

CAPÍTULO I.

FOMENTAR LA AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO EN LA JUVENTUD. EXPERIENCIAS Y PAUTAS

NURIA CODINA MATA, JOSÉ VICENTE PESTANA MONTESINOS Y
RAFAEL VALENZUELA GARCÍA

Universitat de Barcelona, Departamento de Psicología Social y Psicología Cuantitativa

DOI: 10.14679/3057

1. INTRODUCCIÓN

En cuanto vuelve del centro educativo, Eme –inicial que se ha convertido en la forma en que le conocen– deja la mochila a un lado y, tras comer a toda prisa y atender rápidamente los quehaceres del hogar que le han asignado, se sienta ante el ordenador. A partir de ese instante, se sumerge en un videojuego cuya historia mezcla antiguos mitos con armas de última generación. Esta tarde le ha cautivado especialmente el personaje que, para evitar que uno de sus descendientes le destruya con el paso del tiempo, engulle a cada uno de ellos tras nacer. Ante este padre temeroso del cumplimiento de las profecías, una madre astuta consume el engaño y salva a una de sus criaturas que, tras unos años, logrará derrocar a su progenitor (quien, en el fondo, acaba siendo consumido por negar lo inevitable del paso del tiempo y los acontecimientos que dicho transcurrir trae consigo). Y... El hechizo de Eme ante la pantalla se rompe tras los reproches de uno de sus progenitores, quien le recuerda que los exámenes serán muy pronto, que hay que estudiar sin demora y dejar de dar tantas vueltas perdiendo el tiempo. No le faltan ganas de estudiar a Eme (unas asignaturas más que otras, claro está), pero es que esto de organizarse o saber cómo priorizar las cosas pendientes...

La situación de Eme ha estado muy cerca de jóvenes, padres y profesionales responsables de la orientación psicológica y educativa; en cada caso, experimentada y explicada desde perspectivas diferentes, pero con una base común: la sensación de estar, en ocasiones, ante un tiempo que nos devora. Ante esta circunstancia, hay que poner en marcha estrategias que fomenten la autogestión del tiempo. Es esta la tarea que se despliega a lo largo de las siguientes páginas; los conceptos y las pautas que desarrollaremos –fundamentados en evidencias científicas– aspiran a acompañar el paso del tiempo de manera acompasada entre los diferentes ritmos de la cotidianidad. Y, por supuesto, echarle una mano a Eme, quien estará con nosotros en los apartados sucesivos.

2. EL TIEMPO Y SU AUTOGESTIÓN

Más allá del mero transcurrir, el tiempo es una experiencia cuya (auto)gestión resulta asaz reveladora con respecto a cómo abordamos nuestra cotidianidad. Aproximarse a esta experiencia –en apariencia elusiva– es posible mediante la herramienta conocida como los presupuestos (o diarios) de tiempo. Su aplicación, además de facilitar la obtención de datos sobre los usos del tiempo, constituye un punto de partida para poner en práctica intervenciones psico-socio-educativas orientadas a mejorar la autogestión del tiempo en la juventud.

2.1. El tiempo, una experiencia más allá de los relojes

Las reflexiones con respecto al tiempo como recurso y experiencia se observan desde el mismo instante en que la humanidad implantó sistemas de medidas del devenir y empezó a dar cuenta de la importancia de administrar el tiempo. Por ejemplo, en la Biblia se recomienda a los efesios: “que andéis con gran circunspección, no como necios, sino como prudentes, recobrando en cierto modo el tiempo perdido” (Ef, 5:15-16; Terranova Editores, 1997, p. 1.144) –consejo que, como hemos visto antes, dan a Eme sus progenitores.

Ahora bien, experimentar el tiempo va más allá del mero transcurrir de las horas, esto es, dependiendo de un marco de referencia dado –la cotidianidad, el conjunto de la vida o una circunstancia especial– el tiempo puede ser vivido de manera distinta. En este sentido, von Franz (1978/1996) ha distinguido, desde la perspectiva de la psicología profunda, cuatro modalidades de vivencia, denominadas: el tiempo del Yo, el tiempo *eónico*, el *illud tempus* y el centro intemporal. Como veremos, cada una de ellas es experimentada de manera diferente, esto es, desde el agobio y la precipitación hasta la sensación de un tiempo detenido o inexistente.

El *tiempo del Yo* es, por regla general, la percepción y conocimiento predominantes en el conjunto de la cotidianidad y común a todos los individuos: consiste en el paso del tiempo convencional, de cuya rapidez solemos ser conscientes (o lamentarnos, según el caso). Así, Eme siente que, entre ir a clases, tener que estudiar, practicar sus aficiones y cumplir con las tareas domésticas asignadas “no le da la vida”, “todo va tan súper rápido que ni te enteras”. El tiempo *eónico* toma su nombre de Eón (o Aión), deidad de la antigüedad clásica griega que personificaba lo eterno; en concreto, esta experiencia del tiempo hace referencia a aquellos momentos en que tenemos una visión amplia de acontecimientos ocurridos a lo largo del tiempo. Por ejemplo, cuando Eme tuvo que despedirse de una gran amistad que se marchaba a vivir al extranjero, durante varios días repasó todo lo vivido: “Se me estuvo pasando toda la película de la vida compartida junto a esta persona”. El *illud tempus* hace alusión al tiempo que se reactualiza con los rituales, o bien se experimenta como trascendente por mor de un acto de creación; en este sentido, cada vez que Eme participaba con su aula de música en un concierto, seguía toda una serie de “rituales para concentrarse y dar lo mejor de nosotros”, según

repetía la profesora que les dirigía. ¡También había rituales cada vez que iba a visitar a sus abuelos al pueblo!, donde parecía que todo –plácida y tranquilizadamente– se había detenido en el tiempo: cada tarde, el abuelo limpiaba y repasaba las herramientas que había utilizado en el jardín durante la jornada; la abuela, por su parte, tenía a punto el arroz con leche, que removía con ademanes que Eme recordaba inalterables desde su infancia... ¡Ah! Y esos cuentos repetidos tantas veces para invocar los sueños... Finalmente, el *centro intemporal* alude a la propia esencia, ésa que permanece inalterada cualesquiera sean las circunstancias que rodeen al individuo; por ejemplo, lo que Eme insiste en señalar que ha formado parte de sí desde que tiene memoria y que “no ha cambiado ni cambiará nunca”, como gusta de repetir a sus amistades.

Queda, pues, patente, cómo el paso del tiempo para cada uno de nosotros es un fenómeno para gestionar, ofreciendo experiencias diversas y ricas que pueden estar interconectadas entre sí. Ahora bien, ¿cómo hacer frente a la apremiante sensación del tiempo del Yo? Veloz y voraz, el devenir de la cotidianidad es el que ofrece, en su inmediatez, más y mayores retos para fomentar la autogestión del tiempo, especialmente en el caso de la juventud, que como se ha constatado en población española (Codina et al., 2020), tiende a percibir el tiempo –predominantemente– en términos de la perspectiva temporal conocida como presente hedonista (Zimbardo y Boyd, 2008/2009), esto es, viviendo al día a la manera de la cigarra de la conocida fábula.

2.2. La libertad en el tiempo, fundamento de la autogestión

El devenir de la cotidianidad, en su velocidad y precipitación, puede traer consigo la sensación de imposibilidad con respecto a la gestión del tiempo. Es precisamente esta sensación de estar atrapado (o aprisionado) la que nos pone sobre aviso con respecto a un elemento fundamental de la autogestión del tiempo: la libertad, que tiene en sus condicionamientos las características fundamentales sobre las cuales intervenir en pro de la autogestión del tiempo. Porque, si Eme no es capaz de autogestionar su tiempo, ¿cómo puede sentirse libre?

La libertad es una condición humana que frecuentemente se asocia al ámbito legal. Ahora bien, si se transgrede una ley (y tras el correspondiente arbitraje) la libertad puede perderse. Por ejemplo, cuando Eme la liaba en el patio de la escuela, sus profesores le privaban de jugar con sus amistades en dicho momento de esparcimiento –dado que había incumplido alguna norma de la institución.

Ahora bien, la libertad puede ser entendida y valorada desde el ámbito psicosocial. Específicamente, el grado de libertad u obligación acompaña –y subyace– a toda acción que realizamos; en este caso, Eme tenía presente las contradicciones entre las ganas de ver a sus abuelos y hacer lo que quisiera en el pueblo, y al tiempo la imposición de sus padres por tener que pasar las vacaciones en el mismo lugar. Estas contradicciones o dicotomías ponen de manifiesto la importancia de atender a los aspectos psicológicos y sociales del tiempo, que tienen un referente fundamental en la teoría de Neulinger (1974/1981). Este autor consideró las percepciones de libertad y obligación en las acti-

vidades realizadas en la cotidianidad, así como las motivaciones extrínseca e intrínseca; así, percepciones y motivaciones fueron concebidos como los ejes vertebradores para determinar si una actividad era experimentada (o no) como ocio. Veamos cómo se han manifestado, en el caso de Eme, las principales combinaciones entre percepciones y motivaciones:

- Los festivos en que Eme trabajaba en la zapatería de un familiar para comprarse más juegos para su videoconsola, lo hacía tan sólo por el dinero que iba a recibir. Al no gustarle especialmente el trabajo y ver que no podía quedar con sus amistades, su motivación era extrínseca –la paga– y su percepción, de restricción, dadas las limitaciones para hacer lo que realmente quería. No obstante, sí que su paga le daba una libertad para invertir en su ocupación favorita.
- Con el abuelo la cosa era distinta. Los “trabajillos” que él le pedía los hacía Eme por pura motivación intrínseca: las ganas de ayudar a su yayo mientras él le explicaba historias, aunque en este tiempo estuviera restringida la posibilidad de jugar en línea con sus colegas de distintas partes del país.
- Hay que decir que Eme podía haber trabajado ¡hasta gratis!, aquel verano en que formaba parte del comité joven de aquel festival de música alternativa de su ciudad, por la oportunidad que representaba conocer a quienes tocaban en los grupos que seguía por redes sociales. Pero cuando tras una noche de fiesta la resaca le dificultaba levantarse por la mañana... Eme experimentaba una mezcla entre la libertad de haber elegido ese trabajo con la obligación de cumplir con los horarios de la organización del festival, toda una constatación de que los límites entre sentir libertad y obligación se pueden experimentar como borrosos o entremezclados.

Estos ejemplos, a partir del conocido paradigma de ocio de Neulinger (1974/1981), ilustran cómo cualesquiera actividades que realicemos son susceptibles de ser experimentadas como ocio, aunque no lo sean en realidad. Esta priorización de lo subjetivo en el uso del tiempo fue, sin lugar a dudas, revelador en las investigaciones sobre la dimensión psicológica de la temporalidad, pero requería observar esta experiencia subjetiva en términos de las condiciones que acompañan la realización de actividades, análisis que tiene en la dinámica del proceso de autocondicionamiento propuesto originalmente por Munné (1980), el punto de partida para preguntarse: ¿Qué ocurre más allá de lo subjetivo? ¿Las circunstancias que nos son dadas, ofrecen una libertad en sentido pleno?

El proceso de autocondicionamiento hace referencia a la percepción de libertad relativa a cualquier actividad realizada en la cotidianidad. Al proceso de autocondicionamiento le complementa el heterocondicionamiento o percepción de obligación (Casas y Codina, 1998; Codina, 1999; Munné, 1980). Auto y heterocondicionamiento explicitan que toda acción humana ocurre en un contexto dado. Por ejemplo, si bien Eme se sentía libre los días en el lago con sus amistades del pueblo, podría preguntarse: ¿había más opciones de divertirse en la localidad? ¿Podía proponer actividades distintas

a las que el grupo siempre insistía en hacer? ¿Qué pasaba los días en que el agobio en el trabajo era tal que sólo tenía ganas de desconectar viendo las redes sociales? Dicho de otro modo, se trata de que Eme pueda, además de pasarlo bien en el lago con sus amistades, reflexionar hasta qué punto es libre con lo que hace –o le es permitido– hacer. Sobre este último punto, cabe recuperar la distinción de Casas y Codina (1998) sobre los heterocondicionamientos que pueden inhibir la libertad en lo que hacemos: por déficit, aspiración y compensación.

Los heterocondicionamientos por *déficit* se refieren a precariedades o ausencias, esto es, a que algo falta para que pueda llevar a cabo libremente una actividad. Por ejemplo, si en la localidad en la que pasamos las vacaciones no hay pistas de tenis, esta carencia impide practicar un deporte que me agrada en unas mínimas condiciones. Los heterocondicionamientos por *aspiración* aluden a las presiones sociales o procesos de influencia que mueven a practicar una actividad porque está de moda; en este sentido, la abrumadora presencia de contenidos audiovisuales en diversas plataformas digitales hace aparecer la pregunta: “Y tú, ¿qué serie estás viendo?”, cuando no la valoración que destaca “¡Qué raro, si todo el mundo está enganchado a alguna serie!, ¿Te recomiendo alguna?”. Finalmente, los condicionamientos por *compensación* ponen de manifiesto el hecho de hacer algo para “volver a mínimos”, como suele ocurrir cuando escuchamos: “Es que era tal el cansancio tras volver de esa reunión tan complicada en el trabajo, ¡que tenía que desconectar! Así que me puse a mirar redes sociales antes de ir a dormir”. Como puede verse, los ejemplos de los tres tipos de heterocondicionamiento corresponden con las preguntas que se hacía Eme más arriba; específicamente, la falta de opciones en el pueblo (déficit), la presión de las amistades (aspiración) o el mirar redes sociales (compensación).

Ahora bien, ¿cómo operacionalizar –y, por extensión, concienciarse sobre– los procesos de (auto, hetero) condicionamiento en el uso del tiempo? Una respuesta a este interrogante la encontramos en los presupuestos (o diarios) de tiempo, instrumento a ser incorporado en la tutorización o acompañamiento de jóvenes en pro de un uso predominantemente autogestionado de su tiempo.

2.3. El presupuesto de tiempo en el análisis de la autogestión del día a día

En sus orígenes, los presupuestos de tiempo servían para el registro de las actividades realizadas en unas coordenadas temporales concretas (Codina et al., 2014); por ejemplo, cuántas veces por semana y cuánto tiempo se destinaba a una actividad cada vez que se llevaba a cabo. La incorporación, tanto de la subjetividad en el uso del tiempo (Neulinger, 1986) como de sus (auto, hetero) condicionamientos (Casas y Codina, 1998; Codina, 1999; Munné, 1980), han posibilitado caracterizar con mayor profundidad lo que hacemos, cómo, por qué y para qué. Una descripción general de este instrumento –complementado con algunas vivencias de Eme– permitirá observar la utilidad de esta herramienta en el análisis y la intervención con respecto en pro de la autogestión.

Como punto de partida hay que comentar que, desde el punto de vista de la diagramación, el presupuesto de tiempo es una tabla con filas y columnas cuyo formato puede ir desde el más tradicional (disposición apaisada para responder en papel) hasta el más actualizado (programando en línea y en forma secuencial las informaciones que se solicitarán a quienes respondan). El presupuesto de tiempo puede adaptarse según lo requieran los objetivos de la aplicación del instrumento; por ejemplo, conocer el espectro de actividades extraescolares en la adolescencia (Codina et al., 2016) o bien la articulación entre las actividades realizadas en la cotidianidad y quiénes somos (Codina y Pestana, 2008; Codina et al., 2017).

A tenor del caso que nos ocupa –la autogestión del tiempo en la juventud– describiremos un ejemplo de presupuesto de tiempo (Tabla 1) que incluye variables de interés en el análisis de este colectivo (como Anexo a este trabajo, se especifican las instrucciones específicas respectivas).

Tabla 1. Ejemplo de diagramación de un presupuesto de tiempo (explicación de las siglas en el Anexo).

Inicio	Actividad	F	P	E	O	S	I	A	L	P
00:00										
...										
07:00										
07:30										
...										
24:00										

Actividades realizadas. La enumeración de las acciones llevadas a cabo en una jornada es reveladora de qué se asume como más relevante en el uso del tiempo para un colectivo dado e, incluso, en un contexto cultural. Éste es el caso de la propuesta realizada desde la Unión Europea para clasificar actividades (Eurostat, 2020). Por nuestra parte, destacar la importancia de distinguir entre actividades únicas (“Despertarme”, “Tomar un café”), simultáneas (realizadas al mismo tiempo: “Ordenar la habitación / Escuchar música” o “Coger apuntes / chatear con amistades”), consecutivas (llevadas a cabo una tras otra: “Levantarme, ir al lavabo”, “Pasear al perro, comprar fruta”) y simultáneas y consecutivas (“Regar el jardín / escuchar el partido, jugar con el perro”), dado que puede poner de manifiesto cómo pueden combinarse o entrecruzarse distintas acciones, advirtiendo de la borrosidad en la percepción del uso del tiempo (Codina, 2004; Codina y Pestana, 2008).

Tiempo destinado y Frecuencia de realización. La estimación de lo que empleo en hacer algo –cuando lo llevo a cabo– y cuántos días a la semana suelen ser pautas útiles

no sólo para un conocimiento general del uso del tiempo (Steinbach, 2006), sino un baremo o punto de comparación para actividades específicas. Por ejemplo, la dedicación a la actividad física que, propuesta por la World Health Organization (2010), busca establecer los parámetros idóneos de práctica, orientada a garantizar la salud y el bienestar (Powell et al., 2011).

Compañía. Con quién realizamos las actividades es una información que entronca con la importancia de las interacciones –con determinadas personas y en períodos específicos del ciclo vital– para el desarrollo de la propia identidad (Erikson, 1997/2000; Kleiber et al., 2011). Incluso, atender al hecho de sentirse solo en una situación colectiva (estar en clases, ir en transporte público) abre la puerta a la reflexión sobre con quiénes contamos y para qué en nuestro día a día.

Libertad y obligación. Ambas variables –a ser preguntadas por separado (vide Anexo) nuclearizan la cuestión antes expuesta sobre los autos y heterocondicionamientos, esto es, preguntarnos hasta qué punto son sentimos libres, obligados (o ambas cosas al mismo tiempo) al llevar a cabo nuestras actividades cotidianas (Codina y Pestana, 2008; Pestana et al., 2010).

Satisfacción e insatisfacción. Tal como ocurre con la polaridad libertad-obligación, el análisis conjunto de la (in)satisfacción al realizar actividades posibilita el profundizar sobre la complejidad de la experiencia del tiempo (Codina, 2004; Codina y Pestana, 2008), ya que una misma actividad puede ser vivida como satisfactoria e insatisfactoria sin solución de continuidad.

Apropiación. Hacer algo es una invitación a que la actividad te transforme tanto en un sentido positivo como negativo. Por ejemplo, ver una película puede servir para compensar el estar bajo de ánimos o para articular una decisión importante en nuestras vidas (hacerse voluntario en una organización religiosa). En este sentido, el proceso de apropiación del tiempo (Codina, 2007) invita a reflexionar sobre las implicaciones de lo que hacemos en nuestra cotidianidad.

Lugar. Todo territorio puede ser, más allá de un lugar con coordenadas geográficas específicas, un espacio con una carga simbólica determinada (Pol, 1996). Así, para la juventud, una plaza trasciende la mera solución urbanística para ser lugar de juegos y de autoconocimiento, e incluso distintivo de una cultura (local, global) determinada (Childress, 2004).

Finalidad. Dar la oportunidad de reflexionar sobre el para qué de lo que hacemos retrotrae la importancia de la cuestión del sentido, si bien en un plano práctico y cotidiano. Siendo la juventud etapa de reflexiones –en ocasiones confusas– y decisiones –con frecuencia imperiosas– (Erikson, 1997/2000; Kleiber et al., 2011), esta información del presupuesto de tiempo resulta asaz importante.

Cabe añadir que, a la aplicación de este instrumento conviene incorporar un/a profesional que oriente una discusión sobre lo registrado (al menos hasta que el/la joven no sea lo suficientemente autónomo/a o esté suficientemente formado/a en autogestión del tiempo).

Esta radiografía de nuestra cotidianidad puede traer consigo reflexiones relativas a qué se nos pasa por alto cuando pensamos en nuestro día a día hasta la trascendencia o interés de lo que hacemos para nuestros planes futuros. La información relativa a cómo la juventud experimenta su tiempo –tal como queda expuesto en los presupuestos de tiempo puede revelar problemáticas (psicosociales, educativas o ambas) que pueden estar presentes –sin ser evidentes– en la cotidianidad (Codina et al., en prensa). Pero no sólo revela el presente; también pone sobre aviso sobre posibles problemas del futuro inmediato o a largo plazo. Así, pues, un presupuesto de tiempo con un vacío de satisfacción o una absorción –por la lectura, los videojuegos o el deporte– no debe de dejar indiferente al profesional.

En un análisis más profundo, en el caso de Eme, cumplimentar el presupuesto de tiempo podría dar pie a preguntas como las siguientes: ¿en qué aspectos de su vida experimenta (o no) mayor grado de libertad, o ésta se entremezcla con la obligación? ¿Ofrece la cotidianidad experiencias transformadoras? ¿Dónde se experimenta esta transformación? ¿Qué sentido se le da a lo realizado? Y más allá de los datos recogidos: ¿Qué cambios puedo introducir en mi vida y en qué dirección?

Como puede observarse, cada una de las cuestiones apuntadas abre diversas posibilidades de reflexión y, al tiempo, sugiere líneas de acción concretas para los profesionales que realicen intervenciones dirigidas a la juventud. A título de ejemplo –y sin pretensión de exhaustividad–, los datos recogidos en una muestra de jóvenes (Codina et al., en prensa), fue el punto de partida para que futuros profesionales se interrogasen sobre problemas vinculados a la gestión del tiempo como la procrastinación académica (Sheybani et al., 2017) y en el sueño (Hill et al, 2022), el sedentarismo (Valencia-Peris et al., 2022) o las desigualdades de género que afectan negativamente a las mujeres (Codina y Pestana, 2017; García Román y Gracia, 2022).

3. A MODO DE CONCLUSIÓN

La autogestión del tiempo en la juventud tiene su piedra angular en la conciencia sobre lo que hacemos. En este proceso, la utilización de los presupuestos de tiempo constituye el punto de partida para revisar y cuestionar desde la libertad en lo que hacemos –y las transformaciones que pueden operar en nosotros– hasta el sentido que tienen las actividades que conforman nuestra cotidianidad.

A partir de la reflexión sobre qué hacemos –y sus implicaciones– la juventud puede ir integrando estrategias que favorezcan la autogestión de su tiempo. Por ejemplo, asumiendo qué le hace perder el tiempo o qué actividades puede incorporar en su cotidianidad en pro de su desarrollo como persona. Cumplimentar un presupuesto de tiempo es una tarea simple pero compleja: a diferencia de las manipulaciones que jóvenes como Eme pueden hacer en los autorretratos popularmente conocidos como *selfies*, el reflejo de nuestra cotidianidad en un presupuesto de tiempo revela y confronta. Debido a esto, los profesionales a cargo de la orientación de la juventud han de

atender a la propia sensibilidad de este colectivo con respecto a lo que hacen en el día a día y, aún más importante, quisieran –y podrían– hacer.

En definitiva, en la juventud la autogestión del tiempo pasa por ver lo que ocurre en el transcurrir de éste, fomentando la libertad para hacer frente al devenir.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Childress, H. (2004). Teenagers, Territory and the Appropriation of Space. *Childhood*, 11(2), 195-205. <https://doi-org.sire.ub.edu/10.1177/0907568204043056>
- Codina, N. (2004). Una aproximación a la complejidad del tiempo libre y del *self* mediante la aplicación cualitativa secuencial de los presupuestos de tiempo. *Encuentros en Psicología Social*, 2(1), 337-340.
- Codina, N. (2007). Entre el ocio, el turismo y el consumo. El tiempo y la apropiación del tiempo. En J. Romay Martínez (Ed.), *Perspectivas y retrospectivas de la Psicología Social en los albores del siglo XXI* (pp. 205-214). Biblioteca Nueva.
- Codina, N. y Pestana, J. V. (2008). Investigación del ocio y del *self* desde el paradigma de la complejidad. Una aplicación de la técnica del presupuesto de tiempo y del Twenty-Statement Test. En E. Aguilar Gutiérrez (Ed.), *El influjo del tiempo en la vivencia del ocio: transformaciones, oportunidades y riesgos en la sociedad apresurada. Libro de Comunicaciones* (pp. 135-147). Universidad de Deusto.
- Codina, N. y Pestana, J. V. (2017). Two sides of time in the leisure experience of youth: Time investment and time perspectives. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 40(3), 310-323. <https://doi.org/10.1080/07053436.2017.1378508>
- Codina, N., Pestana, J. V., Caride, J. A. y Caballo, B. (2014). Presupuestos de Tiempo (PT): Cómo registrar y analizar la complejidad de los tiempos educativos, sociales y psicosociales en la sociedad red. En H. Cairo y L. Finkel (Eds.), *Crisis y cambio: propuestas desde la Sociología. Actas del XI Congreso Español de Sociología (Volumen III)* (pp. 114-118). Universidad Complutense de Madrid.
- Codina, N., Pestana, J. V., Castillo, I. y Balaguer, I. (2016). “Ellas a estudiar y bailar, ellos a hacer deporte”: Un estudio de las actividades extraescolares de los adolescentes mediante los presupuestos de tiempo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 233-242.
- Codina, N., Pestana, J. V. y Stebbins, R. A. (2017). Serious and casual leisure activities in the construction of young adult identity: a study based on participants' self-descriptions. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 12(Extra 1), 65-80. <https://doi.org/10.14198/OBETS2017.12.1.12>
- Codina, N., Pestana, J. V. y Valenzuela, R. (en prensa). La vivencia de la temporalidad como experiencia de aprendizaje servicio: un ejemplo con la técnica de los presupuestos del tiempo (PT).
- Codina, N., Valenzuela, R. y Pestana, J. V. (2020). De la percepción a los usos del tiempo: perspectiva temporal y procrastinación de adultos en España. *Revista Española de Pedagogía*, 78(277), 435-456. <https://doi.org/10.22550/REP78-3-2020-04>

- Erikson, E. H. (2000). *El ciclo vital completado. Edición revisada y ampliada* (R. Sarró Maluquer, trad.). Paidós Ibérica (trabajo original publicado en 1997).
- Eurostat (2020). *Harmonised European Time Use Surveys (HETUS), 2018 Guidelines. Re-edition*. Disponible en: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-manuals-and-guidelines/-/ks-gq-20-011>
- García Román, J. y Gracia, P. (2022). Gender differences in time use across age groups: A study of ten industrialized countries, 2005-2015. *PLoS ONE* 17(3): e0264411. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264411>
- Hill, V. M., Rebar, A. L., Ferguson, S. A., Shriane, A. E. y Vincent, G. E. (2023). Go to bed! A systematic review and meta-analysis of bedtime procrastination correlates and sleep outcomes. *Sleep Medicine Reviews*, 66, 101697. <http://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101697>
- Kleiber, D. A., Walker, G. J. y Mannell, R. C. (2011). *A social psychology of leisure* (Second Ed). Venture Publishing, Inc.
- Pestana, J. V., Codina, N. y Gil-Giménez, A. (2010). El tiempo libre como heurístico del self: una metodología para el análisis de la complejidad del sujeto. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, X(3), 707-731.
- Pol, E. (1996). La apropiación del espacio. En L. Íñiguez y E. Pol (Comps.), *Cognición, representación y apropiación del espacio* (pp. 45-62). Publicacions de la Universitat de Barcelona.
- Powell, K. E., Paluch, A. E., y Blair, S. (2011). Physical Activity for Health: What Kind? How Much? How Intense? On Top of What? *Annual Review of Public Health*, 32, 349-365. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031210-101151>
- Sheybani, F., Gharraee, B., Bakhshizadeh, M. y Tamanaeefar, S. (2017). Decisional procrastination: Prevalence among students and relationship with emotional intelligence and Big Five-Factor model of personality. *International Journal of Life Science and Pharma Research*, 7(2), L26-L32.
- Steinbach, D. (2006). Alternative and Innovative Time Use Research Concepts. *World Leisure Journal*, 48(2), 16-22. <https://doi.org/10.1080/04419057.2006.9674437>
- Terranova Editores (1997). Carta de San Pablo a los Efesios. En L. A. Roballo Lozano (dir.), *La Sagrada Biblia* (F. Torres Amat, trad.). Autor.
- Valencia-Peris, A., Lizandra, J., Cebria, Carrion, S. y Caballero, C. E. (2022). Sensitivity about sedentarism in physical education from a hybridization of two pedagogical models. *Ensayos - Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 37(2), 64-82.
- von Franz, M.-L. (1996). *Misterios del tiempo, ritmo y reposo* (M. Cavándoli, trad.). Editorial Debate (trabajo original publicado en 1978).
- World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization.
- Zimbardo, P. G. y Boyd, J. (2009). *La paradoja del tiempo: la nueva psicología del tiempo* (G. Sánchez Barberán, trad.). Paidós (trabajo original publicado en 2008).

ANEXO: INSTRUCCIONES PARA APLICAR EL PRESUPUESTO DE TIEMPO

En este apartado se adjuntan las instrucciones específicas para aplicar un presupuesto de tiempo que contemple las variables descritas en apartados precedentes. El material para suministrar sería una hoja en blanco con un diseño como el que se muestra en la Tabla 1. Las pautas explicitadas a continuación pueden proyectarse en diapositivas, cuyo contenido –a título indicativo– se separa con tres asteriscos:

En la hoja que te hemos suministrado, debes registrar las actividades realizadas el día de ayer.

Antes de empezar a responder observa que, a la izquierda, hay una columna con las horas que representan el inicio de las actividades que has hecho a lo largo de las 24 h del día. Las horas indicadas en esta columna de la izquierda hacen referencia al inicio de la actividad.

Toma como referencia las horas señaladas y haz las precisiones de minutos cuando sean necesarias. Por ejemplo:

Tabla 2. Ejemplo de especificación de horas en un presupuesto de tiempo (en cursiva).

Inicio	Actividad
...	...
07:00	
<i>07:15</i>	<i>Levantarme, ir al lavabo.</i>
07:30	<i>Tomar café / escuchar noticias.</i>
...	

Si en un mismo intervalo de tiempo hiciste varias actividades simultáneamente, menciónalas diferenciándolas con una barra “/”. Ejemplo:

- Tomar café / Escuchar la radio (se entiende que mientras tomabas café escuchabas la radio)

Si en un mismo intervalo de tiempo hiciste actividades consecutivas de corta duración, menciónalas separándolas con comas. Ejemplo:

- Levantarme, ir al lavabo, preparar el desayuno (se entiende que te levantaste, acto seguido fuiste al lavabo y a continuación preparaste el desayuno)

Si lo consideras necesario puedes especificar, en un mismo intervalo de tiempo, actividades simultáneas y consecutivas. Ejemplo:

- Ducharme, arreglarme, ir al trabajo / escuchar música (se entiende que te duchaste, luego te arreglaste y a continuación te fuiste al trabajo; mientras ibas al trabajo, escuchabas música)

A continuación, realizaremos valoraciones de las actividades que has escrito.

En la columna “F”, refiere a la cantidad de veces que realizas cada actividad durante la semana:

- 0, esporádicamente, menos de una vez por semana.
- 1, una vez por semana.
- 2, dos veces por semana.
- 3, tres veces por semana.
- 4, cuatro veces por semana.
- 5, cinco veces por semana.
- 6, seis veces por semana.
- 7, siete o más veces por semana.

En la columna “P”, indica con cuántas personas hiciste la actividad. Responde utilizando los siguientes números:

- 0, solo
- 1, con otra persona
- 2, con otras dos personas
- 3, con otras tres personas
- 4, con otras cuatro personas
- 5, con otras cinco personas
- 6, con seis o más personas

En cada una de las actividades descritas por ti, escribe en la columna “E” en qué medida llevaste a cabo la actividad por elección propia.

Utiliza el intervalo que va desde 0 (“nada de elección propia”) hasta el 10 (“totalmente por elección propia”) para indicar el grado de elección propia –según el caso, puedes utilizar puntuaciones intermedias como 3, 4, 7, etc.

A continuación, en la columna “O”, y para cada una de tus actividades, di en qué medida te sentiste obligado a hacer la actividad.

Utiliza el intervalo que va desde 0 (“nada de obligación”) hasta el 10 (“totalmente por obligación”) para indicar el grado de obligación –según el caso, puedes utilizar puntuaciones intermedias como 3, 4, 7, etc.

En la columna “S”, di en qué medida la realización de la actividad te resultó satisfactoria.

Utiliza el intervalo que va desde 0 (“nada satisfactoria”) hasta el 10 (totalmente satisfactoria”) para indicar el grado de satisfacción –según el caso, puedes utilizar puntuaciones intermedias como 3, 4, 7, etc.

Ahora, en la columna “I”, di en qué medida la actividad te resultó insatisfactoria.

Utiliza el intervalo que va desde 0 (“nada insatisfactoria”) hasta el 10 (“totalmente insatisfactoria”) para indicar el grado de insatisfacción –según el caso, puedes utilizar puntuaciones intermedias como 3, 4, 7, etc.

A continuación, en la columna “A”, y para cada una de las actividades, di en qué medida sentiste, en ti mismo/a, algún cambio o transformación tras realizar la actividad.

Utiliza el intervalo que va desde 0 (“ningún cambio o transformación”) hasta el 10 (“totalmente hubo cambio o transformación”) –según el caso, puedes utilizar puntuaciones intermedias como 3, 4, 7, etc.

En esta valoración, además, especifica el valor o signo del cambio o transformación, esto es, si el cambio o transformación ocurridos los percibiste como positivos (+) o negativos (-).

En la columna “L”, indica el lugar donde realizaste cada actividad. Ejemplo:

- Si has puesto la actividad “Tomar un café”, el lugar podría haber sido “La cocina de casa” o “El bar”.

En la columna “P”, indica el la razón u objetivo de la actividad, es decir, por qué la realizaste. Ejemplo:

- Si has puesto la actividad “Coger el autobús”, el lugar podría haber sido “Ir a clases”.

Para finalizar, comentaremos las impresiones con respecto a la actividad realizada.

