

## **Perspectiva Temporal Futura como predictor de conductas de autocuidado y salud mental**

Moisés Ayala Burboa<sup>1</sup>, Laura Barrera<sup>2</sup>, Raquel García<sup>3</sup> y Mirsha Sotelo<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>*Universidad de Sonora, México*


<sup>3,4</sup>*Instituto Tecnológico de Sonora, México*


La presente investigación buscó determinar las relaciones entre la Perspectiva Temporal Futura, Conductas de autocuidado y Salud mental, además de comparar los resultados en función del sexo de los adolescentes. Participaron 181 adolescentes, quienes respondieron a tres cuestionarios que miden cada una de las variables implicadas. Los resultados del modelo estructural sugieren que la perspectiva temporal futura influye en las conductas de autocuidado y estas tienen un impacto en la salud mental. Se encontraron correlaciones significativas entre la perspectiva temporal futura con las conductas de autocuidado ( $r = 0.47$ ,  $p < 0.001$ ) y con los problemas de salud mental ( $r = -.20$ ,  $p < 0.001$ ), así como la existencia de diferencias en función del sexo de los adolescentes en las conductas de autocuidado ( $t = 2.09$ ,  $p < 0.05$ ). Los hallazgos del presente estudio contribuyen a la literatura acerca de la salud mental en los adolescentes con implicaciones teóricas y prácticas, estableciendo un modelo empírico que vincula la perspectiva temporal futura, con las conductas de autocuidado y la salud mental, ratificando que la perspectiva temporal futura no solamente se relaciona con la salud mental, sino que es una variable predictora que influye en la salud a través de las conductas de autocuidado, asimismo refuerza el rol de las conductas de autocuidado como variable relevante para el diseño de programas preventivos dirigidos a la mejora de la salud mental adolescente.


*Palabras clave:* perspectiva temporal, futuro, autocuidado, salud mental, estudiantes


### **Future Time Perspective as predictor of self-care behaviors and mental health**

This study sought to determine the relationships between Future Time Perspective, Self-Care Behaviors, and Mental Health, and to compare the results based on the adolescents' sex. A total of 181 adolescents participated and answered three questionnaires measuring each

Moisés Ayala Burbo  <https://orcid.org/0009-0009-4156-6362>

Laura Barrera  <https://orcid.org/0000-0002-1646-2037>

Raquel García  <https://orcid.org/0000-0002-2786-5069>

Mirsha Sotelo  <https://orcid.org/0000-0001-9838-189X>

Toda correspondencia acerca de este artículo debe ser dirigida a Laura Barrera. Email: laura.barrera@unison.mx



of the variables involved. The results of the structural model suggest that Future Time Perspective influences self-care behaviors, which impact mental health. Significant correlations were found between Future Time Perspective and self-care behaviors ( $r = 0.47, p < 0.001$ ) and mental health problems ( $r = -.20, p < 0.001$ ), as well as differences based on the adolescents' sex in self-care behaviors ( $t = 2.09, p < 0.05$ ). The findings of this study contribute to the literature on mental health in adolescents with theoretical and practical implications, establishing an empirical model that links future time perspective with self-care behaviors and mental health, confirming that future time perspective is not only related to mental health, but is a predictor variable that influences health through self-care behaviors, and also reinforces the role of self-care behaviors as a relevant variable for the design of preventive programs aimed at improving adolescent mental health.

*Keywords:* temporal perspective, future, self-care, mental health, students

### **Perspectiva de Tempo Futuro como predictor de comportamentos de autocuidado e saúde mental**

Este estudo buscou determinar as relações entre Perspectiva de Tempo Futuro, Comportamentos de Autocuidado e Saúde Mental, e comparar os resultados com base no sexo dos adolescentes. Um total de 181 adolescentes participaram e responderam a três questionários medindo cada uma das variáveis envolvidas. Os resultados do modelo estrutural sugerem que a Perspectiva de Tempo Futuro influencia os comportamentos de autocuidado, que impactam a saúde mental. Correlações significativas foram encontradas entre Perspectiva de Tempo Futuro e comportamentos de autocuidado ( $r = 0,47, p < 0,001$ ) e problemas de saúde mental ( $r = -0,20, p < 0,001$ ), bem como diferenças com base no sexo dos adolescentes em comportamentos de autocuidado ( $t = 2,09, p < 0,05$ ). Os achados deste estudo contribuem para a literatura sobre saúde mental em adolescentes com implicações teóricas e práticas, estabelecendo um modelo empírico que vincula a perspectiva temporal futura com comportamentos de autocuidado e saúde mental, confirmando que a perspectiva temporal futura não está relacionada apenas à saúde mental, mas é uma variável preditora que influencia a saúde por meio de comportamentos de autocuidado, e também reforça o papel dos comportamentos de autocuidado como variável relevante para o delineamento de programas preventivos que visem à melhoria da saúde mental de adolescentes.

*Palavras-chave:* perspectiva temporal, futuro, autocuidado, saúde mental, estudantes

---

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) en su definición de salud “como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” incluye a la salud mental conceptualizándola como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (OMS, 2022a). En relación con esto, esta misma organización (2021), indica que uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años padece un trastorno de tipo mental, donde la depresión, ansiedad y trastornos del comportamiento son las patologías más prevalentes, además, el suicidio es la cuarta causa de muerte en esta población; de esta manera, el no ocuparse de este tipo de trastornos en edad temprana puede conllevar a un deterioro en la salud física y mental que se reflejará en etapas de vida posteriores. Asimismo, los efectos negativos derivados de la pandemia por COVID-19 han sumado al deterioro de la salud mental de los adolescentes (Panchal et al., 2021; Retamal, 2022), siendo la depresión y la ansiedad los trastornos más prevalentes (Kauhanen et al., 2022) y a pesar de que la pandemia ha terminado, en la actualidad se sigue lidiando con las secuelas que esta dejó a su paso (Delgado & Mireles, 2023; Morales-Chainé, 2021).

Jané-Llopis (2004) indicó que es de suma importancia el avocarse a la reducción de los problemas mentales, para lo cual la promoción y la prevención pueden contribuir sustancialmente a esta nueva prioridad, no obstante, esto solo se conseguirá si la política de salud mental se dirige por igual a la prevención y al tratamiento logrando un equilibrio. Por otra parte, Cuenca et al. (2020) señalaron la existencia de un vacío en el conocimiento respecto a investigaciones sobre salud mental en la población adolescente. En su análisis, identificaron un número muy limitado de estudios científicos centrados en este grupo en el contexto latinoamericano, observando que la mayoría se enfocaba en la

validación de instrumentos psicométricos. Esta tendencia, advirtieron, desvía la atención de las manifestaciones clínicas que afectan directamente la salud mental de los adolescentes

Considerando la descripción de la relevancia de la salud mental para la población adolescente, resulta crucial considerar algunas variables psicológicas respaldadas por la literatura científico-psicológica. Entre ellas se encuentra la Perspectiva Temporal Futura, que, como parte de su sustento, considera que el tiempo psicológico o subjetivo se refiere a la manera en que las personas experimentan el paso del tiempo de manera interna y personal, se diferencia del tiempo objetivo, medido por relojes o calendarios. Se trata de una percepción individual que puede variar enormemente dependiendo de la situación, el estado emocional, la atención, y otros factores (Díaz, 2011).

Zimbardo y Boyd (1999) en su teoría sobre la perspectiva temporal, proponen que esto implica una visión sobre cómo las personas perciben y se relacionan con el tiempo (pasado, presente y futuro). Los autores indican que la perspectiva del tiempo influye directamente en el comportamiento humano e identificaron cinco diferentes orientaciones temporales: Pasado negativo, Pasado positivo, Presente fatalista, Presente hedonista y Futuro. Respecto al pasado positivo, las personas con esta orientación tienen una visión positiva del pasado, suelen recordar los eventos con nostalgia y satisfacción, lo que contribuye a una mayor felicidad y estabilidad emocional. En el pasado negativo, las personas se enfocan en recuerdos negativos y tienden a experimentar más ansiedad, arrepentimiento y menor bienestar. En cuanto al presente hedonista, este se centra en el disfrute inmediato y la búsqueda de placer, lo que puede llevar a conductas impulsivas y generar satisfacción a corto plazo, no obstante, una excesiva orientación hedonista puede resultar en riesgos para la salud y bienestar a largo plazo. El presente fatalista, se caracteriza por la creencia de que el destino está predeterminado y que las acciones individuales tienen poco impacto en el futuro, esta perspectiva puede conducir a sentimientos de desesperanza y escasa motivación. Por otra parte, en la orientación hacia el futuro, las personas tienden a planificar y trabajar hacia metas a largo plazo, suelen

experimentar altos niveles de éxito, bienestar y salud, sin embargo, el llegar a una excesiva preocupación por el futuro puede generar ansiedad y estrés (Zimbardo & Boyd, 1999).

Al respecto, Zimbardo y Boyd (2009) mencionan que el futuro se crea a partir de los miedos, esperanzas, expectativas y aspiraciones del ser humano. De esta manera, la orientación al futuro forma parte de la perspectiva temporal y se refiere a la planificación de conductas encaminadas a cumplir las metas de vida en las personas (Jaime et al., 2020). Derivada de la teoría de la perspectiva temporal, se ha propuesto la terapia de orientación temporal; que ha mostrado eficacia para tratar trastorno de estrés postraumático, ansiedad y depresión (Zimbardo et al., 2012), conducta suicida (Oyanadel et al., 2021) y cambio en el perfil temporal (Oyanadel et al., 2014).

La perspectiva temporal se ha relacionado con indicadores de salud física y mental tales como salud general, función social y vitalidad, de acuerdo los resultados del estudio de Oyanadel y Buela-Casal (2011) realizado en España con 50 personas de población general. También estos mismos autores (Oyanadel & Buela-Casal, 2014) indicaron en una investigación posterior con 167 personas mediante un diseño cuasiexperimental, que los participantes que estaban más cerca del perfil temporal balanceado tenían mejor salud física, y menos desesperanza.

Asimismo, la perspectiva temporal de orientación al futuro se ha relacionado de manera positiva con la salud física en una muestra de 232 adolescentes colombianos (Montero, 2017), con resiliencia y bienestar psicológico, en una muestra de 198 adolescentes argentinos donde se obtuvieron correlaciones positivas y estadísticamente significativas que oscilaron entre  $r=.16$  y  $r=.36$  ( $p > 0.05$ ;  $p > 0.01$ ) (Omar, 2007). También la Perspectiva temporal de Futuro se relacionó con autoeficacia  $r=.31$ , resiliencia  $r=.30$  y conciencia corporal  $r=.19$  en una muestra de 297 personas del Reino Unido (O'Neill et al., 2022). En el estudio de Martínez (2004) desarrollado en Perú con 570 personas entre 16 y 65 años, la perspectiva temporal futura se correlacionó con satisfacción con la vida; y asimismo, Barrera et al. (2021) reportaron mediante un modelo de ecuaciones estructurales con 209 personas

de México, que la orientación al futuro influye de manera positiva las conductas de autocuidado (coeficiente estructural=.77).

En relación al autocuidado es importante mencionar que se trata de una función inherente al ser humano e indispensable para la vida de todos los seres vivos con quienes interactúa; resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes hacen parte de su entorno, debido a su gran potencial para influir de manera positiva sobre la forma de vivir de las personas, el autocuidado se constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de la enfermedad (Tobón, 2003). El autocuidado es un constructo cultural que hace referencia al cuidado propio, de los familiares y seres cercanos, donde intervienen factores como los conocimientos, disponibilidad de tiempo, economía, edad, género e incluso aspectos sociales como la inclusión (Escobar & Pico, 2013).

El autocuidado permite alcanzar una mejor calidad de vida, a través del fortalecimiento del potencial de autonomía y de la responsabilidad en sí mismos, indispensables para tener un envejecimiento pleno y saludable. El autocuidado es una actividad propia de cada individuo, orientada hacia un solo objetivo, si esto llegara a faltar, la enfermedad o muerte se pueden producir (Cujilema, 2017). La OMS (2022b) resalta la importancia de las conductas de autocuidado sobre la salud mental del ser humano; incluso, estas conductas se han propuesto como un factor protector de la salud mental (Gómez, 2017). Uribe (2013) menciona que la promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano.

Diversos estudios han reportado baja prevalencia de este tipo de conductas en población adolescente (Gómez, 2017; Ludueña et al., 2021). Por otra parte, se ha demostrado que quienes presentan más conductas de autocuidado poseen una mejor salud mental (Quiroz-Figueroa et al., 2024; Rodríguez-Hernández, 2020).

De acuerdo con los argumentos planteados previamente, resulta posible afirmar que la perspectiva temporal futura se relaciona con

diversos comportamientos y decisiones relevantes en la vida de las personas, incluyendo el autocuidado. Seginer (2009) en su modelo sociocognitivo de orientación futura, que difiere de la propuesta de Perspectiva Temporal futura, afirma también que las proyecciones y expectativas hacia el futuro motivan a los individuos a tomar decisiones responsables en el presente para asegurar su bienestar a largo plazo. Consecuentemente, una mayor orientación futura está asociada con conductas preventivas y saludables, como una alimentación adecuada, ejercicio regular y la búsqueda de atención médica preventiva; esto ocurre porque las personas que visualizan su futuro de manera positiva y realista tienden a valorar su salud como un recurso esencial para alcanzar sus metas a largo plazo. De esta manera, existe evidencia teórica y empírica que comprueba a la orientación temporal futura como un factor que se relaciona de manera significativa en la salud de las personas (Oyandel & Buéla-Casal, 2014).

Considerando lo anteriormente expuesto, la presente investigación tuvo como objetivo determinar las relaciones entre perspectiva temporal futura, conductas de autocuidado y salud mental. Adicionalmente, se compararán los resultados en función del sexo de los adolescentes. Se parte de la hipótesis de que la perspectiva temporal futura predice las conductas de autocuidado, las cuales, a su vez se relacionan con algunos indicadores de la salud mental en los adolescentes de la muestra seleccionada.

## **Método**

La presente investigación parte de un enfoque metodológico cuantitativo, ya que su objetivo fue medir variables y probar hipótesis de manera objetiva (Creswell, 2014). Se empleó un diseño no experimental, debido a que no existió manipulación de las variables, y un diseño transversal, dado que la recolección de datos se realizó en un único momento.

## ***Participantes***

Mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia participaron 181 adolescentes estudiantes de una institución pública de educación media superior del noreste de México, de los cuales 76.2% hombres y 23.8% mujeres, el 58.6% cursaban el primer semestre, 8.3% tercero y 31.1% quinto semestre. La edad osciló entre 14 y 20 años ( $M= 15.67$ ,  $DE= 1.10$ ). Los criterios de inclusión de los participantes fueron: ser estudiante de preparatoria, aceptar participar en el estudio y responder es tu totalidad los instrumentos. El consentimiento informado fue presentado antes de participar en el estudio.

## ***Instrumentos***

### ***Perspectiva Temporal Futura***

Se aplicó la subescala de Futuro del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (Zimbardo & Boyd, 1999), la cual mide la orientación al futuro. Se emplearon únicamente tres ítems de la subescala originalmente constituida por 13 reactivos. Los tres ítems fueron seleccionados mediante un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) cuyos índices de ajuste fueron los siguientes: ( $X^2=.431$ ,  $gl=1$ ,  $p=.511$ ;  $BBNFI=1.00$ ,  $BBNNFI=1.00$ ,  $CFI=1.00$ ;  $RMSEA=.00$ ). Siguiendo a Ho (2014) se consideró que tres reactivos pueden representar efectivamente un constructo. Cada uno de los ítems es calificado con 5 opciones de respuesta que van desde muy poco aplicable (1) hasta bastante aplicable (5). La consistencia interna fue registrada a través del coeficiente alfa de Cronbach, el cual fue ligeramente inferior a lo esperado ( $\alpha = .67$ )

### ***Autocuidado***

Se empleó la escala de Pato y Corral (2013), la cual mide conductas de autocuidado, tales como alimentarse, hacer actividad física, descanso, etc. La escala está conformada por 18 ítems que se califican mediante una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta que



van de 1= nunca hasta (5) siempre. Las evidencias de validez de estructura interna se constataron a través de un AFC cuyos indicadores de ajuste fueron ( $X^2 = 25.66$ ,  $gl = 9$ ,  $p = .00$ ;  $BBNFI = .94$ ,  $BBNNFI = .93$ ,  $CFI = .96$ ;  $RMSEA = .09$ ) A partir del AFC solo se utilizaron seis reactivos. La consistencia interna fue registrada a través del coeficiente alfa de Cronbach alcanzando un valor aceptable ( $\alpha = .80$ )

### *Salud mental*

Se utilizó la medida de síntomas transversales de nivel 1 del DSM-5 (Asociación Psiquiátrica Americana, 2014) el objetivo de este instrumento es detectar indicadores de problemas relacionados a la salud mental. Originalmente la escala está constituida por 23 reactivos que se califican mediante una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta que van de 0=nada, en ningún momento hasta 4= grave, casi todos los días. Para este estudio, las evidencias de validez de estructura interna se reportaron a partir del AFC cuyos indicadores de ajuste fueron ( $X^2 = 58.30$ ,  $gl = 26$ ,  $p = .00$ ;  $BBNFI = .92$ ,  $BBNNFI = .93$ ,  $CFI = .95$ ;  $RMSEA = .08$ ). Se utilizaron únicamente 9 reactivos. El índice de consistencia interna se registró a partir del coeficiente alfa de Cronbach y alcanzó el valor de ( $\alpha = .88$ )

Se optó por la aplicación de dichos instrumentos dado a que han sido utilizados en investigaciones previas con propiedades psicométricas de confiabilidad y validez, adecuados para la población estudiada (Barrera et al., 2021, Cuamba & Zazueta, 2020; Pato y Corral, 2013; Pérez-Ríos et al., 2023). Cabe señalar que, al reducir los ítems en los tres instrumentos, a partir de los AFC, se realizó un análisis del contenido de estos a fin de capturar, mediante validez de contenido, la complejidad de cada uno de los constructos.

### *Procedimiento*

La recolección de los datos se llevó a cabo de manera presencial en las aulas de la institución educativa, con la autorización previa del director del campus. Antes de iniciar el proceso, se explicó de forma

clara y detallada el objetivo del estudio a los participantes, destacando la importancia de su colaboración para el desarrollo de la investigación. Asimismo, se subrayó el carácter voluntario de su participación y se garantizó la confidencialidad de los datos recopilados.

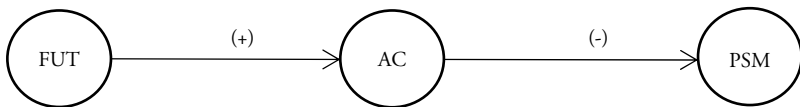
Para formalizar su consentimiento, los estudiantes leyeron y firmaron un documento de consentimiento informado, en el que se les proporcionó información sobre los procedimientos del estudio, sus derechos como participantes y la posibilidad de retirarse en cualquier momento. Posteriormente, se procedió a la aplicación de los instrumentos de medición, asegurando un ambiente adecuado para favorecer la concentración y comprensión de las preguntas. Durante todo el proceso, se contó con la presencia de uno de los investigadores para resolver dudas y brindar el apoyo necesario. Posteriormente, los datos se vaciaron en el programa estadístico SPSS y EQS para el análisis de datos.

Respecto a las consideraciones éticas, el protocolo del estudio fue aprobado por un comité de ética (dictamen 0251). Los datos recolectados han sido protegidos atendiendo los lineamientos establecidos en la Declaración de Helsinki. Como retribución social se ofreció una plática sobre autocuidado para la salud mental a los adolescentes participantes.

### ***Análisis de datos***

Los resultados, fueron analizados a partir de la realización de un análisis factorial confirmatorio (AFC) para cada escala, donde los modelos del AFC se estimaron empleando el software *EQS* (Versión 6.1; Multivariate Software, 2005) con el método de máxima verosimilitud. Los índices de ajuste empleados fueron  $CFI > .95$  y  $RMSEA < .06$  (Bentler, 2006). Posteriormente se utilizó el *IBM SPSS Statistics* (Versión 23.0; IBM Corp., 2015). Se comprobó la consistencia interna de las escalas por medio del cálculo del alfa de Cronbach, y se realizó el análisis descriptivo utilizando estadísticas univariadas (medias, desviación estándar, mínimos, máximos, asimetrías y curtosis). Para la comparación de medias en función del sexo se calculó la prueba *t* de Student. Se realizó una matriz de correlaciones con las variables en el

estudio, estimando los valores de correlación de Pearson. Por último, se planteó y se puso a prueba un modelo estructural hipotético con las variables de estudio: perspectiva temporal futura, conductas de autocuidado y salud mental. El modelo especificado hipotetizaba que la perspectiva temporal futura se relacionaría positivamente con las conductas de autocuidado, y estas a su vez negativamente con los problemas de salud mental de los estudiantes.



**Figura 1.** Modelo estructural de Problemas de salud mental, predichos por la orientación al Futuro y las conductas de autocuidado

*Nota.* FUT= Orientación al futuro, AC=Conductas de Autocuidado, PSM=Problemas de salud mental

## Resultados

De manera general los estudiantes obtuvieron un puntaje medio alto en perspectiva temporal futura ( $M=3.80$ ) y un puntaje moderado en autocuidado ( $M=3.50$ ), considerando que las puntuaciones de la escala iban de 1 a 5. En salud mental, obtuvieron un puntaje de  $M=1.38$  lo que indica nivel medio bajo de problemas de salud mental considerando que los puntajes en la escala iban de 0 a 4.

**Tabla 1**

*Estadísticos descriptivos de las variables*

	Min	Max	M	DE	Asimetría	Curtosis
Perspectiva Temporal Futura	1.33	5.00	3.80	.871	-.357	-.748
Autocuidado	1.00	5.00	3.51	.970	-.546	-.575
Problemas de salud mental	0.00	4.00	1.38	.969	.583	-.358

**Tabla 2**

*Estadísticos descriptivos por ítems*

	Min	Max	M	DE
<b>Perspectiva Temporal Futura</b>				
Antes de tomar una decisión, evalúo costos y beneficios de esa decisión	1	5	3.69	1.266
Cuando quiero conseguir algunas cosas, me propongo metas y evalúo los recursos con que cuento, para alcanzar esos objetivos.	1	5	3.96	1.077
Sigo trabajando en tareas difíciles y no interesantes, si ellas me van a ayudar a avanzar.	1	5	3.77	1.032
<b>Autocuidado</b>				
Hago actividades que me acarrean bienestar.	1	5	3.66	1.112
Procuró alimentarme con comidas que le hagan bien a mi salud.	1	5	3.35	1.218
Procuró conocerme mejor cada día.	1	5	3.56	1.334
Procuró mantener el equilibrio entre mi cuerpo, mis emociones y mi mente.	1	5	3.49	1.223
<b>Salud mental</b>				
¿Sentirse bajo de ánimo, deprimido o desesperanzado?	0	4	1.74	1.301
¿Sentirse nervioso, ansioso, preocupado o al límite?	0	4	1.82	1.459
¿Sentir pánico o estar atemorizado?	0	4	1.19	1.324
¿Problemas de sueño que afectan a su calidad de sueño en general?	0	4	1.40	1.417
¿Problemas con la memoria (p. ej., aprender nueva información) o con la ubicación (p. ej., encontrar el camino a casa)?	0	4	1.27	1.385
¿Pensamientos desagradables, necesidades urgentes o imágenes repetidas en su cabeza?	0	4	1.27	1.385
¿Sentirse impulsado a realizar ciertos comportamientos o actos mentales una y otra vez?	0	4	1.03	1.201
¿Sentirse indiferente o distanciado de sí mismo, de su cuerpo, de lo que le rodea o de sus recuerdos?	0	4	1.31	1.335
¿No sentirse cercano a otras personas o no disfrutar de sus relaciones con ellas?	0	4	1.40	1.294

Debido a la reducción de ítems en cada una de las variables, se han realizado análisis descriptivos por ítem a fin de precisar las tendencias de acuerdo con los contenidos de dichos reactivos. Es así como en perspectiva temporal futura, los estudiantes indicaron que se proponen objetivos, se fijan metas y evalúan sus recursos, trabajan en tareas difíciles y poco interesantes con tal de avanzar, evalúan costos y beneficios de sus decisiones. En cuanto a las conductas de autocuidado indican hacer actividades que les brindan bienestar y que procuran conocerse mejor cada día, tratan de mantener el equilibrio entre cuerpo, mente y emociones, y alimentarse con comidas que resulten buenas para su salud. En relación con salud mental, los estudiantes indicaron de manera leve sentirse nerviosos o ansiosos, bajos de ánimo o deprimidos, o con problemas de sueño. Los otros indicadores evaluados también fueron leves.

En la comparación en función del sexo de los estudiantes, no se encontraron diferencias significativas en la perspectiva temporal futura y en los indicadores de salud mental. Se observó diferencia significativa en conductas de autocuidado ( $t = 2.09, p = .04$ ), donde los estudiantes hombres alcanzaron mayor puntaje que las mujeres, indicando que presentan más conductas de autocuidado que las mujeres.

Los resultados de la correlación entre variables indicaron que existe una relación positiva y significativa entre la perspectiva temporal futura y el autocuidado ( $r = 0.47, p < 0.001$ ), así como relaciones negativas y significativas entre los problemas de salud mental con la perspectiva temporal futura ( $r = -.20, p < 0.001$ ) y el autocuidado de los estudiantes ( $r = -0.39, p < 0.001$ ).

**Tabla 3**

*Diferencias de Perspectiva Temporal Futura, Autocuidado y Salud mental en función al sexo*

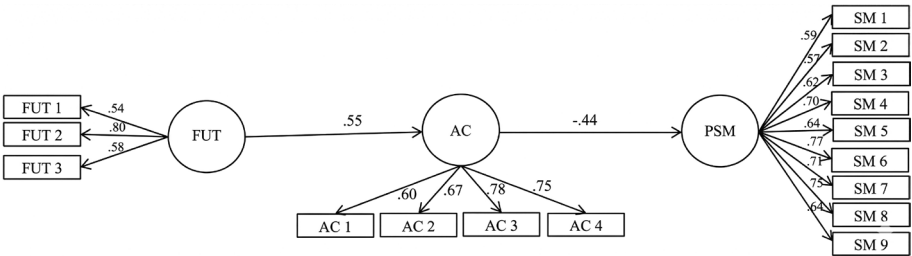
Escala	Hombres			Mujeres			<i>gl</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	N	M	DE	N	M	DE			
Perspectiva Temporal Futura	138	3.81	.877	43	3.79	.860	179	.153	.879
Autocuidado	138	3.60	.925	43	3.22	1.063	179	2.09	.040
Salud mental	138	1.35	.953	43	1.47	1.027	179	-.734	.464

**Tabla 4**  
*Matriz de correlaciones entre variables*

	Perspectiva temporal futura	Autocuidado	Salud mental
Perspectiva temporal futura	1		
Autocuidado	.47**	1	
Problemas de salud mental	-.20**	-.39**	1

Nota.  $p < .01^{**}$

Con el propósito de analizar la relación entre las tres variables, en la Figura 1 se presenta el modelo de ecuaciones estructurales, donde la perspectiva temporal de orientación al futuro influye en las conductas de autocuidado, a la vez que estas últimas afectan negativamente a los problemas de Salud mental. Es importante mencionar que, los resultados del modelo indicaron que la perspectiva temporal futura influye positivamente en las conductas de autocuidado (coeficiente estructural=.55) y estas a su vez se relacionan negativamente con los problemas de salud mental (coeficiente estructural= -.44. El modelo reporta bondad de ajuste estadística  $X^2=118.45$  (95 gl)  $p > .05$ , y presenta bondad de ajuste práctica (BBNFI=.90, BBNNFI=.97, CFI=.98; RMSEA=.04).



**Figura 2.** Modelo estructural de Problemas de salud mental. Predictores= Perspectiva Temporal Futura y Conductas de autocuidado

Nota. Bondad de ajuste:  $X^2=118.45$  (95 gl)  $p > .05$ , BBNFI=.90, BBNNFI=.97, CFI=.98; RMSEA=.04;  $AC R^2 = .31$ ;  $PSM R^2 = .19$ . FUT= Perspectiva Temporal Futura, AC=Conductas de autocuidado, PSM=Problemas de salud mental.

## Discusión

La presente investigación tuvo como propósito determinar las relaciones entre Perspectiva Temporal Futura, conductas de autocuidado y salud mental. El estudio se orientó a reforzar la línea de análisis que destaca la relevancia de la Perspectiva Temporal Futura como variable predictora de conductas de autocuidado y salud mental.

Los resultados del estudio indicaron que los adolescentes presentan un nivel medio alto de Perspectiva Temporal Futura, precisando que se proponen objetivos, se fijan metas y evalúan sus recursos, trabajan en tareas difíciles o poco interesantes con tal de avanzar, y evalúan costos-beneficios respecto a sus decisiones. Estos resultados se asemejan a lo reportado por Pérez-Ríos et al. (2023). En conductas de autocuidado se ubicaron en un nivel moderado señalando hacer actividades que les brindan bienestar y que procuran conocerse mejor cada día, tratan de mantener el equilibrio entre cuerpo, mente y emociones, y alimentarse con comidas buenas para su salud, estos resultados coinciden investigaciones previas (Gómez, 2017; Ludueña et al., 2021). En cuanto a *salud mental* se situaron en un nivel medio bajo de problemas de salud mental, reportando de manera leve sentirse nerviosos o ansiosos, bajos de ánimo o deprimidos, o con problemas de sueño. Estos resultados difieren de lo señalado por Cuamba y Zazueta (2020) donde más de la mitad de los estudiantes presentaba problemas leves de salud mental. Es importante mencionar que son escasos los estudios que han evaluado el estado de salud mental de los estudiantes de preparatoria, la mayoría se han centrado en estudiantes universitarios.

En la comparación en función del sexo de los estudiantes, no se encontraron diferencias significativas en la Perspectiva Temporal Futura y en la Salud Mental de los adolescentes, lo cual difiere de lo reportado por Pérez-Ríos et al. (2023) quienes indicaron la existencia de diferencias respecto al sexo en la Perspectiva Temporal Futura, esto podría deberse a la diferencia entre los participantes de ambos estudios. En la presente investigación son adolescentes de bachillerato, en el estudio de Pérez-Ríos et al. (2023) son estudiantes de bachillerato y universitarios.

Se observó diferencia significativa en conductas de autocuidado, donde los estudiantes hombres alcanzaron mayor puntaje que las mujeres, indicando que realizan más conductas de autocuidado que las mujeres, esto difiere de lo revisado en la literatura (Nievas et al., 2023) y coincide con lo informado por Gómez (2017). En este sentido, los resultados en la literatura no son consistentes. Algunos estudios indican que las adolescentes presentan mayores conductas de autocuidado, mientras que otros señalan que es el sexo masculino el que muestra una mayor presencia de estas conductas (Tabrizi et al., 2024). Futuros estudios pudieran indagar sobre las variables que influyen en el autocuidado en hombres y mujeres.

Los resultados del modelo probado indican que la Perspectiva Temporal Futura funciona como predictor de las conductas de autocuidado, y estas a su vez tienen un impacto en la salud mental. Estos resultados ratificaron hallazgos previos en el sentido de que la orientación al futuro influye en las conductas de autocuidado (Barrera et al., 2021), asimismo, la Perspectiva Temporal Futura, se asocia con la salud mental (Martínez, 2004; Oyanadel & Buela-Casal, 2011; Oyandel & Buela-Casal, 2014), igualmente los resultados de esta investigación son coincidentes con investigaciones previas que informaban acerca de la relación entre autocuidado y salud mental (Gómez, 2017; Quiroz-Figueroa et al., 2024; Rodríguez-Hernández, 2020;).

Es preciso mencionar algunas limitaciones del estudio, entre ellas el uso de instrumentos de medición que implicaron el auto-reporte de los participantes respecto a su comportamiento y creencias, siendo posible que puedan existir diferencias entre los autorreportes con las conductas reales, también podría considerarse una limitante el reducido número de ítems en las escalas tras la realización del AFC, que si bien se priorizó las evidencias de validez de estructura interna sobre la longitud de las escalas, se reconoce que la reducción de ítems podría afectar de algún modo la amplitud del constructo. Por otro lado, respecto a las particularidades de la muestra, al haberse utilizado un muestreo no aleatorio y no representativo de la población total de adolescentes, imposibilita la generalización de los resultados.



Futuros estudios podrían abordar las limitaciones mencionadas en la medición mediante la incorporación de listas de verificación o registros observacionales, así como la utilización de ítems adicionales o instrumentos paralelos para fortalecer las evidencias de validez, además de buscar asegurar una mayor representatividad estadística de la población de estudio.

Pese a estas limitaciones, se considera que los resultados obtenidos en esta investigación aportan al conocimiento brindando información sobre la relación entre la perspectiva temporal orientada al futuro, las conductas de autocuidado y la salud mental de los adolescentes.

Los hallazgos del presente estudio aportan a la comprensión de la salud mental en los adolescentes y permiten establecer un modelo que vincula la Perspectiva Temporal Futura, con las conductas de autocuidado y la salud mental, ratificando que la Perspectiva Temporal Futura no solamente se relaciona con mejor salud mental, sino que la predice a través de las conductas de autocuidado: Asimismo le asigna a las conductas de autocuidado un rol relevante en el diseño de programas preventivos dirigidos a la mejora de la salud mental adolescente. Comprender cómo la Perspectiva Temporal Futura se relaciona con comportamientos de autocuidado puede proporcionar información valiosa para el diseño de intervenciones preventivas y programas psicoeducativos. Estos hallazgos también pueden servir como base para futuras investigaciones orientadas a profundizar en los factores que favorecen la salud mental durante esta etapa del desarrollo. Además, ofrecen información relevante para profesionales de la salud y la educación interesados en fomentar conductas saludables y promover en los adolescentes una visión positiva y proactiva hacia el futuro.

## Referencias

- Asociación Psiquiátrica Americana (2014). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-V*. Editorial Medica Panamericana.
- Barrera, L. F., Sotelo, M. A., Vales, J. J., & Ramos, D. Y. (2018). Perspectiva temporal hacia el futuro y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 7(49), 37-44. [http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/458/pdf\\_69](http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/458/pdf_69)
- Barrera-Hernández, L. F., Corral-Verdugo, V., & Fraijo-Sing, B. S. (2021). El futuro trascendental como determinante de las conductas sustentables y la percepción de felicidad. *Revista CES Psicología*, 14(1), 2-15. <https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/5203/3323>
- Bentler, P. M. (2006). *EQS 6.1: Structural equations program manual*. Multivariate Software, Inc. <https://www.azom.com/software-details.aspx?SoftwareID=11>
- Bentler, P. M. (2006). *EQS 6 Structural Equations Program Manual*. Multivariate Software.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approach* (4th ed.). SAGE Publications
- Cuamba, N. O., & Zazueta, N. S. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71-94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
- Cuenca, N. E., Robladillo, L. M., Meneses, M. E., & Suyo, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 689-705. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4403731>
- Cujilema, M. A. (2017). Atención de enfermería en pacientes ambulatorios basado en el modelo conceptual del autocuidado de Dorothea Orem. [Tesis de titulación, UTMACH]. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/10041>

- Delgado, G., & Mireles, J. (2023). Salud mental y rendimiento académico en estudiantes de educación media superior en un entorno pospandémico. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 3(11), 1-23. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3589>
- Díaz, J. L. (2011). Cronofenomenología: El tiempo subjetivo y el reloj elástico. *Salud Mental*, 34(4), 379-389. <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v34n4/v34n4a10.pdf>
- Escobar, M., & Pico, M. (2013). Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011. *Revista Facultad Nacional De Salud Pública*, 31(2), 178-186. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.10806>
- Gómez, A. (2017). Predictores psicológicos del autocuidado en salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 22(1), 101-112. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2017.22.1.8>
- Ho, R. (2014). Handbook of univariate and multivariate data analysis with ibm spss. CRC Press
- IBM Corp. (2015). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0* [Software]. IBM Corp. <https://www.ibm.com/support/pages/downloading-ibm-spss-statistics-23>
- IBM Corp. (2015). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 23.0) [Software]. <https://www.ibm.com/products/spss-statistics>
- Jaime, M., De Grandis, C., & Gago-Galvagno, L. (2020). Perspectiva temporal futura y metas de vida en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD Revista de Psicología*, 1(2), 153-164. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n2.v1.1967>
- Jané-Llopis, E. (2004). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (89), 67-77. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352004000100005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000100005)
- Kauhanen, L., Wan Mohd Yunus, W., Lempinen, L., Peltonen, K., Gyllenberg, D., Mishina, K., Gilbert, S., Bastola, K., Brown, J., & Sourander, A. (2022). A systematic review of the mental health changes of children and young people before and during the

- COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(6), 995-1013. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02060-0>
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). *Foundations of behavioral research* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Ludeña, N., Zepa, M., Cerino, S. (2021). Prácticas de autocuidado en los adolescentes en el marco de la pandemia COVID-19. *Crear en Salud*, (17), 41-56. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revcs/article/view/37131>
- Martínez, P. U. (2004). *Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital*. [Tesis de doctorado, Universitat Autònoma de Barcelona]. <https://hdl.handle.net/10803/4747>
- Montero Velásquez, D. (2017). Análisis diferencial de salud autopercibida, resiliencia, perspectiva temporal futura y actitudes de género en adolescentes. Un abordaje desde la psicología positiva con perspectiva de género. [Tesis de doctorado, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/46676/1/T39639.pdf>
- Morales-Chainé, S. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 En La Salud Mental. *Enfermería Universitaria*, 18(2), 130-13. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2021.2.1218>
- Multivariate Software, Inc. (2015). *EQS Structural Equation Modeling Program* (Version 6.1) [Software].
- Nievas, C. M., Gandini, B. J., Toledo, E., & Albornoz, J. (2023). El autocuidado de salud en adolescentes del interior argentino: salud adolescente. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 80(4), 385-403. <https://doi.org/10.31053/1853.0605.v80.n4.41091>
- O'Neill, E., Clarke, P., Fido, D., & Vione, K. C. (2022). The role of future time perspective, body awareness, and social connectedness in the relationship between self-efficacy and resilience. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 1171-1181. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00434-6>
- Omar, A. G. (2007). Las perspectivas de futuro y sus vinculaciones con el bienestar y la resiliencia en adolescentes. *Psicodebate Psicología*,

- Cultura y Sociedad*, (7), 141-154. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5645311.pdf>
- OpenAI. (2025). *ChatGPT* (Mar 23 version) [Large language model]. <https://chat.openai.com/chat>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2022a). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2022b). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030*. OMS. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *¿Cómo define la OMS el concepto de salud?* <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Oyanadel, C., & Buela-Casal, G. (2011). La percepción del tiempo: Influencias en la salud física y mental. *Universitas Psychologica*, 10(1), 149-161. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64719284013.pdf>
- Oyanadel, C., & Buela-Casal, G. (2014). Percepción del tiempo y psicopatología: Influencia de la orientación temporal en la calidad de vida de los trastornos mentales graves. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 42(3), 99-107. <https://actaspsiquiatria.es/index.php/actas/article/view/481>
- Oyanadel, C., Buela-Casal, G., Araya, T., Olivares, C., & Vega, H. (2014). Percepción del tiempo: resultados de una intervención grupal breve para el cambio del perfil temporal. *Suma Psicológica*, 21(1), 1-7. [https://doi.org/10.1016/S0121-4381\(14\)70001-3](https://doi.org/10.1016/S0121-4381(14)70001-3)
- 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://doi.org/10.14718/acp.2021.24.1.6>

- Panchal, U., Salazar de Pablo, G., Franco, M., Moreno, C., Parellada, M., Arango, C. y Fusar-Poli, P. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on child and adolescent mental health: systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry* 32, 1151-1177. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01856-w>
- Pato, C. y Corral, V. (2014, octubre 8-10). *Conduta sustentável: autocuidado, cuidado com os outros e com o planeta* [Sustainable behavior: self-care, caring for others and the planet] [comunicación oral]. I Congresso Brasileiro de Psicologia Positiva, Porto Alegre, Brasil.
- Pérez-Rios, R., Barrera-Hernández, L., Echeverría-Castro, S., & Sotelo-Castillo, M. (2023). Orientación al futuro y morosidad académica como instrumentos de predicción del rendimiento académico en estudiantes de preparatoria y universidad del noroeste de México. *Revista Electrónica Educare*, 27(2), 1-17. <https://doi.org/10.15359/ree.27-2.15876>
- Quiroz-Figueroa, M., Gómez, A., García, C., Fonseca, A., Jiménez, R., & Litardo, A. (2024). Prácticas de autocuidado en adolescentes y su influencia emocional. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 4220-4233. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.9768](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9768)
- Retamal, D. (2022). Efectos de la pandemia COVID-19 en la salud mental infanto juvenil: revisión bibliográfica. *Revista de Ciencias Médicas*, 47(3), 23-31. <https://doi.org/10.11565/arsmed.v47i3.1913>
- Rodríguez-Hernández, S. (2020). Variables que repercuten en la salud mental, autocuidado y autorrealización en estudiantes de enfermería y gerontología. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23(2), 467-493. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2020/epi202b.pdf>
- Seginer, R. (2009). *Future orientation: Developmental and ecological perspectives*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-88641-1>
- Tabrizi, J. S., Doshmangir, L., Khoshmaram, N., Shakibazadeh, E., Abdolahi, H. M., & Khabiri, R. (2024). Key factors affecting health promoting behaviors among adolescents: a scoping

- review. *BMC Health Services Research*, 24(1), 58. <https://doi.org/10.1186/s12913-023-10510-x>
- Tobón, O. (2003). El autocuidado una habilidad para vivir. *Hacia La Promoción de La Salud*, 8, 38-50. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/187>
- Uribe, T. M. (2013). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investigación y Educación en Enfermería*, 17(2). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/16870>
- Zimbardo, P., & Boyd J. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2009). *La paradoja del tiempo*. Paidós.
- Zimbardo, P., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. John Wiley & Sons.

Recibido: 20/08/2024

Revisado: 29/05/2025

Aceptado: 04/08/2025