

# PERSPECTIVA TEMPORAL Y AUTONCONTROL EN JÓVENES Y ADULTOS DE BUENOS AIRES

Germano, Guadalupe; Brenlla, Maria Elena

Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía - Universidad Católica Argentina. Argentina

## RESUMEN

Se presenta un estudio que evalúa las diferencias individuales en Perspectiva Temporal (PT) y su relación con el Autocontrol (AC). Los participantes (N=243) completaron el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo, que evalúa cinco dimensiones de la PT, y la Escala de Autocontrol, que evalúa la autopercepción de la capacidad de AC. Se hicieron análisis de estadística inferencial y se hallaron resultados significativos. Entre ellos, en el presente hedonista y pasado negativo las puntuaciones son mayores en los jóvenes que en los adultos, mientras que en el futuro y en la capacidad de AC las puntuaciones son mayores en los adultos. No se hallaron diferencias estadísticamente significativas respecto del sexo en ninguna de las dimensiones de la PT ni del AC. Las correlaciones muestran una asociación estadísticamente significativa y positiva entre AC y futuro, y significativa y negativa entre AC y presente fatalista, AC y pasado negativo, y AC y presente hedonista. Los resultados van en línea con estudios previos y aportan evidencia empírica sobre las diferencias individuales en PT y AC y la relación que existe entre el procesamiento psicológico del tiempo y la capacidad de autorregulación.

## Palabras clave

Perspectiva temporal - Autocontrol - Juventud - Adulthood

## ABSTRACT

TIME PERSPECTIVE AND SELFCONTROL IN YOUNG AND ADULT PEOPLE FROM BUENOS AIRES

The following study presents that evaluation of the individual differences in Temporary Perspective (TP) and its relationship with Self Control (SC). Participants (N = 243) completed the Zimbardo Time Perspective Inventory, which evaluates five dimensions of the TP, and the SC Scale, which assesses the self-perception of the capacity of SC. Inferential statistical analyzes were made and significant results were found. Among them, in the hedonistic present and the negative past, scores are higher in young people than in the adults, while scores in the future and in the capacity of SC are higher in adults than in young people. There are no statistically significant differences regarding sex in any of the dimensions of TP or SC. The correlations show a statistically significant and positive association between SC and future, and significant and negative association between SC and fatalistic present, SC and negative past, and SC and hedonistic present.

The results agree with previous studies and provide empirical evidence of the individual differences in TP and SC and the relationship that exists between the psychological processing of time and the capacity for self-regulation.

## Key words

Time perspective - Selfcontrol - Youth - Adulthood

## 1. Introducción

El presente estudio está orientado a estudiar la Perspectiva Temporal (PT) en dos grupos etarios, jóvenes y adultos, y analizar su relación con el Autocontrol (AC). Se plantea que la PT difiere según la edad y que el AC es una variable de personalidad fuertemente asociada a la PT.

Se propone vincular dos variables psicológicas ampliamente estudiadas, pero pocas veces relacionadas entre sí. En primer lugar, el concepto de tiempo fue y es un tópico muy relevante en la investigación psicológica. En particular, este trabajo versa sobre el concepto de Perspectiva Temporal desarrollado por Zimbardo y Boyd (1999) quienes lo definen como “el proceso no consciente, mediante el cual el flujo de las experiencias personales y sociales se encuadran en categorías temporales que ayudan a dar orden, coherencia y significado a esas experiencias” (p. 1271). La vivencia del pasado, presente y futuro será diferente dependiendo de la importancia que se le otorgue a cada período. Los autores desarrollaron un cuestionario que evalúa cinco dimensiones de la PT: Pasado positivo, refiere a experiencias que vivieron las personas en el pasado y resultan agradables y placenteras; Pasado negativo, involucra los acontecimientos que poseen una carga negativa, que se caracterizaron por resultar difíciles y complicados; Presente hedonista, incluye la búsqueda de sensaciones placenteras en las situaciones que se viven diariamente en el presente; Presente fatalista, se vincula con las experiencias actuales, generadoras de ansiedad y temores; y Futuro que se asocia a la planificación de acciones acordes a los objetivos que uno se propone alcanzar en la vida (Zimbardo & Boyd, 1999).

Respecto de la PT y la edad, distintos estudios mostraron que en la adolescencia y juventud hay una orientación al presente, mientras que la orientación futura tiene un incremento desde la adultez temprana hasta la edad madura, y durante la senectud prevalece una disminución de la orientación hacia el futuro y una vuelta presente (D'Alessio, Guarino, De Pascalis & Zimbar-

do, 2003; Diaz-Morales, 2006; Brenlla et al., 2016). En relación con el sexo, hay diferentes hallazgos. En Estados Unidos se encontró que las mujeres universitarias están más orientadas al pasado positivo y al futuro (Zimbardo & Boyd, 1999); en España se halló que las mujeres adultas estaban más orientadas que los varones al pasado negativo, pasado positivo y presente fatalista, mientras que las mujeres jóvenes estaban más orientadas al futuro que las mujeres mayores (Diaz-Morales, 2006); y en Argentina, las mujeres presentaron una media mayor en pasado positivo, pasado negativo, presente fatalista y futuro (Brenlla, Willis & Germano, 2016).

Por un lado, este estudio propone analizar la PT en jóvenes y adultos esperando encontrar diferencias significativas respecto de la edad; en particular, que los jóvenes estarían más orientados al presente mientras que los adultos estarían más orientados al futuro. Respecto al sexo, no se tiene una hipótesis fuerte. Sin embargo, se hace también imprescindible presentar otras posibles variables que no sean la edad y el sexo para explicar las diferencias individuales en la PT, por lo que se introduce la psicología de la personalidad. De todas las variables de personalidad que podrían tenerse en cuenta se consideró el autocontrol ya que se hipotetiza que el procesamiento psicológico del tiempo está asociado a la capacidad de autorregulación de las personas. El AC es una dimensión ampliamente estudiada en la psicología por lo cual existen diferentes definiciones y una enorme variedad y cantidad de investigaciones. Este estudio considera que el AC es la habilidad para reprimir o la práctica de represión de reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones (American Psychological Association, 2009). Un bajo AC se comparece con una tendencia a elegir acciones que ofrezcan gratificación inmediata; una preferencia por tareas simples, conductas arriesgadas, por actividades físicas y no mentales; y una mínima tolerancia a la frustración, es decir una alta tendencia a la impulsividad (Gottfredson & Hirschi, 1990). Los estudios de Mischel y cols. (1989) estudiaron la demora de la gratificación (DG) que refiere a la capacidad que posee una persona para elegir recompensas mejores, pero demoradas en el tiempo, en vez de recompensas buenas pero inmediatas. Es decir que en todas las situaciones que implican AC se necesitan considerar las consecuencias inmediatas y demoradas y, por ende, hay una vinculación con la temática de la temporalidad.

El análisis de la autopercepción del AC de una persona permitiría acercarnos a entender su proceso de autorregulación, no desde una aproximación biológica donde se la análoga a homeostasis, sino desde una perspectiva psicológica. El proceso de autorregulación hace referencia a la capacidad que un sujeto posee para establecer sus propias normas y, por ende, a actuar conforme a ellas, por lo cual estudiar estas variables es un aspecto crucial para el entendimiento de la conducta de una persona y la constitución de su personalidad (Vázquez & Anglat, 2015).

Sobre la base de los antecedentes, se establecen como hipótesis que: existen diferencias en la PT según la edad, el joven tiene

una PT orientada al presente mientras que el adulto tiene una preeminencia de orientación futura; la capacidad de AC es mayor en adultos que en jóvenes; no existen diferencias significativas en PT y AC según el sexo, y las diferentes dimensiones de la PT se encuentran fuertemente vinculadas al AC. El esquema general de este trabajo puede ser considerado relevante ya que permitiría identificar con claridad dos aspectos cruciales para tener en cuenta en la psicología: la PT y el AC.

## 2. Metodología

El análisis de los objetivos e hipótesis se enmarcó en un tipo de estudio comparativo, con un diseño de investigación no experimental, transversal y correlacional (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2010). La muestra ( $N=243$ ) estuvo compuesta por un 70% de mujeres y 30% de hombres con edades comprendidas entre los 18 y 60 años ( $ME=27$ ;  $DE=11.95$ ). Todos viven en zonas urbanas de Buenos Aires, 52% en Gran Buenos Aires y 48% en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Participaron del estudio entre marzo y noviembre de 2018.

Se utilizaron los siguientes instrumentos:

*Datos sociodemográficos.* Cuestionario construido ad hoc en el que se indagó la edad, el sexo y el nivel máximo de educación alcanzado.

*Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI).* Evalúa la Perspectiva Temporal en cinco dominios. Fue desarrollada por Zimbardo y Boyd (1999) y consta de 56 ítems con cinco opciones de respuesta en escala tipo Likert. Para este estudio se utilizó la adaptación del ZTPI para Buenos Aires (Brenlla et al., 2019).

*Escala breve de Autocontrol (EAC-B).* Evalúa el grado de AC que presentan las personas. Fue desarrollada por Tangney, Baumeister y Boone (2004). Está compuesta por 13 ítems, con cinco opciones de respuesta de formato Likert. Se utilizó la adaptación argentina desarrollada por Garrido y cols. (2018).

Las personas fueron evaluadas individualmente o en pequeños grupos. Los participantes aceptaron el consentimiento informado correspondiente. Luego se aplicaron los instrumentos en el siguiente orden: cuestionario de datos sociodemográficos, ZTPI y EAC-B. Todos los cuestionarios fueron autoadministrados. No existió compensación económica o de otro tipo.

## 3. Resultados

En primer lugar, se calcularon las diferencias en la Perspectiva Temporal y Autocontrol en función de la edad y el sexo con la prueba  $t$  para muestras independientes (ver tabla 1). Para analizar las diferencias por edad, teniendo en cuenta la distribución de ésta en la muestra, se consideraron dos grupos: de 18 a 34 años como jóvenes y de 35 a 60 años como adultos.

En la PT respecto de la edad se hallaron diferencias estadísticamente significativas en tres de las cinco dimensiones: en el pasado negativo ( $t_{(346)} = -2.46$ ;  $p < .005$ ) la media fue mayor en los jóvenes, en el futuro ( $t_{(370)} = 3.46$ ;  $p < .005$ ) la media fue mayor en

los adultos, y en el presente hedonista ( $t_{(369)} = -3.03$ ;  $p < .005$ ) la media fue mayor en los jóvenes. En el presente fatalista y el pasado positivo no se hallaron diferencias estadísticamente significativas. En relación con el sexo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las dimensiones. En el Autocontrol, respecto de la edad, se encontraron diferencias estadísticamente significativas ( $t_{(282)} = 4.67$ ;  $p < .005$ ) siendo la puntuación media mayor en los adultos que en los jóvenes. En relación al sexo no se hallaron diferencias significativas ( $t_{(282)} = 0.36$ ;  $p = .713$ ).

**Tabla 1.** Medias y desviaciones estándar para las puntuaciones totales de las dimensiones del ZPTI y EAC-B según sexo y edad

Escala	Jóvenes		Adultos		Mujeres		Hombres	
	ME	DE	ME	DE	ME	DE	ME	DE
<b>Pasado Negativo</b>	2.69	.84	2.40	.68	2.66	.85	2.59	.77
<b>Presente Fatalista</b>	2.75	.87	2.67	.67	2.79	.86	2.57	.72
<b>Presente Hedonista</b>	3.18	.72	2.90	.73	3.14	.73	3.07	.71
<b>Futuro</b>	3.76	.63	4.04	.63	3.86	.64	3.73	.63
<b>Pasado Positivo</b>	3.80	.61	3.82	.62	3.84	.62	3.72	.58
<b>Autocontrol</b>	42.50	8.01	47.64	7.71	43.94	8.22	43.53	8.34

Luego, se realizó una correlación bivariada  $r$  de Pearson para evaluar cómo covarían las variables Autocontrol y Perspectiva Temporal (ver tabla 2). Respecto de las diferentes dimensiones de la Perspectiva Temporal, se hallaron correlaciones significativas con cuatro de las cinco dimensiones, sin encontrar correlación significativa con la dimensión Pasado Positivo.

**Tabla 2.** Matriz de correlaciones bivariadas de Pearson para los constructos considerados en el estudio

	PF	PN	PH	F	PP	AC
<b>Presente Fatalista (PF)</b>	1.000					
<b>Pasado Negativo (PN)</b>	.568(**)	1.000				
<b>Presente Hedonista (PH)</b>	.260(**)	.232(**)	1.000			
<b>Futuro (F)</b>	-.107(*)	-.042	-.052	1.000		
<b>Pasado Positivo (PP)</b>	-.123(*)	-.225(**)	.091	.202(**)	1.000	
<b>Autocontrol (AC)</b>	-.255(**)	-.388(**)	-.361(**)	.456(**)	.055	1.000

\*\*  $p < 0.01$

\*  $p < 0.05$

Para analizar en qué medida las puntuaciones de AC predicen las puntuaciones de las diferentes dimensiones del ZPTI se realizó un análisis de regresión lineal. Como se había observado previamente que en el AC había diferencias respecto de la edad, se introdujo una tercera variable en el análisis de regresión: la interacción entre el AC y la edad. Los resultados obtenidos van en el mismo sentido de la informado en el análisis de correlación. En la dimensión Futuro se encontró que la pendiente fue estadísticamente significativa ( $F_{(3)} = 24.42$ ;  $p < .001$ ). El valor de  $R^2$  fue de .22 indicando que la variabilidad de las puntuaciones de futuro se debe en un 22% a la interacción entre autocontrol y edad. En el Presente Hedonista también se encontró que la pendiente fue estadísticamente significativa ( $F_{(3)} = 12.93$ ;  $p < .001$ ). El valor de  $R^2$  fue de .14 indicando que la variabilidad de las puntuaciones de futuro se debe en un 14% a la interacción entre autocontrol y edad. En el Pasado Negativo solamente se encontró una pendiente estadísticamente significativa introduciendo la variable de AC ( $F_{(2)} = 19.43$ ;  $p < .001$ ). El valor de  $R^2$  fue de .14 indicando que la variabilidad de las puntuaciones de presente fatalista se debe en un 14% al AC. En el presente Fatalista solamente se encontró una pendiente estadísticamente significativa introduciendo la variable de AC ( $F_{(1)} = 16.81$ ;  $p < .001$ ). El valor de  $R^2$  fue de .06 indicando que la variabilidad de las puntuaciones de presente fatalista se debe en un 0.6% al AC. En el Pasado Positivo no se encontró una pendiente estadísticamente significativa ( $F_{(1)} = .730$ ,  $p = .394$ ).

#### 4. Conclusiones y discusión

Este estudio tuvo como primer objetivo evaluar las diferencias individuales en la PT y AC respecto de la edad y el sexo. En relación entre PT y edad se halló, tal como se planteó en las hipótesis, que las puntuaciones medias de los jóvenes en el presente hedonista son mayores que la de los adultos y, contrariamente, los adultos presentan puntuaciones medias mayores en el futuro que los jóvenes. Esto va en concordancia con estudios previos y ratifica la idea de que los jóvenes se encuentran más orientados al presente y, en cambio, en la adultez existe una preeminencia de orientación futura (D'Alessio et al., 2003; Diaz-Morales, 2006; Brenlla et al., 2016).

Respecto de las diferencias en la capacidad de Autocontrol, se halló que las puntuaciones medias son mayores en los adultos que en los jóvenes, lo cual también concuerda con otros estudios (Mischel et al., 1989; Tangney, 2004) y aporta sustento empírico a la idea de que la capacidad de AC no es estable, sino que varía en función del tiempo, y a medida que crecemos aumenta. Esto también está indicando que esta capacidad puede ser maleable. Se analizaron las diferencias por sexo y no se hallaron diferencias en ninguna de las dimensiones de la PT ni en el AC. En este estudio no se había postulado una hipótesis fuerte vinculada a este tema porque existen diversos hallazgos previos. En particular, este estudio muestra que las diferencias individuales en la PT y el AC se deben a la edad y no al sexo.

Finalmente, se analizó la correlación entre el AC y las diferentes

dimensiones la PT para explicar las diferencias en esta última no solamente con dimensiones como la edad y sexo, sino también con una variable de personalidad y con el fin de explicitar cómo la capacidad de autorregulación está íntimamente vinculada al procesamiento psicológico del tiempo. Los resultados del análisis de correlación indican que el AC covaría de manera significativa y negativa con el presente fatalista, pasado negativo y presente hedonista, y de manera positiva y significativa con el futuro. Esto implica que las personas que tienen puntuaciones mayores en el autocontrol presentan más orientación hacia el futuro, mientras que aquellos que presentan menores niveles de autocontrol presentan más orientación hacia el presente fatalista, pasado negativo y presente hedonista. Esto concuerda con los aspectos vinculados a conductas de salud y de riesgo mencionadas previamente.

Respecto de los análisis de regresión se puede concluir que la variación de las puntuaciones del presente hedonista y futuro están explicadas en un 14% y 22% respectivamente por la interacción entre la edad y el AC; las del pasado Negativo están explicadas en un 14% por el AC y las puntuaciones del presente fatalista están explicadas solamente en un 0.6% por el AC. Todas estas conclusiones demuestran que el tiempo psicológico se encuentra fuertemente vinculado a la capacidad de autorregulación y da pie a futuras líneas de investigación que pueden incluir estos hallazgos.

Cabe destacar que diversos estudios muestran asociaciones entre PT y conductas saludables o de riesgo; y lo mismo para el AC. En relación a la PT, el pasado positivo se asocia con alta autoestima, energía y felicidad; el pasado negativo con baja autoestima, agresión y depresión; el presente hedonista con conductas de riesgo y adicciones, y búsqueda de novedad; el presente fatalista con depresión, ansiedad y agresión; y el futuro con la estabilidad emocional, y la capacidad de ser diligente y establecer metas (Klingeman, 2001; Stolarski, Matthews, Postek, Zimbardo, & Bitner, 2014; Zimbardo & Boyd, 1999, 2008). Respecto del AC, un alto nivel de AC está asociado a conductas más saludables, un buen ajuste psicológico, menor nivel de patología y mayor éxito en las relaciones interpersonales, mejores logros académicos, menor nivel de agresividad y menor índice de obesidad (Tangney et al., 2004; Duckworth, White, Matteucci, Shearer & Gross, 2016). Estas afirmaciones ratifican lo hallado en los análisis realizados en este estudio. Un nivel alto de AC y las PT de futuro y pasado positivo se asocian a salud, mientras que bajos niveles de AC y las PT de pasado negativo, presente hedonista y presente fatalista se asocian a conductas de riesgo y aspectos insalubres. Entonces, sería importante poner énfasis en intervenciones educativas y terapéuticas para aumentar el nivel de AC y para generar mejores perfiles de PT.

Respecto de las limitaciones de este estudio, es necesario considerar que la distribución de la edad y el sexo no fue pareja, por lo que sería de interés, en proyectos futuros, incluir más personas adultas y de sexo masculino.

## BIBLIOGRAFÍA

- American Psychological Association (2009). APA concise dictionary of psychology. American Psychological Ass.
- Brenlla, M.E. y Aranguren, M. (2010). Adaptación argentina de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10). *Revista de Psicología*, 28(2), 308-340. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/>
- Brenlla, M.E., Germano, G. y Zapater, J. (2019). Adaptación lingüística, estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo para Buenos Aires. *Interdisciplinaria*. En prensa.
- Brenlla, M.E., Willis, B., & Germano, G. (2016). Estimación del tiempo y perspectiva temporal en distintas etapas de la adultez. *Investigaciones de Psicología*, 21, 27-34.
- D'Alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V., & Zimbardo, P.G. (2003). Testing Zimbardo's Stanford time perspective inventory (STPI)-short form. *Time & Society*, 12(2-3), 333-347.
- Duckworth, A.L., White, R.E., Matteucci, A.J., Shearer, A., & Gross, J.J. (2016). A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal of educational psychology*, 108(3), 329.
- Garrido, S.J., Morán, V., Azpilicueta, A.E., Cortez, F., Arbach, K., & Cupani, M. (2018). Análisis de modelos rivales unidimensionales y bidimensionales de la escala breve de autocontrol en estudiantes universitarios argentinos. *Psicodébate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 18(2), 26-37.
- Gottfredson, M.R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill.
- Kessler, R. & Mroczek, D. (1994). *Final version of our non-specific Psychological Distress Scale*. Ann Arbor, MI: Survey Research Center of the Institute for Social Research, University of Michigan.
- Klingeman, H. (2001). The time game: Temporal perspectives of patients and staff in alcohol and drug treatment. *Time & Society*, 10(2), 303-328.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodríguez, M.I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933-938.
- Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P.G., & Bitner, J. (2014). How we feel is a matter of time: Relationships between time perspective and mood. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 809-827
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Vázquez, S.M., & de Anglat, H.E.D. (2015). Los modelos teóricos del aprendizaje auto-regulado y la concepción de persona. *Revista de Orientación Educativa*, 29(56), 95-110
- Zimbardo, P.G. & Boyd, N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(6), 1271-1288.
- Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (2008). *The time paradox*. New York: Free Press.