

# Influencia de la Perspectiva Temporal y la Edad sobre el Autocontrol: Un Estudio en Jóvenes y Adultos de Buenos Aires

## Influence of Time Perspective and Age on Self-Control: A Study of Young and Adult People from Buenos Aires

Guadalupe Germano<sup>1, 2</sup> y María Elena Brenlla<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía, Facultad de Psicología y Psicopedagogía, Pontificia Universidad Católica Argentina

<sup>2</sup> Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas

El objetivo del estudio fue evaluar la relación entre la perspectiva temporal y el autocontrol en jóvenes y adultos de Buenos Aires, Argentina. El diseño de investigación fue no experimental, transversal, inferencial, con alcance correlacional. Se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve. Los participantes ( $n = 560$ ; 65,5% mujeres), con edades entre 18 y 60 años ( $M = 30,32$ ;  $DE = 13,17$ ), completaron un cuestionario de datos sociodemográficos, el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo y la Escala Breve de Autocontrol. Se realizaron análisis de diferencias de grupos ( $t$  de Student), de correlación ( $r$  lineal de Pearson), de regresión lineal múltiple y un análisis de senderos. Se halló que las puntuaciones medias de autocontrol fueron mayores en adultos que en jóvenes. El autocontrol covarió de manera significativa y positiva con el futuro y la edad y de manera negativa con el presente fatalista, pasado negativo y presente hedonista. Tres de las dimensiones de la perspectiva temporal—futuro, presente hedonista y pasado negativo— y la edad explicaron un 44,8% de la variabilidad de las puntuaciones del autocontrol. Los resultados aportan evidencia empírica sobre la relación que existe entre el procesamiento psicológico del tiempo y la capacidad de autocontrol.

*Palabras clave:* perspectiva temporal, autocontrol, edad, regresión lineal múltiple, Buenos Aires

The aim of this study was to assess the relationship between time perspective and self-control in young people and adults from Buenos Aires, Argentina. The study design was non-experimental, cross-sectional, inferential, and correlational. Snowball sampling—a nonprobability sampling technique— was used. Participants ( $n = 560$ ; 65.5% women), aged 18 to 60 years ( $M = 30.32$ ;  $SD = 13.17$ ), completed a sociodemographic questionnaire, the Zimbardo Time Perspective Inventory, and the Brief Self-Control Scale. Group difference (Student's  $t$ ), correlation (Pearson's linear  $r$ ), multiple linear regression, and path analyses were performed. Mean self-control scores were higher in adults than in young people. Self-control covaried significantly and positively with future and age, covarying negatively with fatalistic present, negative past, and hedonistic present. Three dimensions of time perspective—future, hedonistic present, and negative past—and age explained 44.8% of the variability of self-control scores. Results provide empirical evidence of the relationship between the psychological processing of time and the capacity for self-control.

*Keywords:* time perspective, self-control, age, lineal multiple regression, Buenos Aires

El presente estudio estuvo orientado a investigar la relación que existe entre la perspectiva temporal (PT) y el autocontrol (AC) en dos grupos etarios, jóvenes y adultos. Se plantea que el AC es una variable de personalidad fuertemente asociada a la PT, que difiere según la edad y que la PT puede funcionar como

---

Guadalupe Germano  <https://orcid.org/0000-0003-2896-6272>

María Elena Brenlla  <https://orcid.org/0000-0003-2536-9499>

Este artículo corresponde a los resultados preliminares de la tesis de la primera autora para optar al grado académico de Doctora en Psicología de la Pontificia Universidad Católica Argentina. El estudio es parte de una beca doctoral que recibió apoyo económico del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de Argentina, a través del proyecto "Temporalidad subjetiva en la juventud y adultez y su relación con el autocontrol", que está siendo desarrollado en la línea de investigación "Desarrollos psicométricos y experimentales en inteligencia y personalidad", financiado por la Pontificia Universidad Católica Argentina. No existe ningún conflicto de intereses que revelar.

La correspondencia relativa a este artículo debe ser dirigida a Guadalupe Germano, Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía, Pontificia Universidad Católica Argentina, Av. Alicia Moreau de Justo 1500 (C1107AAZ), Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Email: [guadalupe\\_germano@uca.edu.ar](mailto:guadalupe_germano@uca.edu.ar)

predictor de la capacidad del AC. De esta manera, se propuso vincular dos variables psicológicas ampliamente estudiadas en países desarrollados, pero poco tratadas en el ámbito latinoamericano.

Para empezar, hay que indicar que el concepto de tiempo fue y es un tópico muy relevante en la investigación psicológica. En particular, este trabajo versó sobre el concepto de PT desarrollado por Zimbardo y Boyd (1999), quienes la definieron como "el proceso no consciente, mediante el cual el flujo de las experiencias personales y sociales se encuadran en categorías temporales que ayudan a dar orden, coherencia y significado a esas experiencias" (p. 1271).

Los autores desarrollaron un cuestionario, el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI) que evalúa cinco dimensiones de la PT: Pasado Positivo, que se refiere a experiencias que vivieron las personas en el pasado y que resultaron agradables y placenteras; Pasado Negativo, que involucra los acontecimientos que poseen una carga negativa por resultar difíciles y complicados; Presente Hedonista, que incluye la búsqueda de sensaciones placenteras en las situaciones que se viven diariamente; Presente Fatalista, que se vincula con las experiencias actuales generadoras de ansiedad y temores; y Futuro, que se asocia a la planificación de acciones acordes a los objetivos que la persona se propone alcanzar en la vida (Zimbardo & Boyd, 1999, 2008).

Existen numerosos estudios que utilizaron el ZTPI en diferentes culturas, aportando hallazgos en diversas áreas de la ciencia psicológica. En relación con las diferencias individuales en PT respecto de la edad, las investigaciones 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 que durante la senectud prevalece una disminución de la orientación hacia el futuro y una vuelta al presente (Brenlla et al., 2016; D'Alessio et al., 2003; Díaz-Morales, 2006; Laureiro-Martinez et al., 2017). En relación con el sexo, hay disímiles hallazgos y no se ha llegado a un consenso sobre las diferencias en PT respecto de esta variable (Brenlla et al., 2016; Díaz-Morales, 2006; Zimbardo & Boyd, 1999).

Algunos trabajos han estudiado la relación entre la PT y conductas de riesgo y salud y se encontró, por ejemplo, que las dimensiones Presente Hedonista y Presente Fatalista están fuertemente asociadas al abuso de sustancias y conductas temerarias de conducción automovilística. Por otro lado, la dimensión Futuro incrementa las conductas de protección y se asocia a menor reporte de conductas inseguras (Daugherty & Brase, 2010; Fieulaine & Martinez, 2010; Guthrie et al., 2014; Henson et al., 2006; Zimbardo et al., 1997). Otros estudios encontraron que diferentes dimensiones de la PT pueden ayudar a predecir cuestiones vinculadas al peso corporal y, por ende, a patologías asociadas como la obesidad. Se halló que la dimensión Futuro es un predictor de un bajo índice de masa corporal y está asociada a conductas saludables, como el ejercicio físico y el consumo de alimentos sanos, mientras que la orientación al presente es un predictor de un alto índice de masa corporal y se asocia al consumo de alimentos de mala calidad nutricional (Gellert et al., 2012; Guthrie et al., 2014; Price et al., 2017).

Otras investigaciones mostraron que el pasado negativo y el presente fatalista se asocian de manera positiva con la ansiedad y depresión y de manera negativa con la autoestima, la proactividad y el optimismo mientras que, el futuro se asocia de manera positiva con conductas proactivas (Anagnostopoulos & Griva, 2012; Dwivedi & Rastogi, 2017; Zacher, 2013). Se ha observado que las personas con una perspectiva de tiempo futuro tienen mayores posibilidades de monitorear sus objetivos y son más consecuentes con ellos y se comprometen en acciones dirigidas a objetivos que necesitan de la planificación, tales como el ejercicio físico, las dietas, el estudio, la planificación de la jubilación y el ahorro (Crockett et al., 2009; Griva et al., 2013).

Como puede observarse, en toda la evidencia empírica mencionada, la PT se relaciona con los procesos que involucran la autorregulación y que se expresan en conductas de riesgo, abuso de sustancias, ahorro, ejercicio, dieta y planificación, entre otras. Cabe destacar que todos estos estudios se basan en la noción de PT dada por Zimbardo y Boyd (1999), quienes basan su conceptualización en una teoría más clásica y ampliamente utilizada en el campo de la psicología del tiempo: la tradición de Lewin (1939-1947/1951). Según este autor la PT es un proceso fundacional en el funcionamiento tanto individual como social. Su modelo incluye la influencia del pasado y futuro en el comportamiento presente de una persona. Define la PT como "la totalidad de las visiones de los individuos sobre su futuro psicológico y pasado psicológico, en un momento dado" (p. 75). Es un enfoque integral sobre todos los marcos temporales dentro del tiempo presente. En resumen, tomando en cuenta los aportes de Zimbardo y Boyd (1999, 2008) —que se sustentan en los de Lewin (1939-1947/1951)—, se entiende que la PT es un proceso fundante del comportamiento, no consciente, que otorga un marco temporal para actuar, es decir, predispone a la acción. Por ende, puede encontrarse vinculada

a diversas variables psicológicas e, incluso, puede influir en muchas de ellas, sobre todo, las que implican más consciencia.

En el mismo sentido, la teoría de la autorregulación de Barkley (1997) otorga especial relevancia a la perspectiva del tiempo. Para el autor, la inhibición de una respuesta conductual está determinada por la interiorización del lenguaje y por las funciones ejecutivas que permiten al individuo referirse hacia adelante y hacia atrás en el tiempo, con el fin de recordar los resultados en situaciones anteriores y considerar los comportamientos y sus consecuencias asociadas en el futuro. Así, ambas contribuyen a la formulación de estructuras transversales de comportamiento.

En función de estos antecedentes, el presente estudio puso el foco sobre el estudio de la PT asociada a la autorregulación. Esta se refiere al proceso de cómo las personas dirigen sus pensamientos, sentimientos y conductas para lograr sus objetivos. La medida en que las personas consideran los posibles resultados futuros de sus acciones es un determinante importante de su comportamiento (Vohs & Baumeister, 2016). Por eso, el término autorregulación es a menudo usado de manera amplia para describir los procesos que están involucrados durante el esfuerzo para alcanzar metas. Estos procesos incluyen diferentes aspectos y es necesario que cada uno sea estudiado independientemente (Baird, 2018). Una de las dimensiones más estudiadas de la autorregulación en la última década es la capacidad de AC.

Ahora bien, de entre todas las características de la autorregulación ¿por qué estudiar el AC? En todas las situaciones que implican AC se necesitan considerar las consecuencias inmediatas y demoradas, lo cual quiere decir que la dimensión del tiempo psicológico está implicada en el ejercicio del AC. Por otro lado, al ser el AC un aspecto consciente, hay una voluntad de preferir lo demorado por sobre lo inmediato (Muraven & Baumeister, 2000). Además, existen diversas operacionalizaciones de las diferentes dimensiones de la autorregulación. En ese sentido, el AC se puede evaluar con escalas autoadministrables, tal como se evalúa la PT. La mayoría de los estudios que lo evalúan utiliza este tipo de medidas (Willems et al., 2019). Sin embargo, otros aspectos de la autorregulación propuestos por Carver y Scheier (1982, citado en Baird, 2018), tales como el establecimiento de objetivos, el seguimiento de objetivos y el funcionamiento de objetivos, si bien están vinculados con aspectos del tiempo psicológico, se han estudiado únicamente en relación con una sola dimensión del tiempo: el futuro. Es decir, se han investigado sin considerar las otras dimensiones de la PT, lo cual sí ha sucedido en estudios que consideran el AC (e.g., Germano & Brenlla, 2021; Kim et al., 2017; Price et al., 2017).

En líneas generales, las investigaciones coinciden en que el AC es la habilidad para inhibir comportamientos o reacciones impulsivas que pueden alejar a la persona de la persecución de objetivos propuestos (Vohs & Baumeister, 2016). Es por ello por lo que resulta esencial estudiar específicamente la vinculación entre la PT y el AC. En este sentido, durante la última década se han desarrollado estudios que demuestran empíricamente, a través de análisis de regresión lineal y de mediación y moderación, que tanto la dimensión Futuro como Presente de la PT predicen la capacidad de AC (Dreves & Blackhart, 2019; Fieulaine & Martinez, 2010; Germano & Brenlla, 2021; Kim et al., 2017; Price et al., 2017). Por otro lado, una revisión metaanalítica puso de manifiesto que existen 282 estudios empíricos que exploran la relación entre la PT y diferentes aspectos incluidos en el proceso de autorregulación (Baird, 2018). Estos antecedentes muestran la actualidad del tópico de investigación.

Desde la perspectiva psicológica existen dos grandes métodos para evaluar la capacidad de AC: el experimental, que incluye la manipulación de variables, dentro del cual se destaca el experimento de la golosina de Mischel realizado a partir de 1989 (Mischel, 2014) y todos los estudios que han derivado de este que evalúan la demora de la gratificación en niños, jóvenes y adultos (Ávila et al., 2018; Cheng et al., 2012; Michaelson et al., 2013) y el empírico no experimental, que incluye instrumentos de autoinforme. Entre ellos se encuentran el Inventario de Comportamientos de Autocontrol de Fagen, el Calendario de Autocontrol de Rosenbaum, el Cuestionario de Autocontrol de Brandon (1975, 1980, 1990, citados en de Ridder et al., 2012) y la Escala de Autocontrol (Tangney et al., 2004). Esta última es la más reportada en artículos recientes de alto impacto (e.g., Dreves & Blackhart, 2019; Germano & Brenlla, 2021; Price et al., 2017) y fue traducida y adaptada en numerosos países (e.g., Figueira et al., 2019; Fung et al., 2020; Garrido et al., 2018; Pechorro et al., 2021).

Un bajo AC se relaciona con una tendencia a elegir acciones que ofrezcan gratificación inmediata, una preferencia por tareas simples, conductas arriesgadas, así como por actividades físicas y no mentales y una mínima tolerancia a la frustración, es decir, una alta tendencia a la impulsividad. Por el contrario, un alto

AC se relaciona con mejor ajuste psicológico, mejores habilidades interpersonales y menos problemas de comportamiento, como los atracones de comida o el consumo excesivo de alcohol (Tangney et al., 2004).

Respecto de las diferencias individuales en AC según la edad, numerosas investigaciones se han dedicado a estudiar la aparición, consolidación y cambios en esta variable, mostrando que a medida que aumenta la edad aumenta también la capacidad de AC y que esta es maleable y puede ser mejorada a través de diferentes tipos de intervención (Frieze et al., 2017; Mischel, 2014; Muraven, 2010; Piquero et al., 2016).

Como se indicó, la PT es un proceso no consciente (Zimbardo & Boyd, 1999), operando de manera más automática que otros aspectos de la personalidad. En cambio, las personas ejercen AC cuando inhiben actos o bien cuando inhiben la gratificación inmediata en vistas a demorarla. Esto implica que la persona ejerce control sobre sus respuestas, por lo que se concluye que el AC es un proceso controlado (Muraven & Baumeister, 2000). Además, diferentes estudios mostraron que el AC u otros procesos involucrados en la autorregulación pueden ser considerados como variables mediadoras entre la PT y diferentes logros o estados psicológicos (Fieulaine & Martinez, 2010; Kim et al., 2017; Price et al., 2017; Wills et al., 2001). Asumiendo estos antecedentes teóricos y empíricos, en este trabajo se propuso que la PT y la edad influyen en el AC, dando cuenta de que existe una relación entre ambos, desde un proceso no consciente hacia uno más consciente.

Así, se establecieron como hipótesis de trabajo las siguientes: (a) la capacidad de AC aumenta a medida que aumenta la edad, (b) las diferentes dimensiones de la PT se encuentran fuertemente vinculadas al AC y (c) las diferentes dimensiones de la PT y la edad influyen la capacidad de AC de las personas.

El esquema general de este trabajo puede ser considerado relevante, ya que permite aportar más evidencia empírica sobre la relación explicativa que existe entre la PT y el AC, en particular, acerca de una población poco estudiada. La mayoría de los estudios mencionados en este artículo y específicamente aquellos que estudian la relación entre PT y AC, son investigaciones realizadas en muestras pertenecientes a poblaciones de países desarrollados. En la actualidad este tema es objeto de debate, ya que no es lícito suponer que no hay variación a través de las diferentes poblaciones y, por ende, que los resultados obtenidos en estas investigaciones son igualmente representativos de constructos psicológicos en otras poblaciones (Henrich et al., 2010). Al mismo tiempo, la mayoría de las investigaciones se realiza con muestras de estudiantes universitarios, en su mayoría estudiantes de psicología, lo cual puede sesgar los resultados (Schulz et al., 2018). Estos aspectos resultan sustanciales al momento de pensar la relevancia del presente estudio, en el cual la muestra es argentina y no está constituida por estudiantes universitarios que pertenezcan únicamente a la carrera de psicología. Si bien la misma es de una zona urbana del país y, por ende, no es representativa de la población de Buenos Aires, sí ofrece una buena aproximación al estudio de estas variables en el contexto latinoamericano.

Además, se espera que los hallazgos aporten datos empíricos que den lugar a futuros estudios en Argentina. En este sentido, un metaanálisis recientemente publicado por Baird et al. (2021) incluyó 378 estudios sobre autorregulación y PT, de los cuales únicamente cinco eran latinoamericanos, dos de Brasil, dos de México y uno chileno, indicando que solo el 1,3% de los estudios considerados fueron de Latinoamérica. Esto revela la pertinencia de continuar realizando investigaciones de esta índole en la región, en particular en Argentina, que no estuvo presente ni en ese metaanálisis ni en estudios previos de este estilo sobre PT (Laureiro-Martinez et al., 2017; Sircova et al., 2014). Por último, es de notar que la PT presenta diferencias culturales y está influenciada por la geografía (Zimbardo & Boyd, 1999, 2008), por lo cual se torna relevante continuar aportando evidencia de esta zona de habla hispana, como, por ejemplo, México y Chile, pero que presenta otras características culturales (Farías, 2016) y otro clima, lo cual podría dar lugar a resultados disímiles.

## Método

### Diseño

El análisis de los objetivos e hipótesis se enmarcó en un estudio comparativo, con un diseño de investigación no experimental, transversal y correlacional; ofreciendo análisis de estadística descriptiva e inferencial (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

## Participantes

El muestreo fue no probabilístico, específicamente bola de nieve. Esto implica que los participantes, conforme se incorporaron a la muestra, recomendaron a otros participantes (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018). Los primeros 100 participantes contactados fueron por conveniencia, es decir, se buscó que cumplieran con los requisitos de vivir en Buenos Aires, Argentina, tener entre 18 y 60 años y estar habilitados para responder los cuestionarios. Se los contactó de manera personal a través de un email. Luego de su participación, se les solicitó que recomendaran a otros posibles participantes y así se llegó a una muestra de 663 personas, de las cuales 103 fueron excluidas por no cumplir con los criterios de edad del estudio, es decir, por ser menores de 18 años o mayores de 60 años o vivir en otro lugar que no fuera Buenos Aires. Todos los participantes fueron contactados por email o por redes sociales. La muestra final ( $n = 560$ ) estuvo compuesta por un 65,5% de mujeres y 33,5% de hombres, con edades comprendidas entre los 18 y 60 años ( $M = 30,32$ ,  $DE = 13,17$ ). Todos eran residentes de zonas urbanas de Buenos Aires, 52% de Gran Buenos Aires y 48% de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Respecto al nivel educativo alcanzado, el 56% finalizó estudios medios y el resto, estudios superiores.

## Instrumentos

### *Datos Sociodemográficos*

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

### *Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI)*

Evalúa la PT en cinco dominios. Fue desarrollada por Zimbardo y Boyd (1999) y consta de 56 ítems con cinco opciones de respuesta en una escala tipo Likert, que van desde *completamente falso* (1) a *completamente verdadero* (5). Para este estudio se utilizó la adaptación breve del ZTPI para Buenos Aires (Germano & Brenlla, 2020). Este instrumento contiene 29 ítems que evalúan las cinco dimensiones de la PT: Futuro (compuesto por 6 ítems, e.g.: "Cuando quiero conseguir algo, me fijo metas y pienso en maneras concretas de conseguirlas."), Pasado Negativo (compuesto por 7 ítems, e.g.: "A menudo pienso qué debería haber hecho diferente en mi vida."), Presente Hedonista (compuesto por 6 ítems, e.g.: "Hago cosas impulsivamente."), Presente Fatalista (compuesto por 4 ítems, e.g.: "Mi vida está controlada por fuerzas que no puedo manejar.") y Pasado Positivo (compuesto por 6 ítems, e.g.: "Si los pongo en una balanza, tengo muchos más recuerdos buenos que malos."). La confiabilidad, medida por alfa de Cronbach, fue  $\alpha = 0,84$  para Pasado Negativo,  $\alpha = 0,60$  para Pasado Positivo,  $\alpha = 0,70$  para Presente Hedonista,  $\alpha = 0,65$  para Futuro y  $\alpha = 0,69$  para Presente Fatalista. El sistema de puntuación utilizado implica realizar la sumatoria total de las respuestas correspondientes a cada dimensión y luego dividir ese número por la cantidad de ítems de esa dimensión. Se obtienen, así, cinco puntuaciones independientes que se corresponden con los diferentes dominios de la PT. Mayores puntuaciones en cada factor indican mayor presencia de ese dominio de la PT.

### *Escala Breve de Autocontrol (EAC-B)*

Evalúa el grado de AC que presentan las personas. Fue desarrollada por Tangney et al. (2004). Para este estudio se utilizó la adaptación argentina (Garrido et al., 2018). Está compuesta por 13 ítems, con cinco opciones de respuesta de formato Likert, que van desde *para nada de acuerdo* (1) hasta *totalmente de acuerdo* (5). Es un instrumento de autoinforme que evalúa de manera unidimensional la capacidad global de AC (e.g. de ítem directo: "Me gustaría tener más autodisciplina"; ítem inverso: "Soy bueno para resistir tentaciones"). La consistencia interna, evaluada mediante el coeficiente alfa de Cronbach fue 0,85. El sistema de puntuación es de sumatoria directa, es decir, se realiza la adición total de las respuestas, previamente recodificando ítems inversos, y se obtiene como resultado una puntuación única de la capacidad de AC de la persona. Las puntuaciones altas indican una alta capacidad de AC.

## Procedimiento

Las personas fueron evaluadas en formato on-line, a través de una plataforma virtual. Para completar el cuestionario, los participantes debían confirmar haber entendido el marco del estudio y las condiciones del mismo, y aceptado participar de este. Se les informó sobre los fines de la investigación y la confidencialidad de los datos obtenidos. Luego, pasaban a responder los instrumentos en el siguiente orden: cuestionario de

datos sociodemográficos, ZTPI-B y EAC-B. El tiempo requerido para completar el cuestionario fue de aproximadamente 20 minutos. Todos los cuestionarios fueron autoadministrados. Cabe destacar que 25 alumnos universitarios fueron evaluados grupalmente, ya que se les propuso participar del estudio al finalizar una clase. Cada uno respondió de manera individual, ingresando al formulario. El resto de los participantes se autoadministró el cuestionario de manera individual, luego de ser contactadas a través de diferentes medios de difusión (email y redes sociales). Participaron del estudio entre marzo y noviembre de 2019. No existió compensación económica o de otro tipo.

Los procedimientos del estudio, incluyendo los aspectos éticos, fueron aprobados por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas y la Pontificia Universidad Católica Argentina.

## Análisis de Datos

Para alcanzar los objetivos propuestos se realizó, en primer lugar, el análisis descriptivo de los datos, que permitió estudiar el cumplimiento de los supuestos sobre el cual se fundamentan el desarrollo y aplicación de algunas de las técnicas estadísticas luego utilizadas. Considerando los valores de asimetría y curtosis, todos entre valores  $\pm 1$ , y teniendo en cuenta el tamaño de la muestra, se sometieron los datos a pruebas estadísticas paramétricas (Pedrosa et al., 2015).

Dado que el análisis de las diferencias por edad era de interés en este estudio, se clasificó la variable edad en dos grupos: jóvenes (18 a 25 años;  $n = 346$ ) y adultos de mediana edad (26 a 60 años;  $n = 214$ ). Estos grupos fueron basados en los criterios utilizados por la literatura actual y clásica que evalúa diferencias por edad en psicología del tiempo (Ogden, 2020; Wearden et al., 1997). Cabe destacar que los estudios sobre PT suelen incluir muestras con edades adultas, pero incluyen mayoritariamente adultos jóvenes. Esto se visualiza en un metaanálisis que incluyó 28 estudios con una media de edad de 25,32 (Sircova et al., 2014) y otro que incluyó 72 estudios con una media de edad de 28,7 (Laureiro-Martinez et al., 2017). En particular, la segunda investigación versa sobre el tema de las diferencias por edad en PT, pero no considera grupos de edad específicos. Sin embargo, sí indica que los estudios coinciden en que a medida que aumenta la edad disminuye la negatividad sobre el pasado y también el hedonismo en el presente. Por su parte, estudios sobre AC coinciden en que a medida que las personas envejecen su AC mejora (de Ridder et al., 2012; Muraven, 2010; Vohs & Baumeister, 2016). Estos antecedentes permiten inferir que la división de los grupos de edad considerados en esta investigación permite un abordaje correcto de las diferencias por edad en las variables de estudio. Como el total de participantes del grupo de jóvenes quedó conformado por un número significativamente mayor que el de adultos de mediana edad y las comparaciones por grupo necesitan grupos homogéneos, se extrajo una muestra aleatoria del grupo de jóvenes ( $n = 217$ ) y se continuaron los análisis con esa muestra total ( $n = 431$ ).

Para analizar diferencias por sexo y edad, se realizó la prueba  $t$  de Student para muestras independientes para comparación de medias. Se calculó el tamaño del efecto de la diferencia, utilizando la clasificación por rangos con la  $d$  de Cohen (1988) que indica que el tamaño del efecto puede ser grande (mayor a 0,8), mediano (cerca a 0,5) o menor (menor a 0,2). También, se analizaron las correlaciones lineales de Pearson entre todas las variables. Se consideraron los tamaños del efecto siguiendo los criterios de Cohen: pequeño ( $\leq 0,10$  y  $< 0,30$ ), mediano ( $\leq 0,30$  y  $< 0,50$ ) y grande ( $\leq 0,50$  y  $< 1,00$ ) (Hernández Lalinde et al., 2018). Finalmente, para evaluar la influencia de la PT y la edad en el AC, se realizó en primer lugar un análisis de regresión lineal múltiple. Se utilizó el método por pasos ingresando las dimensiones del ZTPI y la edad como variables independientes, y el autocontrol como variable dependiente. Finalmente, se puso a prueba un modelo multivariante utilizando el análisis de senderos (*path analysis*). Se eligió este tipo de análisis ya que permite evaluar los efectos directos de las variables independientes o exógenas —PT y edad— sobre la variable dependiente o endógena —AC—, teniendo en cuenta las covarianzas existentes entre las variables independientes. También, permite calcular el error de medida de la variable dependiente, otorgando resultados más válidos. Cabe aclarar que este método no prueba la causalidad, sino que ayuda a inferir hipótesis causales y puede considerarse una extensión del análisis de regresión múltiple (Pérez et al., 2013).

El ajuste del modelo se estimó utilizando el método de máxima verosimilitud y para evaluar la bondad de ajuste se consideraron los siguientes índices y valores de referencias sugeridos en la literatura (Bentler, 1995 y Byrne, 2001, citados en Pérez et al., 2013):  $\chi^2$  ( $\chi^2 > 0,05$ ), la razón  $\chi^2/\text{grados de libertad}$  ( $\chi^2/\text{gl} < 3$ ), la raíz del error cuadrático medio de aproximación (RMSEA  $< 0,05$ ) y el índice comparativo de Bentler-Bonett (CFI  $\geq 0,95$ ).

La codificación y el análisis de los datos se llevó a cabo con los programas estadísticos IBM SPSS 25® e IBM AMOS 24®.

## Resultados

En primer lugar, se hicieron las pruebas estadísticas descriptivas de todas las variables (ver Tabla 1).

**Tabla 1**  
*Estadísticos Descriptivos de las Escalas Utilizadas*

Variable	Estadístico					
	Min	Max	<i>M</i>	<i>DE</i>	Asimetría	Curtosis
Futuro	1	5	3,84	0,64	-0,76	1,40
Pasado Negativo	1	5	2,66	0,84	0,27	-0,38
Presente Hedonista	1	5	3,10	0,72	-0,16	-0,17
Presente Fatalista	1	5	2,14	0,72	0,55	0,19
Pasado Positivo	1	5	3,75	0,61	-0,59	0,51
Autocontrol	22	60	43,29	7,42	-0,21	-0,22
Edad	18	60	30,32	13,18	0,79	-0,95

Luego, se calcularon las diferencias en el AC y la PT en función de la edad con la prueba *t* para muestras independientes (ver Tabla 2). Para la variable edad se consideraron dos grupos: de 18 a 25 años como jóvenes y de 26 a 60 años como adultos de mediana edad. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el AC respecto de la edad. La puntuación media fue mayor en los adultos de mediana edad que en los jóvenes, con un tamaño del efecto mediano.

**Tabla 2**  
*Diferencia de Medias según Edad en Autocontrol y Perspectiva Temporal*

Variable	Jóvenes ( <i>n</i> = 217)		Adultos de mediana edad ( <i>n</i> = 214)		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	95% intervalo de confianza
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>				
	Autocontrol	41,19	7,03	45,43				
Futuro	3,76	0,63	3,95	0,66	-3,13	0,002	-0,29	-0,31, -0,07
Pasado Negativo	2,77	0,80	2,51	0,79	3,18	0,001	0,32	0,09, 0,41
Presente Hedonista	3,19	0,67	2,94	0,74	3,64	< 0,001	0,35	0,11, 0,38
Presente Fatalista	2,14	0,73	2,15	0,69	-0,09	0,880		
Pasado Positivo	3,75	0,58	3,69	0,60	1,68	0,060		

En relación con la PT, se hallaron diferencias en tres de las cinco dimensiones. La puntuación media del futuro fue mayor en adultos de mediana edad que en los jóvenes, con un tamaño del efecto mediano. Lo inverso sucedió en el presente hedonista, donde los jóvenes presentaron puntuaciones medias mayores que los adultos de mediana edad, con un tamaño del efecto mediano. En relación al pasado negativo, las medias fueron mayores en los jóvenes que en los adultos de mediana edad, con un tamaño del efecto mediano. En el presente fatalista y pasado positivo no se hallaron diferencias estadísticamente significativas.

Debido a que estudios previos han mencionado diferentes hallazgos en relación con las diferencias por sexo, se realizó una prueba *t* para muestras independientes para evaluar las posibles diferencias en el AC y la PT en relación con el sexo. Como la muestra estaba compuesta mayoritariamente por mujeres, se extrajo

una muestra aleatoria para que ambos grupos fueran comparables entre sí, quedando conformados un grupo de hombres ( $n = 146$ ) y uno de mujeres ( $n = 151$ ) con cantidades homogéneas. Los resultados indicaron que solamente hubo diferencias estadísticamente significativas en la dimensión Futuro, con un tamaño del efecto pequeño, siendo la media mayor en el grupo de mujeres que en el de hombres. Los resultados pueden verse en la Tabla 3.

**Tabla 3**  
*Diferencia de Medias según Sexo en Autocontrol y Perspectiva Temporal*

Variable	Mujeres ( $n = 151$ )		Hombres ( $n = 146$ )		$t$	$p$	$d$	95% intervalo de confianza
	$M$	$DE$	$M$	$DE$				
Autocontrol	42,68	7,87	43,55	7,38	-0,99	0,521		
Futuro	3,94	0,61	3,74	0,66	2,67	0,020	0,31	-0,05, 0,34
Pasado Negativo	2,71	0,83	2,68	0,81	0,31	0,460		
Presente Hedonista	3,12	0,71	3,01	0,72	1,35	0,293		
Presente Fatalista	2,21	0,77	2,14	0,68	0,84	0,885		
Pasado Positivo	3,75	0,58	3,69	0,60	0,80	0,343		

Luego, se realizó una correlación bivariada  $r$  de Pearson para evaluar cómo covariaban las variables AC, PT y edad. La edad se incluyó como variable continua (ver Tabla 4). Se hallaron correlaciones significativas entre algunas dimensiones de la PT. En particular, se encontró una correlación negativa y pequeña entre el futuro y el pasado positivo. El pasado negativo se relacionó de manera positiva con el presente hedonista y presente fatalista, ambos con un tamaño del efecto mediano; y de manera negativa con el pasado positivo con un tamaño del efecto pequeño. Por último, el presente hedonista presentó una relación positiva y pequeña con el presente fatalista y con el pasado positivo. En relación con las variables de AC, PT y edad, se encontró que el AC covarió de manera significativa y positiva con la edad y el futuro y de manera significativa y negativa con el pasado negativo, presente hedonista y presente fatalista. Dada la interpretación de la magnitud del coeficiente de correlación de Pearson según las sugerencias de Cohen (1988), la correlación entre futuro y AC, y presente hedonista y AC fueron moderadas ( $0,30 < r \leq 0,50$ ), mientras que el resto de las correlaciones halladas fueron débiles ( $0,10 < r \leq 0,30$ ). No se halló una relación estadísticamente significativa entre AC y el pasado positivo. Respecto de las correlaciones entre las diferentes dimensiones de la PT, las relaciones entre pasado negativo y presente hedonista y entre pasado negativo y presente fatalista fueron moderadas.

**Tabla 4**  
*Matriz de Correlaciones Bivariadas de Pearson para las Variables Consideradas en el Estudio*

Variable	1	2	3	4	5	6	7
Futuro (1)	1,000						
Pasado Negativo (2)	-0,004	1,000					
Presente Hedonista (3)	-0,014	0,304**	1,000				
Presente Fatalista (4)	-0,088	0,345**	0,279**	1,000			
Pasado Positivo (5)	-0,220**	-0,109*	0,112**	-0,019	1,000		
Edad (6)	0,123*	-0,165**	-0,190**	0,034	-0,099*	1,000	
Autocontrol (7)	0,480**	-0,165**	-0,348**	-0,191**	0,083	0,311**	1,000

Nota. \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

Para analizar en qué medida las puntuaciones de las diferentes dimensiones de la PT y la edad influyen en las puntuaciones del AC, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple. Cabe destacar que como se había observado previamente que en el AC existen diferencias respecto de la edad y que esta covaría de manera significativa y positiva con el AC, también se utilizó la variable edad como variable predictora.

Entonces, se introdujo la variable AC como variable dependiente y cada una de las diferentes dimensiones de la PT y la edad (variable continua), como variables independientes. Se constató el cumplimiento de los supuestos (Morales Vallejo, 2012): independencia de los errores evaluada con el estadístico Durbin-Watson que arrojó un valor de 1,79 ( $DB < 2$ ); examen de normalidad calculado con los índices de asimetría y curtosis (índices inferiores a  $\pm 1$ , ver Tabla 1); homocedasticidad de los errores (evaluada con gráficos); no colinealidad (valores de tolerancia  $> 0,10$  y FIV  $< 10$ , ver Tabla 5); nivel de medición intervalar de las variables; y tamaño de la muestra ( $n > 200$ ).

Los resultados (ver Tabla 5) indican que tres dimensiones de la PT —futuro, presente hedonista y pasado negativo— y la edad explicaron casi la mitad de la varianza de las puntuaciones del AC,  $R^2 = 0,44$ ,  $F(6, 399) = 52,48$ ,  $p < 0,001$ . En relación con los coeficientes  $\beta$ , los mismos reflejan el impacto de cada variable independiente en la variable dependiente. A la vez, estos coeficientes  $\beta$  se interpretan en relación con los otros coeficientes  $\beta$  presentes en la misma ecuación (Morales Vallejo, 2012). En este sentido, analizando los resultados, se puede observar que la dimensión Futuro fue la que explicó más varianza de las puntuaciones de AC, seguida por Presente Hedonista, la edad y Pasado Negativo. Las variables presente fatalista y pasado positivo no fueron significativas en el modelo. Respecto de la PT, los hallazgos indicaron que a medida que aumenta la presencia de la PT futura aumenta el AC. Pero, sucede lo contrario con las dimensiones Pasado Negativo y Presente Fatalista, ya que a medida que estas aumentan el AC disminuye. Por último, a medida que aumenta la edad aumenta también el AC.

**Tabla 5**

*Análisis de Regresión Lineal Múltiple Considerando como Variable Dependiente el Autocontrol*

Variable independiente	B	Error estándar	$\beta$	$t$	$p$	95% IC de B	Correlaciones parciales	Tolerancia	FIV
Futuro	5,07	0,445	0,44	12,36	$< 0,001$	4,19, 5,94	0,496	0,910	1,099
Pasado Negativo	-1,81	0,386	-0,19	11,41	$< 0,001$	-2,57, -1,05	-0,229	0,785	1,273
Presente Hedonista	-2,72	0,428	-0,26	-4,71	$< 0,001$	-3,56, -1,88	-0,304	0,816	1,225
Presente Fatalista	-0,19	0,430	-0,01	-6,36	0,652	-1,04, 0,65	-0,023	0,816	1,226
Pasado Positivo	0,08	0,489	-0,01	-0,45	0,868	-0,88, 1,04	0,008	0,871	1,148
Edad	0,11	0,022	0,19	4,92	$< 0,001$	0,06, 0,14	0,239	0,889	1,125

Nota. B = Coeficiente no estandarizado.  $\beta$  = Coeficiente estandarizado. IC = Intervalo de Confianza.

Finalmente, siguiendo los hallazgos de los análisis previos y en vistas a profundizar cómo influye la PT y la edad en el AC, se realizó un análisis de senderos. El modelo presentó un excelente ajuste a los datos:  $\chi^2(8, n = 560) = 11,28$ ,  $p = 0,18$ ,  $\chi^2/gl = 1,41$ , RMSEA = 0,03 y CFI = 0,99. En la Figura 1 puede observarse el modelo final con los efectos directos significativos.

## Discusión y Conclusiones

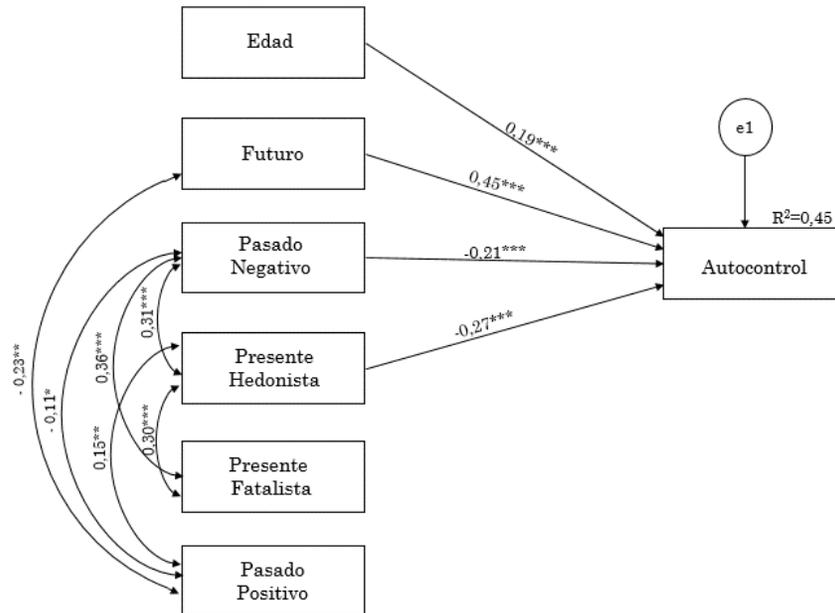
Este estudio tuvo como objetivos investigar las diferencias en AC según la edad, indagar la relación que existe entre PT, edad y AC y analizar la posible relación de influencia que existe entre estas, en particular, conocer si la PT y la edad pueden ser consideradas como variables influyentes en la capacidad de AC. Adicionalmente y para despejar la intervención de la variable sexo en el modelo, se realizó un análisis para pesquisar posibles diferencias por sexo en PT y AC.

En primer lugar, el análisis de las diferencias en la capacidad de AC en distintos grupos etarios mostró que las puntuaciones medias fueron mayores en el grupo de adultos que en el de los jóvenes, con un tamaño de efecto moderado. Estos resultados permiten aceptar la primera hipótesis de este trabajo: (a) la capacidad de AC aumenta a medida que aumenta la edad. Esto concuerda con estudios previos (Mischel et al., 1989; Muraven, 2010; Romer et al., 2010; Tangney et al., 2004) y aporta un nuevo sustento empírico a la idea de que la capacidad de AC aumenta conforme aumenta la edad. Cabe destacar que este estudio fue transversal, por ende, estos hallazgos deberían ser ampliados en futuros estudios longitudinales (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018). Estos lograrán poner a prueba realmente la evolución de la capacidad de AC conforme aumenta la edad. Estos aspectos pueden ser relevantes en el ámbito de la psicología del desarrollo, ya que,

como se explicitó previamente, el AC es una dimensión ampliamente estudiada, porque se vincula con muchos aspectos conductuales y, fundamentalmente, con la capacidad adaptativa de las personas.

**Figura 1**

*Análisis de Senderos con las Dimensiones de la Perspectiva Temporal y la Edad como Variables Independientes y el Autocontrol como Variable Dependiente*



Nota. \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

Del análisis de diferencias por edad en PT, se puede concluir que el presente hedonista fue mayor en jóvenes que en adultos de edad media y que, inversamente, el futuro fue mayor en adultos que en jóvenes. Esto concuerda con estudios previos (Brenlla et al., 2016; D'Alessio et al., 2003; Díaz-Morales, 2006; Laureiro-Martinez et al., 2017). Los antecedentes indican que las personas en la juventud están más centradas en el presente, debido a las características típicas de esta etapa evolutiva, como mayor tendencia a la responsabilidad, aumento de la interioridad y búsqueda de nuevas experiencias (Costa & McCrae, 2003, Cardenal & Fierro, 2001 y Díaz-Morales & Castro, 2000, citados en Díaz-Morales, 2006), todas características propias de una orientación al tiempo presente. Por su parte, los adultos medios están más orientados hacia el futuro, característica más típica de esta etapa evolutiva, debido a la presencia de planificación y anticipación y a la racionalidad que requiere la planificación de la propia vida (Lachman, 2004 y Fontecilla & Calvete, 2003, citados en Díaz-Morales, 2006). En relación con el pasado negativo, en este estudio se encontró que las puntuaciones medias son mayores en jóvenes que en los adultos de mediana edad. Esto no concuerda con estudios previos que hallaron que en la adultez media hay un incremento de esta orientación (Díaz-Morales, 2006; Laureiro-Martinez et al., 2017) o bien que no reportaron diferencias significativas en esta dimensión (Brenlla et al., 2016; D'Alessio et al., 2003). Futuros estudios deberían ahondar en esta incongruencia.

Al considerar estos primeros análisis, es de notar la limitación del presente estudio respecto de los grupos de edad. La división de grupos estuvo basada en evidencia previa (Ogden, 2020; Wearden et al., 1997). No obstante, los rangos de edad son muy diversos (18-25 y 26-60) lo cual podría significar un sesgo en la lectura de los resultados, sobre todo considerando que al interior del segundo grupo podría haber diferencias, dado que el rango considerado es muy amplio. Futuros estudios deberían considerar esta limitación e incluir análisis que tengan en cuenta una división más equitativa de los rangos de los grupos de edad para llegar a resultados más válidos. Es de notar, igualmente, que los análisis posteriores ratificaron los hallazgos de este primer análisis, sosteniendo la idea de que, tal como plantean otros estudios, las personas de más edad

presentan mayor nivel de AC (de Ridder et al., 2012; Muraven, 2010; Vohs & Baumeister, 2016), mayor orientación al futuro y menor al presente hedonista (Laureiro-Martinez et al., 2017).

En segundo lugar, los análisis de diferencias por sexo en PT y AC mostraron que únicamente hubo diferencias estadísticamente significativas en la dimensión Futuro, siendo la media levemente mayor en mujeres que en hombres, con un tamaño del efecto pequeño. No hubo diferencias en el AC ni en el resto de las dimensiones de la PT. Las puntuaciones medias de la dimensión Futuro levemente mayores en el grupo de mujeres que en el de hombres también se encontraron en estudios previos (Brenlla et al., 2016; Díaz-Morales, 2006; Zimbardo & Boyd, 1999). Sin embargo, estas investigaciones también hallaron diferencias en otros factores respecto del sexo, inconsistentes entre ellos. En este sentido, si bien las diferencias son exiguas, al persistir las diferencias entre hombres y mujeres en la dimensión Futuro, próximos estudios deberían ahondar más en este aspecto.

Como se conjeturó en la introducción, la capacidad de autorregulación está íntimamente vinculada al procesamiento psicológico del tiempo y, a la vez, está asociada con el desarrollo de la capacidad de AC (Baird, 2018; Dreves & Blackhart, 2019; Fieulaine & Martinez, 2010; Kim et al., 2017; Price et al., 2017). Por ello, se realizó un análisis de correlación entre el AC y las dimensiones de la PT para evaluar no solo la relación entre el AC y la edad, sino también su asociación con rasgos psicológicos de PT. Este análisis fue luego ampliado con un análisis de regresión y, finalmente, con un análisis de senderos.

Todos los resultados fueron en el mismo sentido. Los análisis de correlación indicaron que el AC covaría de manera significativa y negativa con el pasado negativo, presente hedonista y presente fatalista, y de manera significativa y positiva con el futuro. Esto implica que las personas que tienen puntuaciones mayores de AC presentan más orientación hacia el futuro, mientras que aquellos que presentan menores niveles de AC presentan más orientación hacia el presente fatalista, pasado negativo y presente hedonista. Estos resultados permiten aceptar la segunda hipótesis del estudio: (b) las diferentes dimensiones de la PT se encuentran fuertemente vinculadas al AC. Estos resultados concuerdan con los informados en los estudios que vinculan conductas de salud y de riesgo con PT (Daugherty & Brase, 2010; Fieulaine & Martinez, 2010; Guthrie et al., 2014; Henson et al., 2006; Zimbardo et al., 1997). En relación con la edad, el análisis mostró una correlación positiva y estadísticamente significativa entre esta y AC, indicando que a medida que aumenta la edad, aumenta el nivel de AC. Esto va en concordancia con lo hallado en el análisis de diferencias de medias por edad.

Cabe destacar que la relación entre futuro y AC es de 0,48, lo que implica que es una correlación moderada, mientras que las relaciones entre AC y el resto de las dimensiones son débiles. En este sentido, puede inferirse que esas dos variables están relacionadas, pero no solapadas (Hernández Lalinde et al., 2018).

Los análisis de correlación dan cuenta de la relación que existe entre la edad, la PT y el AC. Si bien las correlaciones son ampliamente utilizadas en ciencias sociales, es también importante poder ir más allá de las covariaciones e intentar hallar relaciones de influencia entre variables psicológicas. En este sentido, la regresión lineal corresponde a un modelo predictivo, es decir, permite evaluar una posible relación causal entre dos variables (Bermúdez Moreno et al., 2012). En el caso de este estudio, al ser transversal, el foco está puesto en utilizar la ecuación de regresión múltiple para poder localizar las variables predictoras más eficaces y examinar si el conjunto de variables seleccionadas a partir del análisis teórico —PT y edad— son empíricamente sustantivas y consistentes en términos lógicos (Morales Vallejo, 2012).

De la regresión lineal múltiple, se puede concluir que la variación de las puntuaciones del AC está explicada en un 44% por tres dimensiones de la PT —Futuro, Presente Hedonista y Pasado Negativo— y la edad. Es importante destacar que de acuerdo con los coeficientes estandarizados beta, las dimensiones Futuro y Presente Hedonista de PT fueron los mejores predictores del AC, seguidos por la edad y el pasado negativo. Por otro lado, los análisis hechos previamente dieron cuenta de que el sexo no es una variable para tener en cuenta en la variabilidad del AC. Entonces, se mostró que la capacidad de AC está influida por la edad, como variable sociodemográfica, y por tres dimensiones de la PT, como variables de personalidad, permitiendo aceptar la última hipótesis de investigación: (c) las diferentes dimensiones de la PT y la edad influyen la capacidad de AC de las personas. Futuras líneas de investigación pueden ahondar estas relaciones e incluso incluir más variables sociodemográficas, como la educación o el hábitat rural o urbano, para profundizar el análisis, sobre todo considerando que la cultura y zona geográfica podría estar influyendo en los hallazgos (Zimbardo & Boyd, 1999, 2008).

Por último, el análisis de senderos puso de manifiesto que el modelo presentó un excelente ajuste a los datos. Este método habilita a la inferencia de nuevas hipótesis, en este caso sí causales (Pérez et al., 2013).

Los resultados mostraron que las dimensiones de la PT Futuro, Presente Hedonista y Pasado Negativo, y la edad explican el 44,8% de la varianza del AC. Este modelo permitió, además, considerar las covarianzas que existen entre las dimensiones de la PT, aspecto fundamental, ya que el concepto de PT incluye las cinco dimensiones y, si bien solo tres de ellas tienen efectos directos en el AC, es sustancial considerarlas en el modelo e incluir sus covariaciones. En este sentido es de notar que la correlación entre futuro y AC fue de 0,48 y en este nuevo análisis la relación de influencia de futuro al autocontrol baja a 0,45. Por otro lado, las correlaciones entre las dimensiones de la PT se mantuvieron como en el análisis previo. El futuro tuvo un efecto directo y positivo en el AC; mientras que el pasado negativo y el presente hedonista tuvieron efectos directos negativos. Por último, la edad también tuvo un efecto directo y positivo en el AC. Es decir, más nivel de futuro, menos nivel de pasado negativo y presente hedonista, y más edad generan más nivel de AC.

Ahora bien, ¿por qué las dimensiones Futuro, Presente hedonista y Pasado Negativo son las que influyen en el AC? Una posible respuesta puede encontrarse en la evidencia que muestra asociaciones entre PT y conductas saludables o de riesgo; lo mismo para el AC. En relación con la PT, el pasado negativo se ha relacionado significativamente con baja autoestima, agresión y depresión; el presente hedonista, con conductas de riesgo, adicciones y búsqueda de novedad; y el futuro con la estabilidad emocional y la capacidad de ser diligente y establecer metas (Klingemann, 2001; Stolarski et al., 2014; Zimbardo & Boyd, 1999, 2008). Por su parte, un alto nivel de AC se ha visto asociado a conductas más saludables, un buen ajuste psicológico, menor nivel de patología, mayor éxito en las relaciones interpersonales, mejores logros académicos, menor nivel de agresividad y menor índice de obesidad (Duckworth et al., 2016; Tangney et al., 2004). Estas asociaciones ratifican lo hallado en los análisis realizados en este estudio, ya que un nivel alto de AC y la presencia de PT futura se asocian a salud, mientras que los bajos niveles de AC y la presencia de PT de pasado negativo y presente hedonista se asocian a conductas de riesgo y aspectos insalubres.

Finalmente, es necesario mencionar que este estudio aporta evidencia empírica para continuar desarrollando teóricamente dos constructos relevantes, como son la PT y el AC y ampliamente estudiados en países desarrollados y, en menor medida, en países en vías de desarrollo, como los localizados en Latinoamérica (Baird et al., 2021; Laureiro-Martinez et al., 2017; Sircova et al., 2014). Las intervenciones necesitan de sustento teórico, por lo que resulta esencial que se sigan realizando investigaciones que incluyan estas variables y, sobre todo, que sean llevadas a cabo en diferentes tipos de poblaciones para no generalizar a partir de resultados obtenidos de muestras con características particulares que no son representativas de todas las sociedades (Schulz et al., 2018). Por otro lado, tampoco es correcto considerar que al interior de la región latinoamericana no hay distancias culturales (Fariás, 2016), por lo cual resulta significativo que haya aportes empíricos de diferentes zonas de la región.

Las dimensiones consideradas en el estudio subyacen a diferentes aplicaciones pragmáticas. Respecto de la PT, Boniwell y Zimbardo (2015) denominaron *perspectiva temporal balanceada* a un perfil de temporalidad que no pone demasiado énfasis en solo una de las dimensiones de la PT, sino que es una combinación armonizada de las diferentes dimensiones de la PT que permite a las personas adaptarse al ambiente de manera saludable. A partir de esto se desarrollaron diferentes intervenciones para lograr este perfil saludable y balanceado de temporalidad, todas basadas en la terapia de la perspectiva temporal (Boniwell & Zimbardo, 2015; Sword et al., 2014). Asimismo, existen diferentes intervenciones para mejorar el nivel de AC (Muraven, 2010; Romer et al., 2010).

Futuras líneas de investigación deberían continuar con el estudio de la PT, la edad y el AC, subsanando las limitaciones de esta investigación. En este sentido, la muestra estuvo compuesta por más mujeres que hombres, todos residentes de zonas urbanas. Se sugiere incluir en un futuro personas de niveles socioeducativos más bajos y de zonas rurales y de pequeñas localidades, lo cual resulta de especial interés al considerar que la teoría de la PT sugiere que existen diferencias de acuerdo con zonas geográficas y costumbres culturales (Zimbardo & Boyd, 1999, 2008). También se sugiere que se utilice otro tipo de muestreo que el utilizado en este estudio, por ejemplo, un muestreo aleatorio, ya que podría dar lugar a una generalización de los datos. En el caso del muestreo utilizado en este estudio, no probabilístico por bola de nieve, si bien es un tipo de muestreo utilizado en ciencias sociales, es el menos representativo de todos (González Betanzos et al., 2017).

Por otro lado, para que la evidencia aportada sea más cabal, especialmente en relación con el AC, deberían aplicarse pruebas en las que se evalúen aspectos conductuales y no solo escalas autodescriptivas. Además, la escala de AC utilizada fue adaptada en Argentina con una muestra de estudiantes universitarios de entre 18 y 30 años (Garrido et al., 2018), la cual no es específicamente la muestra utilizada en este estudio y esto

podría conllevar algún tipo de error en la medida. En relación con el ZPTI, es importante recalcar que la consistencia interna de algunos factores es baja, especialmente el pasado positivo. La baja confiabilidad implica que hay error de medida. Esto se torna especialmente relevante cuando estas son tomadas como variables independientes, porque si no son totalmente confiables, los efectos directos probablemente estén sesgados (Nimon, 2012). En esta línea, diferentes adaptaciones han mostrado baja confiabilidad en algunas dimensiones del ZPTI (ver Sircova et al., 2014) y futuros estudios deberían revisar estos aspectos para arribar a resultados más válidos.

En resumen, el presente estudio destaca el interés de considerar la PT como una variable de personalidad que está en el origen del comportamiento y que puede ser considerada junto con la edad para predecir la variabilidad del AC. Esta investigación arroja luz sobre las consideraciones prácticas que se desprenden de la teoría de la PT. Los resultados sirven para apoyar la idea de que la PT puede estar relacionada causalmente con el AC, así como para mostrar que la edad es una variable sociodemográfica fundamental para considerar en el estudio del AC.

## Referencias

- Anagnostopoulos, F. & Griva, F. (2012). Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators. *Social Indicators Research*, 106(1), 41-59. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9792-y>
- Ávila, R., Ortega, B. E. & Jardines, D. K. (2018). Parámetros de la demora de la gratificación en humanos. *Acta Comportamental: Revista Latina de Análisis del Comportamiento*, 26(1), 15-27. <http://revistas.unam.mx/index.php/acom/article/view/63593/55751>
- Baird, H. M. (2018). *The relationship between time perspective and self-regulation* [Tesis de doctorado, University of Sheffield]. White Rose eTheses Online. <http://etheses.whiterose.ac.uk/23517/>
- Baird, H. M., Webb, T. L., Sirois, F. M. & Gibson-Miller, J. (2021). Understanding the effects of time perspective: A meta-analysis testing a self-regulatory framework. *Psychological Bulletin*, 147(3), 233-267. <https://doi.org/10.1037/bul0000313>
- Barkley, R. A. (1997). *ADHD and the nature of self-control*. Guilford Press.
- Bermúdez Moreno, J., Pérez-García A. M., Ruiz Caballero J. A., Sanjuán Suárez, P. & Rueda Laffond, B. (2012). *Psicología de la personalidad*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Boniwell, I. & Zimbardo, P. G. (2015). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. En S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life. Second edition* (pp. 141-145). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch13>
- Brenlla, M. E., Willis, B. & Germano, G. (2016). Estimación del tiempo y perspectiva temporal en distintas etapas de la adultez. *Investigaciones de Psicología*, 21(1), 27-34. [http://www.psi.uba.ar/investigaciones/revistas/investigaciones/indice/trabajos\\_completos/anio21\\_1/brenlla.pdf](http://www.psi.uba.ar/investigaciones/revistas/investigaciones/indice/trabajos_completos/anio21_1/brenlla.pdf)
- Cheng, Y. -Y., Shein, P. P. & Chiou, W. -B. (2012). Escaping the impulse to immediate gratification: The prospect concept promotes a future-oriented mindset, prompting an inclination towards delayed gratification. *British Journal of Psychology*, 103(1), 129-141. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.2011.02067.x>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences: Second edition*. Lawrence Erlbaum.
- Crockett, R. A., Weinman, J., Hankins, M. & Marteau, T. (2009). Time orientation and health-related behaviour: Measurement in general population samples. *Psychology & Health*, 24(3), 333-350. <https://doi.org/10.1080/08870440701813030>
- D'Alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V. & Zimbardo, P. G. (2003). Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI) - Short Form. *Time & Society*, 12(2-3), 333-347. <https://doi.org/10.1177/0961463X030122010>
- Daugherty, J. R. & Brase, G. L. (2010). Taking time to be healthy: Predicting health behaviors with delay discounting and time perspective. *Personality and Individual Differences*, 48(2), 202-207. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.10.007>
- de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Díaz-Morales, J. F. (2006). Estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo. *Psicothema*, 18(3), 565-571. <http://www.psicothema.com/pdf/3254.pdf>
- Dreves, P. A. & Blackhart, G. C. (2019). Thinking into the future: How a future time perspective improves self-control. *Personality and Individual Differences*, 149, 141-151. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.049>
- Duckworth, A. L., White, R. E., Mattheucci, 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), 329-341. <https://doi.org/10.1037/edu0000062>
- Dwivedi, A. & Rastogi, R. (2017). Proactive coping, time perspective and life satisfaction: A study on emerging adulthood. *Journal of Health Management*, 19(2), 264-274. <https://doi.org/10.1177/0972063417699689>
- Fariás, P. (2016). Medición y representación gráfica de las distancias culturales entre países latinoamericanos. *Convergencia: Revista de Ciencias Sociales*, 23(70), 115-141. <https://doi.org/10.29101/crcs.v23i70.3809>
- Fiellaine, N. & Martinez, F. (2010). Time under control: Time perspective and desire for control in substance use. *Addictive Behaviors*, 35(8), 799-802. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2010.03.022>
- Figueira, G. L., Dutra, D. F., Pires dos Santos, P. P. & Damásio, B. F. (2019). Escala Breve de Autocontrol (BSCS): Adaptação e Validação no Contexto Brasileiro [Escala breve de autocontrol (BSCS): adaptación y validación en contexto brasileiro]. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 411-418. <https://doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18789.09>
- Friese, M., Ostafin, B. & Loschelder, D. D. (2017). Mindfulness as an intervention to improve self-control. En D. de Ridder, M. Adriaanse & K. Fujita (Eds.), *The Routledge international handbook of self-control in health and well-being* (pp. 431-445). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315648576-34>
- Fung, S. -F., Kong, C. Y. W. & Huang, Q. (2020). Evaluating the dimensionality and psychometric properties of the Brief Self-Control Scale amongst Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 10, Artículo 2903. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02903>

- Garrido, S. J., Morán, V., Azpilicueta, A. E., Cortez, F., Arbach, K. & Cupani, M. (2018). Análisis de modelos rivales unidimensionales y bidimensionales de la Escala Breve de Autocontrol en estudiantes universitarios argentinos. *Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, 18(2), 26-37. <https://doi.org/10.18682/pd.v18i2.745>
- Gellert, P., Ziegelmann, J. P., Lippke, S. & Schwarzer, R. (2012). Future time perspective and health behaviors: Temporal framing of self-regulatory processes in physical exercise and dietary behaviors. *Annals of Behavioral Medicine*, 43(2), 208-218. <https://doi.org/10.1007/s12160-011-9312-y>
- Germano, G. & Brenlla, M. E. (2020). Versión Abreviada del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo para Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación — e Avaliação Psicológica*, 55(2), 71-87. <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.06>
- Germano, G. & Brenlla, M. E. (2021). Effects of time perspective and self-control on psychological distress: A cross-sectional study in an Argentinian sample. *Personality and Individual Differences*, 171, Article 110512. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110512>
- González Betanzos, F., Escoto Ponce de León, M. del C. & Chávez López, J. K. (2017). *Estadística aplicada en psicología y ciencias de la salud*. Manual Moderno.
- Griva, F., Anagnostopoulos, F. & Potamianos, G. (2013). Time perspective and perceived risk as related to mammography screening. *Women & Health*, 53(8), 761-776. <https://doi.org/10.1080/03630242.2013.836140>
- Guthrie, L. C., Butler, S. C., Lessl, K., Ochi, O. & Ward, M. M. (2014). Time perspective and exercise, obesity, and smoking: Moderation of associations by age. *American Journal of Health Promotion*, 29(1), 9-16. <https://doi.org/10.4278/ajhp.130122-QUAN-39>
- Henrich, J., Heine, S. J. & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 61-83. <https://doi.org/10.1017/S0140525X0999152X>
- Henson, J. M., Carey, M. P., Carey, K. B. & Maisto, S. A. (2006). Associations among health behaviors and time perspective in young adults: Model testing with bootstrapping replication. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(2), 127-137. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9027-2>
- Hernández Lalinde, J. D., Espinosa Castro, F., Rodríguez, J. E., Chacón Rangel, J. G., Toloza Sierra, C. A., Arenas Torrado, M. K., Carrillo Sierra, S. M. & Bermúdez Pirela, V. J. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: definición, propiedades y suposiciones. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5), 587-601. <https://www.redalyc.org/journal/559/55963207025/55963207025.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. -H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229-236. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Klingemann, H. (2001). The time game. *Time & Society*, 10(2-3), 303-328. <https://doi.org/10.1177/0961463X01010002008>
- Laureiro-Martinez, D., Trujillo, C. A. & Unda, J. (2017). Time perspective and age: A review of age associated differences. *Frontiers in Psychology*, 8, Artículo 101. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00101>
- Lewin, K. (1951). *Field theory in the social science: Selected theoretical papers* (D. Cartwright, Ed.). Harper. (Obras originales publicadas entre 1939 y 1947)
- Michaelson, L., de la Vega, A., Chatham, C. H. & Munakata, Y. (2013). Delaying gratification depends on social trust. *Frontiers in Psychology*, 4, Artículo 355. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00355>
- Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Understanding self-control and how to master it*. Random House.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Morales Vallejo, P. (2012). *Correlación y regresión, simple y múltiple* (Manuscrito no publicado). Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad Pontificia Comillas. <http://www.upcomillas.es/personal/peter/investigacion/Regresion.pdf>
- Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 465-468. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.12.011>
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Nimon, K. F. (2012). Statistical assumptions of substantive analyses across the general linear model: A mini-review. *Frontiers in Psychology*, 3, Artículo 322. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00322>
- Ogden, R. S. (2020). The passage of time during the UK Covid-19 lockdown. *PLOS ONE*, 15(7), Artículo e0235871. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235871>
- Pechorro, P., DeLisi, M., Gonçalves, R. A., Quintas, J. & Palma, V. H. (2021). The Brief Self-Control Scale and its refined version among incarcerated and community youths: Psychometrics and measurement invariance. *Deviant Behavior*, 42(3), 425-442. <https://doi.org/10.1080/01639625.2019.1684942>
- Pedrosa, I., Juarros-Basterretxea, J., Robles-Fernández, A., Basteiro, J. & García-Cueto, E. (2015). Pruebas de bondad de ajuste en distribuciones simétricas, ¿qué estadístico utilizar? *Universitas Psychologica*, 14(1), 245-254. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-1.pbad>
- Pérez, E., Medrano, L. A. & Sánchez Rosas, J. (2013). El path analysis: conceptos básicos y ejemplos de aplicación. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 5(1), 52-66. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v5.n1.5160>
- Piquero, A. R., Jennings, W. G., Farrington, D. P., Diamond, B. & Reingle Gonzalez, J. M. (2016). A meta-analysis update on the effectiveness of early self-control improvement programs to improve self-control and reduce delinquency. *Journal of Experimental Criminology*, 12(2), 249-264. <https://doi.org/10.1007/s11292-016-9257-z>
- Price, M., Higgs, S. & Lee, M. (2017). Self-control mediates the relationship between time perspective and BMI. *Appetite*, 108(1), 156-160. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.034>
- Romer, D., Duckworth, A. L., Sznitman, S. & Park, S. (2010). Can adolescents learn self-control? Delay of gratification in the development of control over risk taking. *Prevention Science*, 11(3), 319-330. <https://doi.org/10.1007/s11121-010-0171-8>
- Schulz, J., Bahrami-Rad, D., Beauchamp, J. & Henrich, J. (2018). *The origins of WEIRD psychology*. SSRN. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3201031>
- Sircova, A., van de Vijver, F. J. R., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., Zimbardo, P. G., Djarallah, S., Chorfi, M. S., Leite, U. do R., Lin, H., Lv, H., Bunjevaca, T., Tomaš, T., Puneč, J., Vrlec, A., Matić, J., Bokulić, M., Klicperová-Baker, M., ... Boyd, J. N. (2014). A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *SAGE Open*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.1177/2158244013515686>
- Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G. & Bitner, J. (2014). How we feel is a matter of time: Relationships between time perspectives and mood. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 809-827. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9450-y>

- Sword, R. M., Sword, R. K. M., Brunskill, S. R. & Zimbardo, P. G. (2014). Time perspective therapy: A new time-based metaphor therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma*, 19(3), 197-201. <https://doi.org/10.1080/15325024.2013.763632>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Vohs, K. D. & Baumeister, R. F. (Eds.) (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications (3ª ed.)*. Guilford Press.
- Wearden, J. H., Wearden, A. J. & Rabbitt, P. M. A. (1997). Age and IQ effects on stimulus and response timing. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 23(4), 962-979. <https://doi.org/10.1037/0096-1523.23.4.962>
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C. & Bartels, M. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 100, 324-334. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.02.012>
- Wills, T. A., Sandy, J. M. & Yaeger, A. M. (2001). Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress-coping theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(2), 118-125. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.15.2.118>
- Zacher, H. (2013). Older job seekers' job search intensity: The interplay of proactive personality, age and occupational future time perspective. *Ageing & Society*, 33(7), 1139-1166. <https://doi.org/10.1017/S0144686X12000451>
- Zimbardo, P. & Boyd, J. (2008). *The time paradox. The new psychology of time that will change your life*. Free Press.
- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A. & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007-1023. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00113-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00113-X)

Fecha de recepción: Abril de 2020.

Fecha de aceptación: Noviembre de 2021.