



Universidad Católica Argentina
"Santa María de los Buenos Aires"
Facultad de Psicología y Psicopedagogía
Licenciatura en Psicología

TRABAJO DE INTEGRACIÓN FINAL

Estimación y perspectiva temporal en adultos mayores de 60 años

Alumna:

Rocío Mandolesi

N° de registro 12-170046-3

Directora:

Dra. María Elena Brenlla

Buenos Aires, 2022

RESUMEN

El objetivo general de la investigación fue caracterizar y relacionar las habilidades para la estimación temporal y perspectiva temporal predominante en adultos mayores de 60 años residentes de zonas urbanas de Argentina. Para ello, se realizó un estudio empírico cuantitativo transversal, con un alcance descriptivo y correlacional. La muestra (N=23) estuvo compuesta por personas de ambos sexos de 60 a 83 años. Como instrumentos se utilizaron el cuestionario sociodemográfico, las tareas de estimación temporal prospectiva y retrospectiva, el Mini-Mental State Examination (MMSE) y el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI). Los resultados indican que hubo una tendencia a subestimar el intervalo de tiempo de manera prospectiva. Además, tuvieron mejor rendimiento en las tareas de estimación temporal prospectiva hablando. También, hubo una predominancia a la orientación temporal futura. Sin embargo, no se halló una relación positiva y estadísticamente significativa entre la estimación y la perspectiva temporal. Por el contrario, sí se hallaron relaciones positivas y estadísticamente significativas entre la estimación prospectiva hablando y en silencio; el Presente Hedonista y Pasado negativo; el Presente Fatalista y Pasado Negativo; y el Pasado Positivo y Presente Hedonista. En conclusión, los adultos mayores tienden a subestimar el cálculo de 1 minuto y a presentar una orientación hacia el futuro. Los resultados se discuten a la luz de las teorías sobre psicología del tiempo.

PALABRAS CLAVE: Estimación temporal – Perspectiva temporal - Vejez

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. MARCO TEÓRICO	3
2.1 Estimación temporal	3
2.2 Perspectiva temporal	10
2.3 Perspectiva temporal y estimación temporal	16
3. OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	18
3.1 Definición del problema	18
3.2 Objetivos	19
3.3 Hipótesis	19
4. MÉTODO	20
4.1 Participantes	20
4.2 Definición de variables	20
4.3 Instrumentos de recolección de datos	20
4.4 Procedimiento	23
5. RESULTADOS	24
6. DISCUSIÓN	26
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
8. ANEXO	36

1. INTRODUCCIÓN

Dentro de la psicología, se encuentra el área de la psicología del tiempo encargada de evaluar la influencia del tiempo en el contexto del ser humano y cómo esta puede predecir el comportamiento de cada uno (Ortuño & Vásquez-Echeverría, 2020). Asimismo, el estudio del tiempo permite comprender el razonamiento, el aprendizaje, los rasgos de personalidad y las orientaciones temporales (Liao & Carstensen, 2018). Sin embargo, la investigación en esta área se fue perdiendo con el pasar de los años, sobre todo ante el surgimiento del conductismo y del psicoanálisis. Recién retomó su importancia frente al auge de la psicología humanista y cognitivista (Difabio de Anglat et al., 2018).

El tiempo da lugar a la organización y cohesión social, condicionándola y permitiendo la acción y el cambio (Güel-Villanueva & Yopo-Díaz, 2017). Además, las personas tienen conciencia del límite del tiempo, por lo tanto, para ejercer distintas actividades, hacen cálculos de su duración (González-Lomelí et al., 2018). Entonces, la estimación temporal, junto con las funciones cognitivas, van a estar presentes en la rutina diaria, ya sea al cruzar la calle o al calcular el tiempo de demora que lleva terminar determinada actividad (Silva-Castillo, 2012).

A fin de lo planteado anteriormente, es conveniente profundizar en esta investigación debido a que hay escasa información, en especial en la población de adultos mayores. Además, este estudio aporta al área de la Psicología del tiempo y sirve para que posteriores investigaciones profundicen en el tema, con el fin de conocer de manera más específica la estimación y la perspectiva temporal en dicha franja etaria. Así, el propósito de este trabajo es Caracterizar y relacionar las habilidades para la estimación temporal y perspectiva temporal predominante en adultos mayores de 60 años.

Por un lado, la estimación temporal es entendida como aquella habilidad para calcular el tiempo, para esto el sujeto se basa en distintos procesos cognitivos. Hay dos tipos de estimación: prospectiva y retrospectiva. En la primera, se le pide al sujeto el cálculo del tiempo, por lo tanto, involucra la atención para efectuar el juicio. En la retrospectiva, se utiliza la memoria, debido a que el sujeto debe recordar el tiempo que considera que tardó en realizar determinada actividad (Pineda-Garzón, 2016).

Existen también diferentes modelos explicativos del procesamiento temporal. Principalmente se encuentran aquellos que postulan que la estimación temporal es un proceso automático y biológico; y aquellos que sostienen que en dicho procesamiento median las funciones cognitivas, como lo son la atención y la memoria (Brenlla et al., 2016). A partir de esto, se demostró que cuando la estimación realizada es de un intervalo corto de tiempo, se activarían el cerebelo y los ganglios basales. En cambio, las áreas prefrontales intervienen cuando la estimación es en segundos o minutos (Gutiérrez-García et al., 2017).

En el envejecimiento normal, se produce un declive de ciertas funciones cognitivas, como la atención, la memoria, funciones ejecutivas, lenguaje, entre otras, lo que podría afectar el rendimiento de determinadas actividades (Mías et al., 2017). Los errores en el juicio temporal que realizan los adultos mayores pueden deberse a esta disminución en sus funciones cognitivas. Esto se vincula con hallazgos de investigaciones previas, en las que obtuvieron que los adultos mayores subestimaron el tiempo (Brenlla et al., 2016) y que para ellos el tiempo pasaba más rápido (Vasile, 2015). Además, en otros estudios sobre el tema se obtuvo que los estímulos emocionales, ya sean positivos o negativos, también afectan a percepción del tiempo (Gutiérrez-García et al., 2017; Pineda-Garzón, 2016).

Por otro lado, la perspectiva temporal hace referencia a la orientación predominante que tiene la persona hacia determinada zona temporal como el pasado, presente o futuro. Se caracteriza también por ser un rasgo de la personalidad estable en el tiempo e inconsciente. Además, hay cinco dimensiones: (a) el Pasado Negativo (PN), (b) el Pasado Positivo (PP), (c) el Presente Hedonista (PH), (d) el Presente Fatalista (PF) y (e) el Futuro (F) (Zimbardo & Boyd, 1999). En investigaciones sobre el tema se obtuvo que conforme aumenta la edad hay una mayor tendencia hacia la orientación al futuro, mientras que en los jóvenes predomina el PH (Brenlla et al., 2016; Oyanadel & Buena-Casal, 2011; Sobol-Kwapinska et al., 2019).

En relación a lo planteado, la Perspectiva Temporal Balanceada (PTB) se refiere a la flexibilidad de las orientaciones hacia el pasado, el presente y el futuro. Además, es importante tener en cuenta que factores como el nivel socioeconómico, el nivel de estudios

alcanzado, la cultura, experiencias individuales, la edad o la personalidad pueden influir en la orientación predominante que tenga una persona (Mendivelso & Galarraga, 2020).

En adición a lo anterior, otra teoría que busca explicar cómo la percepción del tiempo va variando a lo largo de las etapas del desarrollo es la Teoría de la Selectividad Socioemocional (TSS). La misma postula que hay dos tipos de objetivos sociales: (a) los relacionados con la adquisición del conocimiento y (b) los relacionados con la regulación de las emociones; dependiendo de cómo la persona percibe el tiempo se va a orientar hacia alguno de los dos. En el caso de los adultos mayores, como perciben que el tiempo es finito, predomina el segundo tipo de objetivo (Carstensen et al., 1999; Carstensen, 2006).

Finalmente, estudios previos que relacionaron las variables de estimación y perspectiva temporal obtuvieron que la orientación hacia el F y el PH se relacionan con una estimación más rápida del paso del tiempo; mientras que, aquellos que tenían una orientación hacia el PN, percibían el tiempo como más lento. Asimismo, la PTB se asoció con la percepción de que los últimos 10 años habían pasado más lento (Wittmann et al., 2015).

Esta investigación tuvo un diseño empírico no experimental, cuantitativo, transversal, con un alcance descriptivo y correlacional. Se evaluó a 23 adultos mayores de entre 60 a 83 años, residentes de zonas urbanas de Argentina. Asimismo, tuvo ciertas limitaciones relacionadas con que la muestra fue reducida, por lo tanto, los resultados son limitados y no generalizables. Además, la edad máxima de los participantes fue de 83 años, por lo que no se sabe cómo dichas variables se comportan en personas de mayor edad. También, se debe tener en cuenta que los participantes contaban con un nivel educativo alto y de zonas urbanas. Por último, las tareas de estimación temporal abarcaron únicamente el cálculo de un minuto.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Estimación temporal

El estudio del tiempo ha sido abordado por diferentes áreas como la psicología, la física y la filosofía. En este sentido, hacen referencia al tiempo como aquello que cambia (Difabio de Anglat et al., 2018). Además, se puede diferenciar el tiempo subjetivo y el

objetivo. El primero se entiende como la experiencia de la duración de un intervalo del tiempo e implica la experiencia consciente que tiene la persona respecto a los procesos que le permiten la adaptación a su ambiente; mientras que el tiempo objetivo hace referencia al valor físico con el que se calcula la duración de ciertos eventos, para lo cual el sistema de medida básico es el segundo (Brenlla et al., 2016; Oyanadel & Buéla-Casal, 2011; Ramírez-Aguilar, 2016).

Ortuño y Vásquez-Echeverría (2020) describen un modelo para el estudio del tiempo, basado en la clasificación de Laplanche, que abarca cuatro niveles:

1. La cronobiología, que se enfoca en el estudio del tiempo en patrones periódicos y cómo influyen en las actividades. Postulan que hay un reloj biológico que se encarga de organizar el ciclo temporal. Además, se sostiene la existencia de (a) los ritmos circadianos, relacionados a las 24 horas; (b) los ultradianos, vinculados a intervalos temporales de 1 segundo a 24 horas; y (c) los infradianos, que supera las 24 horas.
2. La percepción temporal, relacionada a la capacidad para estimar el tiempo y los factores que podrían influir, como las funciones cognitivas. A su vez, podría establecerse una relación entre el ritmo circadiano y la capacidad para estimar duraciones mínimas a 1 segundo.
3. El tiempo percibido individualmente, que está relacionado con la conciencia de que la persona existe en un tiempo determinado.
4. El tiempo cultural, el cual se relaciona con la percepción del tiempo de los grupos, los conceptos sociales del tiempo y ritmos para hacer las actividades.

En este apartado se trabajará en profundidad el segundo nivel, relacionado a la percepción del tiempo. De esta forma, la estimación temporal se relaciona con la interpretación que se hace respecto a la duración de un evento. En este intervienen diferentes factores, tanto externos como internos (Gutiérrez-García et al., 2017), como lo son los procesos cognitivos tales como atención, memoria de trabajo y la memoria de largo plazo. Intervienen también la edad, los estados de ánimo y la personalidad (Pineda-Garzón, 2016).

La estimación temporal es importante para realizar diferentes procesos motores o cognitivos. En cuanto a los primeros, le permite al sujeto coordinar sus movimientos para realizar acciones. Respecto al segundo, interviene en el aprendizaje y en la representación secuencial de estímulos del ambiente (Vázquez-Lira & Vladimir-Orduña, 2011). Por lo tanto, esta le facilita al sujeto ajustarse a los cambios temporales del contexto. Asimismo, es una habilidad que está presente en la vida cotidiana, ya sea desde calcular el tiempo para cruzar una calle hasta establecer el tiempo que se tarda en completar cierta actividad (Silva-Castillo, 2012).

La percepción temporal se diferencia de otras percepciones, ya que, para percibir, por ejemplo, la luz o los colores no basamos en la vista; para la percepción de estímulos sonoros, en el oído; y para percibir sabores, en el sentido del gusto, entre otros. Por el contrario, para realizar estimaciones temporales la persona se basa en la comprensión del movimiento de determinados objetos, en la asociación de eventos que pueden ocurrir en simultáneo o en secuencia, o en factores cognitivos (Díaz, 2011; Merchant et al., 2013).

Adicionalmente, la duración percibida para los estímulos visuales se ve afectada por los movimientos oculares. Así también, los estímulos sonoros son percibidos como más largos que los visuales, y de forma más rápida (Ortuño & Vázquez-Echeverría, 2020). En relación a esto, distintas teorías, tanto desde la neurociencia como desde los enfoques cognitivos, se centraron en comprender cómo funciona la percepción y estimación temporal en los seres humanos, además de establecer métodos para su medición, lo cual será abordado a continuación.

Existen dos modos de evaluar la estimación temporal: prospectiva y retrospectiva. En la primera, se le pide de antemano a un sujeto que realice la estimación temporal, apelando a que se involucre la atención para efectuar el juicio. En la segunda, se le pide al sujeto que realice la estimación temporal, sin previo aviso, luego de que haya realizado las actividades, para lo cual recurre a su memoria. Cuando el sujeto realiza un juicio temporal mayor al tiempo objetivo se denomina sobreestimación temporal, mientras que, cuando el juicio es menor al tiempo objetivo, se denomina subestimación temporal (Pineda-Garzón, 2016). Es importante destacar la importancia del cambio contextual en el que el sujeto se basa para realizar un juicio de estimación temporal (Block & Zakay, 1996).

Siguiendo con lo mencionado anteriormente, hay también otros métodos para evaluarla (Vazquez-Lira & Vladimir-Orduña, 2011). Uno de los más conocidos y usados es el de comparación de dos duraciones. Este consiste en presentarle a la persona dos intervalos de tiempo sucesivamente, con el fin de que indique cuál es el intervalo de mayor duración (Ortuño & Vásquez-Echeverría, 2020). Otros métodos que se pueden utilizar son: (a) el método de reproducción, (b) el de estimación verbal, (c) el de producción y (d) el método de un único estímulo. En el primero, la persona, tras presentarle un estímulo durante un intervalo de tiempo, deberá reproducir la misma duración; respecto al segundo, el participante tendrá que estimar verbalmente una duración que fue presentada previamente, basándose en las unidades de medida como los segundos o minutos; el tercer método consiste en que se le pide a la persona que calcule cierto intervalo de tiempo y, cuando cree que ya transcurrió, deberá apretar un botón o avisar al investigador para dar cuenta que finalizó la estimación. Finalmente, a diferencia del método de comparación, en el de un único estímulo la persona deberá asignarle un valor, como corto o largo, a cada estímulo temporal presentado (Grondin, 2010).

A su vez, distintos autores propusieron modelos para la explicación del procesamiento temporal. En el modelo de Treisman (1963) se postula que hay un marcapasos que produce una serie de pulsos regulares. Posteriormente, un contador reúne el número de pulsos y el total será transferido a un mecanismo comparador y a un almacenamiento. Dentro de esto, el mecanismo verbal selectivo ayudará a recuperar la información que es útil dentro del almacén. Este almacén es de memoria a largo plazo, debido a que contiene el conocimiento total respecto de los pulsos y las etiquetas verbales.

El modelo de tiempo escalar refiere que, cuando un organismo percibe una señal externa que indica el comienzo de un periodo de tiempo, el interruptor se activaría permitiendo que los pulsos pasen a un acumulador. Frente a esto, el acumulador va a integrar y mantener el recuento total de los pulsos durante cierto periodo de tiempo. Es decir, el contenido se transfiere a un almacenamiento de la memoria de trabajo con el fin de que pueda ser comparado con el contenido del almacén de la memoria de referencia, que contiene una representación de memoria a largo plazo del número aproximado de pulsos que se acumularon en pruebas anteriores. Por lo tanto, la respuesta de estimación temporal

va a aumentar en función en que la comparación entre la memoria de trabajo y la memoria de referencia revele un recuento total de pulsos similar (Block & Zakay, 1996).

El modelo atencional de Thomas es el más explícitamente formulado acerca de atención del tiempo psicológico (Block & Zakay, 1996). En este modelo se menciona que la duración percibida de un intervalo es una función del promedio ponderado de la cantidad de información codificada por dos procesadores que funcionan en paralelo: el de información temporal y el de información no temporal. El sujeto divide la atención entre estos dos procesadores. Entonces, si se produce menos información durante la tarea de estimación temporal, se le asignará más atención a la información temporal. En cambio, si la tarea demanda más procesamiento de información, se le prestará más atención a la información no temporal (Thomas & Cantor, 1975).

Block y Zakay (1996) proponen el modelo de la puerta atencional que combina las características del modelo de Treisman, el modelo del tiempo escalar y el modelo de Thomas. Proponen que hay un marcapasos que produce pulsos y en cada ocasión en que la persona atiende al tiempo, en oposición a los eventos de estímulos externos, se abre una puerta. El conteo momentáneo del total de pulsos en el contador cognitivo se transfiere a un almacén de memoria de trabajo. Finalmente, hay un almacén de memoria de referencia que contiene el registro total de pulsos y las etiquetas verbales que se acumularon en el pasado.

Por otro lado, la estimación temporal de intervalos de varios segundos, minutos y hasta meses se caracterizan como cognitivos, mientras que la estimación de intervalos breves son procesos automáticos y basados en la sensación. A partir de esto, diversos estudios en neurociencia demostraron que hay ciertas áreas del cerebro que funcionan en conjunto y que están vinculadas al procesamiento temporal, estas son:

1. El cerebelo, que se encargaría de predecir las consecuencias sensoriales de los estímulos perceptuales, relacionados con la conducta. Asimismo, esta zona cerebral interviene cuando la persona debe hacer una predicción temporal referida a la velocidad de un estímulo visual.
2. Los ganglios basales, que se activan cuando el sujeto debe hacer una estimación en segundos o minutos. También, se activaría cuando se debe medir un ritmo sonoro.

3. El estriado, que es un núcleo de los ganglios basales que es estimulado por tareas de discriminación temporal.
4. La corteza prefrontal, la cual se vincula con el monitoreo, manipulación, organización y mantenimiento para la organización temporal de intervalos memorizados. De igual manera, se asocia a intervalos de tiempo menores y mayores a 1 segundo.
5. La corteza parietal, encargada de mantener la atención a lo largo de la tarea de estimación temporal con el fin de facilitar el procesamiento de la información (Ortuño & Vásquez-Echeverría, 2020; Ramírez-Aguilar, 2016).

En resumen, en aquellas estimaciones que no necesitan que la persona preste atención se activan el cerebelo y los ganglios basales, ya que son los dedicados a la estimación en milisegundos. En cambio, cuando la percepción temporal implica procesos relacionados con la atención y la memoria de trabajo, se verían involucradas las áreas prefrontales, puesto que son las encargadas del cálculo del tiempo en segundos y minutos. Además, la corteza prefrontal está asociada a la memoria de corto y largo plazo y a la memoria prospectiva que predice la exactitud de la estimación temporal (Gutiérrez-García et al., 2017).

Cabe destacar que estas zonas cerebrales se activarían de maneras distintas en función de la franja etaria de la persona. Por ejemplo, en los adultos de 20 a 53 años habría un predominio de las áreas frontales; en los adolescentes de 10 a 19 años, en cambio, se activan las áreas límbicas; y en niños, las zonas posteriores del cerebro (Ramírez-Aguilar, 2016).

A partir de lo mencionado, se han hecho investigaciones tanto en animales como en personas. Sin embargo, en los estudios con animales se probaron estimaciones más largas, llegando al minuto, mientras que en personas se analizaron en su mayoría estimaciones temporales en segundos. Esto podría deberse a que están más relacionados a la adaptación y a procesos cotidianos como hablar o coordinar los movimientos motores, los cuales se dan en intervalos cortos de tiempo (Grondín, 2010).

Respecto a los estudios en animales, se ha comprobado el efecto del estrés en la habilidad para la estimación temporal en ratas (Silva-Castillo, 2012). En cuanto a los

estudios en humanos, los resultados fueron que, conforme aumenta la edad, se tiende a reducir la cantidad de tiempo estimado, lo que implica que se da una subestimación temporal (Brenlla et al., 2016). Asimismo, en otra investigación también se obtuvo que para los adultos mayores el tiempo pasaba de manera más rápida en comparación a los participantes más jóvenes (Vasile, 2015). En suma, en una investigación que buscaba analizar, durante un año, la estabilidad de los juicios temporales de los adultos mayores neurológicamente sanos, menores de 55 años, también obtuvo que tendían a subestimar los intervalos de 10, 25, 45 y 60 segundos (Anderson et al., 2014).

Estas variaciones en las estimaciones temporales se pueden explicar porque hay un rendimiento menor debido al deterioro de las funciones cognitivas en los adultos mayores propio del envejecimiento normal (Brenlla et al., 2016). En otras palabras, los procesos cognitivos tales como la atención y la memoria de trabajo se ven afectados, por lo que tienden a funcionar de una manera más lenta (Vasile, 2015).

Adicionando a los hallazgos sobre la estimación temporal en adultos mayores, Naveteur y cols. (2013) investigaron cómo influye en los adultos la estimación del tiempo en el cruce de la calle. Se sabe que el momento de cruzar una calle o avenida es crucial para los peatones, donde deben calcular la distancia y el tiempo que le llevaría cruzarlo para evitar accidentes. Esto se torna más difícil para los adultos mayores, ya que tienen una percepción del tiempo más rápida y, por ende, intentan cruzar en un tiempo muy corto. Por lo tanto, en este estudio se comprobó que las personas de esta franja etaria tienden a subestimar el tiempo que tomaría cruzar cierta distancia.

Otra investigación realizada evaluó distintos trastornos psicopatológicos con el desempeño en la estimación temporal. A partir de esto, se encontró que las personas con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (THAH) tienen dificultades para calcular las diferencias en intervalos cortos y largos de tiempo; las personas con esquizofrenia también tienen alteraciones en la percepción del tiempo. En cuanto a los pacientes con Alzheimer, presentan alteraciones en el juicio temporal de duraciones mayores a un segundo (Gutiérrez-García et al., 2017).

Además, se relacionó estímulos emocionales con estimación temporal obteniendo que estos afectan a dicha habilidad (Pineda-Garzón, 2016). En este sentido, frente a un

estado de ánimo positivo la percepción temporal será más corta; en cambio, será más larga debido al estado de ánimo negativo. Por este motivo, la depresión estaría asociada a la percepción de que el tiempo transcurre de manera más lenta (Gutiérrez-García et al., 2017).

En relación a esta última investigación, otro estudio obtuvo hallazgos similares. En este se exploró la relación entre la concentración, la cual depende de la dopamina, y la estimación temporal. El resultado fue que la percepción del paso de 120 segundos se percibía como más rápida en los adultos mayores, lo cual se vincula con las investigaciones previas. Esto se podría explicar debido a que aquellas situaciones que aumentan la dopamina en el cerebro influyen en que el tiempo sea percibido como acelerado. En cambio, la tristeza o la depresión, que bloquean los receptores de dopamina, generan que se perciba el tiempo de manera contraria (Moreira-Ferreira et al., 2016).

Finalmente, en otro estudio se buscó analizar la relación entre la conciencia y la estimación temporal. Para esto, las personas eran alertadas a través de un celular con el fin de que cuenten cómo había pasado el tiempo para ellos ese día, si lento o rápido, y, a su vez, que hagan dos estimaciones temporales: el primero de entre 3 y 33 segundos y el segundo, entre 2 y 8 minutos. Asimismo, se tuvieron en cuenta las emociones y la atención en la actividad como factores influyentes en la percepción del paso del tiempo. En este sentido, obtuvieron que cuando las personas percibían que el tiempo había pasado de manera más rápida, sus estimaciones temporales eran más cortas. Esto sucedió para el intervalo de varios minutos, sin embargo, no hubo asociación para el rango de duración más corto. También, hallaron que, si bien el estado emocional influye en cómo la persona percibe el paso del tiempo, no era suficiente para generar alguna distorsión (Droit-Volet et al., 2017).

2.2 Perspectiva temporal

Las personas experimentan el tiempo de maneras distintas y le otorgan distintos sentidos al pasado, presente y futuro en función sus experiencias, esto es lo que se ha denominado como perspectiva temporal (Güel-Villanueva & Yopo-Díaz, 2017). Además, dicho concepto no se limita a las experiencias en el presente, sino que también influye el recuerdo del pasado y el futuro que espera la persona (Ortuño & Vásquez-Echeverría, 2020).

Distintos autores la estudiaron, uno de los pioneros fue Lewin (1942, como se citó en Ortuño & Vásquez-Echeverría, 2020). Él sostiene que la perspectiva temporal da significado a las experiencias de la vida diaria de las personas, así como también, regula el comportamiento y permite anticipar el futuro. Asimismo, considera que es la totalidad de la visión que tiene la persona respecto de su pasado y futuro en un momento particular.

Siguiendo con lo mencionado anteriormente, Nuttin (1980, como se citó en Difabio de Anglat et al., 2018) también define la perspectiva temporal como la representación mental que tienen las personas acerca de los acontecimientos y, además, lo que da lugar a la orientación hacia el futuro es la elaboración de proyectos. Asimismo, diferencia los términos (a) perspectiva temporal, que hace referencia a la distancia cognitiva entre las metas y las experiencias; (b) la orientación temporal, que es la tendencia del individuo hacia el pasado, presente o futuro; y (c) la actitud temporal, que se refiere al contenido emocional dado en la experiencia.

Diversos autores utilizan de manera indistinta los términos de perspectiva y orientación temporal para hacer referencia al segundo concepto, entendido como aquel proceso que codifica y organiza las experiencias, influyendo en el comportamiento individual y dando lugar a la construcción de nuevas expectativas y proyectos futuros (Codina et al., 2020).

Otros autores reconocidos en el tema son Zimbardo y Boyd (1999). Ellos definen la perspectiva temporal como aquella preferencia y actitud que tienen las personas hacia alguna dimensión temporal como el pasado, presente y futuro. Esta focalización se caracteriza por ser inconsciente y estable en el tiempo, conceptualizándola como un rasgo de personalidad y no como algo transitorio. También, tiene consecuencias en los pensamientos, sentimientos y da sentido a las conductas de las personas.

Para evaluar la perspectiva temporal, los autores Zimbardo y Boyd (1999) propusieron el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI) que consiste en 56 ítems que se responden en escala tipo Likert con opciones del 1 al 5. En esta escala se postulan cinco dimensiones: (a) Pasado Negativo (PN), que refiere a las actitudes pesimistas respecto del pasado que pueden ser producto de situaciones traumáticas; (b) el Pasado Positivo (PP), relacionado con una mirada positiva del pasado; (c) el Presente

Hedonista (PH), vinculado al goce y el placer sin evaluar riesgos o consecuencias; (d) el Presente Fatalista (PF), asociado a la desesperanza en el futuro y sentimientos negativos acerca de las vivencias actuales; y (e) el Futuro (F), caracterizado por el planteamiento de metas y su recompensa tras el logro de estas.

Otra dimensión temporal que agregan dichos autores es la Perspectiva Temporal Futura Trascendente (PTFT), sin embargo, no fue muy estudiada. Esta hace referencia a la influencia cognitiva que tienen las creencias de una persona respecto a lo que sucede después de la muerte, sobre el comportamiento y las motivaciones actuales. Si bien puede relacionarse con los postulados de distintas religiones, no necesariamente se vincula con alguna, ya que abarca el concepto general (Vázquez et al., 2016).

Dicha perspectiva temporal puede ser dinámica, sin embargo, algunas personas se centran en alguna orientación de manera estable, lo cual podría deberse a diversos factores como la clase socioeconómica, el nivel de estudios alcanzado, la edad, la cultura, la personalidad y experiencias individuales (Mendivelso & Galarraga, 2020). Entonces, según el predominio de determinada dimensión, la persona tendrá las siguientes actitudes y estilos particulares:

1. Si la orientación predominante es hacia el PN, prevalecerían sentimientos de pesimismo, la persona estaría centrada en los errores y la imposibilidad de superarlos. También, pueden presentar manifestaciones de ansiedad.
2. Si la orientación predominante es hacia el PP, son personas creativas, amistosas, que pueden hacer frente a situaciones adversas en el presente y mantener una perspectiva a largo plazo, evitando riesgos y manteniendo la estabilidad.
3. Si la orientación predominante es hacia el PH, estarían más inclinados a la gratificación momentánea y centrados en metas a corto plazo. También, son impulsivos y buscan las sensaciones.
4. Si la orientación predominante es hacia el PF, consideran que hay que vivir con resignación creyendo que el futuro ya está determinado, por esto podrían tener baja autoestima, ansiedad, depresión e inestabilidad emocional.
5. Si la orientación predominante es hacia el F, se proponen objetivos y planifican su tiempo en pos de alcanzarlos. Asimismo, suelen evitar situaciones de riesgo,

son personas autocontroladas, responsables, organizadas y creativas (Codina et al., 2020; Díaz-Morales, 2019; Gonzáles-Lomelí et al., 2018).

A partir de lo mencionado previamente, el término Perspectiva Temporal Balanceada (PTB) hace referencia a la flexibilidad de las orientaciones hacia el pasado, el presente y el futuro, permitiéndole a la persona alternar entre ellas dependiendo de la situación y los recursos con los que cuenta (Mendivelso & Galarraga, 2020). La misma se da a partir de las puntuaciones obtenidas en el ZTPI, es decir, la persona debe obtener una puntuación alta hacia el Pasado Positivo, una puntuación moderada hacia el Futuro y el Presente Hedonista, mientras que la orientación hacia el Pasado Negativo y el Presente Fatalista deben tener puntuaciones bajas. Además, este perfil ha sido asociado con mejores niveles de salud física y mental, así como mayores indicadores de bienestar (Oyanadel et al., 2014).

Adicionalmente, también se sostiene que la perspectiva temporal puede verse afectada por situaciones adversas o traumáticas, ya que podría favorecer a que la persona se centre en el pasado como una manera de tramitar mentalmente lo acontecido. Esto también podría tener un impacto en el bienestar, ya que a lo largo de la experiencia vital se presentan diversas situaciones estresantes. Esto se demostró en un estudio en el cual, de manera longitudinal, se siguió a los participantes de entre 18 a 91 años por tres años luego del atentado del 11 de septiembre del 2001. Ante esto hallaron que la exposición temprana a las noticias relacionadas con el hecho afectaba a la percepción temporal. Además, hubo una relación entre el estrés y la puntuación alta hacia el pasado negativo en jóvenes (Holman et al., 2016).

Por otro lado, la Teoría de la Selectividad Socioemocional (TSS), propuesta por Carstensen y cols. (1999), también se centra en explicar la manera en que las personas perciben el tiempo a lo largo de la vida y cómo esto influye en el planteamiento y logro de diferentes objetivos. En este sentido, se postula que hay dos tipos de objetivos sociales: (a) los relacionados con la adquisición del conocimiento, el cual hace referencia a que el contacto con otras personas está motivado, en gran medida, por la búsqueda de información, ya que forma parte de una fuente de conocimiento; y (b) los relacionados con la regulación de las emociones, que alude a que la persona regula sus estados emocionales a

partir del contacto con los demás, así también incluye el deseo de darle sentido a la vida, lograr la intimidad emocional y el arraigo social. Dichas categorías no son absolutas, debido a que, la mayoría de las veces, hay un componente emocional que guía el comportamiento.

En función de lo planteado, la teoría sostiene que, a partir de la evaluación cognitiva del tiempo, la persona va a clasificar y llevar a cabo diferentes conductas orientadas a alguno de los dos objetivos explicados anteriormente. Asimismo, dicha evaluación le permite lograr un equilibrio con el fin de adaptarse a las circunstancias actuales. Entonces, lo que sucede con los adultos mayores es que evalúan que el tiempo es limitado, por lo que se orientan al presente, se preocupan menos por el futuro lejano y priorizan aquellos objetivos relacionados a la regulación de las emociones. Por el contrario, las personas más jóvenes, perciben que el futuro aún es lejano, entonces se enfocan en objetivos relacionados a la adquisición de conocimiento (Carstensen et al., 1999; Carstensen, 2006).

Esto último se relaciona con la Perspectiva de Tiempo Futuro (PTF), la cual se puede definir como la implicancia en el presente que tienen aquellas experiencias que pasó la persona en el pasado, y la manera en que esto influye en su futuro (Galarraga & Stover, 2017). Asimismo, se vincula con la percepción de que la vida es finita y el tiempo que queda para cumplir las metas propuestas (Liao & Carstensen, 2018).

La PTF puede presentar variaciones a lo largo del ciclo vital que podrían ser producto de factores tales como la edad, la cultura, el contexto sociohistórico en el que la persona se encuentra y la exposición a la información negativa relacionadas con situaciones adversas o con la mortalidad. A su vez, se asocia con mayores niveles de bienestar, con el planteamiento de metas y la satisfacción tras el logro de estas. Asimismo, se demostró la relación entre la disminución en la persona de la PTF y la disminución del bienestar (Galarraga & Stover, 2017; Katana et al., 2020). En los adultos mayores, los prejuicios que tienen sobre el envejecimiento y el tiempo para cumplir sus objetivos influyen en la PTF, debido a que consideran que sus posibilidades son más limitadas (Liao & Carstensen, 2018).

Si bien se han hecho estudios acerca de la percepción temporal, algunos resultados varían e incluso pueden ser contradictorios por la variabilidad de los estudios y de las

muestras (Codina et al., 2020). En relación a la percepción temporal en adultos mayores, se obtuvo que a esa edad tiende a aumentar la orientación hacia el futuro y a disminuir la del presente hedonista. Esto podría deberse a que en la etapa de la adultez hay mayor estabilidad e integración de lo vivido; a diferencia de esto, en la adolescencia se prioriza el cambio, el desarrollo de la identidad y las nuevas sensaciones (Sobol-Kwapinska et al., 2019).

En otro estudio realizado en Argentina se obtuvieron resultados similares a la investigación previamente mencionada. En esta también se observó que los jóvenes estarían orientados más hacia el presente, mientras que la orientación al futuro va aumentando conforme incrementa la edad. En otros estudios se encontraron asociaciones entre la orientación de la persona al presente, la impulsividad y la subestimación en la estimación temporal (Brenlla et al., 2016; Oyanadel & Buena-Casal, 2011). Esto se suma a un estudio comparativo entre universitarios de población argentina y colombiana, en el que se obtuvo que en Argentina predomina la orientación hacia el Presente Hedonista (Mendivelso & Galarraga, 2020).

Siguiendo con lo anterior, en una investigación realizada con población chilena en el 2017 se halló que las personas entre 45-54 y 60 años a más, en su mayoría mujeres y de niveles socioeconómicos bajos, presentaban una orientación predominante hacia el presente. Mientras que, aquellos participantes de entre 45 y 64 años, con un nivel socioeconómico medio y alto, mantenían una orientación hacia el futuro (Güel-Villanueva & Yopo-Díaz, 2017). Estos resultados se complementan con el estudio anteriormente citado, en el que se obtuvo que los individuos de niveles educativos más bajos tenían como orientaciones principales el Pasado Negativo y el Presente Hedonista (Brenlla et al., 2016).

Otro estudio realizado en España en el 2020 indagó acerca de la influencia de la variable de cohabitación de los individuos en la perspectiva temporal. Frente a esto, hallaron que en aquellas personas que viven solas predomina el Presente Fatalista, al parecer determinado por actitudes temporales poco positivas. Asimismo, se halló que aquellos jóvenes que tienen una orientación hacia el presente tienden a procrastinar más (Codina et al., 2020).

Por último, en una investigación realizada que buscaba analizar la asociación entre distintas zonas cerebrales y la percepción del tiempo, se obtuvo que cuando las personas puntuaban alto en la orientación temporal hacia el pasado negativo o el pasado positivo, se activaba la zona de la corteza frontal medial. Además, se activaban las zonas relacionadas con la corteza cingulada anterior frente a orientaciones temporales como el presente hedonista y el presente fatalista. Finalmente, la perspectiva temporal hacia el futuro estuvo relacionada con la zona del giro frontal inferior. Esto demostraría que se activan distintas zonas del cerebro para cada tiempo específico, conformando una red compleja que está en constante intercambio (Carelli & Olsson, 2015).

Dichos resultados son diferentes a los hallados por otra investigación, donde obtuvieron que tanto para el recuerdo del pasado como para el futuro se activaron las mismas zonas. A su vez, evaluaron que aquellas personas que habían tenido algún tipo de daño en el hipocampo eran incapaces de evocar recuerdos, así como tampoco podían representarse el futuro (Ely & Mercurio, 2011).

2.3 Perspectiva temporal y estimación temporal

Para el estudio del tiempo se deben tener en cuenta distintos constructos que lo conforman y que están vinculados entre sí, estos son: (a) la conciencia temporal, (b) la estimación temporal y (c) la perspectiva temporal. El primero alude a la percepción que tiene la persona acerca de si el tiempo pasa más lento o rápido. En cuanto al segundo, hace referencia a la estimación que hace la persona acerca cuánto tiempo cree que pasó y el tiempo objetivo marcado por el reloj. Finalmente, el tercero se relaciona con la orientación temporal hacia el pasado, el presente o el futuro (Siu et al., 2014; Wittmann et al., 2015).

El presente estudio, como se mencionó en los apartados anteriores, se centra en la investigación de la estimación y la perspectiva temporal. Sin embargo, hay pocas investigaciones en el tema del tiempo que abarquen conjuntamente dichos conceptos, por lo que la información sobre cómo interactúan entre sí es escasa (Siu et al., 2014; Witowska et al., 2020).

Zelkind y Spilka (1965) se enfocaron en investigar dichas variables, en una muestra compuesta por 69 hombres y 85 mujeres. Propusieron como objetivo explorar las posibilidades de interrelación entre la perspectiva temporal y las habilidades en estimación

temporal. Evaluaron distintos intervalos temporales, desde 1 a 30 segundos. Obtuvieron como resultado que cuando la persona tenía una orientación positiva hacia el futuro, sobreestimaban los intervalos de tiempo. Lo cual lo relacionan con que las personas que tienen una tendencia a la sobreestimación ven al futuro de manera más favorable, organizado, coherente y, además, consideran que se encuentra aún muy lejos. Asimismo, sostienen que puede ser posible que diferentes perspectivas temporales influyan en como la persona estima el tiempo, dependiendo de la existencia de situaciones estresantes.

Posteriormente, se hicieron investigaciones más recientes en el tema. Por ejemplo, un estudio de Alemania realizado con una muestra de 99 personas, de 18 a 39 años, demostró que las personas que presentaban una Perspectiva Temporal Balanceada (PTB) tendían a estimar de manera más precisa los intervalos de tiempo en segundos. Sin embargo, para las tareas retrospectivas no hubo asociación entre la PTB y la estimación temporal. Dicho estudio se basó en diferentes investigaciones, una de ellas obtuvo que las personas con una orientación temporal hacia el presente fatalista sobreestimaban el tiempo (Witowska et al., 2020).

Siguiendo con lo anterior, se apoyó también en otra investigación previa que exploró la asociación entre las mismas variables en una muestra de 423 personas, cuyas edades comprendían un rango de 17 a 81 años. En esta se halló, en línea con investigaciones previamente mencionadas, que las personas mayores se orientan hacia el futuro. Además, aquellas personas que tenían una orientación predominante hacia el futuro y hacia el presente hedonista estimaban el paso del tiempo como más rápido. Por el contrario, cuando la persona se orienta hacia el pasado negativo percibe que el tiempo pasa de manera más lenta, debido a que hay mayor aburrimiento y angustia que llevan a cierta distorsión en la estimación temporal. De la misma forma, la PTB se relacionó con que las personas percibieron que el tiempo en los últimos 10 años había pasado lentamente (Wittmann et al., 2015).

En una investigación que relacionó perspectiva temporal, estimación temporal e impulsividad, se obtuvo que las personas que tienden a ser más impulsivos tienen una baja orientación temporal hacia el futuro y, además, subestimaron el tiempo. Esto se puede deber a que dichas personas buscan recompensas de manera más rápida, por lo que tienden

a subestimar el tiempo de espera. Esto se suma a que la perspectiva temporal hacia el presente hedonista está asociada al comportamiento impulsivo sin mediar las consecuencias, por lo que las personas que consumen droga y son adictos suelen tener una perspectiva futura baja (Wittmann et al., 2011).

En adición a lo ya mencionado, un estudio realizado en Estados Unidos, con una muestra de 66 participantes, buscó estudiar la relación que tiene la dopamina sobre la estimación y la percepción temporal. En este se encontró que hay una relación significativa entre la orientación hacia el futuro y la capacidad para estimar intervalos cortos de tiempo. Además, demostraron que las personas con bajos niveles de dopamina, tienden a distorsionar la estimación temporal. Esto se relaciona con ciertas condiciones, como el abuso de sustancias o la enfermedad de Parkinson, que presentan una disfunción dopaminérgica y, también, alteraciones en la percepción temporal (Mitchell et al., 2018).

A partir de lo explicado en los apartados anteriores, se puede concluir que tanto la estimación como la perspectiva temporal son conceptos que se relacionan e influyen entre sí. Asimismo, le permiten a la persona adaptarse y desenvolverse en su contexto cotidiano, con el fin de que pueda realizar distintas actividades, como estimar cuánto tiempo le va a llevar realizar determinada tarea, plantearse metas y organizarse para alcanzarlas. Además, las distintas teorías que se han postulado sobre el tema nos permiten conocer cómo es el funcionamiento de estas habilidades y de qué manera la edad u otros factores pueden influir. En el caso de los adultos mayores, en las tareas de estimación temporal suelen subestimar el tiempo, debido a que perciben que pasa más rápido y, a su vez, predomina la orientación temporal hacia el futuro.

3. OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

3.1 Definición del problema

La estimación temporal es una actividad que está presente en la mayoría de las tareas de la vida diaria y funciona mediante redes neuronales y funciones cognitivas que trabajan para lograr dicha habilidad. En estudios previos referidos al tema de estimación temporal, se obtuvo que los adultos mayores tienden a efectuar un juicio temporal menor al tiempo objetivo. Esta subestimación del tiempo podría deberse al deterioro de las funciones

cognitivas propio del envejecimiento normal. Asimismo, la perspectiva temporal predominante sería hacia el futuro. A fines de este estudio, se eligió el rango de edad de adultos mayores de 60 años, residentes de zonas urbanas de Argentina, con el fin de conocer las habilidades en estimación temporal y la perspectiva temporal. Por lo mencionado anteriormente, resulta oportuno profundizar en el conocimiento de dicho tema, ya que no hay muchas investigaciones al respecto y aporta al área de la psicología del tiempo. Por lo tanto, las preguntas de investigación son las siguientes:

- ¿Existe relación entre la habilidad para estimar el tiempo y la perspectiva temporal en adultos mayores de 60 años?
- ¿qué relación hay entre la habilidad para realizar estimaciones retrospectivas del tiempo y la perspectiva temporal?
- ¿Existe relación entre la habilidad para realizar estimaciones prospectivas del tiempo y la perspectiva temporal?

3.2 Objetivos

Objetivo general

Caracterizar y relacionar las habilidades para la estimación temporal y perspectiva temporal predominante en adultos mayores de 60 años.

Objetivos específicos

1. Describir las habilidades entre la capacidad de estimación temporal y la perspectiva temporal en adultos mayores de 60 años.
2. Evaluar la relación entre las habilidades de estimación retrospectiva del tiempo y la perspectiva temporal en adultos mayores de 60 años.
3. Relacionar las habilidades de estimación prospectiva del tiempo y la perspectiva temporal en adultos mayores de 60 años.

3.3 Hipótesis

H1: Las personas mayores tienden a realizar subestimaciones temporales prospectivas y a presentar perspectivas temporales orientadas al futuro.

H2: En las personas mayores, la perspectiva temporal futura se asocia con la tendencia a distorsionar las estimaciones retrospectivas.

H3: En las personas mayores, la perspectiva temporal futura se asocia con la tendencia a subestimar las estimaciones prospectivas.

4. MÉTODO

Para la presente investigación sobre la estimación y perspectiva temporal en adultos mayores de 60 años se utilizó un diseño empírico no experimental, cuantitativo, transversal, con un alcance descriptivo y correlacional (Hernández Sampieri & Torres, 2018).

4.1 Participantes

El muestreo fue no probabilístico e intencional y se evaluaron 23 adultos mayores de ambos sexos. En cuanto a los criterios de inclusión fue que tengan 60 años a más, que sean residentes de zonas urbanas de Argentina, que sepan acceder a la plataforma de Zoom para los encuentros y que no presenten deterioro cognitivo. Como criterios de exclusión estuvieron que sean menores de 60 años, que no vivan en zonas urbanas de Argentina, que no puedan acceder a la plataforma virtual y que presenten indicios de deterioro cognitivo.

4.2 Definición de variables

Estimación temporal

A fines de este estudio, se define la estimación temporal como la habilidad para calcular el tiempo. Para su evaluación se utilizaron dos tareas de estimación: la prospectiva, basada en el cálculo de un minuto; y la retrospectiva, basada en la estimación que hace la persona sobre el tiempo que pasó realizando los cuestionarios.

Perspectiva temporal

La perspectiva temporal hace referencia a la orientación predominante que tiene la persona hacia las zonas temporales como el pasado, el presente y el futuro. Para su evaluación se utilizó el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI) que incluye cinco dimensiones: pasado negativo, pasado positivo, presente hedonista, presente fatalista y futuro.

4.3 Instrumentos de recolección de datos

Encuesta sociodemográfica

Cuestionario que se realizó con el fin de tener información de la persona respecto a la edad, el sexo, el lugar de residencia, el nivel máximo de educación alcanzado, el estado civil, con quiénes vive y si trabaja o estudia actualmente.

Tarea de estimación temporal prospectiva en silencio

se le indicó al participante que debía calcular un minuto en silencio y en ese momento se dio inicio al cronómetro. Posteriormente, cuando la persona indicaba que ya había transcurrido el tiempo, se detenía el cronómetro. Luego, se comparó el tiempo en el que paró el cronómetro y el tiempo restante para completar el minuto.

Tarea de estimación temporal prospectiva hablando

Se realizó la misma modalidad que la anterior, pero esta vez se le fueron haciendo preguntas al participante mientras estimaba el tiempo. Las preguntas administradas fueron: ¿Le pareció clara la actividad anterior? ¿Hubo alguna palabra que le resultó confusa? ¿Qué le parece que evaluaban las preguntas de la actividad anterior? ¿Se lo habían tomado alguna vez? Asimismo, se comparó el tiempo estimado por la persona con el tiempo objetivo marcado por el cronómetro.

Tarea de estimación temporal retrospectiva

Se le pidió al participante que calcule cuánto tiempo considera que había pasado desde que comenzó a responder las preguntas hasta que terminó. Luego, se comparó la estimación realizada con el tiempo real transcurrido.

Mini-mental State Examination (MMSE)

El Mini-Mental State Examination (MMSE) (el nombre puede ser traducido como “Mini examen del estado mental”) fue desarrollado por Folstein y cols. en 1975. Se utilizó la adaptación argentina realizada en 2001 por Butman y cols. Esta prueba se emplea usualmente para un rastreo inicial de alteraciones cognitivas y consiste en una serie de subtests que evalúan orientación, memoria de corto y largo plazo, atención, lenguaje, praxias y habilidades visoconstructivas. Consta de 10 subpruebas las cuales, por cuestiones de virtualidad, se tuvieron que modificar y se administraron de la siguiente manera:

1. Orientación: se le pidió a la persona que, sin mirar el calendario, responda las siguientes preguntas: ¿Qué fecha es hoy? ¿En qué mes estamos? ¿Qué año es? ¿Qué día de la semana es hoy? ¿En qué estación del año estamos? ¿En qué lugar vive? ¿Conoce el nombre de la calle en la que está su vivienda? ¿En qué piso se encuentra? ¿Cuál es la ciudad en la que vive? ¿En qué país estamos?

2. Fijación: se le mencionó a la persona las palabras pelota, bandera y árbol y se le pidió que las memorice porque las tendría que repetir cuando se lo pidiera.
3. Atención: esta subprueba se divide en dos actividades: cálculo matemático, que consistió en pedirle que reste $100-7$ y que continúe hasta que se le avise. En cuanto a la segunda actividad, se le pidió que deletree la palabra “mundo” y luego lo repita al revés.
4. Recuerdo: se le pidió que repita las palabras mencionadas en la prueba de fijación.
5. Lenguaje: se le solicitó que repita la frase “el flan tiene frutillas y frambuesas”.
6. Comprensión: se le dio una serie de pasos que la persona debía cumplir, estos eran que tome un papel con su mano izquierda, que lo doble a la mitad usando ambas manos y que lo deje al lado suyo.
7. Lectura: para esto se compartió pantalla a través de Zoom y se le mostró una diapositiva de PowerPoint que decía “cierre los ojos”.
8. Escritura: se le pidió que escriba una oración y luego que la lea en voz alta.
9. Denominación: se le mostró un lápiz y un reloj de pulsera, preguntando ¿Qué es esto?
10. Prueba de la copia del dibujo de figuras superpuestas: nuevamente a través de la opción de compartir pantalla por Zoom, se le mostró una diapositiva de PowerPoint con una figura que la persona debía copiar en una hoja en blanco.

En cuanto a la puntuación, cada pregunta o actividad consta de un punto y por cada falla que comete se le resta el mismo valor. El puntaje de corte es de 27-30 normal, de 25-26 dudoso, de 10-24 demencia leve a moderada, de 6-9 demencia moderada a severa y de 0-6 demencia severa.

Por otro lado, presenta confiabilidad alta en cuanto al test-retest, asimismo, presenta índices de sensibilidad que van del 81 al 100% e índices de especificidad del 78 al 83%. Respecto a la validez concurrente, se ha encontrado una fuerte correlación con otros instrumentos de evaluación neuropsicológica (Butman et al., 2001). En esta investigación se utilizó como una prueba de screening para incluir en el estudio únicamente a quienes tuvieran un puntaje de corte de 27-30 y así descartar deterioro cognitivo.

Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI)

Se utilizó el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI) de 29 ítems adaptado en Argentina por Brenlla y Germano en el 2020. Este consta de 29 afirmaciones que se responden con cinco opciones de respuesta en escala tipo Likert con valores 1 al 5, donde 1 significa completamente falso; 2 es bastante falso; 3 es neutral; 4 es bastante verdadero y 5 completamente verdadero. Los ítems evalúan los factores pasado negativo, pasado positivo, presente hedonista, presente fatalista y futuro. En cuanto a la confiabilidad, se evaluó con el coeficiente Alfa de Cronbach obteniendo valores de entre 63 y 80 (Germano & Brenlla, 2019).

4.4 Procedimiento

En primer lugar, se contactó a las personas con el método de bola de nieve en el que se accedió a la muestra a través de conocidos que, a su vez, también tenían conocidos. Posteriormente, se les informó acerca de la investigación y se les brindó el consentimiento informado. Una vez que aceptaron participar, se acordó con cada adulto un día y horario para llevar a cabo individualmente la reunión de forma virtual vía Zoom. También, se solicitó que para dicha fecha tengan 3 hojas en blanco y una lapicera con el fin de que puedan realizar las actividades.

En el día pactado, se volvió a recalcar las condiciones de la investigación. En ese momento, se registró la hora de inicio y se comenzó a realizar las preguntas del cuestionario sociodemográfico. A continuación, se administró el Mini-Mental State Examination (MMSE) que consistió en realizar 10 subpruebas mencionadas anteriormente. Una vez terminado, se le solicitó al participante que le tome foto a la oración y al dibujo de las figuras superpuestas para enviármelo por mensaje, con el fin de que me quede el registro para su posterior puntuación. Luego, se registró la hora de finalización y se dio paso a la toma del tiempo retrospectivo. Esto consistió en preguntarle a la persona cuánto tiempo creía que había pasado desde que comenzó a responder las preguntas hasta que terminó, lo cual fue registrado. De esta forma, se comparó el tiempo objetivo transcurrido con la estimación temporal realizada por la persona.

Después, se dio lugar a la tarea de estimación temporal prospectiva en silencio, la cual consistió en solicitarle a la persona que, al darle la señal “ya”, debía calcular un minuto

y decir “terminé” cuando creía que ya había pasado. Al momento de decir la señal, se dio inicio en el cronómetro y se finalizó el mismo cuando la persona lo indicó. Seguidamente, se pasó a realizar la misma actividad, pero hablando al mismo tiempo que la persona realizaba la estimación del minuto. A partir de esto, se calculó si la persona subestimó o sobreestimó el tiempo. Al finalizar, se le hicieron 6 preguntas a la persona: ¿Cómo cree que calculó el tiempo en silencio? ¿Cómo cree que calculó el tiempo hablando? ¿Cómo cree que calculó el tiempo retrospectivo? ¿Cuándo cree que calculó mejor el tiempo, si hablando o en silencio? ¿Qué hizo para dejar pasar el tiempo en silencio? ¿Qué hizo para dejar pasar el tiempo hablando?

Por último, se administró el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI) mediante un cuestionario digital (Formulario de Google), el cual era enviado a través del chat de Zoom.

Para el análisis de datos, se utilizó el programa SPSS versión 25. Se analizaron los estadísticos descriptivos básicos, como media y desvío estándar, para describir la estimación y perspectiva temporal. Asimismo, se hicieron análisis de correlación y de diferencia de grupos utilizando estadísticos no paramétricos debido al N de la muestra. Para medir la estimación temporal prospectiva y retrospectiva se obtuvo el cociente de estimación entre el cálculo de la persona y el tiempo objetivo.

5. RESULTADOS

En cuando al MMSE ($ME= 28.96$; $DE= 1.29$; $MIN= 25$; $MAX= 30$) ningún caso dio por debajo del puntaje de corte, el cual es 27-30. Por este motivo, ninguno sufre deterioro cognitivo y todos quedaron retenidos en la muestra por cumplir con el criterio de inclusión.

En relación a la muestra, estuvo compuesta por 23 adultos mayores de ambos sexos (70% mujeres), de 60 a 83 años ($ME=66.91$; $DE=7.01$), residentes de zonas urbanas de Argentina. Respecto al nivel académico, hubo un 34,8% de personas con estudios universitarios completos, un 17,4% con estudios universitarios incompletos, un 26,1% con estudios de terciario completos, un 17,4% con estudios secundarios completos y un 4,3% con estudios secundarios incompletos. Además, en cuanto al estado civil, en su mayoría fueron personas divorciadas (39%), casadas (35%) y viudas (21,7%). También, 10 personas

vivían solas, 10 convivían con una persona, y tres convivían con dos o más personas. Por último, el 52.2% no trabajaba al momento de participar del estudio.

Respecto a las demás variables se obtuvieron los descriptivos básicos de la estimación temporal prospectiva en silencio ($ME= .79$; $DE= .28$), la estimación temporal prospectiva hablando ($ME= .97$; $DE= .31$), y la estimación temporal retrospectiva ($ME= 1.22$; $DE= .42$). Por otro lado, se calcularon los estadísticos descriptivos de las cinco dimensiones de la perspectiva temporal: Pasado Negativo ($ME= 2.11$; $DE= .70$), Presente Hedonista ($ME= 2.49$; $DE= .67$), Futuro ($ME= 4.09$; $DE= .38$), Pasado Positivo ($ME=3.90$; $DE= .43$) y Presente Fatalista ($ME= 2.28$; $DE= .73$).

Por otra parte, para explorar la posible relación entre variables se calculó el estadístico rho de Spearman, introduciendo en la prueba todas las variables de interés. Los resultados se observan en la tabla 1.

Tabla 1

Correlaciones entre las Variables de Interés con el Estadístico Rho de Spearman

	1	2	3	4	5	6	7	8
Estimación prospectiva en silencio (1)	1	.52*	-.16	-.28	-.29	.09	-.13	-.06
Estimación prospectiva hablando (2)	.52*	1	-.02	-.33	-.14	-.08	-.24	-.23
Estimación retrospectiva (3)	-.16	-.02	1	-.131	.11	.037	.09	.05
Pasado Negativo (4)	-.28	-.33	-.22	1	.46*	.06	.05	.52*
Presente Hedonista (5)	-.29	-.14	.11	.46*	1	.15	.49*	.27
Futuro (6)	.09	-.08	.02	.06	.133	1	.06	.2
Pasado Positivo (7)	-.13	-.24	.09	.05	.49*	.06	1	-.15
Presente Fatalista (8)	-.06	-.23	.05	.52*	.27	.27	-.15	1

* $p < .05$

Se encontraron relaciones positivas y estadísticamente significativas entre la estimación prospectiva hablando y en silencio ($\rho = .52$; $p < .05$); entre el Presente Hedonista y Pasado Negativo ($\rho = .46$; $p < .05$); Presente Fatalista y Pasado Negativo ($\rho = .52$; $p < 0.5$); y Pasado Positivo y Presente Hedonista ($\rho = .49$; $p < .05$).

Se realizó la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes para evaluar diferencias según sexo y edad. En relación con el sexo, únicamente se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el presente fatalista ($U = 23.5$; $p < .05$).

siendo las puntuaciones mayores en las mujeres (Mdn= 2.63; Rango=14.82) que en los hombres (Mdn=2; Rango=7.61). Los resultados pueden apreciarse en la tabla 2.

Tabla 2

Diferencias según Género con la Prueba U de Mann-Whitney

	Femenino	Masculino	U	p
	Mdn (Rango)	Mdn (Rango)		
Estimación prospectiva en silencio	.71 (10.5)	.86 (14.33)	42	.201
Estimación prospectiva hablando	.89 (11.21)	.96 (13.22)	52	.51
Estimación retrospectiva	1.25 (13.57)	1 (9.56)	41	.17
Pasado Negativo	2.36 (12.61)	2 (11.06)	54.5	.60
Presente Hedonista	2.50 (13.21)	2.33 (10.11)	46	.31
Futuro	4 (12)	4 (12)	63	.99
Pasado Positivo	3.83 (13.57)	3.50 (9.56)	41	.17
Presente Fatalista	2.63 (14.82)	2 (7.61)	23.5	.01

Para evaluar las diferencias por edad se dividió la muestra en dos grupos utilizando como punto de corte los 65 años. El primer grupo (60 a 65 años) quedó conformado por 12 personas, y el segundo (66 a 83 años) por 11 personas. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables. Los resultados pueden observarse en la tabla 3.

Tabla 3

Diferencias según Edad con la Prueba U de Mann-Whitney

	60 a 65 años	66 a 83 años	U	p
	Mdn (Rango)	Mdn (Rango)		
Estimación prospectiva en silencio	.81 (14.66)	.66 (9.32)	36.5	.06
Estimación prospectiva hablando	.92 (13.25)	.88 (10.64)	51	.37
Estimación retrospectiva	1.25 (12.58)	1.15 (11.36)	59	.69
Pasado Negativo	1.71 (9.33)	2.43 (14.91)	34	.06
Presente Hedonista	2.33 (9.83)	2.83 (14.36)	40	.11
Futuro	4 (12.08)	4 (11.91)	65	.97
Pasado Positivo	3.67 (11.79)	3.83 (12.23)	63.5	.88
Presente Fatalista	2.13 (10.63)	2.50 (13.50)	49.5	.31

6. DISCUSIÓN

El objetivo principal de esta investigación fue caracterizar y relacionar las habilidades para la estimación temporal y perspectiva temporal predominante en adultos mayores de 60 años. Para esto se plantearon 3 preguntas de investigación, con sus respectivos objetivos e hipótesis, los cuales serán discutidos a continuación.

Respecto al primer objetivo, se buscó describir las habilidades entre la capacidad de estimación temporal y la perspectiva temporal en adultos mayores de 60 años. Para este se postuló como hipótesis que las personas mayores tienden a realizar subestimaciones temporales prospectivas y a presentar perspectivas temporales orientadas al futuro, lo cual se corroboró con los resultados obtenidos.

En primer lugar, en la estimación retrospectiva hubo una sobreestimación del tiempo; mientras que en la estimación prospectiva en silencio sucedió lo contrario, se observó que hubo una tendencia a subestimar el tiempo. Sin embargo, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de edad de 60 a 65 años y de 66 a 83 años. De igual forma, estos resultados se complementan con los obtenidos por Brenlla y cols. (2016), ya que las personas más jóvenes, de 18 a 45 años, estimaron mejor el tiempo a comparación del grupo etario de 46 a 62 años, quienes también evidenciaron una tendencia a acortar el tiempo percibido conforme aumenta la edad y, por lo tanto, subestimar el intervalo de un minuto. Asimismo, dichos hallazgos también se vinculan con lo postulado por otras investigaciones, en las cuales para el adulto mayor el tiempo es percibido de manera más rápida, a diferencia de las personas más jóvenes (Vasile, 2015).

Como se mencionó a lo largo del trabajo, tanto la atención como la memoria están implicadas en el procesamiento temporal de intervalos en minutos. La persona recurre a la atención cuando debe calcular el tiempo de manera prospectiva; por el contrario, cuando la estimación es retrospectiva, utiliza la memoria (Pineda-Garzón, 2016). Por lo tanto, esta tendencia de los adultos a acortar el tiempo estimado se puede explicar debido a la disminución en el rendimiento de las funciones cognitivas propio del envejecimiento normal (Brenlla et al., 2016; Oyandel & Buela Casal, 2011; Vasile, 2015).

Siguiendo con lo anterior, la estimación prospectiva hablada y en silencio tuvieron una relación positiva y significativa, lo cual quiere decir que las personas que mejor estiman el tiempo en silencio también lo hacen hablando. Además, se halló que las personas calcularon mejor el tiempo de manera prospectiva cuando se encontraban hablando. Esto se puede explicar por el uso de la atención, puesto que los recursos atencionales de la persona se dirigen a la tarea temporal y determinan la cantidad de pulsos acumulados (Block & Zakay, 1996). Lo cual se puede relacionar con las respuestas dadas por los

participantes ante las preguntas de ¿Qué hizo para dejar pasar el tiempo en silencio? y ¿Qué hizo para dejar pasar el tiempo hablando? Frente a estas, la mayoría de las personas respondieron que contaron los latidos del corazón.

Por otro lado, respecto a la perspectiva temporal, la hipótesis de que en la etapa de la adultez mayor predomina la orientación al futuro (Brenlla et al., 2016; Zimbardo & Boyd, 1999) se relacionó con los resultados obtenidos, ya que el futuro fue la orientación predominante. Esto se debe a que las personas se mueven de una centralidad en el presente durante la juventud, hacia una en el futuro durante la adultez. Además, esta diferencia de la orientación según la etapa evolutiva se podría deber a que en la adolescencia predomina la búsqueda de nuevas sensaciones y constantes cambios, ya que la persona está desarrollando su identidad. En cambio, en la adultez se logra una mayor estabilidad y las personas están enfocadas en la integración de las experiencias vividas (Sobol-Kwapinska et al., 2019).

Otro punto interesante es que la puntuación más baja estuvo dada en el pasado negativo. Esta orientación se relaciona con aspectos dolorosos del pasado y está relacionada con menores índices de salud. Por el contrario, la orientación hacia el futuro se asocia a diferentes aspectos positivos como bienestar, mayor nivel de autorregulación, y capacidad de establecer metas (Germano & Brenlla, 2020; Oyanadel & Buela-Casal, 2011; Zimbardo & Boyd, 1999). En este sentido es importante considerar que los participantes eran personas sin deterioro cognitivo, de zonas urbanas, con altos niveles educativos y muchos de ellos con convivientes. Todos esos aspectos pueden funcionar a modo de factor protector e influir en la orientación temporal predominante.

Otro punto relevante, que también se relaciona con los resultados de otras investigaciones (Brenlla et al., 2016; Germano & Brenlla, 2020), es que, a pesar de que encuentran diferencias según el sexo, no se puede establecer que haya un patrón constante. Por lo tanto, si bien resulta interesante el análisis, no se podría concluir que sea una variable para tomar en consideración para explicar las diferencias en la orientación y perspectiva temporal.

Continuando con el segundo y tercer objetivo, se había propuesto evaluar la relación entre las habilidades en estimación retrospectiva del tiempo y la perspectiva temporal en adultos mayores de 60 años, y relacionar las habilidades de estimación prospectiva del

tiempo y la perspectiva temporal en adultos mayores de 60 años respectivamente. Para lo cual se esperaba que la perspectiva temporal futura se asocie con la tendencia a distorsionar las estimaciones retrospectivas y a subestimar las estimaciones prospectivas. Estas hipótesis estuvieron basadas en estudios previos sobre el tema, donde hallaron que las personas con una orientación hacia el futuro y hacia el presente hedonista consideraban que el tiempo había pasado de manera más rápida. En cambio, las personas orientadas hacia el pasado negativo o al presente fatalista percibían como más lento el paso del tiempo (Witowska et al., 2020; Wittmann et al., 2015; Wittmann et al., 2011).

A diferencia de lo obtenido por los estudios mencionados, en esta investigación los resultados de la correlación demostraron que no hay relación estadísticamente significativa entre la estimación y la perspectiva temporal. Si bien en una investigación española obtuvieron los mismos resultados (Oyanadel & Buela-Casal, 2011), en este caso se podría deber a la poca variabilidad de la muestra.

Por otra parte, si bien se obtuvo hallazgos que no habían sido originalmente propuestas en los objetivos e hipótesis, podría ser de utilidad comprender cómo se relacionan. Hubo relaciones positivas y estadísticamente significativas entre el Presente Hedonista y Pasado Negativo; Presente Fatalista y Pasado Negativo; y Pasado Positivo y Presente Hedonista. Esto se podría deber a que el Pasado Negativo está asociado a situaciones dolorosas, al pesimismo y a trastornos psicopatológicos como ansiedad o depresión, por lo que puede explicar que se relacione con el Presente Hedonista, caracterizado por la búsqueda de gratificación momentánea e impulsividad; y con el Presente Fatalista, que implica la resignación, baja autoestima e inestabilidad emocional, ya que pueden ser formas distintas que las personas tienen para afrontar las situaciones difíciles. Además, la relación entre el Pasado Positivo, basado en la posibilidad de hacer frente a situaciones adversas; y el Presente Hedonista, se podría entender como la posibilidad de disfrutar del momento presente, en un nivel moderado (Codina et al., 2020; Díaz-Morales, 2019; Gonzáles-Lomelí et al., 2018). De igual forma, se debe tomar con precaución estos resultados, debido a que la muestra fue reducida y, por lo tanto, no se sabe como se comportarían estos factores con muestras más amplias.

Este estudio no estuvo exento de limitaciones. En primer lugar, la muestra fue reducida, por lo que los resultados son limitados y no son generalizables. Esto se debió al contexto de la pandemia por COVID-19, ya que los adultos mayores eran el principal grupo de riesgo, por lo que había que extremar los cuidados. Además, se decretó el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO) el 20 de marzo del 2020 obligando a que la administración de los protocolos se tenga que realizar de manera virtual, lo que se convirtió en otra limitación. Por este motivo, se dificultó el contacto con las personas de dicha franja etaria, debido a que una gran parte no estaba familiarizada con la tecnología y no querían participar del presente estudio.

En relación con la situación comentada, otra limitación fue que los participantes tuvieron una edad máxima de 83, por ende, no se está teniendo en cuenta cómo se manifiestan estas variables en personas de mayor edad. Otro punto importante es que contaban con un nivel educativo alto y todos pertenecían a zonas urbanizadas, por lo que no se puede evaluar las posibles diferencias en los resultados entre personas de niveles educativos más bajos o contextos distintos.

Otra limitación es que las tareas de estimación temporal prospectiva, tanto en silencio como hablando, fue del cálculo de 1 minuto, de manera que no se conoce si la tendencia a subestimar el tiempo se daría de igual modo con otros intervalos de tiempo, ya sean más largos o cortos.

A partir de lo mencionado, como recomendaciones para futuros estudios se propone que repliquen el estudio de manera presencial para llegar a una muestra más amplia de participantes. Además, que incluyan personas de mayor edad, de diferentes niveles socioeducativos y diversas zonas geográficas. También, que las tareas de estimación temporal varíen en cuanto a las cantidades de tiempo. Esto debido a que los aspectos mencionados pueden resultar claves para la evaluación y comprensión del tiempo.

En conclusión, este estudio aporta datos sobre cómo las personas mayores estiman el tiempo, además de ofrecer una descripción sobre su perspectiva temporal. Los resultados mostraron una clara tendencia a subestimar el tiempo de manera prospectiva, mientras que sobreestimaron el cálculo retrospectivo. Así también, se halló que la orientación temporal predominante en los adultos mayores es hacia el futuro, relacionado con la capacidad para

plantearse metas y el logro de estas. Sin embargo, no hubo relación estadísticamente significativa entre la estimación y la perspectiva temporal. Dichos resultados aportan al área de la psicología del tiempo, una temática que debe seguir siendo explorada en profundidad, puesto que hay pocas investigaciones enfocadas en el tema, además de que la mayoría de los estudios se enfocan en poblaciones más jóvenes.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anderson, J., Rueda, A., & Schmitter-Edgecombe, M. (2014). The stability of time estimation in older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(3), 259-276. <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.c>
- Block, R., & Zakay, D. (1996). Models of psychological time revisited. En *Time and mine* (1.^a ed., pp. 171-195). Kirkland: Hogrefe & Huber. <https://www.montana.edu/rblock/documents/papers/BlockZakay1996.pdf>
- Brenlla, M. E., Willis, B., & Germano, G. (2016). Estimación del tiempo y perspectiva temporal en distintas etapas de la adultez. *Investigaciones en Psicología*, 21(1), 27-34. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6184>
- Butman, J., Arizaga, R. L., Harris, P., Drake, M., Baumann, D., de Pascale, A., Allegri, R. F., Mangone, C. A., & Ollari, J. A. (2001). El “Mini-Mental State Examination” en español. Normas para Buenos Aires. *Revista neurológica Argentina*, 26(1), 11-15. https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Mangone/publication/255664013_El_Mini_Mental_State_Examination_en_Espanol_Normas_para_Buenos_Aires/links/02e7e53b4c3a1a41e1000000/El-Mini-Mental-State-Examination-en-Espanol-Normas-para-Buenos-Aires.pdf
- Carelli M., & Olsson, C. (2015). Neural correlates of time perspective. En *Time perspective theory; review, research and application* (pp. 231-242). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_15
- Carstensen, L. (2006). The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, 312(5782), 1913-1915. DOI: 10.1126/science.1127488

- Carstensen, L., Isaacowitz, D., & Charles, S. (1999). Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity. *American Psychologist*, *54*(3), 165-181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Codina, N., Valenzuela, R., & Pestana, J. (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>
- Díaz, J. (2011). Cronofenomenología: El tiempo subjetivo y el reloj elástico. *Salud Mental*, *34*(4), 379-389. <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v34n4/v34n4a10.pdf>
- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, *51*(2), 43-60. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- Difabio de Anglat, H., Maris-Vázquez, S., & Noriega-Biggio, M. (2018). Orientación temporal y metas vitales en estudiantes argentinos. *Revista de Psicología*, *36*(2), 661-700. <https://doi.org/10.18800/psico.201802.010>
- Droit-Volet, S., Trahanias, P., & Maniadakis, M. (2017). Passage of time judgments in everyday life are not related to duration judgments except for long durations of several minutes. *Acta Psychologica*, *173*, 116-121. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2016.12.010>
- Ely, R., & Mercurio, A. (2011). Time perspective and autobiographical memory: Individual and gender differences in experiencing time and remembering the past. *Time & Society*, *20*(3), 375-400. <https://doi.org/10.1177/0961463X10366081>
- Galarraga, M., & Stover, J. (2017). Perspectiva temporal futura y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel medio próximos a egresar. *Investigaciones en Psicología*, *22*(2), 37-45. <http://www.psi.uba.ar/accesos.php?var=investigaciones/revistas/investigaciones/i>
- Germano, G., & Brenlla, M. E. (2020). Versión Abreviada del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo para Buenos Aires. *RIDEP*, *55*(2), 71-87. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9882>
- González-Lomelí, D., Maytorena, M., Cárdenas-Niño, L., & Tapia-Fonllem, C. (2018). Perspectiva Temporal de Estudiantes Universitarios Mexicanos y Colombianos.

- Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 46(1), 133-145.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP46.1.10>
- Grondin, S. (2010). Timing and time perception: A review of recent behavioral and neuroscience findings and theoretical directions. *Attention, Perception & Psychophysics*, 72(3), 561-582. <https://doi.org/10.3758/APP.72.3.561>
- Güel-Villanueva, P., & Yopo-Díaz, M. (2017). Las perspectivas temporales de los chilenos: un estudio empírico sobre la dimensión subjetiva del tiempo. *Universum Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 32(1), 121-135. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-23762017000100121>
- Gutiérrez-García, A., Reyes-Platas, D., & Picazo, O. (2017). Percepción del tiempo en la neuropsicopatología: una revisión sistemática. *Psiquiatría Biológica*, 24(3), 85-96. <https://doi.org/10.1016/j.psiq.2017.10.002>
- Hernández-Sampieri, R., & Torres, C. P. M. (2018). Metodología de la investigación (Vol. 4). McGraw-Hill Interamericana.
- Holman, A., Cohen-Silver, R., Mogle, J., & Scott, S. (2016). Adversity, time, and well-being: a longitudinal analysis of time perspective in adulthood. *Psychology and Aging*, 31(6), 640-651. <https://doi.org/10.1037/pag0000115>
- Katana, M., Hill, P., & Allemand, M. (2020). Future time perspective and affect in daily life across adulthood and old age: Findings from two micro-longitudinal studies. *Journal of Personality*, 88(5), 950-964. DOI: 10.1111/jopy.12543
- Liao, H., & Carstensen, L. (2018). Future Time Perspective. *Time Horizons and Beyond. GeroPsych*, 31(3), 163-167. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000194>.
- Mendivelso, M., & Galarraga, M. (2020). Perspectiva temporal en una muestra de adolescentes argentinos y colombianos. *Orientación y Sociedad*, 20(1). <https://revistas.unlp.edu.ar/OrientacionYSociedad/article/view/10241>
- Merchant, H., Harrington, D., & Meck, W. (2013). Neural basis of the perception and estimation of time. *The Annual Review of Neuroscience*, 36, 313-336. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062012-170349>

- Mías, C. D., Bastida, M. F., Del Boca, M. L., & Legeren, A. L. (2017). Edades Críticas en el Declive de Distintas Funciones Neurocognitivas en Adultos Jóvenes y Mayores. *Anuario de investigaciones*, 3(2), 182-190. www.revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp
- Mitchell, J., Weinstein, D., Vega, T., & Kayser, A. (2018). Dopamine, time perception, and future time perspective. *Psychopharmacology*, 235(10), 2783-2793. <https://doi.org/10.1007/s00213-018-4971-z>
- Moreira-Ferreira, V., Pina-Paiva, G., Prando, N., Graça, C., & Kouyoumdjian, J. (2016). Time perception and age. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 74, 299-302. <https://doi.org/10.1590/0004-282X20160025>
- Naveteur, J., Delzenne, J., Sockeel, P., Wetelain, E., & Dupuy, M. (2013). Crosswalk time estimation and time perception: An experimental study among older female pedestrians. *Accident Analysis and Prevention*, 60, 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2013.08.014>
- Ortuño, V., & Vásquez-Echeverría, A. (Ed.). (2020). *Psicología del Tiempo: Una introducción a la temporalidad en las ciencias del comportamiento*. Ediciones Universitarias.
- Oyanadel, C., & Buela-Casal, G. (2011). La percepción del tiempo: influencias en la salud física y mental. *Universitas Psychologica*, 10(1), 149-161. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672011000100013&lng=en&tlng=es.
- Oyanadel, C., Buela-Casal, G., Araya, T., Olivares, C., & Vega, H. (2014). Percepción del tiempo: resultados de una intervención grupal breve para el cambio del perfil temporal. *Suma Psicológica*, 21(1), 1-7. [https://doi.org/10.1016/S0121-4381\(14\)70001-3](https://doi.org/10.1016/S0121-4381(14)70001-3)
- Pineda-Garzón, G. E. (2016). *Efecto de expresiones faciales sobre la estimación del tiempo y su relación con sintomatología depresiva y sintomatología ansiosa* (tesis de maestría). Universidad Industrial de Santander, Bucaramanga, Colombia.
- Ramírez-Aguilar, M. (2016). El cerebro y la percepción del tiempo. *Ciencia & Futuro*, 6(2), 108-120. http://revista.ismm.edu.cu/index.php/revista_estudiantil/article/view/1282/691

- Silva-Castillo, L. H. (2012). *Efecto del estrés crónico en la estimación temporal* (tesis de maestría). Universidad de Guadalajara, Jalisco, México. http://repositorio.cucba.udg.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4796/Silva_Castillo_Luis_Hernando.pdf?sequence=1
- Siu, N., Lam, H., Le, J., & Przepiorka, A. (2014). Time perception and time perspective differences between adolescents and adults. *Acta Psychologica, 151*, 222-229. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2014.06.013>
- Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Zimbardo, P. (2019). The structure of time perspective: age-related differences in Poland. *Time & Society, 28*(1), 5-32. <https://doi.org/10.1177/0961463X16656851>
- Thomas, E. A. C., & Cantor, N. E. (1975). On the duality of simultaneous time and size perception. *Perception & psychophysics, 18*(1), 44-48. <https://doi.org/10.3758/BF03199365>
- Treisman, M. (1963). Temporal discrimination and the indifference Interval: implications for a model of the “internal clock”. *Whole, 576*, 1-13. <https://doi.org/10.1037/h0093864>
- Vasile, C. (2015). Time perception, cognitive correlates, age and emotions. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 187*, 695-699. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.129>
- Vázquez, S., Difabio de Anglat, H., & Noriega-Biggio, M. (2016). Perspectiva temporal y estilos de personalidad en estudiantes argentinos. Temporal perspective and personality styles in argentinean students. *Interdisciplinaria, 33*(2), 315-336. <https://www.redalyc.org/journal/180/18049289008/movil/>
- Vázquez-Lira, R., & Orduña, V. (2011). Estimación temporal en seres humanos mediante el procedimiento pico con interrupciones. *Suma Psicológica, 18*(1), 57-66. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812011000100006&lng=en&tlng=es.
- Witowska, J., Zajenkowski, M., & Wittmann, M. (2020). Integration of balanced time perspective and time perception: The role of executive control and neuroticism. *Personality and Individual Differences, 163*, 110061. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110061>

- Wittmann, M., Rudolph, T., Linares-Gutierrez, D., & Winkler, I. (2015). Time perspective and emotion regulation as predictors of age-related subjective passage of time. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(12), 16027-16042. <https://doi.org/10.3390/ijerph121215034>
- Wittmann, M., Simmons, A., Flagan, T., Lane, S., Wackermann, J., & Paulus, M. (2011). Neural substrates of time perception and impulsivity. *Brain Research*, 1046, 43-58. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2011.06.048>
- Zelkind, I., & Spilka, B. (1965). Some time perspective-time perception relationships. *The Psychological Record*, 15, 417-421. <https://doi.org/10.1007/BF03393608>
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271- 1288. DOI:10.1037/0022-3514.77.6.1271

8. ANEXO

APÉNDICE

Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI-B) (Germano & Brenlla, 2020).

Leé cada ítem y respondé cada pregunta de la manera más honesta posible, marcando la casilla correspondiente.

<i>¿Cuán verdadero con respecto a vos es la afirmación presentada?</i> (marcar con una X la opción que corresponda)	Completamente Falso	Bastante Falso	Neutral	Bastante Verdadero	Completamente Verdadero
	1	2	3	4	5
1.A menudo pienso qué debería haber hecho diferente en mi vida.					
2.Me gusta pensar en mi pasado.					
3.Hago cosas impulsivamente.					
4.Cuando quiero conseguir algo, me fijo metas y pienso en maneras concretas de conseguir las.					
5.Si los pongo en una balanza, tengo muchos más recuerdos buenos que malos.					

6.Preparar el trabajo para el día siguiente y cumplir con los plazos es más importante que la diversión de hoy a la noche.					
7.Ya que las cosas serán lo que serán, realmente no importa mucho lo que yo haga.					
8.Me divierten las historias sobre cómo eran las cosas en los “viejos tiempos”.					
9.Revivo constantemente experiencias dolorosas de mi pasado.					
10.Me molesta mucho llegar tarde a mis citas y compromisos.					
11.Idealmente, viviría cada día como si fuese el último.					
12.Los recuerdos felices de los buenos tiempos están muy presentes en mi mente.					
13.Cumplo con las obligaciones para con mis amigos y jefes a tiempo.					
14.El pasado tiene tantos recuerdos desagradables que prefiero no pensar en ellos.					
15.Es importante ponerle excitación a mi vida.					
16.He cometido errores en el pasado que ojalá pudieran deshacerse.					
17.Antes de tomar una decisión, evalúo los costos y beneficios.					
18.Tomar riesgos hace que mi vida no sea aburrida.					
19.Me resulta difícil olvidar imágenes desagradables de mi infancia y adolescencia.					
20.Aun cuando estoy disfrutando el presente, tiendo a hacer comparaciones con experiencias similares del pasado.					
21.Tomo riesgos para ponerle excitación a mi vida.					
22.Uno no puede planificar el futuro porque las cosas cambian mucho.					
23.Mi vida está controlada por fuerzas que no puedo manejar.					
24.No tiene sentido preocuparse por el futuro si, de todos modos, no puedo hacer nada por ello.					
25.Pienso en las cosas malas que me han ocurrido en el pasado.					
26.El ser constante me permite completar mis proyectos a tiempo.					
27.Me dejo llevar por la excitación del momento.					
28.Me gustan las tradiciones familiares que se repiten regularmente.					
29.Pienso en las cosas buenas que me he perdido en mi vida.					