SUMA PSICOLÓGICA

www.elsevier.es/sumapsicol

Percepción del tiempo: resultados de una intervención grupal breve para el cambio del perfil temporal

Cristián Oyanadel[a,*], *Gualberto Buela-Casal*[a], *Tiare Araya*[b], *Carla Olivares*[b] y *Heinger Vega*[b]

[a]*Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento, Universidad de Granada, Granada, España*
[b]*Universidad Central, La Serena, Chile*

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:
Recibido el 12 de febrero de 2014
Aceptado el 10 de abril de 2014

Palabras clave:
Percepción del tiempo
Salud
Calidad de vida

R E S U M E N

La teoría de la perspectiva del tiempo de Zimbardo (1999) plantea una clasificación de las dimensiones de la orientación temporal, medidas con el Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), la cual propone, por una parte, que si se tiene una actitud positiva y moderada hacia el pasado, el presente y el futuro, se puede desarrollar mayor bienestar y buena salud tanto mental como física, mientras que actitudes negativas o extremas reflejarían pautas de vida poco saludables. El principal objetivo de esta investigación es evaluar el efecto de una intervención grupal breve para la modificación del perfil temporal. Para este fin, se realizó un estudio cuasiexperimental con grupo control en una muestra de 28 estudiantes universitarios; 14 de ellos formaron el grupo experimental y 14 formaron el grupo control. Los resultados muestran que la intervención realizada al grupo experimental modificó la orientación temporal de los participantes hacia un perfil equilibrado. Para terminar, se concluye que, con una intervención breve y grupal que potencie un pasado positivo y un futuro y un presente más saludables, es posible lograr un perfil equilibrado. Posteriores estudios podrían evaluar el impacto de la modificación del perfil temporal en población clínica.
© 2014 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Publicado por Elsevier España, S.L.U.
Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY-NC-ND (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).

Time perception: results of a brief group intervention to change time perspective profiles

Keywords:
Time perception
Health
Quality of life (QoL)

A B S T R A C T

Zimbardo's time perspective theory (1999) provides a classification of the dimensions of time perspective, which can be measured with the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). This inventory proposes that if people have a positive and balanced attitude toward the past, present, and future, they can develop greater well-being and good mental and physical health. A negative attitude can reflect unhealthy life patterns. The main aim of this study was to assess the effect of a brief group intervention to modify time perspective profiles. Research was conducted under a quasi-experimental design with a

* Autor para correspondencia.
Correo electrónico: coyanadel@ucn.cl (C. Oyanadel).

0121-4381 © 2014 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Publicado por Elsevier España, S.L.U.

control group. The sample included 28 university students, 14 in the experimental group and 14 in the control group. The results show that intervention in the experimental group modified the time perspective of each participant toward a balanced time perspective profile. In conclusion, a balanced time perspective profile can be achieved with a brief group intervention that seeks to favor a positive past and a healthier present and future. Further studies should assess the impact of modifying time perspective among the clinical population.

© 2014 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Published by Elsevier España, S.L.U.
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons CC BY-NC ND Licence (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).

El estudio del tiempo ha sido realizado de maneras diversas, sin que necesariamente exista un diálogo entre los distintos paradigmas que han abordado el problema (Fraser, 1992). Desde los escritos de James (1890), la psicología propone que el tiempo da coherencia a las experiencias vividas, lo cual probablemente influye en que la calidad de vida y la salud se vean beneficiadas. Zimbardo y Boyd (2009) exploraron teóricamente cómo el tiempo influye en la vida de las personas, y así establecieron los fundamentos de su teoría de la orientación temporal. La orientación temporal hace mención a una actitud preferente de las personas hacia el pasado, el presente o el futuro, las denominadas zonas temporales (Cottle, 1976).

Anteriormente, Zimbardo y Boyd (1999) presentaron el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI), con el cual se miden las zonas temporales con base en cinco dimensiones: primera, el pasado negativo, entendido como una actitud personal negativa frente al pasado, generalmente relacionada con eventos traumáticos; segunda, el pasado positivo, referido a la visión positiva del pasado y a una identidad positiva basada en los aspectos del pasado; tercera, el presente fatalista, como una vivencia pesimista del presente, con expectativas negativas y con desesperanza; cuarta, el presente hedonista, como la búsqueda del placer en el presente, y quinta, el futuro, como una orientación hacia el cumplimiento de metas y logros.

Boniwell y Zimbardo (2003, 2004) argumentaron la existencia del perfil temporal equilibrado (BTP), el cual se describe de acuerdo con las puntuaciones que obtienen las personas en el test ZTPI, implicando una alta orientación hacia el pasado positivo, una moderada hacia el presente hedonista y hacia el futuro y una muy baja hacia el pasado negativo y hacia el presente fatalista, lo cual debería llevar a un nivel óptimo y equilibrado de la orientación temporal. De este modo, la orientación temporal es un constructo asociado a la personalidad (Wittmann, 2009) que sería plenamente modificable.

Ante esto, resulta necesario descubrir y analizar a personas con perfil BTP para luego intentar que quienes no poseen este perfil puedan adquirirlo. Para ello, resulta útil el inventario ZTPI, el cual ha sido adaptado a numerosas poblaciones y se considera internacionalmente válido y fiable en la medición de la orientación temporal (Anagnostopoulos & Griva, 2012; Apostolodis & Fieulaine, 2004; Corral-Verdugo, Fraijo-Sing & Pinheiro, 2006; Díaz-Morales, 2006; Milfont, Andrade, Belo & Pessoa, 2008; Ortuño & Gamboa, 2009). Con los datos del ZTPI, se ha intentado descubrir el perfil BTP de diferentes maneras como, por ejemplo, con análisis de *cluster* (Boniwell, Osin, Linely & Ivanchenko, 2010), con clasificación percentil (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy & Henry, 2008), con un cuestionario específico (Webster, 2011) y con la medida de desviación de BTP (Stolarski, Bitner & Zimbardo, 2011). Es justamente esta última medida la que se ha demostrado mejor predictora del perfil BTP, y la que se acerca más aún a lo planteado teóricamente sobre las características del perfil equilibrado (Zhang, Howell & Stolarski, 2013).

La posibilidad de modificar el perfil temporal hacia un perfil equilibrado puede ser muy relevante, ya que dicho perfil ha sido descrito como característico de una mejor salud física y mental (Oyanadel & Buela-Casal, 2011) y de mejores indicadores de bienestar (Boniwell et al., 2010). Existen estudios en los que se ha comprobado que es posible realizar una intervención grupal que pueda modificar la orientación temporal hacia una más dirigida hacia el futuro en grupos que tienen riesgo para su salud (Hall & Fong, 2003), e incluso se ha intentado probar cómo una intervención grupal orientada al futuro puede modificar la ideación suicida (Van Beek, Kerkhof & Beekman, 2009).

No obstante, en ambos casos se ha apuntado a centrar la orientación temporal hacia el futuro. Si bien esta orientación es saludable y positiva (Vilhauer et al., 2012) una orientación excesiva en esta dirección tiene menores indicadores de salud que un equilibrio entre la orientación al futuro y una actitud positiva del pasado y espacio para momentos hedonistas en el presente (Oyanadel & Buela-Casal, 2011; Zimbardo & Boyd, 2009).

Recientemente se ha propuesto la terapia de la orientación temporal (TPT) en un estudio prospectivo dirigido por Zimbardo, Sword y Sword (2012). En dicho estudio, personas con trastorno de estrés postraumático, veteranos de guerra, recibieron con éxito un tratamiento para modificar su perfil temporal hacia uno más equilibrado. El seguimiento da cuenta de mejorías en indicadores de ansiedad, depresión y síntomas propios del trastorno.

Estos avances en la teoría de la orientación temporal y sus aplicaciones prácticas, llevan a considerar la relevancia de su aplicación, en un formato grupal, en beneficio del bienestar y la salud de la población (Davis & Kuzban, 2012). El principal objetivo de esta investigación es evaluar el efecto de una intervención grupal breve para obtener un cambio del perfil temporal en los participantes. Secundariamente se espera: (a) diseñar un programa de intervención terapéutica que favorezca el perfil temporal equilibrado y distancie al sujeto del perfil temporal negativo, y (b) evaluar si los participantes experimentan cambios en su salud mental y física después del programa.

Download English Version:

https://daneshyari.com/en/article/896310

Download Persian Version:

https://daneshyari.com/article/896310

Daneshyari.com