

# Trabajo de Fin de Grado

Grado en Psicología

“Estudio sobre la relación entre  
bienestar y perspectiva  
temporal”

Alumna: Cinthia del Carmen Santana Pérez

Tutor: Ernesto Jesús Suárez Rodríguez

Curso 2015/16

4º de Grado de Psicología

Facultad de Ciencias de la  
Salud

## ÍNDICE

✚ 1. Resumen	pág 2
✚ 2. Marco teórico	
2.1 El bienestar y sus perspectivas: eudaimonia y hedonismo	pág 3
2.2 Estudios de relación entre el bienestar y otras variables	pág 5
2.3 Perspectiva temporal	pág 6
✚ 3. Objetivos	pág 8
✚ 4. Metodología	
4.1 Muestra	pág 9
4.2 Instrumentos	pág 9
4.3 Procedimiento	pág 11
✚ 5. Resultados	pág 12
✚ 6. Discusión y conclusiones	pág 15
✚ 7. Referencias	pág 18
✚ 8. Anexo	pág 23

## 1. Resumen

En el presente trabajo se recogen las respuestas de 90 jóvenes con respecto a la satisfacción vital, la significación y el balance afectivo en relación al perspectivismo temporal. Para ello, se han utilizado 4 escalas que se aúnan y conforman un instrumento con un total de 63 ítems además de tres preguntas sociodemográficas: edad, género y nivel educativo. Los resultados apuntan a que existe una relación entre el perspectivismo temporal y el bienestar. Así, el perspectivismo hacia el futuro es un importante predictor de satisfacción con la vida, significación vital y afecto positivo, y la orientación al pasado negativo se relaciona con un menor nivel de bienestar.

Palabras clave: bienestar, perspectiva temporal, eudaimonia, hedonismo, significación vital, satisfacción, afecto negativo, afecto positivo.

### **Abstract**

This paper collects the answers of 90 people regarding life satisfaction, significance and affective balance in connection to time perspective. For this purpose, 4 questionnaires have been used, combining and conforming an instrument with a total of 63 items in addition to 3 sociodemographic questions: age, gender and educational level. The results suggests that a relation exists between temporal perspectivism and well-being. Thus, pespectivism towards the future is an important predictor of satisfaction with life, meaning of life and positive affection, and past negative orientation is related to a lower standard of well-being.

Key-words: well-being, temporal perspective, eudaimonia, hedonism, meaning in life, satisfaction, negative affection, positive affection.

## 2. Marco Teórico

### 2.1 El bienestar y sus perspectivas: eudaimonia y hedonismo

En psicología se ha estudiado durante muchos años el bienestar y su relación con múltiples variables (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999; Díaz y Sánchez, 2002). De forma global, se puede decir que hay dos perspectivas desde las cuales se estudia el bienestar: perspectiva eudaimónica y perspectiva hedónica (Ryan y Deci, 2001). La eudaimónica está ligada principalmente al desarrollo del potencial humano; argumenta que el bienestar viene dado por la autodeterminación, el logro de objetivos, el significado de la vida, la actualización de fuerzas personales y el desarrollo personal. Por otra parte, la hedónica está relacionada principalmente con la felicidad; postula que el bienestar constituye la obtención del placer, la ausencia de emociones negativas, la experiencia de emociones positivas y la satisfacción con la vida (García-Alandete, 2015).

La principal representante de la perspectiva eudaimónica es Carol Ryff (1989) que ha postulado el concepto de “bienestar psicológico” como un modelo multidimensional compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Van Dierendonck et al, 2006). Se ha encontrado que la eudaimonia es condición suficiente para el bienestar hedónico, aunque no necesaria, sobre todo si se trata de la autorealización que parece ser un aspecto fundamental del funcionamiento psicológico óptimo (Waterman, 1993). Para su medición, se ha construido la escala *Psychological Well-Being Scales* (PWBS; Ryff, 1989, adaptada por Van Dierendonck, 2004 y traducida al español por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck, 2006). La fiabilidad de las subescalas de la versión española es la siguiente: Autoaceptación= .79, Relaciones positivas= .75, Autonomía= .67, Dominio del entorno= .62, Propósito de la vida= .54 y Crecimiento personal .78 (Véliz Burgos, 2012).

Desde esta misma perspectiva se ha desarrollado también el concepto de “significado de vida”, propuesto por Frankl (2004; citado en García-Alandete,

2015) entendido como percepción y experiencia de libertad y autodeterminación, visión positiva de los otros y del futuro, cumplimiento de objetivos existenciales, aceptación de adversidad, satisfacción de vida y autocumplimiento (García-Alandete, 2015). Asimismo, se ha encontrado que el significado de vida es un predictor importante de bienestar psicológico (Bano, 2014).

Desde la perspectiva hedónica, se propone el concepto de “bienestar subjetivo” (Diener, Scollon y Lucas, 2009; Pavot y Diener, 2009), el cual tiene dos componentes, un componente cognitivo: satisfacción con la vida, y un componente afectivo: balance global de afectos positivos y negativos (Bradburn, 1969; Argyle, 1999). El componente cognitivo estaría entendido como algo más global, como una valoración de la vida propia en general, mientras que el componente afectivo es más puntual, es un conjunto de reacciones inmediatas. Parece ser que existe una relación de independencia entre la satisfacción y el balance (Rodríguez-Fernández y Goñi-Grandmontagne, 2011). De manera que se puede estar satisfecho pero no tener un balance afectivo positivo, y viceversa. Y además, también se da una independencia entre el afecto negativo y el afecto positivo (Godoy-Izquierdo, Martínez y Godoy, 2008), de forma que una persona puede experimentar sentimientos negativos de forma intensa al mismo tiempo que los positivos.

La satisfacción con la vida vendría definida por el juicio positivo que la persona hace de su vida en general o de aspectos particulares de esta (familia, estudios, trabajo, salud, amigos, tiempo libre) (Diener, 1994; García, 2002; Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999, García-Viniegras y González, 2000; Liberalesso, 2002).

De acuerdo con este planteamiento, se concluiría que una persona es feliz si está satisfecha con su vida y, si normalmente experimenta emociones positivas y raramente emociones negativas (Solano, 2009).

Ambas perspectivas parecen diferenciadas en sus planteamientos y constituyen dos tradiciones aparentemente disímiles. Sin embargo, hay autores que sostienen que las dos perspectivas estudian el mismo proceso psicológico, aunque medido de diferente forma (Bilbao, 2008).

Un constructo que ha sido también profundamente estudiado y que se ha relacionado mucho con el bienestar es el de calidad de vida. Este, en muchos estudios, se ha utilizado de manera indiferenciada con conceptos como satisfacción, felicidad y bienestar. No obstante, el concepto de calidad de vida parece ser un concepto más global que incluye tanto componentes subjetivos como componentes objetivos (Moyano Díaz y Ramos Alvarado, 2007). Algunos autores plantean que la calidad de vida incluye en sí misma al bienestar como componente subjetivo (Liberalesso, 2002; García-Viniegras y González, 2000), el que a su vez estaría conformado por aspectos cognitivos y afectivos (Diener, 1994; Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999, Moyano Díaz y Ramos Alvarado, 2007).

## **2.2 Estudios de relación entre el bienestar y otras variables**

En las diversas investigaciones ha suscitado mucho interés estudiar la relación entre el bienestar y múltiples variables. Una de estas variables es la educación, de manera que se ha encontrado una relación directa y positiva entre el bienestar y el nivel educativo (Campbell, 1981; citado en García Martín, 2002). Aunque, tal como señala García Martín (2002) posteriormente se ha comprobado que, controlando otras variables relevantes como el nivel de ingresos o el estatus laboral, no parece que esta relación sea tan clara (Palmore, 1979; Toseland y Rasch, 1979-1980). Posiblemente, el nivel educativo influya de forma indirecta en el bienestar subjetivo o que produzca efectos cruzados (entre nivel educativo, estrés y expectativas; García Martín, 2002).

La relación entre el bienestar y el nivel de ingresos económicos ha sido otro de los aspectos estudiados. Se ha encontrado que existe una relación positiva y directa entre ambas variables, de forma que parece ser que aquellas personas que tienen mayores ingresos tienen también un mayor bienestar general (Easterlin, 1974). Aunque, como en el caso del nivel educativo, esta relación pierde efecto cuando nos acercamos más a la “normalidad”, es decir, es mucho más potente cuando se trata de extremos y, además, parece ser que la relación es mucho más clara en los niveles de ingresos muy bajos pero no tanto en los

altos, es decir, es más fácil que una persona muy pobre tenga un nivel muy bajo de bienestar a que una persona muy rica tenga un nivel muy alto (Myers y Diener, 1995).

También parece ser que el bienestar es diferente según el género, se han encontrado diferencias entre hombres y mujeres sobre todo en las dimensiones del bienestar psicológico. Los hombres puntúan más alto en autonomía y las mujeres en crecimiento personal y en relación con los otros (Zubieta, Muratori y Fernández, 2012). Esto está en consonancia con la perpetuación de los roles de género en nuestra sociedad que hacen que los hombres sean más independientes y las mujeres estén más dedicadas al cuidado de los demás.

En cuanto a su relación con la edad, se ha visto que esta es una variable moduladora y que las puntuaciones comparativas de edad muestran diferentes resultados en las dimensiones de bienestar psicológico, siendo el dominio del entorno y la autonomía las que aumentan con la edad y propósito en la vida y crecimiento personal las que disminuyen (García-Alandete, 2013). Además, parece haber una disminución con la edad del bienestar como indicador global (Moral, Miguel y Pardo, 2008).

El presente trabajo pretende estudiar la relación que existe entre el bienestar desde las perspectivas de satisfacción con la vida, significación vital y balance afectivo, y la perspectiva temporal.

### **2.3 Perspectiva temporal**

Este concepto hace referencia a la actitud personal que los seres humanos tenemos hacia el tiempo y resulta esencial para dar orden, coherencia y significado a nuestra vida (Zimbardo y Boyd, 2008). En un sentido práctico, se podría decir que se trata de ver hacia dónde nos proyectamos cada uno de nosotros; si estamos “anclados en el pasado”, si vivimos intensamente el

presente o si vivimos programados hacia lo que nos puede suceder en un futuro (Cruz, 2013).

La perspectiva temporal engloba cinco dimensiones (Zimbardo y Boyd, 2008): pasado negativo, pasado positivo, presente fatalista, presente hedonista, y futuro. Zimbardo y Boyd presentan las cinco dimensiones como perspectivas independientes, de forma que una puntuación determinada en una de ellas no prevé una concreta en otra.

Para la medición de la perspectiva temporal se ha creado la escala ZTPI - Zimbardo Time Perspective Inventory- (Zimbardo y Boyd, 1999) que contiene 56 ítems en relación a las cinco dimensiones anteriormente citadas. En general, los análisis factoriales han mostrado una adecuada fiabilidad y validez del instrumento para la evaluación de la orientación temporal (Zimbardo y Boyd, 1999).

En cuanto a la relación que se pretende estudiar en esta investigación se han encontrado algunos resultados que apuntan en la dirección de que existe una relación entre la orientación temporal y el bienestar. Su relación es la esperable a priori: tanto el bienestar subjetivo como el psicológico correlacionan negativamente con la orientación al pasado negativo y positivamente con las perspectivas de presente hedonista y de futuro (Díaz Morales, Toboso-Martín, Dávila de León, Escribano Barreno y Delgado Prieto, 2008).

Entrando en cada una de las dimensiones desde las cuales se ha estudiado el bienestar, cabría esperar que el perspectivismo al futuro correlacionaría más con la significación vital que con el balance o la satisfacción. Esta hipótesis se basa en la idea de que la significación vital es un concepto más integral que implica tener un significado global de tu vida, de tus capacidades y del futuro, por tanto, parece lógico que este esté relacionado con esa proyección hacia el futuro. Se ha visto que un mayor nivel de significación vital correlaciona con una mejor organización temporal de la conducta, lo cual supone que se planifican mejor las



acciones y el cumplimiento de objetivos (Przepiorka, 2012). Y, por el contrario, las personas que tienen un perspectivismo muy significativo de presente hedonista podrían puntuar más alto en satisfacción con la vida y en balance que en significación, ya que las dos primeras son valoraciones más situacionales y transitorias, más hedónicas y referidas al “ahora”. De hecho, se ha encontrado una relación positiva y directa entre la orientación al presente hedonista y el afecto positivo (Desmyter y De Raedt, 2012). Y por último, es esperable que el perspectivismo hacia el pasado negativo se asocie en menor medida con el bienestar en general. Se ha encontrado que una perspectiva hacia el pasado negativo correlaciona con menor satisfacción con la vida y menor afecto positivo además de relacionarse con síntomas depresivos (Desmyter y De Raedt, 2012). Asimismo, la percepción positiva del pasado y del futuro se traduce en un mayor bienestar general y una autoestima más alta (Przepiorka, 2012).

En este estudio se pretende corroborar los resultados anteriores de relación entre bienestar y perspectivismo temporal teniendo en cuenta ciertas variables que precisan control: edad, género y nivel de estudios terminados.

### 3. Objetivos

El **objetivo general** de esta investigación es estudiar la relación existente entre el bienestar (satisfacción con la vida, significación vital y balance afectivo) y la perspectiva temporal (pasado fatalista, presente hedonista y futuro).

En relación al objetivo general los **objetivos secundarios** que se plantean son los siguientes:

- ✓ Evidenciar si existe relación positiva entre la orientación al futuro y al presente hedonista con la satisfacción, la significación vital y el afecto positivo. Y si, por el contrario, existe una relación negativa entre la orientación al futuro y el afecto negativo.
- ✓ Estudiar si hay relación negativa entre una orientación al pasado negativo y la satisfacción, la significación vital y el afecto positivo. Y si la relación

entre la orientación hacia el pasado negativo y el afecto negativo es positiva.

- ✓ Comprobar si hay relación positiva entre la orientación al presente hedonista y la satisfacción, la significación vital y el afecto positivo. Y si, por el contrario, hay una relación negativa entre la orientación al presente hedonista y el afecto negativo.
- ✓ Conocer si existe relación positiva entre una orientación al futuro y la significación vital en mayor medida que con la satisfacción y el balance.
- ✓ Estudiar si hay relación entre orientación al presente hedonista y satisfacción con la vida más que en relación a la significación vital.

En definitiva, se trata de observar la influencia que tiene la orientación temporal en la explicación de cada una de las medidas del bienestar.

## 4. Metodología

### 4.1 Muestra

La muestra está compuesta por 90 sujetos ( $N=90$ ) de los cuales 66 son mujeres y 24 son hombres, cuyas edades están comprendidas entre los 18 y los 35 años (la media de edad es 23,2 años). Todos ellos son dependientes económicamente, han terminado el nivel de bachillerato (66,5 %) o formación profesional de grado medio (16,5%), y se encuentran cursando actualmente estudios universitarios o formación profesional superior. De esta forma se ha homogeneizado la muestra en nivel de estudios y nivel de ingresos. A esta categoría se añadió una adicional llamada: "Otros" (17%), la cual fue utilizada por aquellos participantes que tenían terminados tanto los estudios de bachillerato como de formación profesional.

### 4.2 Instrumentos

Para el propósito de este estudio se ha hecho uso de cuatro escalas diferentes:

- “Medida de Significado Vital” (MLM) (Morgan y Farsides, 2009) construido para medir significación vital. Consta de 23 ítems de escala tipo Likert con 10 puntos, donde 1 significa totalmente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo. Esta escala ha mostrado una consistencia interna aceptable con valores entre .85 y .88 dependiendo de la subescala (Morgan y Farsides, 2009).
- “Escala de satisfacción con la vida” (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985), destinado a medir satisfacción vital. Consta de 5 ítems de escala tipo Likert con 5 puntos, donde 1 significa totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Sus autores originales encontraron un índice de consistencia interna de .87 (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985) lo cual se ha demostrado en estudios posteriores con índices similares, tanto en su versión en español (De Aranillas, Borrero, Moreno y Bollido, 2010; Núñez, Martín-Olbo y Domínguez, 2010) como en inglés (Pavot, Diener, Colvin y Sandvik, 1991; George, 1991).
- “Escala de Afecto Positivo y Negativo” (PANAS) (Watson, Clark y Tellegen, 1988), construido para medir el balance afectivo. Consta de 20 sentimientos (11 de afecto negativo y 9 de afecto positivo) que deben ser valorados del 1 al 5 (1 nada o casi nada, 2 un poco, 3 bastante, 4 mucho y 5 muchísimo) en la última semana. Los datos aportados por Watson, Clark y Tellegen (1988) revelan un adecuado nivel de fiabilidad en ambas subescalas, y su versión en español también ha obtenido altos índices de consistencia interna en estudios recientes: .92 para afecto positivo y .88 para afecto negativo (López-Gómez, Hervás y Vázquez, 2015).
- “Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo” (ZTPI) (Zimbardo y Boyd, 1999) dedicado a medir perspectiva temporal. El cuestionario original es de 56 ítems pero en el presente estudio se ha utilizado una escala de solo 15 ítems ya que se han escogido los 5 ítems que mayor correlación ítem-escala presentan de la versión en español de Díaz-Morales (2006). Se ha prescindido de las dimensiones presente fatalista y pasado positivo al ser las que menor consistencia interna presentan (Díaz Morales, Toboso-Martín, Dávila de León, Escribano Barreno y Delgado Prieto, 2008). Por tanto, el

cuestionario se ha quedado en 15 ítems de escala tipo Likert de 10 puntos, donde 1 significa totalmente en desacuerdo y 10 significa totalmente de acuerdo. En su versión original la escala no es de 10 puntos sino de 5 pero se ha decidido que sea de 10 por razones prácticas: la muestra que tenemos está muy homogeneizada y necesitamos que en perspectivismo temporal haya variabilidad para poder trabajar mejor con los resultados. En cuanto a sus propiedades psicométricas, Zimbardo y Boyd (1999) encontraron una fiabilidad de alrededor de .80 dependiendo de la dimensión (.74 en el caso del 'presente fatalista'). En su versión en español se ha encontrado una fiabilidad de .80 para la dimensión 'pasado negativo', .79 para presente hedonista, .70 para 'futuro' y .74 si es eliminado el ítem 35, .70 (mejorado) para pasado positivo, y .64 para presente fatalista (Díaz-Morales, 2006).

Las cuatro escalas se aunaron y fueron presentados en un solo instrumento junto a tres preguntas sociodemográficas: edad, género y estudios terminados (Anexo 1).

### **4.3 Procedimiento**

La recogida de datos fue realizada en un periodo de tiempo de dos semanas. La forma de administración del cuestionario (Anexo 1) ha sido online creándose un formulario en Google Drive. Consecutivamente, se llevó a cabo el análisis de los datos mediante el Programa R con un volcado en hoja de Excel. Los análisis realizados fueron: fiabilidad, descriptivos, correlaciones y regresiones.

## 5. Resultados

En primer lugar, hay que resaltar la importancia de calcular la fiabilidad de las escalas, sobre todo, la escala ZTPI ya que ha sido abreviada para el presente estudio. Así, tal y como se muestra en la Tabla 1 las dimensiones “Pasado Negativo” y “Futuro” han denotado una buena consistencia interna, sin embargo, la dimensión “Presente Hedonista” no ha revelado un índice adecuado. En el resto de las escalas el índice de consistencia interna es bueno con valores comprendidos entre 0,75 y 0,96 (Tabla 1).

<b>Escala</b>	<b><math>\alpha</math></b>
MLM	0,96
SWLS	0,83
PANAS	0,82
PANAS Afecto Positivo	0,85
PANAS Afecto Negativo	0,80
ZTPI	0,75
ZTPI Presente Hedonista	0,64
ZTPI Pasado Negativo	0,81
ZTPI Futuro	0,82

A continuación se hallaron los Coeficientes de Correlación de Pearson entre las variables estudiadas.

Tal como podemos observar en los resultados correlacionales (Tabla 2), existe una relación significativa y negativa entre la orientación al pasado negativo y la satisfacción, la significación y el afecto positivo (aunque esta última relación tiene menos fuerza).

Asimismo, también se puede observar una relación directa y significativa entre la orientación al pasado negativo y el afecto negativo.

Por otro lado, se observa una relación positiva y significativa entre la perspectiva al presente hedonista y la significación vital, el afecto positivo y la satisfacción. Además, la relación más fuerte se da con la significación vital ( $p < 0,001$ ) y no con la satisfacción y el afecto. De la misma forma, se comprueba que no hay una relación significativa y negativa con el afecto negativo.

También se puede observar que existe una relación positiva y significativa entre la orientación al futuro y la satisfacción, el afecto positivo y la significación vital. Además, esta relación es más fuerte con la significación vital que con la satisfacción o el afecto positivo. Asimismo, se comprueba que hay una correlación significativa y negativa entre la orientación hacia el futuro y el afecto negativo.

Además, las correlaciones revelan que hay independencia entre el presente hedonista y el pasado negativo, y entre el presente hedonista y el futuro. No es el caso de la orientación hacia el futuro y hacia el pasado negativo, que sí tienen una relación negativa y significativa.

Por otro lado, se puede observar que existe una alta correlación positiva entre la satisfacción y la significación vital. También, aunque en menor medida, se da esta relación positiva entre la satisfacción y el afecto positivo, y una relación negativa y significativa entre la satisfacción y el afecto negativo. En esta misma línea, se detecta que hay una alta relación entre el afecto positivo y la significación vital. Y, finalmente, podemos observar que existe independencia entre el afecto positivo y el afecto negativo, con lo cual, una puntuación alta en una de ellas no conlleva una puntuación determinada en la otra.

Tabla 2							
Correlaciones							
	PN	PH	F	Sat	Af N	Af P	Sign
PN	1	0	-0,29**	-0,48***	0,48***	-0,26*	-0,44***
PH	0	1	0,18	0,22*	0,12	0,24*	0,38***
F	-0,29**	0,18	1	0,39***	-0,28*	0,37***	0,55***
Sat	-0,48***	0,22*	0,39***	1	-0,51***	0,46***	0,73***
Af N	0,48***	0,12	-0,28**	-0,51***	1	-0,18	-0,47***
Af P	-0,26*	0,24*	0,37***	0,46***	-0,18	1	0,64***
Sign	-0,44***	0,38***	0,55***	0,73***	-0,47***	0,64***	1

\*PN: Pasado Negativo; PH: Presente Hedonista; F: Futuro; Sat: Satisfacción; Af N: Afecto Negativo; Af P: Afecto Positivo; Sign: Significación.  
 \*\*\* p<0,001, \*\* p<0,01, \*p<0,05

Por último, se realizó un Análisis de Regresión Múltiple (Tabla 3) con el objetivo de observar en qué medida cada una de las variables del bienestar (satisfacción, significación, afecto positivo y afecto negativo) están explicadas por la orientación temporal.

Así, comprobamos que la perspectiva hacia el futuro y hacia el pasado negativo explican el 29% de la variabilidad de “satisfacción con la vida”, aunque vemos que el pasado negativo la explica de forma más intensa (y negativa).

Además, se observa que la varianza explicada por las variables futuro, presente hedonista y pasado negativo de la variabilidad de significación vital es del 48%. Cabe añadir que la variable predictiva cuyo porcentaje de varianza explicada es mayor es la variable “futuro” (en consonancia con los datos obtenidos de las correlaciones; tabla 2).

En cuanto al balance afectivo, se comprueba que la variable “futuro” explica el 14% de la variabilidad de afecto positivo, y el pasado negativo explica el 23% de la variabilidad de afecto negativo.

<i>Tabla 3</i>				
<i>Análisis de Regresión Múltiple</i>				
Variable dependiente	R <sup>2</sup> corregida	F	Varianza explicada	VV predictivas
Satisfacción	0,29	F2,87=18,16; p<0,01	29%	F: t=2,9; p<0,01 PN: t=-4,19; p<0,01
Significación	0,48	F3,86=25,95; p<0,01	48%	F: t=4,74; p<0,01 PN: t=-3,98; p<0,01 PH: t=3,82; p<0,01
Afecto positivo	0,14	F1,88=13,99; p<0,01	14%	F: t=3,74; p<0,01
Afecto negativo	0,23	F1,88=25,85; p<0,01	23%	PN: t=5,08; p<0,01
*PN: Pasado Negativo; PH: Presente Hedonista; F: Futuro; Sat: Satisfacción; Af N: Afecto Negativo; Af P: Afecto Positivo; Sign: Significación.				

## 6. Discusión y Conclusiones

Con este estudio se ha podido comprobar que la interpretación que cada uno de nosotros tiene del tiempo influye, de una forma u otra, en nuestro bienestar.

En primer lugar, es importante destacar que la fiabilidad de la dimensión “presente hedonista” abreviada para este estudio de la escala ZTPI ha sido inadecuada, por tanto, los resultados relativos a esta dimensión hay que tratarlos con cautela. Una posible explicación a esta escasa consistencia interna es que la muestra está homogeneizada de manera que está formada únicamente por



jóvenes estudiantes. Posiblemente, los participantes por su edad y su dependencia económica tienen una marcada orientación al presente hedonista que hace que la dimensión no pueda discriminar correctamente. Con todo ello, no se puede afirmar que no haya relación entre la orientación hacia el presente hedonista y el bienestar, sino que en este estudio los resultados no pueden ser concluyentes debido a su baja consistencia interna. Por otra parte, la fiabilidad encontrada en el resto de las escalas va en concordancia con lo encontrado en estudios anteriores (Morgan y Farsides, 2009; Diener et al., 1985; Watson, Clark y Tellegen 1988; Zimbardo y Boyd, 1999).

Así, en consonancia con lo que decía Bano (2014), la significación vital es un importante predictor del bienestar. En este caso y como ya antes se citaba, se han encontrado importantes correlaciones entre la significación y la satisfacción y el afecto positivo. Al observar la alta correlación entre significación y satisfacción (.73), se podría considerar la propuesta de Bilbao (2008), que sostenía que las perspectivas hedónica y eudaimónica estaban diferenciadas en sus planteamientos pero que ambas explican el mismo proceso psicológico. Asimismo, los resultados muestran que hay una correlación más alta entre la satisfacción y la significación que entre la satisfacción y el afecto positivo. Con lo cual, no parece tan evidente esa diferenciación entre las dos perspectivas planteadas.

Przepiorka (2012) señalaba que la significación vital correlacionaba con una mejor organización y planificación del tiempo, en este caso hemos podido comprobar que hay una alta correlación entre la significación vital y la orientación hacia el futuro. Por tanto, parece ser que aquellas personas que se proyectan en mayor medida en el futuro son personas con una gran autodeterminación y cumplimiento de objetivos que le llevan al crecimiento personal.

Por otro lado, tal como se había señalado en estudios anteriores (Díaz Morales, Toboso-Martín, Dávila de León, Escribano Barreno y Delgado Prieto, 2008) se ha podido demostrar que el bienestar correlaciona negativamente con la orientación al pasado negativo y positivamente con la orientación hacia el presente hedonista y hacia el futuro.

Como ya se citaba anteriormente, la baja fiabilidad que presenta la dimensión “presente hedonista” no nos permite extraer conclusiones válidas y precisas. Sin embargo, sí que se ha observado, en consonancia con estudios anteriores (Desmyter y De Raedt, 2012), que existe correlación entre la orientación al presente hedonista y el afecto positivo.

En el presente estudio se ha detectado que existe una alta correlación entre los dos componentes del bienestar subjetivo: la satisfacción y el balance afectivo. Por tanto, en contraposición con Rodríguez-Fernández y Goñi-Grandmontagne, (2011) no parece estar clara esa relación de independencia entre la satisfacción y el balance que señalaban.

No sucede lo mismo con el balance afectivo, ya que se ha encontrado una relación de independencia entre el afecto positivo y el negativo, tal como señalaban Godoy-Izquierdo, Martínez, y Godoy (2008). De manera que una puntuación alta en los sentimientos de afecto positivo no determinan una baja en el afecto negativo. Es decir, una persona puede experimentar con intensidad emociones positivas y también con la misma intensidad emociones negativas.

En cuanto a la dimensión de orientación hacia el pasado negativo se ha encontrado que tiene altas correlaciones significativas con todas las dimensiones del bienestar, especialmente con el afecto positivo y con la satisfacción de forma negativa. Por tanto, tal como señalaban Desmyter y De Raedt (2012) la orientación hacia el pasado negativo se relaciona negativamente de forma importante con la satisfacción con la vida. Además, se ha detectado una relación negativa entre la orientación hacia el pasado y el futuro, de forma que aquellas personas que planifican y se proyectan hacia el futuro suelen estar menos “ancladas” en el pasado.

Una posible línea futura de investigación en este campo sería la disponibilidad de una muestra dividida por rangos de edad, de manera que se pudiera estudiar cómo está influyendo la variable “edad” en la relación entre orientación temporal y bienestar. Del mismo modo, también sería interesante estudiar el impacto que tiene el empleo en dicha relación, con una muestra en la que se comparasen tres grupos: desempleados, personas con empleo temporal

y personas con un empleo estable. Es probable que existan diferencias en la orientación temporal de estos tres grupos, así por ejemplo, es más complicado que un desempleado tenga la misma orientación hacia el futuro que aquel que tiene un empleo estable.

Para concluir y en relación a lo planteado inicialmente, se puede afirmar que existe relación entre la perspectiva temporal y el bienestar. Así, la orientación hacia el pasado negativo se relaciona de forma importante con un menor nivel de bienestar, de forma que “vivir anclado en el pasado” conlleva una dificultad para centrarse en el disfrute del presente y planificar el futuro, además de una experimentación menor de emociones positivas y de autodeterminación y sentido positivo de la vida. Al contrario, la orientación hacia el futuro predice altos niveles de satisfacción, significación vital y afecto positivo. Además, hemos podido comprobar que la independencia entre las perspectivas hedónica y eudaimónica no parece tan clara ya que existen altas correlaciones entre sus dimensiones.

## 7. Referencias

- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. En D. Kahneman, E. Diener, y N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). Nueva York: Russell Sage Foundation.
- Bano, A. (2014). Impact of meaning in life on psychological well being and stress among university students. *Existenzanalyse*, 21-25.
- Bilbao Ramírez, M. (2008). *Creencias Sociales y Bienestar: valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Campbell, A. (1981). *The Sense of Well-Being in America: Recent Patterns and Trends*. Nueva York: McGraw-Hill.

- Cruz, N. A. (2013). El rol de la orientación temporal en las actitudes hacia el ahorro. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 1(1).
- De Aranillas, R. M., Borrero, M. F., Moreno, P. P., y Bollido, M. F. (2010). Evidencias de validez de la adaptación al español de la escala de satisfacción con la vida (swls) en una muestra de estudiantes universitarios. *Metodología de Encuestas*, 12(1), 45-62.
- Desmyter, F., y De Raedt, R. (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica*, 52 (1), 19-38.
- Díaz Morales, J. F. (2006). Estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo. *Psicothema*, 18(3), 565-571.
- Díaz Morales, J. F., y Sánchez, M<sup>a</sup> P. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14, 100-105.
- Díaz Morales, J. F., Toboso-Martín, M., Dávila de León, C., Escribano Barreno, C., y Delgado Prieto, P. (2008). Bienestar, orientación temporal y estrategias de control en personas mayores: un estudio exploratorio. *Revista de Psicología UCA*, 4(8), 79-95.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. Intervención psicosocial. *Revista sobre igualdad y calidad de vida*, 3 (8), 67-113.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R.J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In *Assessing well-being* (pp. 67-100). Springer Netherlands.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and households in economic growth*, 89, 89-125.
- Frankl, V. E. (2004). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. London, England: Souvenir.

- García-Alandete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 4(1), 48-58.
- García-Alandete, J. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being?. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89-98.
- García Martín, M. (2002). El bienestar subjetivo, *Escritos de Psicología*, (6), 18-39.
- García-Viniegras, C. y González, I. (2000). "La categoría bienestar psicológico, su relación con otras categorías sociales", *Revista Cubana de Medicina Integral*, 16 (6), 586-592.
- George, J.M. (1991). Time structures and purse as a mediator of work-life linkages. *Journal of Applied Psychology*, 21, 296-314.
- Godoy-Izquierdo, D., Martínez, A., y Godoy, J. F. (2008). La «Escala de Balance Afectivo»: Propiedades psicométricas de un instrumento para la medida del afecto positivo y negativo en población española. *Clínica y Salud*, 19(2), 157-189.
- Liberalesso, A. (2002). Bienestar subjetivo en la vida adulta y la vejez: hacia una psicología positiva en América Latina, *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34 (1/2), 55-74.
- López-Gómez, I., Hervás, G., y Vázquez, C. (2015). Adaptación de las " Escalas de afecto positivo y negativo" (PANAS) en una muestra general española. *Psicología Conductual*, 23(3), 529-548.
- Moral, J. C. M., Miguel, J. M. T., y Pardo, E. N. (2008). Análisis del bienestar en la vejez según la edad. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 43(2), 90-95.
- Morgan, J., y Farsides, T. (2009). Psychometric evaluation of the meaningful life measure. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 351-366.
- Moyano Díaz, E., y Ramos Alvarado, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Universum (Talca)*, 22(2), 177-193.
- Myers, D.G. y Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.

- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., y Domínguez, E. (2010). Análisis de las propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en sujetos practicantes de actividad física. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 291-304.
- Palmore, E. (1979). Predictors of successful aging. *The Gerontologist*, 19, 427-431.
- Pavot, W. y Diener E (2009). *Review of the satisfaction with life scale*. En E. Diener (Eds.) *Assessing well-being. The collected works of Ed Diener* (pp. 101- 117). Nueva York: Springer (Social Indicators Research Series, 39).
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C.R., y Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being. *Journal of Personality Assessment*, 57, n.º 1, 149-161.
- Przepiorka, A. (2012). The relationship between attitude toward time and the presence of meaning in life. *International Journal of Applied Psychology*, 2(3), 22-30.
- Rodríguez-Fernández, A., y Goñi-Grandmontagne, A. (2011). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de psicología*, 27(2), 327-332.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Solano, A. C. (2009). El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (66), 43-72.
- Toseland, R. y Rasch, J. (1979-1980). Correlates of life satisfaction: An AID analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 10, 203-211.

- Van Dierendonck, D., Abarca, A. B., Díaz, D., Jiménez, B. M., Gallardo, I., Valle, C., y Carvajal, R. R. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Véliz Burgos, A. (2012). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas*, 11(2), 143-163.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Watson, D., Clark, L.A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Zimbardo, P.G. y Boyd, N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(6), 1.271-1.288.
- Zimbardo, P., y Boyd, J. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology Of Time That Will Change Your Life*. New York: Simon and Schuster.
- Zubieta, E., Muratori, M., y Fernández, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 3(1), 66-76.

## 8. Anexo

### Anexo 1: Instrumento

## Investigación Psicología Social

Hola, en primer lugar quiero darle las gracias por su participación en esta investigación que constituye mi Trabajo de Fin de Grado. Se trata de una investigación realizada por una alumna de 4º de Psicología en el área de Psicología Social (Facultad de Ciencias de la Salud, ULL).


Para participar debe cumplir los siguientes REQUISITOS: tener acabados los estudios de bachillerato o nivel similar y ser DEPENDIENTE económicamente.

A continuación, se le van a presentar una serie de ítems en los cuales usted debe mostrar su grado de acuerdo o desacuerdo con los mismos. No hay respuestas correctas o incorrectas, se trata de SU percepción. Por favor, únicamente debe escoger UNA RESPUESTA. No marque más de una casilla.

La participación en la investigación es totalmente anónima, de manera que las respuestas dadas no serán personalizadas. Por favor, conteste con total sinceridad.

Muchas gracias por su participación.

Cinthia Santana

**SIGUIENTE**  14% completado

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

### Datos sociodemográficos

**Género**

Masculino

Femenino

**Edad**

Tu respuesta

**Estudios TERMINADOS**

Bachillerato

Formación Profesional

Otra:

**ATRÁS** **SIGUIENTE**  28% completado

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.



SWLS (Diener et al., 1985; Atienza et al., 2000; Pons et al., 2002)

1. En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

2. Las circunstancias de mi vida son muy buenas \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

3. Estoy satisfecho con mi vida \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

4. Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

5. Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría casi nada \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

## PANAS

A continuación aparecen una serie de palabras que describen sentimientos. Lea cada palabra e indique la intensidad con que siente cada uno de los 20 sentimientos durante la última semana, incluido el día de hoy. Conteste lo más sinceramente posible.

**Interesado/a \***

Elige

**Tenso/a \***

Elige

**Estimulado/a \***

Elige

**Disgustado/a \***

Elige

**Motivado/a \***

Elige

**Culpable \***

Elige

**Asustado/a \***

Elige

**Hostil \***

Elige

**Entusiasmado/a \***

Elige

**Orgullosa/a \***

Elige

**Irritable \***

Elige

**Alerta \***

Elige

**Avergonzado/a \***

Elige

**Inspirado/a \***

Elige

**Nervioso/a \***

Elige

**Decidido/a \***

Elige

**Atento/a \***

Elige

**Miedoso/a \***

Elige

**Activo/a \***

Elige

**Atemorizado/a \***

Elige

## MLM (Morgan y Farsides, 2009)

A continuación encontrará una lista de afirmaciones sobre algunos aspectos de su vida. Por favor, lea atentamente cada frase y piense: ¿en qué medida se aproxima a lo que yo siento, pienso o hago? Para contestar, elija **SÓLO** uno de los números de la escala. Marque la alternativa que mejor representa lo que piensa, siente o cómo actúa respecto a lo que se describe.

1. La vida me parece siempre excitante \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

2. Cada día es constantemente nuevo y diferente \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

3. Enfrentarme a mis tareas diarias es una fuente de placer y satisfacción

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

4. Mi vida me interesa y me resulta excitante \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

5. Mi vida diaria es aburrida y rutinaria \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

6. Me siento satisfecho/a con lo que he logrado en la vida \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

7. Hasta ahora, me gusta lo que he conseguido \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

8. He sido muy eficaz en conseguir ciertas cosas \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

9. He fracasado en muchos proyectos \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

10. Me siento bien cuando pienso lo que he conseguido en la vida \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

11. Tengo una forma de pensar que me permite entender mi vida \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

12. Tengo una filosofía que realmente da significado a mi vida \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

13. Tengo un sistema personal de valores que hace que mi vida merezca la pena \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

14. Mis creencias sobre el mundo me ayudan a encontrar sentido a mi existencia \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

15. Mis valores enriquecen mi vida y le dan significado \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

16. En mi vida tengo objetivos y metas claros \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

17. He descubierto que tengo misión u objetivos en la vida que son satisfactorios \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

18. Tengo una idea clara de cuáles son mis objetivos futuros \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

19. Tiendo a vagar sin rumbo por la vida sin mucho sentido de propósito o dirección \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

20. Mi vida vale la pena \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

---

21. Mi vida es significativa \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

22. Realmente valoro mi vida \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

23. Respeto mi propia vida \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

## ZTPI (Zimbardo y Boyd, 1999)

A continuación se le presentan una serie de ítems en los que tendrá que expresar su grado de acuerdo donde 1 significa TOTALMENTE EN DESACUERDO y 10 TOTALMENTE DE ACUERDO.

1. Cuando quiero conseguir algo, me fijo unas metas y considero los medios \* para alcanzarlas.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

2. En general en mi pasado hay más recuerdos buenos que  \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

3. Cumplir con los plazos y preparar las cosas para mañana es más importante que divertirme hoy. \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

4. Hay experiencias dolorosas del pasado que no puedo  \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

5. Trato de vivir mi vida día a día y lo más plenamente  \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

6. Lo ideal sería vivir cada día como si fuera el  \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

7. Cumplo a tiempo mis obligaciones con mis amistades y mis  \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

8. Es importante que haya emoción en la  \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Totalmente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

9. Correr riesgos evita que mi vida sea ⬇️\*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalmente en desacuerdo           Totalmente de acuerdo

10. Me resulta difícil olvidar las imágenes desagradables de mi ⬇️\*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalmente en desacuerdo           Totalmente de acuerdo

11. Termino mis proyectos a tiempo porque trabajo con ⬇️\*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalmente en desacuerdo           Totalmente de acuerdo

---

12. Me arriesgo para poner excitación a mi ⬇️\*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalmente en desacuerdo           Totalmente de acuerdo

13. Estoy dispuesto a resistir las tentaciones cuando sé que hay trabajo que hacer. \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalmente en desacuerdo           Totalmente de acuerdo

14. Pienso en lo malo que me ha ocurrido en el ⬇️\*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalmente en desacuerdo           Totalmente de acuerdo

15. A menudo pienso en las cosas buenas que me he perdido en mi ⬇️\*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalmente en desacuerdo           Totalmente de acuerdo