

Escala de Perspectiva Temporal Equilibrada: adaptación a la población española para su uso en la intervención psicológica

*Balanced Temporal Perspective Scale: adaptation to the Spanish
population for use in psychological intervention*

M^a Teresa Vega Rodríguez
Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca

Mercedes Sánchez Barba
Facultad de Medicina. Universidad de Salamanca



VOL. 51. Número 186 (2025)

ISSN 0211-7339

<http://dx.doi.org/10.33776/amc.v51i186.8586>

Editorial
Universidad
de Huelva



**Escala de Perspectiva Temporal Equilibrada: adaptación a la población española
para su uso en la intervención psicológica**

***Balanced Temporal Perspective Scale: adaptation to the Spanish population
for use in psychological intervention***

Resumen:

La perspectiva temporal es un ámbito creciente de investigación e intervención de la psicología moderna. Se habla de la nueva psicología de la terapia de perspectiva temporal y de su gran potencial en la promoción de la salud. Aunque los individuos suelen centrarse en un marco temporal para interpretar sus experiencias y establecer sus propósitos, lo ideal es un pensamiento equilibrado: pensar igual y positivamente en el presente, pasado y futuro. Para medir las tres perspectivas temporales, Vowinckel et al. (2015) desarrollaron la Balanced Time Perspective Scale. El objetivo es adaptar esta escala al español y analizar sus propiedades psicométricas. La muestra fue de 521 personas de 18 a 72 años, siendo el 72,7% mujeres. Para analizar la evidencia de validez se midió la afectividad positiva/negativa y el optimismo/pesimismo. Se confirmó la estructura tridimensional, se obtuvieron excelentes coeficientes de congruencia y de fiabilidad y se demostró su validez de constructo y de criterio. Se confirmó la idoneidad del instrumento para su aplicación en español. Se señala la importancia de desarrollar terapias de perspectiva temporal.

Palabras clave:

perspectiva temporal; afectividad; optimismo; pesimismo

Abstract:

Temporal perspective is a growing area of research and intervention in modern psychology. The new psychology of time perspective therapy and its great potential in health promotion is discussed. Although individuals often focus on a temporal framework to interpret their experiences and set their purposes, balanced thinking is ideal: thinking equally and positively about the present, past and future. To measure the three temporal perspectives, Vowinckel et al. (2015) developed Balanced Time Perspective Scale. The aim is to adapt this scale to Spanish and to analyse its psychometric properties. The sample was 521 people aged 18 to 72 years, 72,7% of whom were women. To analyse the evidence of validity, positive/negative affectivity and optimism/pessimism were measured. The three-dimensional structure was confirmed, excellent congruence and reliability coefficients were obtained for each dimension and its construct and criterion validity was evidenced. The suitability of the instrument for its application in Spanish was confirmed. The importance of developing time perspective therapies is pointed out.

Keywords:

time perspective; affectivity; optimism; pessimism

Fecha de recepción: 27/2/2025

Fecha de aceptación: 15/4/2025

Correspondencia: M^a Teresa Vega. Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca. Avda. de la Merced, 109-131. 37005 Salamanca. Email: mayteveg@usal.es



1. Introducción

La perspectiva temporal (PT) es un área creciente de investigación e intervención en psicología dado que la percepción subjetiva del tiempo es un aspecto integral del funcionamiento humano que condiciona la salud emocional, mental y física, así como el bienestar personal (Carstensen, 2006; Oyanadel et al., 2014; Stolarski et al., 2015; Vowinckel et al., 2015; Webster, 2011). Uno de los precursores en el estudio y aplicación psicológica de la perspectiva temporal fue Lewin (1948), al considerar que los marcos temporales subjetivos del pasado y del futuro explicaban el pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento humano porque siempre están activos en el momento del presente en el que se realiza la acción.

Investigadores como Zimbardo & Boyd (1999) utilizaban el término PT para referirse a la tendencia personal a centrarse en el pasado, presente o futuro. La definían como un proceso no deliberado que ayuda al individuo a situar sus experiencias en contextos temporales para darles orden, coherencia y sentido. Lennings (1996) consideraba que son cogniciones que provocan reacciones emocionales al pensar en el pasado, presente o futuro. Para Worrell et al. (2013) son actitudes que indican cómo se sienten las personas hacia el pasado, presente y futuro.

Las PT poseen carácter dinámico al estar influidas por factores personales, sociales y situacionales. No obstante, la persona suele tener una PT dominante (Webster, 2011, 2014), es decir, tiende a usar con más frecuencia uno de los tres marcos temporales (Boniwell & Zimbardo, 2003), incluso utiliza más de una a la vez (Webster, 2016).

Las investigaciones se han focalizado en la perspectiva futura, siendo escasos los trabajos sobre el pasado o presente y sobre el desarrollo de instrumentos de medida (Boniwell, 2009; Webster, 2011). En el estudio de la PT futura ha predominado un enfoque conceptual cognitivo-motivacional y el uso de medidas unidimensionales, ello ha limitado la comparación e integración de los resultados y la obtención de conclusiones sólidas (Del Río-González & Nidia, 2006). Se ha constatado su relación positiva con aspectos adaptativos como orientación al logro, planificación, retraso de la gratificación, optimismo, afecto positivo, bienestar, autocuidado y reducción de riesgos (Boniwell & Zimbardo, 2003; Gellert et al., 2012; Hicks et al., 2012; Joireman et al., 2012; Keough, et al., 1999; Kooij et al., 2013; Zimbardo & Boyd, 1999).

Pensar en un futuro positivo se acompaña de creencias optimistas (expectativas sobre la probabilidad de que ocurran eventos favorables) que, a su vez, facilitan la disposición y el uso de recursos personales orientados a afrontar constructivamente las situaciones estresantes (Martínez-Correa et al., 2006). Por contra, centrarse en un futuro negativo puede ocasionar angustia existencial, ansiedad, miedo, tristeza, infelicidad y deterioro de relaciones interpersonales (Kennedy et al., 2001; Zimbardo & Boyd, 2008).

Sobre el pasado, las investigaciones muestran que acceder a recuerdos positivos refuerza el sentido de propósito y significado de la vida, promueve el optimismo, contribuye a mayor felicidad, autoestima y bienestar psicológico (Webster, 2014; Webster et al., 2010; Webster & Ma, 2013). En cambio, la reminiscencia de experiencias negativas puede llevar a ansiedad o depresión (Korte et al., 2012; Webster, 1993, 2014).

Respecto al presente, destacan las investigaciones de Zimbardo & Boyd (2008) y Fieulaine & Martínez (2011) sobre el presente hedonista y su relación positiva con la promoción de conductas de riesgo de consumo y negativa con el bienestar. Sobol-Kwapinska (2009) también halló que el hedonismo y el fatalismo reducían la satisfacción vital y el logro de objetivos. Vowinckel et al. (2015) encontraron que adoptar una perspectiva positiva del presente, mejora salud mental positiva.

Zimbardo & Boyd (1999) señalaron la importancia de adoptar una perspectiva temporal equilibrada (PTE), entendida como la capacidad mental de cambiar de una PT a otra de forma flexible, dependiendo de las circunstancias. Webster (Webster, 2011; Webster & Ma, 2013; Webster et al., 2021) añadió que integrar, de forma equilibrada, las tres perspectivas, mejoraba la capacidad de responder y adaptarse a las demandas del entorno. Diversos estudios han

constatado que la PTE correlaciona positivamente con el estado de ánimo, la felicidad, o la salud mental, la salud física y, negativamente, con conductas de riesgo como el consumo de drogas (Boniwell, 2009; Boniwell & Zimbardo, 2004; Drake et al., 2008; Stolarski et al., 2014; Oyanadel & Buela-Casal, 2011, 2017; Webster & Ma, 2013).

En el ámbito de la intervención, Boniwell & Zimbardo (2003) plantearon que las intervenciones en psicología clínica y ocupacional orientadas a favorecer una PTE tienen un gran potencial en la promoción de la salud. Más concretamente, Zimbardo et al. (2012) hablaban de la nueva psicología de la terapia de perspectiva temporal. Al respecto, Oyanadel et al. (2014) realizaron una intervención grupal breve de cuatro sesiones orientada a fomentar un pasado positivo, a moderar un presente hedonista y a promover una orientación hacia el futuro positivo, que consiguió modificar la orientación temporal de universitarios hacia un perfil equilibrado, más relacionado con la promoción grupal de la salud y el bienestar psicológico. En el año 2021 Oyanadel et al. también demostraron la eficacia de la terapia de perspectiva temporal aplicada a la modificación y reducción de indicadores de ideación y conducta suicida en adolescentes. Mediante un diseño experimental señalaron que la intervención redujo en un 41% la ideación suicida, logró un perfil temporal equilibrado y la mejora de la calidad de vida. En la misma línea, Van Beek et al. (2009) revelaron la efectividad de un ensayo clínico centrado en el entrenamiento grupal de la orientación al futuro en pacientes suicidas. Por último, la revisión realizada por Orosco & Lazcano (2024) para evaluar la efectividad de las estrategias y programas orientados a mejorar la calidad de vida y bienestar psicológico de adultos mayores, concluyó que las terapias de reminiscencia ayudaban a reducir la sintomatología depresiva, a mejorar la salud general, el bienestar emocional y el funcionamiento social.

A la hora de conceptualizar y medir las PT, el instrumento multidimensional propuesto por Zimbardo & Boyd (1999, 2008), The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), ha sido una referencia teórica y metodológica para muchos estudios (véase Germano & Elena Brenlla, 2020; Ortuño et al., 2017), y ha generado un cuerpo de conocimiento propio. Mide las tres PT y el valor afectivo positivo y negativo asociado a cada una de ellas. Fue diseñado para medir el TP óptimo, pero no para evaluar una perspectiva temporal equilibrada (Boniwell et al., 2010; Webster, 2016). Varios autores (Boniwell, 2009; McKay et al., 2022; Webster, 2011; Zhang et al., 2013) han identificado limitaciones conceptuales y psicométricas, así como un posible sesgo de deseabilidad social en algunas de las dimensiones, lo que pone en duda las conclusiones de las investigaciones que han aplicado este instrumento.

Un instrumento alternativo con buenas propiedades psicométricas es la Balanced Time Perspective Scale (BTPS) desarrollada por Webster (2011) y formada por 28 ítems referidos a la frecuencia con la que una persona tiende a pensar de forma igualmente positiva en el pasado y en el futuro. Los ítems de futuro y pasado enfatizan aspectos cognitivos, afectivos y motivacionales muy positivos (esperanza, entusiasmo, ...). El autor no incluyó la orientación presente al considerar que las representaciones del pasado y del futuro son recursos desde los que se aborda el presente. Las dos subescalas están equilibradas en términos de calidad afectiva. Dividiendo las puntuaciones de las dos subescalas en base a la mediana y cruzando sus puntuaciones, desarrolló un modelo conceptual que identificaba perspectivas temporales equilibradas y desequilibradas. Finalmente, Webster (2011) comprobó que las subescalas no se ven afectadas por la deseabilidad social.

Posteriormente, Vowinckel et al. (2015) modificaron la BTPS añadiendo la orientación al presente. Reconocieron que no medirla suponía una limitación porque, como afirmaban Zimbardo & Boyd (1999; 2008), la recuperación y reconstrucción del pasado y la anticipación del futuro se dan en el momento presente. La versión modificada de la BTPS (mBTPS) es una medida tridimensional que incorpora la percepción subjetiva del presente positivo (eudaimónico). Westerhof & Bohlmeijer (2010) señalaron que una particularidad del enfoque eudaimónico era la integración constructiva de los aspectos positivos y negativos de la vida: afrontar las experiencias negativas extrayendo de ellas lecciones útiles para el crecimiento personal. Para medirlo, Vowinckel et al. (2015) formularon 10 ítems que reflejan la experiencia plena y

satisfactoria del presente. Los análisis psicométricos indicaron que el mBTPS no generaba deseabilidad social, tenía una estructura trifactorial con excelente consistencia interna y buena validez convergente, ya que las tres dimensiones estaban relacionadas con la salud mental positiva y el sentido de la vida (Vowinckel et al., 2015; Webster et al., 2021).

Respecto a la relación de la mBTPS con el género, Webster et al. (2014) constataron la ausencia de asociación entre ambas. En cambio, Kusumi et al. (2021) hallaron, utilizando la mBTPS en una muestra japonesa, que los hombres, en comparación con las mujeres, estaban más orientados al futuro y al pasado. Respecto a la edad, las conclusiones derivadas de distintos estudios (Barsics et al., 2017; Webster, 2014; Webster et al., 2014; Webster & Ma, 2013) mostraron que los jóvenes, en comparación con los mayores, estaban más orientados al futuro, y que la edad no se asociaba con las perspectivas de pasado y presente. Kusumi et al. (2021) evidenciaron diferencias significativas en las tres PT en función de la edad, observando que a partir de los 60 años las puntuaciones medias aumentaban.

En base a lo anterior, los objetivos de este trabajo son, por un lado, realizar la traducción y adaptación al español de la escala mBTPS de Vowinckel et al. (2015) y, por otro, analizar las propiedades psicométricas de la estructura original. Se pretende, por tanto, proporcionar un instrumento útil que pueda ser utilizado para conocer las perspectivas temporales de los individuos; para diseñar intervenciones terapéuticas que promuevan una perspectiva temporal equilibrada y saludable que favorezca la promoción de la salud y el bienestar personal; así como para valorar la efectividad de dichas intervenciones.

Metodología

Participantes

La muestra estaba formada por 521 personas mayores de 18 años de la población española. El 72.7% eran mujeres y el resto hombres. La edad de los participantes estaba entre 18 años y 72 años ($M=31,24$, $DT=13,74$). La edad media de los hombres fue más alta que la de las mujeres ($33,79$ vs $30,28$).

Instrumentos

Perspectiva temporal equilibrada. Se definió como la tendencia a pensar de manera positiva e igual sobre el propio futuro, presente y pasado. Se utilizó la mBTPS de Vowinckel et al. (2015) traducida y adaptada al castellano, formada por 38 ítems que se estructuran en tres subescalas: pasado y futuro (14 ítems cada uno) y presente (10 ítems). Se usó el patrón de respuesta original, una escala tipo Likert de 6 puntos (1: *nunca o casi nunca es cierto*, 6: *muy a menudo o siempre es cierto*). La puntuación de cada subescala se obtuvo calculando la media de los ítems.

Afectividad. Definida como la situación emocional del individuo en un momento dado (Larsen, 2009). Se utilizó la adaptación española de Yáñez-Yaben et al. (2014) de la versión reducida de la Positive and Negative Affect Scale (PNA-10). Mide la afectividad positiva y negativa reflejando el componente emocional del bienestar personal. La PNA consta de 10 ítems (5 positivos, 5 negativos) referidos a cómo se han sentido las personas en la última semana. El formato de respuesta era de tipo Likert, de 1 *poco o nada* a 4 *casi todo el tiempo*. La dimensión afectividad positiva tiene un Alpha de ,86 y Omega ,86 ($M=2,00$, $DT=,15$). La afectividad negativa tenía un Alpha de ,85 y Omega de ,86 ($M=2,35$, $DT=,71$). La correlación entre ambas fue de $-,36$ ($p=,001$).

Optimismo. Entendido como el conjunto de expectativas sobre la probabilidad de que ocurran eventos futuros favorables. Se utilizó la versión española de Otero et al. (1998) del Test de Orientación Vital (LOT-R) de 6 ítems (no se utilizaron los ítems de relleno). El LOT-R mide el optimismo disposicional en una escala Likert de 5 puntos de acuerdo (de 1 *estoy muy en*

desacuerdo a 5 estoy muy de acuerdo). Tres ítems estaban redactados en positivo (optimismo) y tres en negativo (pesimismo). Los ítems negativos se invirtieron a positivos y se obtuvo una puntuación de optimismo unidimensional. Sin embargo, Ferrando et al. (2002) comprobaron que la estructura bifactorial subyacente era más parsimoniosa y adecuada que la unidimensional debido al contenido diferencial de los ítems. Por este motivo en este estudio se utilizó la escala bifactorial. El optimismo tuvo una consistencia interna con Cronbach de ,74 y Omega de ,74 ($M=3,42$, $DT=,28$) y el pesimismo tiene un Alpha de ,63 y Omega de ,66 ($M=3,34$, $DT=,31$). La fiabilidad de la escala de pesimismo se puede considerar aceptable teniendo en cuenta su número de ítems (Loewenthal, 1996). La correlación entre ambos fue de $-,32$ ($p=,001$) indicando que eran distintos factores relacionados negativamente.

Sociodemográficas. Se preguntó por el género y la edad. La variable edad se agrupó en tres categorías según los terciles, de 18 a 20 años, de 21 a 40 años y de 41 a 72 años, consiguiendo submuestras homogéneas.

Procedimiento

Se utilizó un diseño correlacional transversal para la recogida de datos. El cuestionario realizado, dirigido a mayores de edad, se distribuyó en redes sociales durante un período de 3 meses. La colaboración voluntaria se obtuvo mediante la técnica de muestreo de bola de nieve: se pidió a cada participante que distribuyera el cuestionario entre sus familiares, amigos y conocidos. Este método se utilizó para obtener una muestra lo más heterogénea posible.

Para traducir y adaptar del inglés al español el contenido de los ítems originales de la mBPTS de Vowinckel et al. (2015) se siguieron las directrices de la Comisión Internacional de Tests (Muñiz et al., 2013). Primero se recurrió a una persona bilingüe cuya lengua materna era el español y que tradujo la escala original. Esta traducción se comparó y consensuó con la realizada por un grupo de 3 evaluadores (investigadores expertos en la materia) que hicieron la traducción individual independiente siguiendo criterios semánticos y gramaticales (traducción lo más fiel posible al sentido original de los ítems y uso de expresiones propias de la cultura española para mejorar su grado de comprensión). Después, los evaluadores realizaron la puesta en común y discusión sobre la idoneidad consensuada de la traducción de cada uno de los ítems realizada por ellos y por la persona bilingüe. Por último, la redacción de los ítems de la escala ya adaptada fue leída por 10 estudiantes universitarios que indicaron que el contenido no presentaba problemas de comprensión.

Análisis de datos

Los datos se analizaron con el software Jamovi, versión 1.6.15. Para obtener evidencia de la validez de constructo se realizó un Análisis Factorial Exploratorio (AFE) utilizando como método de extracción de factores el análisis paralelo con rotación varimax. Además, se analizó la equivalencia de la estructura factorial obtenida con la publicada por Vowinckel et al. (2015) calculando el coeficiente de congruencia ($rc=\pm 1$) para cada factor formulado por Cattell (1978).

Se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach para estudiar la fiabilidad. También se calculó el coeficiente omega de McDonald (1999) porque proporciona más estabilidad a los cálculos y mayor precisión de la fiabilidad (véase Oliden & Zumbo, 2008).

La evidencia de validez de criterio se examinó analizando la relación de las dimensiones de la mBTPS con las variables género, edad, afectividad positiva/negativa y optimismo/pesimismo. Se realizaron contrastes de medias, análisis de varianza y correlaciones de Pearson teniendo en cuenta el tipo de variables.

Resultados

Evidencia de validez de la estructura interna de la mBTPS

En relación con la estructura interna, el AFE aplicado a los 38 ítems que componen la mBTPS extrajo tres factores con cargas factoriales por encima de ,50 y sin pesos factoriales cruzados por

encima de ,40 (véase Tabla 1). El valor absoluto de los índices de asimetría y curtosis de los ítems son inferiores a dos indicando una distribución normal de los datos (Bollen & Long, 1993). El primer factor corresponde a la perspectiva de futuro, el segundo al pasado y el tercero a presente. El porcentaje de varianza del constructo explicado por los tres factores fue de 65,50%, explicando el 21,04% el primer factor y el 20,68% el segundo. El modelo trifactorial tiene un buen ajuste dado que las medidas de adecuación del muestreo indicaron que la fuerza de las relaciones entre los ítems era alta (KMO=,96, esfericidad de Bartlett $\chi^2_{(703)}=15762,772, p=,001$).

Las correlaciones entre futuro y pasado ($r=,57$), futuro y presente ($r=,53$), pasado y presente ($r=,51$) fueron significativas ($p<,001$), al igual que los contrastes de medias entre las dimensiones: presente-futuro con medias de ($t_{(519)}=6,23, p=,001, M=4,43-4,05$), presente-pasado ($t_{(519)}=10,11, p=,001, M=4,22-3,52$), pasado-futuro ($t_{(519)}= -5,27, p=,001, M=2,98-4,24$).

Tabla 1
Cargas factoriales del análisis factorial exploratorio y descriptivos de los ítems de la mBTPS

Item	F1	F2	F3	M	DT	As	K
Me entusiasmo cuando pienso en el futuro	,590			3,89	1,37	-,50	-,49
Me gusta pensar en los logros que están por venir	,613			4,19	1,30	-,69	-,06
Imaginar mi futuro me hace sentir optimista	,667			4,20	1,32	-,69	-,10
Anticipar mi vida futura me llena de esperanza	,681			3,90	1,35	-,40	-,51
Planificar el futuro da un sentido de propósito a mi presente	,667			4,28	1,25	-,78	,33
Tengo metas futuras muy específicas	,658			4,10	1,37	-,49	-,45
Tengo ganas de que llegue mi futuro	,687			3,86	1,36	-,43	-,48
Me gusta pensar en dónde estaré dentro de unos años	,719			4,06	1,39	-,47	-,54
Pensar en el futuro me ayuda a comprender mejor el tipo de persona que quiero ser	,685			4,16	1,24	-,57	-,21
Cumplir mis sueños futuros es algo que me anima ahora	,767			4,42	1,27	-,72	-,04
Tengo muchas aspiraciones para el futuro	,798			4,30	1,33	-,65	-,26
Pienso en mi desarrollo futuro	,759			4,39	1,24	-,80	,31
Construir un futuro positivo es algo en lo que pienso a menudo	,644			4,60	1,26	-,97	,48
Mirar hacia adelante me da fuerzas	,652			4,50	1,25	-,83	,32
Recordar el pasado le da sentido a mi vida		,684		3,57	1,41	-,18	-,74
Recordar mis éxitos anteriores me ayuda a motivarme ahora		,567		4,41	1,25	-,76	,07
Pensar en mis éxitos pasados me ayuda a identificar mis puntos fuertes		,544		4,39	1,23	-,73	,15
Repasar los acontecimientos de mi pasado me ayuda a dar significado a mi vida		,744		3,94	1,32	-,39	-,55
Revivir momentos de mi pasado me ayuda a dirigir mi vida		,781		3,72	1,34	-,17	-,65
Siento que mi pasado es una fuente de recursos que puedo utilizar		,654		3,93	1,31	-,46	-,41
Lo que he hecho en la vida me llena de esperanza		,513		4,00	1,29	-,39	-,44
Recordar los momentos más felices de mi pasado me anima en el presente		,667		4,19	1,34	-,52	-,34
Rememorar el pasado es una fuente de consuelo para mí		,763		3,26	1,42	,12	-,79
Cuando me doy cuenta de que las piezas de mi pasado encajan. mi vida cobra sentido		,675		3,64	1,38	-,17	-,76
Siento que los recuerdos importantes llenan mi pasado		,706		3,99	1,36	-,37	-,61
Evaluar momentos anteriores de mi vida me da esperanza en el presente		,757		3,74	1,33	-,29	-,58
Cuando recuerdo experiencias anteriores de mi vida me siento más optimista		,740		3,72	1,32	-,33	-,60
Recordar el pasado me alegra la vida		,749		3,48	1,40	-,08	-,80
Me siento bien cuando me centro en el presente			,747	4,52	1,15	-,92	,80
Me siento bien conmigo mismo/a cuando me centro en el presente			,776	4,43	1,21	-,79	,31
Vivir el presente me hace sentir activo/a			,789	4,65	1,19	-,93	,47
Siento que sé lo que quiero cuando me centro en el presente			,631	4,25	1,24	-,76	,29



Vivir el momento me anima			,786	4,64	1,13	-,86	,57
Estar en el presente me ayuda a apreciar lo que tengo			,716	4,69	1,14	-,93	,57
Centrarme en las cosas mientras suceden da sentido a mi vida			,700	4,30	1,18	-,67	,17
Cuando me centro en el presente siento que estoy más unido/a a los demás			,637	4,25	1,27	-,66	-,16
Centrarme en el presente me hace sentir con más vitalidad			,811	4,43	1,23	-,72	,04
Las cosas son más claras para mí cuando me centro en el presente			,772	4,38	1,17	-,67	,07

Nota: F1: orientación futuro, F2: orientación pasado, F3: orientación presente.

Para cada una de las tres dimensiones se obtuvo el gráfico de Correlation Heatmap representado en la Figura 1. La intensidad del color verde indica el grado de relación entre los ítems: a mayor intensidad de color mayor asociación. Cada dimensión presenta altas correlaciones intra-ítems, sobresaliendo la intensidad de las asociaciones en la dimensión presente.

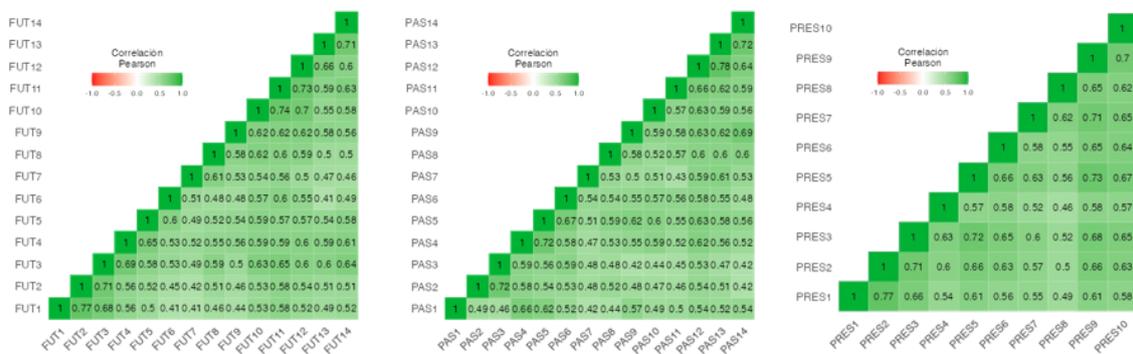


Figura 1

Mapa de calor para las tres dimensiones de la mBTPS

Nota. FUT: futuro, PAS: pasado, PRES: presente

Los coeficientes de congruencia obtenidos al comparar la estructura factorial de esta adaptación con la publicada por Vowinckel et al. (2015), son muy aceptables y permiten afirmar, con una probabilidad de ,001, que en muestras muy diferentes (en la de Vowinckel et al. predominaban estudiantes de 18 a 58 años con una edad media de 25,7 que hablaban distintas lenguas, aunque todos dominaban el inglés) ambas estructuras factoriales son semejantes para las dimensiones futuro ($rc=,996$), pasado ($rc=,994$) y presente ($rc=,994$).

Fiabilidad de la mBTPS

Respecto a la fiabilidad, en la Tabla 2 están los resultados de la consistencia interna para cada dimensión y para toda la mBTPS. Como se observa, los índices de homogeneidad (IH) de los ítems de cada subescala son altos, con medias superiores a ,74. Así mismo, los coeficientes de fiabilidad Alpha y Omega de las dimensiones son excelentes.

Tabla 2

Consistencia interna de las subescalas de la mBTPS

	Futuro	Pasado	Presente	Total
IH intervalo	,68-,83	,67-,83	,69-,78	,68-,80
Media IH	,75	,74	,73	,75
Alpha de Cronbach	,95	,95	,94	,96
Omega de McDonald	,95	,95	,94	,96

Evidencia de validez de criterio

Respecto a la relación del sexo y la edad con las dimensiones de la mBTPS, en la Tabla 3 se recogen los resultados de la relación con el género y se observa que no hay diferencias significativas en las puntuaciones medias de hombres y de mujeres.

Tabla 3

T-Student de las tres dimensiones temporales según el género

Dimensión	Género	n	Media	DT	t	p
Futuro	Mujer	379	4,16	1,02	1,53	,126
	Hombre	142	4,31	,98		
Pasado	Mujer	379	3,80	1,03	1,89	,059
	Hombre	142	3,99	1,00		
Presente	Mujer	379	4,42	,97	1,15	,250
	Hombre	142	4,53	,94		

En relación con la edad, la información de la Tabla 4 muestra diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones medias para los tres grupos de edad en la dimensión futuro ($\eta^2 = ,035$, 95% CI [$,006$, $,076$]) pero no en pasado y presente. Las pruebas *post hoc* de Bonferroni indicaron diferencias significativas en perspectiva de futuro entre todos los grupos de edad.

Tabla 4

ANOVA de las tres dimensiones temporales según la edad

Dimensión	Edad	n	Media	DT	F	p
Futuro	18-20	210	4,29	,93	7,17	,001
	21-40	146	4,34	,99		
	41-72	165	3,95	1,08		
Pasado	18-20	210	3,88	,94	,41	,667
	21-40	146	3,79	,98		
	41-72	165	3,87	1,16		
Presente	18-20	210	4,37	,89	1,62	,199
	21-40	146	4,46	,99		
	41-72	165	4,55	,79		

Respecto a la asociación entre las dimensiones de la mBTPS y las variables psicosociales externas, las correlaciones de la Tabla 5 indican asociaciones positivas y significativas del futuro y pasado con la afectividad positiva y el optimismo. En cambio, hay ausencia de significatividad con afectividad negativa y pesimismo. El presente se relaciona con todas las variables. En general, la cuantía de los coeficientes era mayor para el presente, luego para el futuro y el menor valor para el pasado. Cabe señalar que las asociaciones de las tres dimensiones con el optimismo son más altas que con la afectividad positiva.

Tabla 5

Correlaciones de la mBTPS con las variables psicosociales

VARIABLES PSICOSOCIALES	Futuro	Pasado	Presente
Afectividad positiva	,33**	,30**	,38**
Afectividad negativa	-,08	,02	-,26**
Optimismo	,44**	,30**	,47**
Pesimismo	-,10	-,01	-,24**

** $p < ,001$

Discusión

Los resultados hallados evidenciaron que la adaptación española de la mBTPS de Vowinckel et al. (2015) posee propiedades psicométricas aceptables de consistencia interna y validez. Los análisis confirman la estructura trifactorial de la mBTPS y que dicha estructura explica el 65,50% de la varianza del constructo (porcentaje superior al 53,28% hallado por Vowinckel et al., 2015). Los altos coeficientes de congruencia también aportaron evidencia de la buena validez externa del instrumento. Las correlaciones entre dimensiones fueron significativas indicando que futuro, pasado y presente son constructos independientes positivamente relacionados. Vowinckel et al. (2015), en cambio, no hallaron relación entre presente y futuro, probablemente debido a que su muestra era pequeña.

Coincidiendo con los resultados del estudio de Vowinckel et al. (2015), en este trabajo se evidenció que el pasado y futuro presentaban mayor correlación entre sí que cada una de ellas con el presente. Este resultado podría deberse, como afirmaba Webster (2011), al hecho de que pasado y futuro comparten una conciencia indefinida, en cambio el presente se limita a la conciencia inmediata.

La consistencia interna de las subescalas fue excelente, superior a la hallada por Vowinckel et al. (2015), especialmente en la perspectiva presente. También fue superior a la calculada por Barsics et al. (2017) en su adaptación al francés de las dimensiones futuro y pasado de la BTPS de Webster (2011). La comparación de las puntuaciones medias de las subescalas indicó, en general, que los participantes estaban más orientados al presente, después al futuro y, en menor medida, al pasado. Resultados consistentes con los hallados por Kusumi et al. (2021).

Respecto a la evidencia de validez de criterio, aunque los contrastes de medias en función del género indicaron ausencia de diferencias significativas, se observó una tendencia en los hombres, a puntuar más alto que las mujeres en las tres dimensiones temporales. Webster et al. (2014) tampoco encontraron asociación entre la BTPS y el género.

La distribución por grupos de edad reveló que los jóvenes estaban más orientados al futuro, disminuyendo la media con la madurez. Este resultado es corroborado por las conclusiones de Webster (Webster, 2014; Webster et al., 2014; Webster & Ma, 2013) y Barsics et al. (2017) aplicando la BTPS y por otros autores (Carstensen et al., 1999; Charles & Carstensen, 2010; Lang & Carstensen, 2002) que han utilizado instrumentos diferentes. Todos ellos verificaron que la madurez y el envejecimiento que trae el paso del tiempo altera los objetivos de vida, la visión de la realidad y la perspectiva de futuro. Esta idea es recogida en la Teoría de la Selectividad Socioemocional de Carstensen (2006), al plantear que los adultos mayores, con menor perspectiva de futuro, restringen su motivación para plantearse propósitos de vida y realizar actuaciones para alcanzarlos, lo que aminora su bienestar. Los jóvenes, en cambio, al tener una perspectiva más futurista, tienen mayor motivación para plantearse propósitos de vida y para lograrlos, ello lleva a mayor percepción de bienestar y a mayor satisfacción socioemocional. Esto podría poner de manifiesto, como sugieren Carstensen et al. (2003) y Lang y Carstensen (2002), las diferencias en el nivel de motivación y naturaleza de las metas que se proponen los adultos jóvenes, en comparación con los adultos mayores: unos perciben que tienen la vida por delante, mientras que otros divisan una vida futura más limitada. En ambos, se refleja la activación de procesos de autorregulación favorecedores del ajuste vital.

En el caso de los adultos medios, las personas acumulan la experiencia positiva de su pasado y, al mismo tiempo, persisten en la búsqueda de objetivos significativos desde un marco temporal físico más dilatado. Por tanto, dichos adultos tienen, tanto los recursos como la motivación para buscar una PTE, lo que podría contribuir a aumentar el bienestar (Webster et al., 2014).

La ausencia de relación entre la edad y la perspectiva de pasado fue coherente con los resultados hallados por Barsics et al. (2017) y Webster & Ma (2013). Denota que no se cumple el estereotipo de que los adultos mayores viven más en el pasado que los jóvenes (Webster et



al., 2014). Es más, al observar las medias de la Tabla 4 se constató, en todas las categorías de edad, que los participantes pensaban más en el presente, luego en el futuro y, después, en el pasado. Es decir, recordar tiene la misma importancia en los adultos jóvenes, medios y mayores. La ausencia del estereotipo podría indicar la influencia de los programas de envejecimiento activo que se están desarrollando desde las instituciones públicas y privadas.

La falta de asociación entre la edad y la perspectiva presente indicó que los participantes, con independencia de la edad, no se dejaban llevar fácilmente por las circunstancias del momento, es decir, por principios hedonistas, sino que primaba en ellos la planificación de las acciones y la toma de decisiones, teniendo en cuenta el aprendizaje adquirido con las experiencias recordadas del pasado.

La asociación significativa de la perspectiva futura y el afecto positivo confirmaron lo expuesto por Barsics et al. (2017) y Allemand et al. (2012): la relación positiva entre futuro y bienestar subjetivo positivo. La relación del pasado con la afectividad positiva, así como el hecho de que esta asociación fuera más débil que la del futuro, concuerda con las conclusiones de Barsics et al. (2017). La ausencia de relación del futuro y pasado con la afectividad negativa fue coherente en los hallazgos de Barsics et al. (2017). Dado que tampoco hay relación de estas dos PT con el pesimismo, ello podría indicar que orientarse al futuro y al pasado no determina, al menos directamente, el bienestar negativo. En cambio, aquellas personas que tienen una mayor orientación al presente serían las que experimentarían menor bienestar negativo y mayor bienestar positivo.

Los resultados referidos a la asociación entre las PT y el optimismo/pesimismo parecen reflejar que estar orientados con más frecuencia al presente contribuiría, en mayor medida, a aumentar el optimismo y, en menor medida, a reducir el pesimismo. Ser realista con perspectiva de futuro, pero teniendo en cuenta la interpretación positiva de las experiencias del pasado, favorecería que las personas fueran más optimistas. Como afirmaban Carver et al. (2010), Escobar-Cayo et al. (2023), Londoño et al. (2013) y Seligman (2003), ser optimista contribuye al bienestar: los optimistas, en comparación con los pesimistas, conciben las situaciones cotidianas, incluso las más desfavorables, de forma constructiva; también desarrollan más eficacia personal y persistencia frente a los posibles contratiempos que puedan surgir para alcanzar sus metas personales. Por consiguiente, la actitud optimista asociada a las PT activaría un comportamiento autorregulado dirigido a metas, con más probabilidades de éxito para hacer frente a las dificultades de la vida de cara a lograr los proyectos personales.

Aunque en diversos estudios (Webster, 2011; Webster et al., 2014; Webster & Ma, 2013) se concluye que una tendencia frecuente y equitativa a pensar en el pasado y futuro de manera positiva contribuye al bienestar, en este trabajo se evidencia, asimismo, que tender a pensar en el presente es lo que más contribuiría a mejorar el bienestar positivo. Una posible explicación sería que la perspectiva presente, además de favorecer el bienestar positivo, ayudaría a reducir el bienestar negativo. Este resultado es consistente con lo hallado por Vowinckel et al. (2015) al señalar que la orientación al presente es la que más se asocia con distintos indicadores de bienestar (psicológico, emocional y social). Por consiguiente, el bienestar y la salud mental de las personas se alcanzaría cuando, desde el momento presente se reflexiona positivamente sobre el pasado, recordando momentos de esfuerzo con resultados exitosos o de crecimiento personal, y se anticipan logros significativos futuros (Webster et al., 2014). Esto es, experimentar una perspectiva equilibrada que combine las tres orientaciones temporales induciría beneficios sobre la salud (Webster, 2016).

Por último, el que las perspectivas futuro y pasado no se relacionen con el pesimismo, apoyaría la idea aportada por Plomin et al. (1992) y por Ferrando et al. (2002) de que optimismo/pesimismo son constructos diferentes que inducen comportamientos independientes. Esto es especialmente relevante cuando se manejan distintas orientaciones temporales: se puede ser pesimista a corto plazo y optimista a largo plazo (Marshall et al., 1992). Por ello, los participantes orientados al presente eran más optimistas y menos pesimistas. Sin

embargo, los más orientados al futuro y pasado eran más optimistas sin condicionar el pesimismo.

Conclusiones e implicaciones

Se concluye que la adaptación de la mBTPS es un instrumento idóneo para su aplicación en lengua española. Su uso permitiría obtener resultados comparables, contrastables y útiles para adquirir un conocimiento válido y generalizable sobre el impacto de las perspectivas temporales en la calidad de vida. Dicho conocimiento ayudaría a diseñar, desarrollar y evaluar la eficacia de intervenciones y terapias orientadas a modificar las perspectivas temporales hacia un perfil equilibrado que contribuya a la mejora del bienestar psicosocial en distintos ámbitos terapéuticos y a la promoción de la salud física y mental (Oyanadel et al., 2021).

Dos principales implicaciones prácticas se derivarían de este estudio. Por un lado, la importancia de que se desarrollen intervenciones dirigidas a que las personas adopten una perspectiva temporal positiva del presente eudaimónico, no sólo porque actuarían sobre aquellos aspectos psicológicos promotores del bienestar positivo (afectividad positiva y optimismo), sino también porque ayudarían a reducir el impacto negativo de factores que podrían afectar negativamente en el bienestar (afectividad negativa y pesimismo). De ahí que se deberían aplicar instrumentos para identificar patrones temporales presentes negativos (hedonismo, fatalismo) e intervenir para modificarlos hacia un presente positivo y constructivo. Por otro lado, el hecho de que con el paso de la edad las personas tiendan a orientarse menos al futuro y ello pudiera afectar negativamente a su bienestar y calidad de vida, informaría de la necesidad de desarrollar terapias temporales, a medida que las personas van haciéndose mayores, que promuevan un nivel adecuado de orientación al futuro que, a su vez, les ayudaría a tener propósitos de vida y a actuar motivadamente para lograrlos.

En suma, sería interesante realizar investigaciones e intervenciones de carácter longitudinal y de cohorte en distintas culturas, que permitieran conocer la evolución de las perspectivas temporales, de los factores psicosociales que inciden en ellas y el impacto de las terapias de perspectiva temporal en distintos ámbitos de la salud y del bienestar.

Financiación

Los autores declaran que no han recibido financiación alguna para este estudio y que no existen conflictos de intereses.

Referencias

- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgiveness and subjective well-being in adulthood: the moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality, 46*(1), 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.11.004>
- Barsics, C., Rebetz, M.M.L., Rochat, L., D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2017). A French version of the Balanced Time Perspective Scale: factor structure and relation to cognitive reappraisal. *Canadian Journal of Behavioural Science, 49*(1), 51–57. <https://doi.org/10.1037/cbs0000065>
- Bollen, K. A., & Long, J. S. (Eds.). (1993). *Testing structural equation models* (Vol. 154). Sage.
- Boniwell, I. (2009). Perspectives on time. In S. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 295–302). Oxford University Press.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. (2003). Time to find the right balance. *The Psychologist, 16*, 129–131.



- Boniwell, I., & Zimbardo, P.G. (2004). Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 165–179). Wiley.
- Boniwell, I., Osin, E., Alex Linley, P., & Ivanchenko, G.V. (2010). A question of balance: time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24-40. <https://doi.org/10.1080/17439760903271181>
- Carstensen, L.L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312, 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Carstensen, L.L., Fung, H.H., & Charles, S.T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103–123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
- Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M., & Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: a theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Cattell, R.B. (1978). The scientific use of factor analysis in behavioral and life sciences. Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2262-7>
- Charles, S.T., & Carstensen, L.L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383-409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Del Río-González, A.M., & Nidia, A. (2006). Desarrollo de un instrumento para evaluar la perspectiva de tiempo futuro en adolescentes. *Avances en Medición*, 4, 47-60. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.2.205661>
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of well-being. *Time & Society*, 17(1), 47–61. <https://doi.org/10.1177/0961463X07086304>
- Escobar-Cayo, N., Hun, N., Urzua, A., & Calderón, C. (2023). ¿Puede el optimismo mediar la relación negativa de la incertidumbre sobre el propósito en la vida?. *Anuario de Psicología*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1344/ANPSIC2023.53/1.1>
- Ferrando, P.J., Chico, E., & Tous, J.M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test [Psychometric properties of the "Life Orientation Test" (LOT)]. *Psicothema*, 14(3), 673–680. <http://www.psicothema.es/pdf/782.pdf>
- Fieulaine, N., & Martinez, F. (2011) About the fuels of self-regulation: time perspective and desire for control in adolescents substance use. In V. Barkoukis (Ed) *Psychology of self-regulation* (pp. 102-121). Nova Science Publishers.
- 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., & Elena Brenlla, M. (2020). Versión abreviada del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo para Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 2(55), 71-87. <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.06>
- Hicks, J.A., Trent, J., Davis, W.E., & King, L.A. (2012). Positive affect, meaning in life, and future time perspective: an application of socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 27(1), 181–189. <https://doi.org/10.1037/a0023965>
- Joireman, J., Shaffer, M.J., Balliet, D., & Strathman, A. (2012). Promotion orientation explains why future-oriented people exercise and eat healthy: evidence from the two-factor consideration of future consequences-14 scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(10), 1272–1287. <https://doi.org/10.1177/0146167212449362>



- Kennedy, Q., Fung, H.H., & Carstensen, L.L. (2001). Aging, time estimation, and emotion. In S. H. McFadden & R. C. Atchley (Eds.), *Aging and the meaning of time: a multidisciplinary exploration* (pp. 51–73). Springer Publishing Co.
- Keough, K.A., Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149–164. <https://doi.org/10.1207/15324839951036498>
- Kooij, D.T. A. M., de Lange, A.H., Jansen, P.G.W., & Dikkers, J.S.E. (2013). Beyond chronological age. Examining perceived future time and subjective health as age-related mediators in relation to work-related motivations and well-being. *Work & Stress*, 27(1), 88–105. <https://doi.org/10.1080/02678373.2013.769328>
- Korte, J., Westerhof, G.J., & Bohlmeijer, E.T. (2012). Mediating processes in an effective life-review intervention. *Psychology and Aging*, 27(4), 1172–1181. <https://doi.org/10.1037/a0029273>
- Kusumi, T., Nishikawa, K., Nomura, N., & Webster, J.D. (2021). Validation of the Japanese version of the Modified Balanced Time Perspective Scale: Factor structure, reliability, and validity results. *Japanese Psychological Research*. <https://doi.org/10.1111/jpr.12394>
- Lang, F.R., & Carstensen, L.L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17(1), 125–139. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.125>
- Larsen, R. (2009). The contributions of positive and negative affect to emotional well-being. *Psychological Topics*, 18(2), 247–266. <https://hrcak.srce.hr/file/74336>
- Lennings, C.J. (1996). Self-efficacy and temporal orientation as predictors of treatment outcome in severely dependent alcoholics. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 14, 71–79. http://dx.doi.org/10.1300/J020V14N04_05
- Lewin, K. (1948). Time perspective and morale. In K. Lewin (Ed.). *Resolving social conflicts* (pp. 103–124). Harper & Brothers Publishers. https://ia802905.us.archive.org/15/items/in.ernet.dli.2015.197012/2015.197012.Resolving-Social-Conflicts_text.pdf
- Loewenthal, K.M. (1996). *An Introduction to Psychological Test and Scales*. UCL Press.
- Londoño Pérez, C., Hernández Cortés, L.M., Alejo Castañeda, I.E., & Pulido Garzón, D. (2013). Diseño y validación de la Escala de Optimismo Disposicional/Pesimismo-EOP [Design and validation of the Dispositional Optimism/Pesimism Scale-EOP]. *Universitas Psychologica*, 12(1), 139–155. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy12-1.dveo>
- Marshall, G.N., Wortman, C.B., Kusulas, J.W., Hervig, L.K., & Vickers, R.R., Jr. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1067–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.6.1067>
- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G., García-León, A. & González-Jareño, M. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18(1), 66–77. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?ID=3177>
- McDonald, R.P. (1999). *Test theory: A unified treatment*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- McKay, M.T., Worrell, F.C., Perry, J.L., Chishima, Y., Zivkovic, U., Mello, Z.R., & Cole, J.C. (2022). “Even a broken clock is right twice a day”: The case of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences*, 184. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111157>
- Muñiz, J., Elosua, P., & Hambleton, R.K. (2013). Directrices para la traducción y adaptación de los tests: Segunda edición [International Test Commission Guidelines for test translation and adaptation: Second edition]. *Psicothema*, 25(2), 151–157. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.24>



- Oliden, P.E., & Zumbo, B.D. (2008). Coeficientes de fiabilidad para escalas de respuesta categórica ordenada [Reliability coefficients for ordinal response scales]. *Psicothema*, 20(4), 896–901. <http://www.psicothema.es/pdf/3572.pdf>
- Orosco, C.J., & Lazcano, C. (2024). Evaluación de la Efectividad de Estrategias y Programas para Mejorar la Calidad de Vida y el Bienestar Psicológico en Personas Adultas Mayores: una revisión. *Análisis y Modificación de Conducta*, 50(184), 67-78. <https://doi.org/10.33776/amc.v50i184.8301>
- Ortuño, V.E.C., Nunes, I., Paixão, M.P., Esteves, C., & Cordeiro, P. (2017). Um novo modelo multidimensional da perspectiva temporal. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 3(45), 71-84. <https://doi.org/10.21865/RIDEP45.3.06>
- Otero, J.M., Luengo, A., Romero, E. Gómez, J.A. & Castro, C. (1998). *Psicología de personalidad. Manual de prácticas*. Ariel Practicum.
- Oyanadel, C., & Buela-Casal, G. (2011). La percepción del tiempo: influencias en la salud física y mental. *Universitas Psychologica*, 10(1), 149-161. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy10-1.ptis>
- Oyanadel, C., & Buela-Casal, G. (2017). Percepción del tiempo y salud: La influencia del perfil temporal equilibrado (BTP) y el perfil temporal negativo (NTP) en la salud física y mental [Time perception and health: The influence of balanced time perspective profile (BPT) and the negative time perspective profile (NTP) on the physical and mental health]. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 26(3), 296–306. <https://www.revistaclinicapsicologica.com/article.php?doi=10.24205/03276716.2017.1034>
- Oyanadel, C., Buela-Casal, G., Araya, T., & Olivares, C. (2014). Percepción del tiempo: resultados de una intervención grupal breve para el cambio del perfil temporal. *Suma Psicológica*, 21(1), 1-7. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5107523>
- Oyanadel, C., Carrasco-Correa, H., Latorre-Nanjari, J., Peñate-Castro, W., & Sepúlveda-Queipul, C. (2021). Reduciendo la ideación suicida en adolescentes con terapia de perspectiva temporal. Un estudio experimental. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 63-71. <https://www.doi.org/10.14718/ACP.2021.24.1.6>
- Plomin, R., Scheier, M.F., Bergeman, C.S., Pedersen, N.L., Nesselroade, J.R., & McClearn, G.E. (1992). Optimism, pessimism and mental health: a twin/adoption analysis. *Personality and Individual Differences*, 13(8), 921–930. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90009-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90009-E)
- Seligman, M.E.P. (2003). Positive psychology: fundamental assumptions. *The Psychologist*, 16(3), 126–127.
- Sobol-Kwapinska, M. (2009). Form of present time orientation and satisfaction with life in the context of attitudes towards past and future. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.4.433>
- Stolarski, M., Fieulaine, N., & van Beek, W. (Eds.). (2015). *Time perspective theory; review, research and application: essays in honor of Philip G. Zimbardo*. Springer International Publishing AG. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2>
- 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: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(4), 809–827. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9450-y>
- Stolarski, M., Wiberg, B., & Osin, E. (2015). Assessing temporal harmony: the issue of a balanced time perspective. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory; Review, research and application* (pp. 57–71). Springer International Publishing.
- Van Beek, W., Kerkhof, A., & Beekman, A. (2009). *Future oriented group training for suicidal patients: a randomized clinical trial*. BMC Psychiatry. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-9-65>



- Vowinckel, J.C., Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T., & Webster, J.D. (2015). Flourishing in the now: initial validation of a present-eudaimonic time perspective scale. *Time & Society*, 26(2), 203–226. <https://doi.org/10.1177/0961463X15577277>
- Webster, J.D. (1993). Construction and validation of the Reminiscence Functions Scale. *Journal of Gerontology*, 48(5), 256–262. <https://doi.org/10.1093/geronj/48.5.P256>
- Webster, J.D. (2011). A new measure of time perspective: initial psychometric findings for the Balanced Time Perspective Scale (BTPS). *Canadian Journal of Behavioural Science*, 3(2), 111–118. <https://doi.org/10.1037/a0022801>
- Webster, J.D. (2014). *Time to be wise: temporal perspective and wisdom*. [Doctoral Thesis]. Universiteit Twente. <https://doi.org/10.3990/1.9789036536912>
- Webster, J.D. (2016). Reminiscence and anticipation: how a balanced time perspective predicts psychosocial strengths. *The International Journal for Reminiscence and Life Review*, 3(1), 1–7. <https://journals.radford.edu/index.php/IJRLR/article/view/174/105>
- Webster, J.D., Bohlmeijer, E.T., & Westerhof, G.J. (2010). Mapping the future of reminiscence: a conceptual guide for research and practice. *Research on Aging*, 32(4), 527–564. <https://doi.org/10.1177/0164027510364122>
- Webster, J.D., Bohlmeijer, E.T., & Westerhof, G.J. (2014). Time to flourish: the relationship of temporal perspective to well-being and wisdom across adulthood. *Aging & Mental Health*, 18(8), 1046–1056. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2014.908458>
- Webster, J.D., & Ma, X. (2013). A balanced time perspective in adulthood: Well-being and developmental effects. *Canadian Journal on Aging*, 32, 433–442. <http://dx.doi.org/10.1017/s0714980813000500>
- Webster, J.D., Vowinckel, J., & Ma, X. (2021). The meaning of temporal balance: does meaning in life mediate the relationship between a balanced time perspective and mental health?, *Europe's Journal of Psychology*, 17(1), 119–133. <https://doi.org/10.5964/ejop.2415>
- Westerhof, G.J., & Bohlmeijer, E.T. (2010) *Psychologie van de Levenskunst*. Boom.
- Worrell, F.C., Mello, Z.R., & Buhl, M. (2013). Introducing english and german versions of the Adolescent Time Attitude Scale. *Assessment*, 20(4), 496–510. <https://doi.org/10.1177/1073191110396202>
- Yáñez-Yaben, S., Comino, P., & Sansinenea, E. (2014). La PNA-10, una escala breve para evaluar el afecto positivo y negativo en español. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 22(2), 327–343. <https://docplayer.es/56124340-La-pna-10-una-escala-breve-para-evaluar-el-afecto-positivo-y-negativo-en-espanol.html>
- Zhang, J.W., Howell, R.T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 169–184. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9322-x>
- Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271–1288. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
- Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (2008). *The time paradox: using the new psychology of time to your advantage*. Rider.
- Zimbardo, P., Sword R., & Sword, R. (2012). *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. Jossey-Bass.