



UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR  
VICERRECTORADO ACADÉMICO

1.	Departamento Decanato	<b>CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS DEL COMPORTAMIENTO</b> <i>Estudios Generales</i>
2.	Asignatura	<b>OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE</b>
3.	Código de la asignatura	CCG-333
	No. de unidades-crédito	3
	No. de horas semanales	Teoría 3 Práctica 0 Laboratorio 0
	Requisitos	<i>Código(s) de (las) asignatura(s)...</i> <i>Número de unidades crédito aprobadas...</i> <i>Permiso de la Coordinación Docente...</i>
4.	Fecha de entrada en vigencia de este programa	
	Aprobado por la(s) Coordinación(es) Docente(s)	
	Aprobado por el Decanato de Estudios Profesionales	
5.	<b>OBJETIVO GENERAL:</b> La asignatura tiene como propósito fundamental crear un método sencillo y práctico de administrar el tiempo (Ferner, J., 1992; Leif, J., 1992; Rutherford, R., 1992; Schlenger, S. y Roesch, R., 1992; Drucker, P., 1990; Webber, R., 1985; Mc Cay, J., 1964) que guíe al estudiante universitario en el desarrollo de competencias generales de orden instrumental (análisis, reflexión, pensamiento crítico, organización del tiempo y la toma de decisiones), de orden interpersonales (automotivación, la adaptación al entorno y el trabajo en equipo); y sistémicas (creatividad, espíritu emprendedor, gestión de proyectos) que contribuyan significativamente a una mayor productividad en el desempeño laboral y un aprovechamiento eficiente y eficaz del tiempo libre.	
6.	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Identificar las posibles deficiencias en el manejo del recurso “tiempo”.</li><li>2. Conocer las principales teorías sobre la gestión del tiempo.</li><li>3. Diferenciar los términos: Tiempo libre, el Ocio y la Recreación.</li><li>4. Analizar la relación existente entre el manejo del tiempo laboral y los hábitos personales.</li><li>5. Analizar la importancia del establecimiento de objetivos como herramientas de apoyo para controlar el uso correcto del tiempo.</li><li>6. Identificar las causas de aparición de la postergación y como evitarla.</li><li>7. Diseño de un proyecto intervencionista con fines socio-educativos como monitores del tiempo libre en las actividades de ocio con grupos.</li></ol>	
7.	<b>CONTENIDOS:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Generalidades (Semana 1):<ol style="list-style-type: none"><li>a. Definiciones del recurso “Tiempo”.</li><li>b. El tiempo y la autorregulación</li></ol></li></ol>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>c. El tiempo y el tiempo libre</li> <li>d. El tiempo libre y la calidad de vida y la salud</li> </ul> <p>2. Gestión del tiempo (Semana 2-3):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Evolución y definición</li> <li>b. Teorías sobre la gestión del tiempo</li> <li>c. El ejecutivo eficaz</li> <li>d. Los “Malversadores” o “Quitatiempos” en el trabajo</li> <li>e. Estrategias de gestión del tiempo</li> <li>f. La postergación</li> <li>g. Principios para la administración con eficiencia del tiempo de trabajo.</li> </ul> <p>3. Análisis conceptual del Tiempo Libre (Semana 4-5):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Definiciones</li> <li>b. Elementos que afectan el tiempo libre (Hábitos, conductas adictivas, edad, grupo etario).</li> <li>c. Objetivos del tiempo libre.</li> <li>d. Usos frecuentes del tiempo libre</li> <li>e. Reto actual planteado por la recreación.</li> <li>f. Tiempo libre, Ocio, Recreación.</li> <li>g. Actividades para realizar en el tiempo libre</li> </ul> <p>4. Análisis conceptual del Ocio (Semana 6):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Definiciones.</li> <li>b. Ocio como tiempo libre</li> <li>c. Ocio como actividad.</li> <li>d. Ocio como necesidad para el desarrollo personal.</li> <li>e. Ocio como actividad Vital.</li> <li>f. El Ocio en el trabajo.</li> <li>g. La educación para el ocio.</li> </ul> <p>5. Optimización del tiempo libre (Semana 7-8):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Marco legal sobre el ocio, tiempo libre y la recreación.</li> <li>b. Actitudes personales ante el tiempo libre.</li> <li>c. Técnicas y métodos de animación en el campo del ocio y tiempo libre.</li> </ul> <p>6. Monitor del Tiempo Libre (Semana 9-11):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. La formación de un monitor.</li> <li>b. La pedagogía en los monitores del tiempo libre</li> <li>c. Intervenciones de monitores en situaciones de tiempo libre</li> <li>d. Alcance de la intervención realizada por los monitores en actividades de ocio.</li> </ul>
--	--

8.	<p><b>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS, DIDACTICAS O DE DESARROLLO DE LA ASIGNATURA:</b></p> <p>Se pretende propiciar el desarrollo de la asignatura a través de la modalidad presencial de presentaciones por equipos que generen discusiones grupales, trabajo cooperativo y sesiones prácticas de trabajo en el aula. Para tales actividades, se facilitará la bibliográfica asignada para cada sesión a fin de que los participantes la consulten antes y después del tratamiento de cada tema. Así como también se busca que los estudiantes realicen trabajo de campo con un proyecto intervencionista de tipo socio-educativo.</p>
----	--

9.	<b>ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN:</b>	
	<b>CRITERIOS DE EVALUACION</b>	<b>PORCENTAJE</b>
	Asistencia y Participación en actividades desarrolladas en aula.....	10%
	Evaluación Continua: .....	30%
	Taller 1. Metas, Objetivos y planificación de tiempo	
	Taller 2. Principios de la correcta administración del tiempo. Registro anecdótico y Rastreador del tiempo	
	Taller 3. Lo Urgente, Lo Importante.	
	Taller 4. Gestión del tiempo libre	
	Presentaciones por equipos.....	20%
	Resúmenes por presentación.....	10%
	Proyecto de Monitor del tiempo (Trabajo escrito)/Presentación.....	30%

10.	<b>FUENTES DE INFORMACIÓN:</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Chalendar, J. La planificación del tiempo libre. colección nuevo urbanismo. N° 7.</li> <li>Drucker, P. <b>El ejecutivo eficaz</b>. Editorial Hermes, Sexta Reimpresión. México, D.F., México. 1990.</li> <li>Ferner, J. <b>Administración del tiempo como recurso</b>. Editorial Limusa, Segunda reimpresión. México, D.F., México. 199</li> <li>González, E. <b>Alternativas del Ocio</b>. Fondo de cultura económica. N° 37.</li> <li>Leif, J. <b>Tiempo libre y tiempo para uno mismo. Un reto educativo Y cultural</b>. Narcea, S.A. de Ediciones, primera edición. Madrid, España. 1992.</li> <li>Mc Cay, J. <b>El manejo del tiempo</b>. Herrero Hermanos, segunda edición. México, D.F., México. 1964.</li> <li>Munne, F. <b>Psicopedagogía del tiempo libre</b>. Trillas. Mexico 1980</li> <li>Ouchi, W. <b>La. Teoría Z</b>. Editorial Norma. Bogotá, Colombia. Sin año.</li> <li>Rutherford, R. <b>Aprovechamiento del tiempo</b>. Editorial Limusa, primera Reimpresión. México, D.F., México. 1992.</li> <li>Schlenger, S. y Roesch, R. <b>Como organizar productivamente su tiempo Y su lugar de trabajo de acuerdo con su estilo personal</b>. Grupo Editorial Norma, primera reimpresión. Bogotá, Colombia. 1992.</li> <li>Webber, R. <b>Una guía para la administración del tiempo</b>. Grupo Editorial Norma, primera edición. Bogotá, Colombia. 1985.</li> </ol>

11.	<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:</b>		
	<b>Semana</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>
	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación de grupo.</li> <li>Programa de la Asignatura</li> <li>Generalidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Integración grupal.</li> <li>Presentación de la Asignatura: discusión de contenidos, exposición de expectativas.</li> <li>Revisión del Programa de la Asignatura y del Plan de Evaluación.</li> <li>Normas y compromisos de trabajo.</li> <li>Presentación de las generalidades sobre el recurso <b>tiempo</b>.</li> <li>Autoevaluación sobre el manejo del tiempo.</li> <li>Asignación de grupos expositivos y temáticas</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen 1.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestión del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso de la clase anterior.</li> <li>• <b>Exposición: Gestión del tiempo</b></li> <li>• Resumen 2</li> <li>• Pautas para la realización del <b><u>Proyecto de Monitor del tiempo libre</u></b></li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestión del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso de la clase anterior</li> <li>• Reflexión de videos.</li> <li>• Taller 1. <i>Metas, Objetivos y planificación del tiempo.</i></li> <li>• Pautas para la elaboración del registro anecdótico y el rastreador del tiempo.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis conceptual del tiempo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso de la clase anterior</li> <li>• <b>Exposición: el tiempo libre.</b></li> <li>• Trabajar en clase el <b><i>Rastreador del Tiempo</i></b> con el <b><i>Registro Anecdótico</i></b>. (Taller 2. Entrega semana 7)</li> <li>• Resumen 3.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis conceptual del tiempo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso de la clase anterior</li> <li>• Taller 3. <i>Lo importante, lo urgente.</i></li> <li>• Revisión de la primera parte <b><u>del proyecto de monitor de tiempo libre.</u></b></li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis conceptual del ocio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso de la clase anterior.</li> <li>• <b>Exposición: El Ocio</b></li> <li>• Resumen 4</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimización del tiempo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exposición: Optimización del tiempo libre.</b></li> <li>• <i>Entrega del Taller 2.</i></li> <li>• ENTREGA DE LA 2ª PARTE DEL <b><u>Proyecto de monitor del tiempo libre</u></b></li> <li>• Resumen 5</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimización del tiempo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso de la clase anterior</li> <li>• Taller 4. <i>Gestión del tiempo libre</i></li> <li>• Pautas para la realización de la TERCERA ENTREGA del <b><u>Proyecto de monitor de tiempo libre.</u></b></li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitor del Tiempo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso de la clase anterior.</li> <li>• <b>Exposición: Monitor del tiempo libre</b></li> <li>• Resumen 6</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitor del tiempo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulta/ Entrega del <b><u>proyecto del monitor de tiempo libre</u></b></li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificación del tiempo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Micro presentaciones de los proyectos</li> </ul>
12	CIERRE del CURSO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexiones finales del curso.</li> <li>• Entrega de calificaciones.</li> </ul>