

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

# Tiempo psicológico, autocontrol y malestar psicológico durante la pandemia.

Germano, Guadalupe.

Cita:

Germano, Guadalupe (2024). *Tiempo psicológico, autocontrol y malestar psicológico durante la pandemia*. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/594>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/Xe3>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# TIEMPO PSICOLÓGICO, AUTOCONTROL Y MALESTAR PSICOLÓGICO DURANTE LA PANDEMIA

Germano, Guadalupe

Pontificia Universidad Católica Argentina. Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

Con el objetivo principal de conocer la relación entre la temporalidad subjetiva, el autocontrol y el malestar psicológico en época de pandemia en Argentina, se realizó un estudio empírico cuantitativo, no experimental y transversal ( $N=279$ ; 78% mujeres;  $ME=30.14$  años;  $DE=11.21$ ). Los resultados mostraron relaciones significativas entre las variables de interés. Se puso a prueba un modelo de regresión lineal múltiple para evaluar el efecto de las variables de tiempo y autorregulación sobre el malestar psicológico ( $F(4, 266)=64.66$ ;  $p<.01$ ). Se encontró que el pasado negativo, el autocontrol, el foco temporal futuro y el foco temporal presente explican el 48% de la varianza del malestar psicológico. Los hallazgos indican que el tiempo subjetivo y el autocontrol sirven para explicar estados psicológicos, incluso en pandemia. Se presenta una discusión teórica y práctica.

## Palabras clave

Tiempo psicológico - Autocontrol - Impulsividad - Malestar psicológico

## ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL TIME, SELF-CONTROL, AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS DURING THE PANDEMIC

The main objective of this research was knowing the relationship between subjective temporality, self-control, and psychological distress during pandemic in Argentina. A quantitative, non-experimental, and cross-sectional empirical study was carried out ( $N=279$ ; 78% women;  $ME=30.14$  years old;  $SD=11.21$ ). The results showed significant relationships between the variables. A multiple linear regression model was tested to evaluate the effect of time variables and self-regulation on psychological distress ( $F(4, 266)=64.66$ ;  $p<.01$ ). It was found that negative past, self-control, future time focus, and present time focus explain 48% of the variance in psychological distress. The findings indicated that subjective time and self-control explain psychological states, even during a pandemic. A theoretical and practical discussion of the results is presented.

## Keywords

Psychological time - Self-control - Impulsivity - Psychological distress

## Introducción

El estudio del tiempo es relevante tanto para las personas como para la ciencia. Este estudio se enfoca en el tiempo subjetivo, cuya definición, dimensiones y evaluación no tienen un consenso claro. Sin embargo, la amplia literatura sugiere que una única aproximación es insuficiente, y estudios que incluyan múltiples perspectivas pueden proporcionar una visión más completa y compleja (Ortuño et al., 2017).

Dos nociones fundamentales del tiempo subjetivo son la perspectiva temporal y el foco temporal. Zimbardo y Boyd (1999) definieron la perspectiva temporal 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). El foco temporal, según Shipp et al. (2009), es “la atención que las personas dedican a pensar en el pasado, el presente y el futuro” (p. 1).

Numerosos estudios han explorado la relación del tiempo subjetivo con diversas variables, evidenciando que es un aspecto de la personalidad relacionado con procesos y dimensiones de la vida, incluyendo la autorregulación. La autorregulación se refiere a los procesos y mecanismos usados para orientar pensamientos, sentimientos y conductas hacia objetivos y la adaptación psicológica, lo que ha llevado a investigar la relación entre la perspectiva temporal y la autorregulación (Baird, 2018).

Esta investigación estudia la relación entre tiempo subjetivo—especialmente perspectiva temporal y foco temporal—con el autocontrol y la impulsividad en una muestra argentina durante la pandemia de COVID-19, y cómo esta relación afecta el malestar psicológico.

Durante la pandemia declarada en marzo de 2020, el aislamiento social, preventivo y obligatorio en Argentina implicó un cambio significativo en la vida cotidiana con diversas consecuencias. Incluso antes de la pandemia, los trastornos mentales como depresión, ataques de pánico y ansiedad generalizada estaban en aumento (Jurado et al., 2017), asociados con malestar psicológico que afecta la salud física y mental (Kessler et al., 2002). El malestar psicológico combina síntomas de ansiedad y depresión, siendo un indicador de enfermedad mental (Brenlla & Aranguren, 2010).

El malestar psicológico, y sus determinantes, permite analizar el impacto subjetivo y psicosocial de la pandemia. Se ha reportado

que el aislamiento provocó irritabilidad, tristeza y ansiedad (Alomo et al., 2020; Salvia & Poy, 2020), así como niveles elevados de malestar psicológico (Di Blasi et al., 2021; Every-Palmer et al., 2020; Glowacz & Schmits, 2020).

Ahora bien, ¿por qué estudiar tiempo psicológico, autocontrol y malestar conjuntamente en una muestra argentina en pandemia? En principio y, a partir de los antecedentes, es viable conjeturar que el tiempo psicológico es una variable vinculada fuertemente a la autorregulación. Por otro lado, tanto el tiempo psicológico como la autorregulación pueden ser variables explicativas de estados psicológicos tales como el malestar. Entonces, resulta de particular interés el objetivo principal de este estudio: conocer la relación entre la temporalidad subjetiva, el autocontrol y nivel de malestar psicológico en época de pandemia. Además de esto, la investigación procura establecer posibles relaciones causales entre las variables. En la literatura se encontraron antecedentes de investigaciones en pandemia sobre las variables de interés, pero no se halló un estudio local que las tenga en consideración. Ejecutar estos objetivos dará lugar a una posible explicación sobre el estado psicológico durante la pandemia desde variables de personalidad como el tiempo subjetivo y el autocontrol, lo cual habilitará discusiones teóricas y prácticas sobre el tema.

### Método

Se realizó un estudio empírico no experimental ex post facto retrospectivo con grupo único (Montero & León, 2007).

### Participantes

Se utilizó un muestreo no probabilístico, intencional y por bola de nieve. Participaron 279 personas (78% mujeres) con edades entre 18 y 65 años ( $M=30.14$ ;  $DE=11.21$ ), todos residentes de Argentina (58% del área Metropolitana de Buenos Aires). En relación con el máximo nivel de estudios alcanzado, el 42% completó el nivel superior, el 36% el nivel medio y el 22% contaba con estudios de posgrado.

### Instrumentos

**Cuestionario de datos sociodemográficos:** construido ad hoc para evaluar sexo, edad, zona de residencia y máximo nivel de estudios alcanzado.

**Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI;** Zimbardo & Boyd, 1999): se utilizó la versión argentina abreviada del ZTPI elaborada por Germano y Brenlla (2020). Consta de 29 ítems que se responden con una escala Likert de cinco puntos. El cuestionario evalúa las cinco dimensiones de la perspectiva temporal. Pasado positivo, refiere a una actitud feliz con respecto al pasado; pasado negativo, supone una actitud negativa y pesimista del pasado; presente hedonista, incluye disfrute del momento actual sin evaluar las consecuencias; presente fatalista, refiere a indefensión con respecto a la vida en general; y futuro, que es la tendencia a planificar metas y proyectarse.

**Escala de Foco Temporal (EFT;** Shipp et al., 2009): es un cuestionario de 12 ítems con siete opciones de respuesta en formato Likert. Evalúa la atención que las personas dedican a pensar en las tres dimensiones. El pasado, presente y futuro. Se utilizó la adaptación argentina de la escala (Germano & Brenlla, 2020b).

**Escala breve de Autocontrol (BSCS,** por sus siglas en inglés; Tangney et al., 2004): está compuesta por 13 ítems, con cinco opciones de respuesta de formato Likert. Es una escala unidimensional que evalúa el grado de autocontrol que presentan las personas. Éste refiere a la regulación de los impulsos para el logro de objetivos a largo plazo. Se utilizó la adaptación argentina desarrollada por Garrido y cols. (2018).

**Cuestionario de Urgencia, Búsqueda de Sensaciones e Impulsividad (CUBI-18;** Squillace Louhau & Picón-Janeiro, 2019): evalúa los tres subtipos de impulsividad a través de un cuestionario de 18 ítems con cinco opciones de respuesta en formato Likert. El factor urgencia compulsiva refiere a la incapacidad para controlar los impulsos ante la tensión; el de búsqueda de sensaciones se relaciona con todas aquellas conductas definidas por la búsqueda de actividad y de refuerzo positivo, y la evitación activa de la frustración; y por último la dimensión impulsividad por imprevisión refiere a la impulsividad propiamente dicha, que se entiende como actuar rápido de forma no premeditada debido a una baja conciencia de las consecuencias o por subestimarlas. Los ítems de esta subescala son inversos.

**Escala de Malestar Psicológico (K-10;** Kessler et al., 2002): evalúa el riesgo de presentar malestar psicológico inespecífico, síntomas de ansiedad o depresión, en el último mes. Consta de 10 ítems que se responden con una escala Likert de cinco puntos. A mayor puntuación, mayor presencia de malestar psicológico. Se utilizó la adaptación argentina (Brenlla & Aranguren, 2010).

### Procedimiento

Los participantes fueron contactados por correo electrónico o redes sociales. Se los invitaba a participar de una investigación a la que se accedía por medio de un enlace. Los datos fueron recolectados por medio de la plataforma Formularios de Google® entre el 26 de marzo y el 26 de mayo del 2020. En primer lugar, se les presentaba un consentimiento informado. Una vez que la persona lo aceptaba pasaba a completar los cuestionarios de autoinforme en el siguiente orden: cuestionario de datos sociodemográficos, ZTPI, K-10, BSCS, EFT, y CUBI-18. Todos los participantes recibieron las escalas en el mismo orden.

### Análisis de datos

Una vez recabados los datos, los mismos fueron codificados y analizados en el programa estadístico IBM SPSS® versión 25 y Factor Analysis® versión 11.05.01. Inicialmente, se realizó un preprocesamiento de los datos descartando posibles casos atípicos. La muestra final quedó conformada por 271 personas (77% mujeres, edad media 30.02,  $DE=11.07$ ).

## Resultados

Los estadísticos descriptivos se muestran en la Tabla 1. Respecto del análisis de fiabilidad de cada escala, se obtuvieron valores entre  $\alpha=.61$  y  $\alpha=.91$ . Es importante aclarar que si bien las escalas pasado positivo y futuro del ZTPI presentaron valores menores al criterio mínimo aceptado ( $\alpha=.70$ ), los mismos resultan suficientes para un instrumento que se utiliza únicamente con fines académicos y que no está siendo utilizado para tomar decisiones significativas (Nunnally, 1994).

**Tabla 1.** Estadística descriptiva de las variables.

Variable	M (DE)	MIN-MAX	AS	CU	$\alpha$
ZTPI - Pasado positivo	3.62 (.61)	1.67-4.83	-.43	.13	.61
ZTPI - Pasado negativo	2.75 (.87)	1-4.86	.19	-.61	.82
ZTPI - Presente fatalista	2.08 (.69)	1-4	.44	-.28	.64
ZTPI - Presente hedonista	2.96 (.74)	1-4.83	.04	-.33	.75
ZTPI - Futuro	4.04 (.53)	2-5	-.54	.39	.61
Foco Temporal Pasado	3.86 (1.22)	1.50-7	.50	-.33	.81
Foco Temporal Presente	4.76 (1.13)	2-7	-.13	-.51	.86
Foco Temporal Futuro	4.98 (1.19)	1.75-7	-.19	-.47	.87
Autocontrol	45.89 (8.37)	27-65	-.19	-.51	.82
Urgencia Compulsiva	2.92 (.76)	1-5	-.01	-.27	.72
Búsqueda de Sensaciones	3.04 (.83)	1-5	-.17	-.51	.75
Impulsividad por Imprevisión	2.11 (.61)	1-3.67	.15	.29	.74
Malestar Psicológico	26.43 (8.31)	10-47	.13	-.63	.91

Se realizó un análisis de correlación entre todas las variables observadas con el estadístico  $r$  de Pearson (ver Tabla 2). El malestar psicológico correlacionó de manera estadísticamente significativa con todas las variables, excepto con búsqueda de sensaciones. La correlación fue positiva y significativa con el pasado negativo, presente hedonista, presente fatalista, foco temporal pasado, foco temporal futuro, urgencia compulsiva e impulsividad por imprevisión. Por el contrario, el malestar psicológico se relacionó de manera negativa y significativa con el pasado positivo, el futuro, el foco temporal presente y el autocontrol. Los tamaños del efecto fueron pequeños ( $=0.10$  y  $<0.30$ ), medianos ( $=0.30$  y  $<0.50$ ) y grandes ( $=.50$  y  $<1.00$ ). Otro punto para destacar es que las tres dimensiones del CUBI-18 se relacionaron de manera negativa y significativa con el autocontrol, con un tamaño del efecto mediano a grande. Por último, el autocontrol y las dimensiones del CUBI-18 presentaron correlaciones estadísticamente significativas con varias de las dimensiones del ZTPI y Foco Temporal, presentando también tamaño del efecto variados.

Las variables evaluadas por la BSCS y el CUBI-18 son como las dos caras de la misma moneda. La primera evalúa la capacidad de autocontrol de las personas, a mayor puntuación más presencia de autocontrol; mientras que la segunda evalúa la impulsividad en tres facetas diferentes, a mayor puntuación mayor presencia de impulsividad. Como se mencionó, las correlaciones entre las cuatro variables fueron de medianas a altas, lo cual indica que las variables evalúan diferentes aspectos que están muy relacionados entre sí. Entonces, se procedió a realizar los análisis correspondientes para generar una puntuación índice.

**Tabla 2.** Matriz de correlaciones bivariadas de Pearson de las variables observadas.

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.ZTPI PP -												
2.ZTPI PN	-.21**	-										
3.ZTPI PH	.08	.15**	-									
4.ZTPI PF	-.07	.30**	.22**	-								
5.ZTPI F	.28**	-.20**	-.03	-.18**	-							
6. FT PAS	.05	.59**	.16**	.16**	-.09	-						
7. FT PRE	.25**	-.33**	-.12	-.03	.30**	-.08	-					
8. FT FUT	.01	.13*	.11	-.01	.11*	.36**	.16**	-				
9. AC	.23**	-.47**	-.29**	-.28**	.54**	-.31**	.31**	-.07	-			
10. UC	-.13*	.45**	.39**	.23**	-.25**	.21**	-.19**	.16**	-.59**	-		
11.BDS	-.06	.08	.57**	.05	-.03	.06	.10	.04	-.30**	.26**	-	
12.IPI	-.27**	.07	.23**	.15*	-.43**	.02	-.18**	-.05	-.41**	.32**	.27**	-
13. MP	-.24**	.60**	.18**	.26**	-.21**	.42**	-.29**	.29**	-.51**	.48**	.11	.18**

Nota. \* $p<.05$  \*\* $p<.01$

Para la construcción de índices es necesario ponderar el peso que los diferentes indicadores, asociados a las dimensiones propuestas, tienen en la construcción de dicha medida (Sierra-Suárez et al., 2017).

La muestra ( $N=271$ ) es mayor al mínimo de 200 recomendado, y el número de variables, cuatro variables, es mayor al mínimo de tres recomendadas, por lo cual se pudo proceder con el análisis factorial (Ferrando & Anguiano-Carrasco, 2010). En primer lugar se realizó un análisis paralelo óptimo con el fin de indagar la dimensionalidad del conjunto de variables (Timmerman & Lorenzo-Seva, 2011). La medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) fue .68 el cual es bajo, pero aceptable para realizar un análisis factorial con estos datos por ser mayor a .60 siguiendo el criterio de Kaiser (1970, citado en Lloret-Segura et al., 2014). Por otro lado, la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa ( $X^2_{(6)} = 198.8; p < .001$ ), lo cual también demuestra que el modelo factorial sirve para explicar los datos (Bartlett, 1950 citado en Timmerman & Lorenzo-Seva, 2011). El análisis aconsejó una única dimensión. A partir de esto se realizó el análisis factorial semi-confirmatorio (Ferrando & Lorenzo-Seva, 2017) con el método de extracción de mínimos cuadrados no ponderados (ULS), que es el más recomendado actualmente (Lloret-Segura et al., 2014). Las cuatro variables explicaron el 52.2% de la varianza acumulada. Todas las cargas factoriales fueron mayores a .35, por lo cual el factor puede interpretarse con esas cuatro variables (McDonald 1985, citado en Lloret-Segura et al., 2014). Como era de esperarse, el autocontrol presentó un peso positivo y las dimensiones de impulsividad un peso negativo ya que evalúan en sentido contrario. En la Tabla 3 se pueden observar los pesos factoriales. Se obtuvieron valores que indican que el modelo presentó un buen ajuste:  $GFI=.99$ ;  $RMSR=0.03$ . Se creó una nueva variable con la puntuación factorial de este análisis con el método de regresión. Esta nueva variable quedó constituida por las tres subdimensiones del CUBI-18 y la puntuación de autocontrol. A mayor puntuación en el índice, mayor capacidad de autocontrol.

**Tabla 3.** Pesos factoriales de la nueva variable índice de autocontrol.

Variable	Peso factorial
Urgencia Compulsiva	-.68
Búsqueda de Sensaciones	-.39
Impulsividad por Imprevisión	-.52
Autocontrol	.81

A continuación, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple para determinar las variables predictoras del malestar psicológico. Cabe destacar que se evaluó el cumplimiento de los supuestos para aplicar este tipo de análisis (Morales Vallejo, 2012): la independencia de los errores se evaluó con el esta-

dístico Durbin-Watson que arrojó un valor de 1.91 ( $DB < 2$ ); el examen de normalidad se calculó con los índices de asimetría y curtosis, esperándose obtener índices inferiores a  $\pm 1$  (ver tabla 1); la homocedasticidad de los errores (evaluada con gráficos); no colinealidad (valores de tolerancia  $> .10$  y  $FIV < 10$ , ver Tabla 4); nivel de medición intervalar de las variables; confiabilidad de las pruebas (ver tabla 1); y tamaño de la muestra ( $N > 200$ ). Las variables predictoras o independientes se introdujeron con el método de pasos sucesivos (*stepwise regression*). Éstas fueron: los cinco factores del ZTPI, las tres dimensiones de la EFT y la puntuación índice de autocontrol. El malestar psicológico fue introducido como variable dependiente. El cuarto modelo explicó el 48% de la varianza del malestar psicológico ( $F_{(4, 266)} = 64.66, p < .001, R^2 = .49, R^2 \text{ ajustado} = .48$ ). Los resultados se pueden ver en la Tabla 4. El malestar psicológico aumenta a medida que hay mayor nivel de pasado negativo, menor presencia de autocontrol, mayor nivel de foco temporal futuro y menor nivel de foco temporal presente. El mejor predictor del malestar psicológico resultó ser el pasado negativo ( $\beta = .40$ ).

**Tabla 4.** Resultados del análisis de regresión lineal múltiple por pasos para el malestar psicológico con ZTPI, Foco Temporal y Autorregulación como variables independientes.

	t	B	R2	?R2	? F	df	Tolerancia	FIV
<b>Modelo 1</b>			.36	.36	153.57**	1, 269		
Pasado negativo	12.39**	.60					1.00	1.00
<b>Modelo 2</b>			.44	.43	105.96**	2, 268		
Pasado negativo	8.91**	.45					.78	1.26
Índice de AC	-6.12**	-.31					.78	1.26
<b>Modelo 3</b>			.48	.47	82.98**	3, 267		
Pasado negativo	8.74**	.43					.78	1.28
Índice de AC	-6.17**	-.31					.78	1.27
FT futuro	4.59**	.20					.98	1.01
<b>Modelo 4</b>			.49	.48	64.66**	4, 266		
Pasado negativo	7.88**	.40					.72	1.37
Índice de AC	-5.76**	-.28					.76	1.30
FT futuro	5.04**	.23					.93	1.07
FT presente	-2.34*	-.11					.82	1.20

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

## Discusión

En primer lugar, el análisis descriptivo de las variables lleva a poner el foco en la elevada puntuación media encontrada en el malestar psicológico. Considerando que el puntaje de corte en Argentina es 24.5 y puntuaciones por encima de ésta indican

presencia de malestar psicológico (Brenlla & Aranguren, 2010), la puntuación promedio encontrada en este estudio demuestra que el nivel de malestar psicológico fue elevado durante el aislamiento en la pandemia. Este hallazgo coincide con estudios realizados en Italia, Nueva Zelanda y Bélgica que reportaron que el malestar psicológico aumentó durante el aislamiento (Di Blasi et al., 2021; Every-Palmer et al., 2020; Glowacz & Schmits, 2020). Estos resultados son de algún modo esperables, ya que el encierro sumado a la incertidumbre y malestar generalizado creado por la situación sanitaria suponen efectos en la salud mental de las personas. Resulta entonces de particular interés pensar cuáles son las variables asociadas a este fenómeno que podrían ayudar a su disminución, probablemente funcionando como amortiguadores. Esto podría dar pie, en el futuro y ante situaciones semejantes, a diseñar intervenciones eficaces y fundamentadas en investigación empírica. En este sentido, este estudio se planteó como objetivo principal conocer la relación entre la temporalidad subjetiva, el autocontrol y el nivel de malestar psicológico en época de pandemia.

Los resultados mostraron que las variables de estudio se vincularon de manera significativa. Primero, considerando la relación entre temporalidad subjetiva y malestar psicológico, se encontró que, a mayor presencia de pasado negativo, presente fatalista y hedonista, y foco temporal pasado y futuro, mayor presencia de malestar psicológico; e inversamente, a mayor presencia de pasado positivo, futuro y foco temporal presente, menor presencia de malestar psicológico, lo cual coincide con estudios previos (Dany et al., 2015; Germano & Brenlla, 2021; Walg et al., 2020). Es pertinente considerar que el foco temporal presente de la EFT difiere de las dimensiones presente fatalista y hedonista del ZTPI. El foco temporal presente implica atender al presente, poner la atención en el momento actual (Shipp., 2009), por ende, se vincula de manera directa con el autocontrol ya que implica poder frenarse antes de actuar impulsivamente (Vohs & Baumeister, 2016) y, por ende, requiere de poner la atención en el momento actual. Esto redundaría en menor nivel de malestar. Por su parte, el presente fatalista refiere a una visión negativa del presente, mientras que el presente hedonista implica buscar la gratificación inmediata (Zimbardo & Boyd, 1999). En este sentido, se observa, por un lado, que foco temporal presente y presente hedonista y fatalista no son tienen significados totalmente diferentes. Por otro lado, dada la teoría, se torna lógico que las dimensiones del presente del ZTPI se relacionen de manera directa con el malestar, mientras que el foco temporal presente se vincule de manera inversa. En segundo lugar, se encontró que, a mayor presencia de urgencia compulsiva e impulsividad por imprevisión, mayor malestar psicológico; mientras que, a mayor nivel de autocontrol, menor nivel de malestar (Bowlin & Baer, 2012; Germano & Brenlla, 2021; Li et al., 2019). En conjunto, la evidencia muestra la robusta relación que existe entre los constructos.

Para analizar los siguientes hallazgos del artículo, es pertinente retomar la teoría y poner el foco en la comprensión de cada

constructo para entender los modelos planteados. Primero, el malestar psicológico es situacional, esto quiere decir que no hace alusión a un rasgo, sino que es un estado que puede cambiar de acuerdo con las circunstancias (Kessler et al., 2002). Segundo, la temporalidad subjetiva refiere a aspectos de personalidad más estables, poco conscientes y que están al inicio del comportamiento, por lo tanto más automáticos (Shipp et al., 2009; Zimbardo & Boyd, 1999). Tercero, el autocontrol y la impulsividad si bien son parte de la personalidad del individuo, son aspectos más conscientes debido a que las personas ejercen autocontrol cuando siguen reglas y por lo tanto inhiben acciones, o bien cuando inhiben deseos inmediatos al retrasar la gratificación, lo que significa que el yo ejerce control sobre sus propias respuestas concluyendo que el autocontrol es un proceso controlado (Baumeister et al., 2007; Vohs & Baumeister, 2016). Estas teorizaciones basadas en la evidencia son las que permiten proponer un modelo donde se estudie la temporalidad subjetiva y el autocontrol como variables independientes y el malestar psicológico como variable dependiente, es decir, desde variables de personalidad hacia una variable de estado situacional. Y, por último, estudiar el autocontrol como un mediador entre la temporalidad subjetiva y el malestar, es decir, de un proceso no consciente hacia uno más consciente y, por último, hacia un estado situacional.

Siguiendo este planteo, el análisis donde se puso a prueba un modelo causal fue el de regresión múltiple. Permitted pesquisar que el pasado negativo es el mejor predictor del malestar psicológico. Esto puede entenderse desde la propia definición de esta dimensión del ZTPI: “refleja una visión generalmente aversiva, negativa del pasado (...). Debido a la naturaleza reconstructiva del pasado, estas actitudes negativas pueden deberse a experiencias actuales de eventos desagradables o traumáticos, a una reconstrucción negativa de eventos benignos, o a una mezcla de ambos.” (Zimbardo & Boyd, 1999, p. 1274). El malestar psicológico evalúa la presencia de síntomas relacionados a depresión y ansiedad. Los primeros, incluyen una visión negativa del pasado (Kessler et al., 2002). La relación hallada fue positiva, esto es, mayor nivel de pasado negativo predice una mayor puntuación en la escala K-10. Por otro lado, se encontró que menor presencia de autocontrol predijo mayor presencia de malestar. Considerando que el autocontrol es una dimensión más consciente y maleable (Vohs & Baumeister, 2016), este hallazgo resulta muy significativo, porque indica que el autocontrol puede servir como un amortiguador, siendo un factor protector frente a la presencia de malestar. De las otras variables de temporalidad subjetiva, el foco temporal futuro y presente fueron significativos en el modelo. Mayor nivel de foco temporal futuro y menor nivel de foco temporal presente, predijeron más malestar. Como se había mencionado previamente, el foco temporal se vincula con la atención que las personas ponen en cada una de las dimensiones del tiempo: pasado, presente y futuro. No son dimensiones excluyentes, sino que se genera el perfil de foco temporal

que indica cuán alto o bajo es el grado que la persona le presta atención a cada dimensión temporal (Shipp et al., 2009). Los resultados del análisis de regresión muestran que el perfil de foco temporal más relacionado al bienestar sería aquel que presenta mayor orientación al presente y menos orientación al pasado.

Retomando la evidencia del aumento en el nivel de malestar que hubo durante los períodos de aislamiento (Di Blasi et al., 2021; Every-Palmer et al., 2020; Glowacz & Schmits, 2020), a la que se suma este estudio, resulta fundamental pensar no solo en modelos teóricos que expliquen el fenómeno, como podría ser este artículo, sino, y más importante, en intervenciones prácticas derivadas de estos. En este sentido, cabe introducir dos aplicaciones pragmáticas de las teorías que aquí se desarrollan. En primer lugar, Sword y cols. (2014) desarrollaron una terapia derivada de la teoría del ZPTI llamada *Terapia de la Perspectiva Temporal*. La misma se compone de herramientas terapéuticas enfocadas a crear una perspectiva temporal armónica o balanceada, que se compone de un moderado o alto nivel de pasado positivo, futuro y presente hedonista, y bajo nivel de pasado negativo y presente fatalista. También, la terapia busca que la persona utilice los cinco marcos temporales sin que prevalezca mucho uno por sobre los demás lo cual produce sesgos que redundan en diferentes aspectos negativos. La terapia fue probada eficazmente en veteranos de guerra y pacientes con estrés postraumático (Zimbardo et al., 2012 citados en Sword et al., 2014). En segundo lugar, el autocontrol es una habilidad maleable y, por lo tanto, se puede mejorar así como se entrena un músculo (Baumeister et al., 2007). Existen numerosas intervenciones y si bien la mayoría son orientadas a niños y adolescentes, lo cual se vincula con el desarrollo óptimo de las funciones ejecutivas, también existen intervenciones que han demostrado ser eficaces en población adulta (Fishbach & Hofmann, 2015). Por último, entre las limitaciones del estudio, cabe destacar que la muestra estuvo compuesta mayoritariamente por mujeres, por lo que se sugiere incluir más hombres en próximos estudios y también personas de niveles socioeducativos más bajos. Es de notar también el valor bajo de Alpha de Cronbach en las dimensiones pasado positivo y futuro del ZPTI. Esto podría conllevar algunos errores en las interpretaciones, sobre todo considerando que estas fueron variables independientes. Además, se utilizaron únicamente autoinformes lo cual podría implicar un sesgo derivado de la deseabilidad social y al error de medida que tienen estas técnicas. Futuros estudios deberían incluir pruebas objetivas, especialmente en la medición del autocontrol.

En suma, el presente estudio destaca el interés de considerar el tiempo subjetivo y el autocontrol como determinantes psicológicos para una mejor predicción del malestar psicológico. Por otro lado, se ofrece una guía para el armado de una puntuación índice de autocontrol que mostró ser robusta. A su vez, esta investigación arroja luz sobre las consideraciones prácticas que se desprenden de la teoría, remarcando la importancia de pensar en variables de personalidad como determinantes de estados

psicológicos, idea clave para tener en cuenta para intervenciones futuras sabiendo que este modelo se probó en tiempos de aislamiento en pandemia.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alomo, M., Gagliardi, G., Pelocche, S., Somers, E., Alzina, P., & Prokopez, C. R. (2020). Efectos psicológicos de la pandemia COVID-19 en la población general de Argentina. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 77(3), Article 3. <https://doi.org/10.31053/1853.0605.v77.n3.28561>
- Baird, H. M. (2018). *The Relationship between Time Perspective and Self-Regulation* [Phd, University of Sheffield]. <http://etheses.white-roose.ac.uk/23517/>
- Bartlett, M. S. (1950). Tests of Significance in Factor Analysis. *British Journal of Statistical Psychology*, 3(2), 77-85. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8317.1950.tb00285.x>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411-415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050>
- Brenlla, M. E., & Aranguren, M. (2010). Adaptación argentina de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10). *Revista de Psicología*, 28(2), 308-340. <https://doi.org/10.18800/psico.201002.005>
- Dany, L., Roussel, P., Laguelle, V., Lagouanelle-Simeoni, M.-C., & Apostolidis, T. (2015). Time perspective, socioeconomic status, and psychological distress in chronic pain patients. *Psychology, Health & Medicine*, 21(3), 295-308. <https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1062900>
- Di Blasi, M., Gullo, S., Mancinelli, E., Freda, M. F., Esposito, G., Gelo, O. C. G., Lagetto, G., Giordano, C., Mazzeschi, C., Pazzagli, C., Salcuni, S., & Lo Coco, G. (2021). Psychological distress associated with the COVID-19 lockdown: A two-wave network analysis. *Journal of Affective Disorders*, 284, 18-26. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.016>
- Every-Palmer, S., Jenkins, M., Gendall, P., Hoek, J., Beaglehole, B., Bell, C., Williman, J., Rapsey, C., & Stanley, J. (2020). Psychological distress, anxiety, family violence, suicidality, and wellbeing in New Zealand during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study. *PLOS ONE*, 15(11), e0241658. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241658>
- Ferrando, P. J., & Anguiano-Carrasco, C. (2010). El análisis factorial como técnica de investigación en psicología. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 18-33. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77812441003.pdf>
- Ferrando, P. J., & Lorenzo-Seva, U. (2017). Program FACTOR at 10: Origins, development and future directions. *Psicothema*, 29(2), 236-240. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.304>
- Fishbach, A., & Hofmann, W. (2015). Nudging self-control: A smartphone intervention of temptation anticipation and goal resolution improves everyday goal progress. *Motivation Science*, 1(3), 137-150. <https://doi.org/10.1037/mot0000022>

- Garrido, S. J., Moran, V. E., Azpilicueta, A. E., Cortez, F. D., Arbach, K., & Cupani, M. (2018). Análisis de Modelos Rivales Unidimensionales y Bidimensionales de la Escala Breve de Autocontrol en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Psicobate*, 18(2), 26-37. <https://doi.org/10.18682/pd.v18i2.745>
- Germano, G., & Brenlla, M. (2020a). 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. (2020b). Adaptación preliminar de la Escala de foco Temporal. *XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia*. <https://www.aacademica.org/000-007/130.pdf>
- 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(110512). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110512>
- Glowacz, F., & Schmits, E. (2020). Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk. *Psychiatry Research*, 293, 113486. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113486>
- Jurado, D., Alarcón, R. D., Martínez-Ortega, J. M., Mendieta-Marichal, Y., Gutiérrez-Rojas, L., & Gurpegui, M. (2017). Factores asociados a malestar psicológico o trastornos mentales comunes en poblaciones migrantes a lo largo del mundo. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 10(1), 45-58. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2016.04.004>
- Kessler, R., Andrews, G., Colpe, L., EE, H., Mroczek, D., Normand, S.-L., Walters, E., & Zaslavsky, A. (2002). Short Screening Scales to Monitor Population Prevalences and Trends in Non-Specific Psychological Distress. *Psychological medicine*, 32, 959-976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Lí, J.-B., Salcuni, S., & Delvecchio, E. (2019). Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study. *Psychiatry Research*, 272, 122-129. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.033>
- Lloret-Segura, S., Ferreres-Traver, A., Hernández-Baeza, A., & Tomás-Marco, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: Una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30(3), Article 3. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.199361>
- Morales Vallejo, P. (2012). *Correlación y regresión, simple y múltiple*. Universidad Pontificia Comillas, Madrid, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. <https://web.upcomillas.es/personal/peter/investigacion/Regresion.pdf>
- Nunnally, J. C. (1994). *Psychometric theory* (Tata McGraw-hill education.).
- Ortuño, V. E. C., Paixão, M. P., & Janeiro, I. N. (2017). Qualitative and Quantitative Trends in the Assessment of Subjective Temporality. En A. Kostic & D. Chadee (Eds.), *Time Perspective* (pp. 167-194). Palgrave Macmillan UK. [https://doi.org/10.1057/978-1-137-60191-9\\_8](https://doi.org/10.1057/978-1-137-60191-9_8)
- Salvia, A., & Poy, S. (2020). *Impacto social de las medidas de aislamiento obligatorio por COVID19 en el AMBA: Informe de avance*. Pontificia Universidad Católica Argentina. Observatorio de la Deuda Social Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10213>
- Shipp, A. J., Edwards, J. R., & Lambert, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110, 1-22. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.05.001>
- Sierra-Suárez, L. P., Collazos-Rodríguez, J. A., Sanabria-Domínguez, J., & Vidal-Alejandro, P. (2017). La construcción de indicadores de la actividad económica: Una revisión bibliográfica. *Apuntes del Cenes*, 36(64), 79-107. <https://www.redalyc.org/journal/4795/479553174004/html/>
- Squillace Louhau, M., & Picón-Janeiro, J. (2019). CUBI-18: Un instrumento para medir tres subtipos de impulsividad CUBI-18: An instrument for measuring three types of impulsivity. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 36(1), 43-58. <https://doi.org/10.16888/interd.36.1.4>
- 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>
- Timmerman, M. E., & Lorenzo-Seva, U. (2011). Dimensionality assessment of ordered polytomous items with parallel analysis. *Psychological Methods*, 16(2), 209-220. <https://doi.org/10.1037/a0023353>
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of Self-Regulation, Third Edition: Research, Theory, and Applications*. Guilford Publications.
- Walg, M., Eder, L. L., Martin, A., & Hapfelmeier, G. (2020). Distorted Time Perspective in Adolescent Afghan and Syrian Refugees Is Associated With Psychological Distress. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(9), 729-735. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001194>
- Wang, H., Xia, Q., Xiong, Z., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y., & Li, Z. (2020). The psychological distress and coping styles in the early stages of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic in the general mainland Chinese population: A web-based survey. *PLOS ONE*, 15(5), e0233410. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233410>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>