

TEMPORALIDAD SUBJETIVA EN LA JUVENTUD Y ADULTEZ, Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONTROL

Germano, Guadalupe

Universidad Católica Argentina. Argentina

RESUMEN

Se presenta un proyecto de investigación que tiene como objetivo analizar la noción de Temporalidad Subjetiva (TS) en dos grupos etarios -jóvenes y adultos- y estudiar su vinculación con la noción de Autocontrol (AC) así como conocer el alcance de esta relación en la predicción de logros educativos y laborales y de bienestar psicológico. Se plantea que a) la TS involucra tres aspectos centrales: la orientación temporal, las metas y las representaciones subjetivas acerca del tiempo; b) la TS difiere según la edad y c) el AC es una variable de personalidad mediadora entre la TS y la edad. Se establece como hipótesis general que el joven tendrá una orientación temporal al presente mientras que el adulto tendrá una preeminencia de orientación futura; que en el joven predominan las metas vinculadas al sí mismo, mientras que en el adulto predominan las metas vinculadas al contacto interpersonal y que la representación subjetiva del tiempo presenta características diferentes en jóvenes y adultos. En virtud de los antecedentes, el proyecto incluye también una variable de contexto: el nivel socio-educativo -entendido como una variable aproximada del nivel socio-económico- que se estudiará para poder pesquisar y determinar su relevancia en el conocimiento de la TS.

Palabras clave

Tiempo, Autocontrol, Juventud, Adultez

ABSTRACT

SUBJECTIVE TEMPORALITY IN YOUTH AND ADULTHOOD, AND ITS RELATIONSHIP WITH SELF-CONTROL

This work is to present a research project which main aim is to analyze Subjective Temporary (ST) in 2 groups of ages – young and adult people – and to study its relationship with self-control (SC), also to investigate how this relation predicts school and work achievements and psychological wellbeing. 3 main ideas are proposed: a) ST includes 3 main aspects: time orientation, goals and subjective representations of time; b) ST differs according to age; c) SC is a mediator variable between SC and age. The general hypothesis is that young people will have a present orientation while in adult people there will be a preeminence of future orientation; young people present goals that are related to theirself while adult people have goals related to interpersonal contact; and that subjective representation of time presents different characteristics in young and adult people. Due to previous research the project also include a context variable: socio-educational level, understood as an approach variable of socio-economic level, and will be studied to determine its relevance in ST.

Key words

Time, Self-control, Youth, Adulthood

Introducción

El siguiente trabajo tiene como objetivo dar divulgación científica al proyecto de investigación que se está llevando a cabo en el marco de una beca doctoral del CONICET. Se presentarán los antecedentes teóricos de la temática de estudio, los objetivos e hipótesis del proyecto y su metodología.

El proyecto intenta, en primer lugar, abordar el constructo de Temporalidad Subjetiva (TS) en 2 etapas evolutivas con el fin de explicitar cómo es la temporalidad en el joven y cómo es la del adulto; y luego, relacionar estos datos con el análisis del Autocontrol (AC) en cada grupo etario para poder así explicar las diferencias encontradas entre jóvenes y adultos. El esquema general de este trabajo puede ser considerado relevante ya que permitiría identificar con claridad dos aspectos cruciales a tener en cuenta en la psicología: la TS y el AC, y más aún, el estudio permitirá establecer cómo se da la fluctuación en dichas variables respecto a la edad.

Antecedentes teóricos

Introduciendo la temática esencial de la investigación, el concepto de tiempo es fundamental para estructurar la vida de las personas, por lo que no es de extrañar que haya sido un tópico muy relevante en la investigación psicológica. Existen múltiples teorías que permiten entender el fenómeno del tiempo. Entre las más importantes se encuentra la desarrollada por James (1890) que observó que cuando el tiempo se completa con muchas y variadas experiencias parece corto, pero al mirar hacia atrás parece largo; contrariamente, cuando el tiempo está vacío de experiencias parece largo mientras está sucediendo, pero al observarlo retrospectivamente resulta corto. Por su parte, Piaget (1978) se dedicó a estudiar la categoría del tiempo lógico y explicó cómo se adquiere la noción convencional de temporalidad: al comienzo el niño vive anclado en el presente teniendo una única dimensión temporal, luego entiende que el tiempo es un continuo adoptando los conceptos de antes y después, y va evolucionando en un continuo hasta que entre los 12 y 14 años se logra la construcción secuencial y cronológica del tiempo y la comprensión de las unidades establecidas convencionalmente (hora, mes, año etc.) por lo que logra una visión objetiva del tiempo. Fraisse (1984) hace una diferencia entre la dimensión objetiva del tiempo, es decir el tiempo que realmente sucede, medido por un reloj, y la dimensión subjetiva o psicológica, que se relaciona al interés que el sujeto experimenta por la actividad ejercida. Otros autores estudiaron la articulación del pasado, presente y futuro en la conducta humana. Un concepto clave es el de

perspectiva temporal definida por Nuttin (1985) como la distancia cognitiva a la que se sitúan las experiencias vividas y las metas. En particular, la Perspectiva Temporal Futura (PTF) incluye dos aspectos: los objetos motivacionales, que constituyen el contenido de la PTF, y la ubicación temporal de las metas, que son su extensión. Así se puede suponer que en cada etapa del desarrollo del ciclo vital las metas tendrán distintas características dependiendo de las tareas que le son propias a ese momento. Derivado de este enfoque cognitivo-emocional, Nurmi (1989) propone un modelo compuesto de tres elementos: motivación, es decir metas que el sujeto planea a futuro; planificación, compuesta por el establecimiento de dichas metas y la construcción de planes para alcanzarlas; y la evaluación prospectiva, que implica el control que el sujeto percibe sobre el logro de sus acciones. Este planteo permite comprender y medir la orientación hacia el futuro. El autor señala que dicha orientación no se compone solo de factores individuales, sino que también influyen las expectativas sociales para cada periodo evolutivo (niñez, juventud, adultez, vejez) y también las posibilidades que ofrece cada sociedad para el futuro, por ejemplo el desarrollo social-económico y la expectativa de vida.

Al relacionar el nivel socio-económico con los proyectos personales, un estudio realizado en Argentina muestra que aquellas personas que viven en espacios vulnerados presentan menor autopercepción de poder pensar proyectos personales y un auto-concepto disminuido respecto de las propias capacidades comparados con sus pares de mayor nivel socio-económico (Brenlla, 2005). Asimismo, al vincular la PTF y el nivel socio-económico, un estudio realizado con adolescentes argentinos muestra que las condiciones sociales desfavorables podrían generar que ciertas metas se visualicen como irreales lo cual reduciría la longitud de la perspectiva temporal futura dando como resultado la disminución de la motivación por alcanzar metas lejanas en el tiempo (Vázquez & Rapetti, 2006). Zimbardo y Boyd (1999) estudian la orientación temporal, referida a la orientación al pasado, presente o futuro. La vivencia del pasado, presente y futuro será diferente dependiendo de la importancia que se le otorgue a cada período. Los autores plantean tres paradojas respecto a la temporalidad. En primer lugar que la orientación temporal es un proceso no consciente, pero que sin embargo está en el origen del comportamiento individual y social consciente, y da cuenta de la visión total que un individuo tiene sobre su futuro y pasado psicológico en un momento dado. En segundo lugar, que si la orientación temporal es balanceada esto permitiría considerar conjuntamente los diferentes marcos temporales de acuerdo a las demandas situacionales; pero, si una de las orientaciones temporales es utilizada con más frecuencia este equilibrio puede alterarse, de modo que la persona quedaría sesgada hacia determinada orientación temporal, y esto podría estar vinculado a patologías como la ansiedad y la depresión. En tercer lugar proponen que a pesar de ser un proceso individual, no obstante existen factores externos a la propia personalidad del sujeto que influyen en la perspectiva temporal. En particular, la clase social, las influencias culturales del medio y la zona geográfica y clima en donde vive la persona. Vinculando la perspectiva temporal y la edad, los estudios de Zimbardo 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 (Díaz-Morales, 2006; Brenlla et al., 2013; Galarraga & Stover, 2016). También, en un reciente estudio en el que se analizan entre otras las diferencias en la perspectiva temporal respecto del nivel educativo (Brenlla, Willis & Germano, 2016), se muestra una tendencia mayor al pasado negativo y al presente hedonista en los entrevistados de menor nivel de educación comparados con sus pares de niveles de educación más alta. Tomando en cuenta todos estos aportes, se considera que es relevante estudiar cuál es la experiencia subjetiva del tiempo, no desde una perspectiva objetiva y lógica, sino desde la propia visión de la persona sobre el paso del tiempo, o sea su construcción personal de la temporalidad. Así, se propone que las asociaciones existentes entre la capacidad para establecer metas, las ideas subjetivas acerca del tiempo y la orientación temporal que tienen las personas serían la base sobre la cual se podría construir un perfil de su Temporalidad Subjetiva (TS). En otras palabras, por un lado este estudio propone analizar la TS en jóvenes y adultos esperando encontrar diferencias significativas según la edad; en particular, que los jóvenes estarían más orientados al presente y tendrían una visión futura de corto plazo, dejando de lado las consideraciones acerca de sus vivencias pasadas, y por lo tanto proponiéndose metas a corto plazo y vinculadas a sí mismos, mientras que los adultos estarían más orientados al futuro y tendrían más en consideración sus vivencias anteriores, pudiendo proponerse metas a largo plazo y con un contenido vinculado a lo interpersonal.

También se hace imprescindible presentar otra posible variable que no sea la edad para explicar las diferencias en la TS, por lo que se introduce la psicología de la personalidad. De todas las variables de personalidad que podrían tenerse en cuenta, se tomará una en consideración: el autocontrol. Pero, ¿por qué sería tan importante el estudio del tiempo psicológico asociado al autocontrol? Entre las muchas respuestas que podrían darse, destaca una: el procesamiento del tiempo asociado a la auto-regulación de las personas. Clásicamente, el autocontrol (AC) es definido como la habilidad para reprimir o la práctica de represión de reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones (American Psychological Association, 2009). Siguiendo a Gottfredson y Hirschi (1990) un bajo AC se compara 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. Barkley (2007) explica que las conductas de auto-regulación son esenciales para obtener un cambio positivo en el largo plazo para la persona. En todas las situaciones que implican AC se necesitan considerar las consecuencias inmediatas y demoradas. Los estudios pioneros de Mischel et al. (1989) se dedicaron a 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. Respecto a la edad, se vio que la mayoría de los niños de entre 4 y 5 años eran incapaces de demorar la gratificación, pero a los 12 años casi el 60 por ciento de los niños examinados pudieron esperar; entonces la edad sí importa para evaluar la DG (Ayduk, Mendoza-Denton,

Mischel, Downey, Peake & Rodriguez, 2000). Existen numerosos estudios empíricos que demuestran que las habilidades de DG y AC son fundamentales en la vida de una persona y están asociadas a logros positivos. Un alto índice de AC se relaciona con un buen ajuste psicológico, menor nivel de patología y mayor éxito en las relaciones interpersonales (Tangney et al., 2004); mejores logros académicos (Duckworth, White, Matteucci, Shearer & Gross, 2016); menor nivel de agresividad (DeWall, Baumeister, Stillman, & Gailliot, 2007); menor índice de obesidad (Fan y Jin, 2013); y mayor éxito laboral (Gutman & Schoon, 2013).

El análisis de la autopercepción del AC de una persona permitiría acercarnos a entender su proceso de auto-regulación, no desde una aproximación biológica donde se la analoga a homeostasis, sino desde una perspectiva psicológica. En este sentido, el proceso de auto-regulación, tal como comentan Vázquez & Anglat (2015) 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.

Metodología

Tipo de estudio y diseño: El análisis de los objetivos e hipótesis se enmarcará dentro de un tipo de estudio comparativo, con un diseño de investigación no experimental, transversal y correlacional (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2010).

Participantes: La muestra (400 sujetos) estará compuesta por dos grupos etarios, uno de jóvenes (personas de 18 a 25 años), y otro de adultos (personas de 38 a 50 años). En todos los casos serán residentes de zonas urbanas de Buenos Aires (Ciudad y Conurbano). La muestra será de tipo no probabilística por cuotas. Las cuotas estarán dadas por sexo, nivel socio-educativo y edad. Criterios de exclusión: retraso mental, tratamiento psiquiátrico, enfermedad física que comprometa la respuesta a las técnicas.

Procedimiento: Se evaluará en forma individual a cada participante o en pequeños grupos. Con el fin de cumplir con los requerimientos éticos de investigaciones en psicología se solicitará el consentimiento informado a través de un acta firmada por el propio sujeto. Además se les comunicará que los resultados serán informados de manera grupal y no individual, para preservar el anonimato de los participantes. Se realizarán entrenamientos específicos para la administración y puntuación de los tests. Se construirán bases de datos bajo la plataforma del programa Statistical Package for Social Sciences18 (SPSS 18). En cuanto a las técnicas de análisis de datos, en primer lugar se calcularán medidas descriptivas para cada uno de los tests que se administren. Luego se utilizarán diferentes estadísticos para cada objetivo e hipótesis planteados.

Instrumentos: A continuación se detallan las técnicas y cuestionarios que serán utilizados para evaluar cada una de las variables de estudio:

1. Cuestionario de datos sociodemográficos y personales: se trata de un cuestionario construido ad hoc en el que se indaga conformación del grupo familiar, nivel de educación alcanzado, ocupación,

características de la zona residencial. Este cuestionario servirá para ver si los sujetos cumplen con criterios de inclusión y para conocer los datos referidos a la variable nivel socio-educativo.

2. Escala Likert de constancia en estudio y trabajo: consta de 2 ítems con formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos. Evalúa la constancia en el estudio y en el trabajo (¿Qué tanto se considera usted una persona constante en el estudio/ trabajo? Muy constante, Bastante constante, Algo constante, Poco constante, Nada constante).
3. Escala Likert de satisfacción en estudio y trabajo: consta de 2 ítems con formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos. Evalúa satisfacción en el estudio y en el trabajo. (¿Qué tan satisfecho se encuentra usted en el estudio/ trabajo? Muy satisfecho, Bastante satisfecho, Algo satisfecho, Poco satisfecho, Nada satisfecho).
4. Escala de Malestar Psicológico de Kessler K-10 (Kessler & Mrozeck, 1994): Se utilizará la adaptación argentina (Brenlla & Aranguren, 2010). Consta de 10 ítems con formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos. Evalúa el riesgo de presentar malestar psicológico inespecífico (síntomas de ansiedad o depresión) en el último mes y en la adaptación argentina se constataron evidencias muy satisfactorias de fiabilidad (alfa .80) y de validez de criterio y de constructo.
5. Metas - Método de Inducción Motivacional (MIM) (Nuttin & Lens, 1980): se utilizará la versión argentina del cuestionario realizada por Vázquez (2008). La prueba consiste en un conjunto de 45 frases incompletas que son inductores de las motivaciones de los sujetos, destinados a explorar las metas y temores frente al futuro y ubicarlos en una escala temporal. Los inductores son verbos en primera persona que son presentados en dos cuadernillos, que proveen una muestra de objetos motivacionales. La evaluación de la técnica es cualitativa y consiste en el análisis de contenido de las respuestas dadas por las personas.
6. Perspectiva Temporal - ZTPI (Zimbardo & Boyd, 1999): en su adaptación argentina (Brenlla et al, 2013), cuestionario auto-administrable compuesto por 56 ítems que deben ser respondidos con una escala de tipo Likert que ofrece 5 opciones de respuesta y evalúan las 5 posibles perspectivas temporales: pasado negativo, pasado positivo, presente fatalista, presente hedonista y futuro, de las cuales se obtiene una puntuación de cada perspectiva temporal. Se han estudiado sus propiedades psicométricas, obteniendo un índice de fiabilidad de los ítems de 0.78 y se encontraron evidencias de validez interna que corroboran la estructura de cinco componentes indicada por el autor.
7. Representación subjetiva de la temporalidad: se está trabajando en la construcción de un cuestionario que responde a una estructura de una entrevista semi-estructurada ya que cuenta con preguntas que deben ser repondidas con una opción de respuesta y otras con pedido de respuestas libres. La finalidad del cuestionario será evaluar qué representación de la temporalidad tiene la persona.
8. Escala de Autocontrol (Tangney, Baumeister & Boone, 2004): evalúa el grado de autocontrol que presentan las personas en relación a cinco dominios: control de pensamientos, control de emociones, control de impulsos, regulación de la conducta y ruptura de hábitos. Es una escala compuesta por 36 ítems, con 5 op-

ciones de respuesta de formato Likert. Se utilizará la adaptación argentina del instrumento que está en proceso en este momento y que se lleva a cabo en la Universidad de Mar del Plata por los investigadores Galli, Canet Juric & Urquijo (2015).

Aporte esperado de los resultados

Se espera que los resultados de este estudio constituyan en lo teórico, un aporte para el conocimiento de la temporalidad subjetiva y el proceso de autorregulación durante la juventud y adultez. Resulta fundamental contar con información sobre la organización y el funcionamiento de estos procesos, que contribuya con el debate sobre la naturaleza de los mismos. Asimismo se espera que los resultados constituyan un aporte para el desarrollo de estrategias de intervención destinadas a la optimización del funcionamiento de los procesos inhibitorios, tanto para poblaciones clínicas como sanas. Finalmente, el estudio propone también analizar los logros de las personas evaluadas, tomando en cuenta su nivel de constancia en el estudio y trabajo, su nivel de satisfacción en estas áreas y su nivel de bienestar psicológico, dando como resultado una investigación útil ya que correlacionando la TS y capacidad de AC de una persona se van a poder predecir comportamientos adaptativos, y esto podría dar lugar a futuras líneas de investigación.

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychological Association. (2009). APA concise dictionary of psychology. American Psychological Ass.
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., & Rodríguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of personality and social psychology*, 79(5), 776.
- Barkley, R. A. (2007). School interventions for attention deficit hyperactivity disorder: Where to from here? *School Psychology Review*, 36(2), 279-287.
- Brenlla, M. E. (2005). Condiciones sociales y características psicológicas: un estudio en sectores urbanos de la Argentina. *Serie Monitoreo de la Deuda Social Argentina*.
- Brenlla, M. E., & Aranguren, M. (2010). Escala de Malestar Psicológico de Kessler (k10): datos psicométricos de la adaptación en la población Argentina. *Revista de Psicología (PUCP)*, 28, 2.
- Brenlla, M. E., Simmons, M., Willis, B., Ruarte, F., Helou, B., Gareis, C. & Broggi, M. (2013). Adaptación argentina del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI). In V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Brenlla, M. E., Willis, B., & Germano, G. (2016). Estimación del tiempo y perspectiva temporal en distintas etapas de la adultez. *Investigaciones de Psicología*. En prensa.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental social psychology*, 43(1), 62-76.
- Díaz-Morales, J. F. (2006). Estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo. *Psicothema*, 18(3), 565-571.
- 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.
- Fan, M., & Jin, Y. (2013). Obesity and Self-control: Food Consumption, Physical Activity, and Weight-loss Intention. *Applied Economic Perspectives and Policy*.
- Fraisse, P. (1984). Perception and estimation of time. *Annual review of psychology*, 35(1), 1-37.
- Galarraga, M. L., & Stover, J. B. (2016). Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo: Adaptación en estudiantes de nivel medio de Buenos Aires. *Psicodebate*, 16(1), 109-128.
- Galli, J. I., Canet Juric, L., & Urquijo, S. (2015). Relaciones entre la memoria de trabajo, el autocontrol y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación*.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). A general theory of crime. Stanford University Press.
- Gutman, L. M., & Schoon, I. (2013). The impact of non-cognitive skills on outcomes for young people. Education Endowment Foundation. Disponible en: http://educationendowmentfoundation.org.uk/uploads/pdf/Non-cognitive_skills_literature_review.pdf.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). Metodología de la investigación. México: Editorial Mc Graw Hill.
- James, W. (1890). The principles of psychology (Vol. 1). New York: Holt.
- Kessler, R. & Mroczek, D. (1994). Final version of our non-specific Psychological Distress Scale. Ann Arbor, MI: Survey Research Center.
- Legaspi, L., Aisenson, G., Valenzuela, V., Moullia, L., Duro, L., De Marco, M., & Del Re, V. (2011). El estudio de las anticipaciones de futuro de jóvenes en situación de vulnerabilidad socioeducativa. La entrevista en profundidad como instrumento de investigación. In III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodríguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933-938.
- Nurmi, J. E. (1989). Planning, motivation, and evaluation in orientation to the future: A latent structure analysis. *Scandinavian Journal of Psychology*, 30, 64-71.
- Nuttin, J. (1985). Future time perspective and motivation: Theory and research method. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Nuttin, J. & Lens, W. (1980b) Motivation et perspective d'avenir. Louvain: Presses Universitaires de Louvain.
- Piaget, J. (1978). El desarrollo de la noción de tiempo en el niño. Fondo de cultura económica.
- 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), 271-324.
- Vázquez, S. M. (2008). Los valores y motivaciones del docente de escuelas católicas. *Revista de Psicología* (1669-2438), 4(7).
- Vázquez, S. M., & Rapetti, M. V. (2006). Future time perspective and motivational categories in Argentinean adolescents. *Adolescence*, 41(163), 511.
- Vázquez, S. M., & de Anglat, H. E. D. (2015). Los modelos teóricos del aprendizaje auto-regulado y la concepción de persona. *Revista de Orientación Educacional*, 29(56), 95-110.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.