivos de forma eficaz.

Sin embargo, se puede destacar que este tema es de gran utilidad tanto para amas de casa, estudiantes e incluso para los pequeños, ya que al no contar con la capacidad de administrar su tiempo, pasan grandes ratos viendo televisión y desaprovechando la oportunidad de realizar actividades deportivas o recreativas y en general de fortalecer habilidades que permitan organizar su vida, perdiendo la oportunidad de desarrollar los elementos productivos que conforman su vida, pudiendo tener así una percepción de la misma como buena y evitar que se desencadenen frustraciones por cosas sin hacer o bien evitar el caos por tener demasiadas actividades por realizar, careciendo del tiempo necesario.

El estudio de la administración del tiempo radica su importancia por tratarse de un recurso no renovable, no almacenable y no negociable, que se debe aprovechar adecuadamente, dependiendo de las necesidades personales, generando amplios beneficios, como ya se demostró en los resultados arrojados en la presente investigación, donde la mayoría de los participantes pudieron percibir su vida con mejor calidad al mostrarles como organizarse diariamente.

En cuanto al taller "**Economiza tu tiempo y mejora tu vida**", los cambios favorables están relacionados con el propósito del taller, que tiene por objetivo identificar la influencia de la administración eficaz del tiempo en la percepción de la calidad de vida de los estudiantes de FES Zaragoza, mediante la adquisición de habilidades en el manejo y la administración del tiempo, por medio de la impartición del mismo.

La importancia de determinar si la administración eficaz del tiempo así como los temas tratados en el resto de los talleres, influye en la percepción de la calidad de vida, radica en procurar que la vida de los estudiantes se encuentre en condiciones óptimas para que pueda desarrollarse adecuadamente en todos los ámbitos de su vida (personal, escolar, familiar, laboral, etc.), evitando así los índices de deserción y rezago escolar mediante el aprendizaje de técnicas que le permitan modificar sus hábitos de manera favorable.

De igual manera, la importancia de la aplicación de los talleres radica en la necesidad de que los alumnos de la FES Zaragoza desarrollen actividades que les permita adquirir experiencia en la elaboración e impartición de actividades de este tipo a la vez que pueda prestar un servicio a la Facultad y miembros que la conforman.

BIBLIOGRAFÍA

- Adair, A. (1988). *Cómo administrar su tiempo*. Colombia: Legis
- Alvaro, J.L, Garrido, A. y Torregrosa, J.R (1996). *Psicología Social Aplicada*. España: Mc Graw- Hill
- Campos, M.G. (2002). Quality of life Differences between first year Undergraduate Financial Aid and Non-Aid Recipients, en <http://scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-05132002-154216>
- Casares, D. y Siliceo, A. (2001). *Planeación de vida y carrera*. México: Limusa
- Cueto, R. (2003). Posiciones teóricas de la Psicología humanista y sus manifestaciones pedagógicas [en Red] disponible en <http://www.cied.rimed.cu/revisteselec/ss/ss1año1/cueto.html>
- Ezzell, C. (2002). Clocking Cultures, en *Scientific American* Vol.287 No. 3 Septiembre
- Fernández-Ballesteros, R. (1998). Calidad de vida: Las condiciones diferenciales, en <http://www.fun-humanismi-ciencia.es/felicidad/sociedad>
- Ferner, J. (1982). *Administración del tiempo como recurso*. México: Limusa
- Fontana, D. (1993). *Manejo del tiempo*. México: El Manual Moderno
- García, R.C. (1989). *Guía para el uso efectivo de su tiempo*. México: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
- Grau, A. (1998). Calidad de vida y salud: Problemas actuales en su investigación, en http://www.ub.edu.ar/investigaciones/proyectos_investigación/proy_fac_hum.htm
- Hernández, V. (1994). *Tu tiempo. Cómo hacerlo rendir en el trabajo con la familia y en la diversión*. México: EDAMEX
- Klineberg, O (1963). *Psicología Social*. México: FCE
- McCay, J. (1979). *La administración del tiempo*. México: Diana
- Maslow, A. (1972). *El hombre autorrealizado*. México: Kairós
- Phares, E.J. (1999). *Psicología clínica. Conceptos, métodos y práctica*. 2ª ed. México: Manual Moderno

- Plattner, I.E. (1995). El estrés del tiempo. Un sufrimiento contemporáneo y su terapia. Barcelona: Herder
- Price, R.H. (1981) Perspectiva sobre la conducta anormal. México: Interamericana
- Rodríguez, M. et al (1989) Planeación de vida y trabajo. 2ª ed. México: El Manual Moderno
- Rodríguez, M. (1999) Administración del tiempo. 2ª ed. México: El Manual Moderno
- Sánchez-Cánovas, J. (1998) Escala de Bienestar Psicológico. Manual. España: TEA Ediciones
- Setién, M. (1993) Indicadores Sociales de la Calidad de Vida. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas
- Veenhoven, R. (2003) Las cuatro calidades de vida. Organización de conceptos y medidas de la buena vida, en <http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/sociedad/>
- Wright, K. (2002) Times of our lives, en Scientific American Vol.287 No. 3 Septiembre