

# De la percepción a los usos del tiempo: perspectiva temporal y procrastinación de adultos en España\*

## *From the perception to the uses of time: Time perspective and procrastination among adults in Spain*

Dra. Nuria CODINA. Profesora Titular. Universitat de Barcelona ([ncodina@ub.edu](mailto:ncodina@ub.edu)).

Dr. Rafael VALENZUELA. Profesor Asociado. Universitat de Barcelona ([rvalenzuela@ub.edu](mailto:rvalenzuela@ub.edu)).

Dr. José Vicente PESTANA. Profesor Agregado. Universitat de Barcelona ([jvpestanda@ub.edu](mailto:jvpestanda@ub.edu)).

### Resumen:

Las ciencias del comportamiento han investigado desde diferentes perspectivas la relación entre el dominio o control del tiempo y el desarrollo humano, perfilándose, en las últimas décadas, dos manifestaciones actitudinales altamente implicadas en dicho desarrollo: las orientaciones temporales y la procrastinación. Respecto a estos conceptos abunda la literatura; sin embargo, pocos trabajos aportan datos relativos a la relación entre ambas actitudes y aspectos de la vida cotidiana — datos que pueden poner sobre aviso opciones para regular dichas actitudes—. En esta investigación se analizan la perspectiva temporal y la procrastinación en relación con la edad, las caracterís-

ticas temporales del trabajo y las condiciones de cohabitación (con quién se vive). Participaron 720 adultos (390 hombres y 330 mujeres) con edades comprendidas entre 18 y 64 años ( $M = 40.44$ ;  $DT = 9.80$ ). Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario *ad hoc* de datos sociodemográficos y dos escalas validadas para población española: el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo y el instrumento de procrastinación que integra la *General Procrastination Scale*, el *Decisional Procrastination Questionnaire* y el *Adult Inventory of Procrastination*. Los resultados muestran una perspectiva general no equilibrada en el conjunto de la muestra, observándose relaciones significativas según la edad, la situación de cohabitación

\* Este trabajo se vincula al Proyecto de Investigación «Gestión del tiempo y autonomía en jóvenes: fomentando competencias no técnicas» (RTI2018-094405-B-I00), cofinanciado en el marco del Programa estatal de I+D+i con cargo a una ayuda del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades y por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional. Investigadores principales: N. Codina y J. V. Pestana.

Fecha de recepción de la versión definitiva de este artículo: 08-06-2020.

Cómo citar este artículo: Codina, N., Valenzuela, R., Pestana, J. V. (2020). De la percepción a los usos del tiempo: perspectiva temporal y procrastinación de adultos en España | *From the perception to the uses of time: Time perspective and procrastination among adults in Spain*. *Revista Española de Pedagogía*, 78 (277), 435-456. doi: <https://doi.org/10.22550/REP78-3-2020-04>  
<https://revistadepedagogia.org/>

ISSN: 0034-9461 (Impreso), 2174-0909 (Online)

(p. e., más pasado negativo  $-d = .33$ — y presente hedonista  $-d = .30$ — en quienes viven con sus padres) y las características temporales del trabajo (p. e., más presente fatalista en quienes tienen unos horarios rígidos  $-d = .53$ ). La procrastinación está significativamente más presente en los jóvenes entre 18-29 años (en los factores de conductas dilatorias  $-d = .63$ — y falta de puntualidad  $-d = .69$ ); asimismo, varios de sus factores están asociados a vivir solo o al hecho de alargar la jornada laboral. Estos hallazgos apuntan unos condicionantes relacionados con manifestaciones actitudinales hacia el tiempo, resultados que apuntan variables específicas de la cotidianidad sobre las cuales se puede intervenir con el objetivo de facilitar el desarrollo de personas con potencial para dominar o controlar el tiempo.

**Descriptor:** procrastinación, perspectiva temporal, cohabitación, edad, trabajo.

### Abstract:

The behavioural sciences have investigated the relationship between time domain or control and human development from a variety of perspectives, in recent decades, outlining two attitudinal manifestations that are deeply involved in such development: time orientations and procrastination. There is abundant literature regarding these concepts, but few works provide data about the relationship between these attitudes and aspects of everyday life, data that might identify options to regulate such attitudes. This paper anal-

yses time perspective and procrastination with regards to age, temporal characteristics of work, and living arrangements. 720 adults (390 men and 330 women) aged between 18 and 64 years ( $M = 40.44$ ;  $SD = 9.80$ ) participated. The instruments used were an ad hoc questionnaire on sociodemographic data, and two scales validated for the Spanish population: the Zimbardo Time Perspective Inventory and a procrastination instrument that combines the General Procrastination Scale, the Decisional Procrastination Questionnaire, and the Adult Inventory of Procrastination. The results show an unbalanced general perspective in the sample as a whole, with significant relationships by age, living arrangements (e.g., more negative past  $-d = .33$ — and hedonistic present  $-d = .30$ — among respondents who live with their parents) and temporal characteristics of work (e.g., more fatalistic present in respondents with rigid schedules  $-d = .53$ ). Procrastination is more present in young people aged between 18 and 29 (in the dilatory behaviour  $-d = .63$ — and lack of punctuality  $-d = .69$ — factors). Also, several of these factors are associated with living alone or with extending the working day. These findings highlight determining factors relating to attitudes to time, results that highlight specific variables from daily life which can be the subject of interventions to facilitate the development of people with the potential to dominate or control time.

**Keywords:** procrastination, time perspective, living arrangements, age, work.

## 1. Introducción

Desde la perspectiva del desarrollo humano, entendemos que dominar o contro-

lar el tiempo es sobreponerle a la propia voluntad. Este cometido, en las ciencias del comportamiento, se estudia a través de pro-

cesos que van desde las estrategias de gestión del tiempo hasta la autorregulación del tiempo —pasando por las actitudes hacia el tiempo o el problema de la procrastinación.

Las investigaciones sobre estos temas aportan gran cantidad de conocimiento; sin embargo, pocos trabajos aportan información específica respecto a la relación entre actitudes hacia el tiempo y variables situacionales (ocupación principal, horarios o condiciones de convivencia). En consecuencia, las valoraciones de los dominios del tiempo y los diseños de intervención se hacen desde estándares que no contemplan pormenores de la realidad que se estudia —a pesar de que sí inciden en el dominio del tiempo que presentan las personas.

Frente a estas formas de estudiar el tiempo, el presente trabajo se centra en las orientaciones temporales y las tendencias procrastinadoras de personas trabajadoras en relación con la edad, las características temporales del trabajo (horas trabajadas y criterios de flexibilización temporal) y los tipos de cohabitación; todo ello, con el objetivo de mostrar cómo inciden estas variables en el dominio o control del tiempo —y que deben ser consideradas en los estudios e intervenciones sobre este dominio o control.

### 1.1. La perspectiva temporal

Las orientaciones temporales se comportan como actitudes hacia el tiempo, las cuales —a menudo de manera no consciente— constituyen una forma de dominar o controlar el tiempo, condicionan el comportamiento (Zimbardo y Boyd, 1999) y juegan un papel decisivo en el bienestar de las personas (Boniwell, Osin, Linley e Ivan-

chenko, 2010; Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy y Henry, 2008; Simons, Peeters, Janssens, Lataster y Jacobs, 2018). Estas actitudes se han venido estudiando a través de las denominaciones de perspectiva temporal y orientación temporal.

La *perspectiva temporal* hace referencia fundamentalmente a la distancia cognitiva a la que se sitúan las experiencias vividas y las metas (Nuttin, 1985) y la *orientación temporal*, a la tendencia diferencial del sujeto a estar centrado en el pasado, presente o futuro (Lewin, 1948). No obstante, en los últimos años y siguiendo uno de los modelos teóricos más influyentes —el de Zimbardo y Boyd (1999)— muchos autores (incluidos los de este trabajo) utilizan ambas expresiones indistintamente para referirse al segundo concepto. Según dicho modelo, la orientación temporal es un proceso situado en el origen del comportamiento individual y social, que codifica, organiza y recuerda experiencias vividas y construye nuevas metas, expectativas y escenarios futuros.

De acuerdo con la teoría de Zimbardo (Zimbardo y Boyd, 2009; Zimbardo, Keough y Boyd, 1997), la perspectiva temporal de las personas está integrada por las siguientes cinco dimensiones y sus correspondientes actitudes: 1) el *pasado negativo*, que refleja una actitud pesimista, negativa o aversiva hacia el pasado; 2) el *pasado positivo*, que se expresa con una nostalgia y construcción positiva del pasado; 3) el *presente hedonista*, que lleva a vivir al día, buscar la gratificación inmediata y el placer; 4) el *presente fatalista*, se asocia a una cierta desesperación respecto al futuro e imposibilidad de esperar un futuro placentero a partir del comporta-

miento presente; y 5) el *futuro*, relacionado con el logro de objetivos futuros, la gratificación retardada y la evitación de la pérdida de tiempo (Zimbardo y Boyd, 2009).

Estas orientaciones temporales tienen un protagonismo desigual en la dinámica de la perspectiva temporal de las personas, dando lugar a actitudes temporales que pueden inhibir o favorecer el desarrollo de la persona. Específicamente, el predominio de una dimensión por encima de las otras propicia actitudes y estilos disposicionales particulares.

Así, si la dimensión predominante es el pasado negativo o positivo, se tiende a actuar en respuesta a situaciones recurrentes que reflejan experiencias pasadas y a presentar manifestaciones de ansiedad y afecto negativo (D'Alessio, Guarino, De Pascalis, y Zimbardo, 2003, Drake et al., 2008); si predomina el presente fatalista, se es propenso a creer que el futuro está predestinado y que hay que vivir con resignación (Zimbardo y Boyd, 2009); si predomina el presente hedonista, se inclinan a pensar que lo importante es vivir el presente, sin importar las consecuencias futuras (Zimbardo y Boyd, 2009), pero si el predominio del presente es muy intenso, entonces lleva a aumentar la procrastinación, impulsividad y agresión (Ferrari y Díaz-Morales, 2007); si predominan los presentes fatalista y hedonista, la tendencia es sentirse bien y seguro en diferentes entornos; y, finalmente, si predomina el futuro, la persona procura orientar el comportamiento de acuerdo con los objetivos propuestos y sus beneficios, así como planificar su tiempo y sus actividades (Ferrari y Díaz-Morales, 2007; Shell y Husman, 2001, Zimbardo y Boyd, 2009).

Más allá de estos estilos disposicionales —por el dominio específico de una dimensión— se ha visto que cuando se presentan niveles más bajos en las orientaciones disfuncionales (pasado negativo y presente fatalista), más altos en las funcionales (pasado positivo y futuro) y niveles moderados en la de presente hedonista, se da una perspectiva temporal equilibrada u óptima, esto es, las personas tienden a experimentar mayor bienestar y mejor capacidad adaptativa (Bonniwell y Zimbardo, 2004; Sircova et al., 2014; Bonniwell et al., 2010; Drake et al., 2008; Webster, 2011; Wiberg, Sircova, Wiberg y Carelli, 2012). La importancia de mantener este equilibrio ha dado lugar a que a esta situación se la denomine *competencia temporal* (Zaleski, 1994): una competencia que hace que la persona afronte —con un menor coste psicológico y mayor éxito— tanto situaciones adversas como situaciones exitosas de la vida. Por lo tanto, en la dinámica de las cinco perspectivas temporales parece que una combinación deseable es la balanceada —o en su defecto, una dinámica en la que destaque la dimensión de futuro.

Aunque la investigación sobre las orientaciones temporales es abundante, los estudiosos reconocen que los resultados, a menudo, son inconsistentes y contradictorios —debido a la diversidad de variables y planteamientos de estudio (Kooij, Kanfer, Betts y Rudolph, 2018)—; y, en esta línea, argumentan que se necesita más investigación específica y mayor reflexión respecto a las variables sociodemográficas y los valores socioculturales que influyen en la perspectiva temporal de las personas (Codina, Pestana y Ponce de León, 2018; Lévassieur, Shipp, Fried, Rousseau y Zimbar-

do, 2020; Soyly y Ozekes, 2019; Stolarski, Wiberg y Osin, 2015). Respecto a estos retos, algunos apuntan, específicamente, la necesidad de profundizar en el estudio del fenómeno en relación con las variables que nos proponemos trabajar: edad (Codina y Pestana, 2016; Laureiro-Martínez, Trujillo y Unda, 2017; Matthews y Stolarski, 2015), características temporales del trabajo (Bluedorn, 2002) y cohabitación (que, hasta donde sabemos, no cuenta con estudios de una cierta relevancia).

## 1.2. La procrastinación

Por lo que se refiere a la procrastinación, esta es un problema de dominio o control del tiempo consistente en el hábito de demorar —el inicio, la finalización o ambas— una tarea o actividad que se tenía la intención de realizar (Lay, 1986). Para más detalle, la procrastinación se manifiesta a través de cuatro tipos de comportamientos (Díaz-Morales, Ferrari, Díaz y Argumedo, 2006): 1) *dilación*, que consiste en el aplazamiento de la ejecución de la conducta que se tiene la intención de realizar; 2) *indecisión*, que se concreta en la postergación de decisiones dentro de un marco de tiempo específico; 3) *falta de puntualidad*, que se manifiesta con la incapacidad de cumplir satisfactoriamente con compromisos temporales; y 4) *falta de planificación*, que se revela con la falta de autodisciplina enfocada hacia una tarea específica. El hábito procrastinador, en cualesquiera de las dimensiones apuntadas, se expresa —entre otros ámbitos— en la escuela, la universidad, el trabajo, la salud, las rutinas diarias, la familia, la vida social o los trámites administrativos (Klingsieck, 2013), e incluso en el ocio (Pestana, Codina y Valenzuela, 2020).

Si bien la procrastinación es conocida y practicada en situaciones concretas por la mayoría de personas, cuando se convierte en un hábito o se generaliza, acarrea serios problemas personales, interpersonales y sociales (Goroshit, 2018). Por sus incidencias sobre la salud y el desarrollo —y por ser una práctica que sigue más del 20 % de la población adulta (Harriott y Ferrari, 1996; Díaz-Morales y Ferrari, 2015)— la procrastinación ha estimulado una gran cantidad de los estudios sobre su naturaleza. Así, se ha investigado desde la incidencia de variables de personalidad (Kim, Fernández y Terrier, 2017; Steel, 2007), hasta variables psicosociales, como los estilos docentes, pasando por variables situacionales temporales, como la presión, la escasez o las regularidades (Codina, Castillo, Pestana y Balaguer, 2020; Codina, Valenzuela, Pestana y González-Conde, 2018; Valenzuela, Codina, Castillo y Pestana, 2020; Valenzuela, Codina y Pestana, 2020). Respecto a la cuestión de las variables situacionales, sin embargo, la investigación apenas ha considerado la incidencia de variables estructuradoras de la vida cotidiana, como son las características temporales del trabajo o la cohabitación; variables que pueden comportar ciertas regularidades que incidirían negativamente en la procrastinación.

## 1.3. El presente estudio

De acuerdo con estos antecedentes, en este trabajo se propone mostrar cómo las perspectivas temporales y la procrastinación se relacionan con variables personales y situacionales como la edad, la cohabitación y las características temporales del trabajo; objetivo con el que pretendemos enriquecer el cuerpo de conocimientos acerca de estos dos procesos y, con ello, reclamar la inclu-

sión de estas variables en la investigación y orientar las estrategias de intervención.

## 2. Método

El presente estudio corresponde a una investigación no experimental del tipo asociativa (correlacional) y transversal (Ato, López y Benavente, 2013). En este sentido, la relación observada entre las variables se orienta hacia la comparación de grupos, esto es, explicitar en qué sectores de la población —de acuerdo con las variables estudiadas— se observan diferencias de acuerdo con las perspectivas temporales y los factores de la procrastinación.

### 2.1. Participantes

Integraron la muestra 720 personas adultas trabajadoras y residentes en España (390 hombres y 330 mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y los 64 años ( $M = 40.44$ ;  $DT = 9.82$ ). La muestra se obtuvo intencionalmente a partir de un panel *online* según afijación proporcional, para un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 3.2 %. Las cuotas utilizadas para la muestra —con base en el padrón de habitantes de España a fecha 01/01/2018 (INE, 2018)— fueron el sexo y la edad (el citado rango entre 18-64 años).

### 2.2. Instrumentos

Se utilizaron tres cuestionarios para obtener la información: un cuestionario *ad hoc* para los datos sociodemográficos y dos escalas validadas, una para la perspectiva temporal y otra para la procrastinación.

*Datos sociodemográficos.* Se obtuvieron mediante el cuestionario que registró:

el sexo, la edad, las condiciones de cohabitación de los participantes (vivir solo, o bien con hijos / padres / personas a cargo) y la organización de la temporalidad en el entorno laboral (tiempo destinado a desplazarse al lugar de trabajo, horas trabajadas, flexibilidad al entrar y salir del trabajo y la prolongación de la jornada laboral).

*Perspectiva temporal.* Se analizó a través del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZPTI: Zimbardo y Boyd, 1999), adaptado para la población española por Díaz-Morales (2006). Este instrumento está integrado por 56 ítems relativos a cinco dimensiones (para cada una de las cuales se pone un ejemplo del propio inventario): dos relativas al presente (*hedonista*: «Cuando escucho mi música favorita, pierdo la noción del tiempo»; y *fatalista*: «La vida de hoy es demasiado complicada, preferiría la vida más sencilla de antes»); dos, al pasado (*positivo*: «Me gustan los rituales y tradiciones familiares que se repiten regularmente»; y *negativo*: «Las experiencias dolorosas del pasado permanecen en mi memoria»); y una al futuro («Preparar el trabajo para el día siguiente y cumplir con los plazos, se antepone a la diversión de hoy en la noche» — sin distinción de extremos positivo y negativo—). El formato de respuesta es del tipo Likert con cinco opciones de respuesta (que van desde el 1 —«no me describe en absoluto»— hasta el 5 —«muy característico»—). El alfa de Cronbach observado fue aceptable ( $\alpha = .87$ ) e incluso ligeramente superior a los valores obtenidos por Díaz-Morales (2006), que estuvieron entre .74 y .82.

*Procrastinación.* Se midió a través de un instrumento de 40 ítems validado para la

población española por Díaz-Morales et al. (2006). Esta prueba está integrada por tres cuestionarios (en cada caso, se especifican los valores del alfa de Cronbach obtenidos por Díaz-Morales et al., 2006): la *General Procrastination Scale* (GP: Lay, 1986;  $\alpha_{GP} = .84$ ), el *Decisional Procrastination Questionnaire* (DP: Mann, 1982;  $\alpha_{DP} = .83$ ) y el *Adult Inventory of Procrastination* (AIP: McCown y Johnson, 1989;  $\alpha_{AIP} = .81$ ). La integración de estas pruebas suman un total de 40 ítems, los cuales corresponden a cuatro factores (en cada caso, con un ejemplo de cada factor): conductas dilatorias («Tardo varios días en realizar trabajos, incluso los que solo requieren sentarse y hacerlos»), indecisión («Retraso tanto mis decisiones que cuando me decido, ya es demasiado tarde»), falta de puntualidad («Mis amigos y mi familia piensan que siempre espero hasta el último minuto»), y falta de planificación («Preparo mi ropa la noche anterior a una entrevista para que no se me haga tarde» —ítem cuya puntuación se invierte—). El formato de respuesta de la escala es tipo Likert con cinco opciones de respuesta (que van desde el 1 —«no me describe en absoluto»— hasta el 5 —«muy característico»). Todos los valores del alfa de Cronbach obtenidos en el presente estudio fueron aceptables ( $\alpha_{GP} = .79$ ;  $\alpha_{DP} = .88$ ;  $\alpha_{AIP} = .87$ ).

### 2.3. Procedimiento de recogida de datos

El estudio siguió los requerimientos de la Comisión de Bioética de la Universidad de Barcelona (CBUB, IRB00003099), no siendo necesarias más aprobaciones dado que los datos obtenidos no implicaban experimentación animal o clínica. Esta investigación, además, cumple con las recomendaciones del Consejo General de la Psicología

de España, la Ley Orgánica Española de Protección de Datos (15/1999: Jefatura del Estado, 1999) y la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013).

El trabajo de campo fue precedido de dos fases de preparación, siguiendo las pautas de investigaciones anteriores desarrolladas en el ámbito de las actividades de ocio (Codina y Pestana, 2017; Codina, Pestana y Stebbins, 2017; Codina, Pestana, Romeo y Yepes, 2019) que utilizaron la modalidad de panel de participantes. En la primera fase, el equipo investigador trabajó con el personal técnico especializado para que introdujera los ítems en el *software* con el formato que visualizarían los participantes. Con la finalidad de evitar pérdidas de información, el cuestionario se programó de manera que, para cumplimentarlo, fuera necesario contestar a cada una de sus preguntas. Las categorías de respuesta de cada pregunta eran visibles en una misma pantalla, para evitar tener que hacer desplazamientos por la misma. Verificada la última programación del cuestionario, se inició la segunda fase con una prueba piloto. A partir de esta prueba se practicaron los ajustes de formato necesarios.

Tras unas últimas comprobaciones de funcionamiento, a los potenciales participantes del panel se les envió un mensaje de correo electrónico invitándoles a formar parte del estudio, con un enlace directo al instrumento (vínculo único y al que no se podía volver una vez enviadas las respuestas). El acceso a las preguntas se estableció durante el mes de noviembre de 2019. La invitación se dirigió únicamente a quienes, del panel de potenciales participantes, cumplían con el requisito de edad establecido.

## 2.4. Procedimiento de análisis de la información

Los datos obtenidos se analizaron con el programa SPSS en su versión 25. Tras los estadísticos descriptivos (frecuencias y porcentajes para las variables sociodemográficas; medias, desviaciones típicas, asimetría, curtosis y homocedasticidad para la perspectiva temporal y la procrastinación), las asociaciones entre las variables se han calculado mediante comparación de medias (con la *t* de Student o ANOVAs —

según procede). En el caso de las asociaciones significativas, se precisa en el texto el tamaño del efecto.

## 3. Resultados

### 3.1. Datos sociodemográficos

De la información sociodemográfica obtenida (Tabla 1), la edad fue analizada según los tres grupos de edad siguientes: 18-29 ( $n = 128$ ; 17.8 %), 30-49 ( $n = 417$ ; 57.9 %) y 50-64 ( $n = 175$ ; 24.3 %).

TABLA 1. Prevalencia de las variables sociodemográficas: sexo, edad y cohabitación (N = 720).

Variabes	n	%
Sexo		
Hombre	390	54.2
Mujer	330	45.8
Edad		
18-29	128	17.8
30-49	417	57.9
50-64	175	24.3
Cohabitación		
Solo		
Sí	101	14
No	619	86
Pareja		
Sí	452	62.8
No	268	37.2
Hijos		
Sí	299	41.5
No	421	58.2
Padres		
Sí	53	7.4
No	667	92.6
Personas a cargo		
Sí	37	6
No	683	94

Fuente: Elaboración propia.



Con respecto a las circunstancias de cohabitación (Tabla 1), en el conjunto de la muestra 101 participantes vivían solas/os (14 %), 452 en pareja (62.8 %), 299 con hijas/os (41.5 %), 53 con los padres (7.4 %) y 37 tenían personas a su cargo (un 6 % del total).

De las variables relativas a las características temporales del trabajo (Tabla

2), predominan quienes destinan como máximo media hora para desplazarse al lugar de trabajo ( $n = 524$ ; 72.8 %), trabajan 40 horas y más a la semana ( $n = 417$ ; 57.9 %), tienen un horario laboral rígido ( $n = 330$ ; 45.8 %) y no suelen prolongar su jornada laboral ( $n = 240$ , 33.33 %) — si bien el 18.6 % de los participantes han prolongado la jornada laboral de manera infrecuente.

TABLA 2. Prevalencia de las variables sociodemográficas: organización temporal del trabajo (N = 720).

VARIABLES	n	%
Tiempo desplazamientos		
Máx. 30'	524	72.8
Máx. 60'	156	21.7
Más de 60'	40	5.6
Horas trabajadas		
Hasta 39 h	303	42.1
40 h y más	417	57.9
Flexibilidad horaria		
Rígido	330	45.8
Flexible (trabajador/a)	239	33.2
Flexible (empresa)	151	21
Prolongación jornada		
(Casi) cada día	101	14
Más de un día / semana	128	17.8
Al menos una vez al mes	117	16.3
Infrecuente	134	18.6
No	240	33.33

Fuente: Elaboración propia.

### 3.2. Perspectiva temporal

De las cinco dimensiones de la perspectiva temporal (Tabla 3), los valores más elevados se observan en los casos del futuro ( $M = 3.49$ ;  $DT = 0.42$ ) y el pasado positivo ( $M = 3.42$ ;  $DT = 0.46$ ). En cambio, los valores más

bajos correspondieron al presente fatalista ( $M = 2.88$ ;  $DT = 0.57$ ). Por lo que respecta a los valores de la asimetría, la curtosis y el test de Kolmogorov-Smirnoff, en todas las dimensiones de la perspectiva temporal se comprueba la no normalidad de la muestra.



TABLA 3. Medias, desviaciones típicas, asimetría, curtosis y test de Kolmogorov-Smirnov (K-S) para las perspectivas temporales y los factores de la procrastinación.

	M	DT	Asimetría		Curtosis		K-S	
			Valor	EE	Valor	EE	Valor	p
Perspectivas temporales								
Pasado negativo	2.98	0.62	.094	.091	.349	.182	.085	.000
Pasado positivo	3.42	0.46	-.105	.091	.524	.182	.055	.000
Presente hedonista	3.20	0.52	.085	.091	.978	.182	.063	.000
Presente fatalista	2.88	0.57	.321	.091	.687	.182	.081	.000
Futuro	3.49	0.42	-.075	.091	.371	.182	.046	.001
Factores de la procrastinación								
Conductas dilatorias	2.56	0.65	.176	.091	.170	.182	.051	.000
Indecisión	2.58	0.68	.066	.091	-.008	.182	.072	.000
Falta de puntualidad	2.28	0.71	.211	.091	-.485	.182	.079	.000
Falta de planificación	2.26	0.41	.163	.091	1.118	.182	.063	.000

Fuente: Elaboración propia.

Al asociar estos valores con los datos sociodemográficos, varias de las dimensiones de la perspectiva temporal presentaron diferencias significativas de acuerdo con el sexo, la edad, las circunstancias de cohabitación y la organización temporal alrededor del entorno laboral (Tablas 4 y 5), si bien con distintos tamaños del efecto.

Al comparar mujeres y hombres (Tabla 4), en ellas se evidenciaron mayores valores de presente fatalista ( $t = -2.43; p < .015; d = .17$ ), aunque con un efecto pequeño. Con respecto a la edad, en los más jóvenes se observan los mayores valores en el pasado negativo ( $F = 7.67; p < .001; d = .61$ ), el presente hedonista ( $F = 7.70; p < .000; d = .51$ ) y el presente fatalista ( $F = 5.703; p < .003; d = .59$ ) —en todos los casos, con un tamaño del efecto grande.

Por lo que se refiere a las circunstancias de cohabitación (Tabla 4), en las personas

que viven solas hubo mayor presente fatalista ( $t = -2.08; p < .039; d = .20$ ) y menor futuro ( $t = 2.41; p < .016; d = .27$ ) —en ambos casos, con un efecto pequeño. Entre las personas con hijas/os se observó —con un efecto pequeño— menor presente hedonista ( $t = 2.31; p < .021; d = .17$ ) y presente fatalista ( $t = 2.35; p < .019; d = .19$ ). Por su parte, quienes viven con sus padres presentan —de manera significativa y con un efecto moderado— más pasado negativo ( $t = 2.35; p < .019; d = .33$ ) y presente hedonista ( $t = -2.16; p < .031; d = .30$ ); en cambio, quienes viven con personas a su cargo, presentan un presente fatalista más acentuado ( $t = 2.29; p < .027; d = .22$ ), si bien el efecto es pequeño.

Finalmente, cuatro aspectos del entorno laboral influyeron en dimensiones de la perspectiva temporal (Tabla 5) —en todos los casos con un tamaño del efecto grande.

TABLA 4. Estadísticos descriptivos de las perspectivas temporales, de acuerdo con el sexo, la edad y la cohabitación (N = 720).

Variables	Pasado negativo (2.98±0.62)			Pasado positivo (3.42±0.46)			Presente hedonista (3.20±0.52)			Presente fatalista (2.88±0.57)			Futuro (3.49±0.42)			
	M ± DT	t	p	M ± DT	t	p	M ± DT	t	p	M ± DT	t	p	M ± DT	t	p	
Sexo																
Hombre	2.95±0.61	-0.99	.321	3.43±0.45	0.63	.524	3.19±0.52	-0.16	.872	2.84±0.58	-2.43	.015	3.47±0.42	-1.52	.127	
Mujer	3.00±0.64			3.41±0.48			3.20±0.53			2.94±0.56			3.52±0.43			
Edad*																
18-29	3.17±0.65	7.67	.001	3.47±0.47	1.16	.314	3.35±0.52	7.70	.000	3.04±0.61	5.70	.003	3.44±0.45	.91	.403	
30-49	2.95±0.61			3.42±0.47			3.17±0.52			2.86±0.57			3.50±0.42			
50-64	2.91±0.61			3.38±0.44			3.13±0.49			2.84±0.53			3.50±0.41			
Cohabitación																
Solo	3.00±0.60	-0.35	.725	3.34±0.43	1.94	.053	3.23±0.45	-0.71	.476	2.99±0.54	-2.08	.039	3.39±0.54	2.41	.016	
Si	2.97±0.63			3.43±0.47			3.19±0.53			2.87±0.58			3.51±0.42			
No	2.97±0.63			3.43±0.47			3.19±0.53			2.87±0.58			3.51±0.42			
Pareja	2.97±0.64	0.53	.594	3.44±0.47	-1.92	.054	3.20±0.52	-0.14	.883	2.87±0.56	0.65	.511	3.50±0.43	-0.79	.426	
Si	2.99±0.60			3.38±0.45			3.19±0.53			2.90±0.59			3.47±0.42			
No	2.99±0.60			3.38±0.45			3.19±0.53			2.90±0.59			3.47±0.42			
Hijos	2.94±0.64	1.21	.226	3.43±0.46	-0.42	.674	3.14±0.55	2.32	.021	2.82±0.58	2.35	.019	3.52±0.40	-1.73	.083	
Si	3.00±0.61			3.41±0.47			3.23±0.50			2.83±0.56			3.47±0.44			
No	3.00±0.61			3.41±0.47			3.23±0.50			2.83±0.56			3.47±0.44			
Padres	3.17±0.51	-2.79	.007	3.41±0.51	0.11	.910	3.34±0.53	-2.16	.031	3.02±0.59	-1.73	.084	3.40±0.38	1.68	.097	
Si	2.96±0.63			3.42±0.46			3.18±0.52			2.87±0.57			3.50±0.43			
No	2.96±0.63			3.42±0.46			3.18±0.52			2.87±0.57			3.50±0.43			
Personas a cargo	3.04±0.58	0.62	.533	3.34±0.46	-1.26	.207	3.30±0.52	1.34	.178	3.06±0.53	2.29	.027	3.49±0.33	-0.29	.770	
Si	2.97±0.63			3.44±0.47			3.18±0.53			2.85±0.58			3.51±0.43			
No	2.97±0.63			3.44±0.47			3.18±0.53			2.85±0.58			3.51±0.43			

Nota: \* F reportada en el caso de esta variable. Fuente: Elaboración propia.

TABLA 5. Estadísticos descriptivos de las perspectivas temporales, de acuerdo con la organización temporal del trabajo (N = 720).

Variables	Pasado negativo (2.98±0.62)			Pasado positivo (3.42±0.46)			Presente hedonista (3.20±0.52)			Presente fatalista (2.88±0.57)			Futuro (3.49±0.42)		
	M ± DT	F	P	M ± DT	F	P	M ± DT	F	P	M ± DT	F	P	M ± DT	F	P
Entorno laboral															
Tiempo desplazamientos	1.18		.307	0.61		.542	4.15		.016	2.62		0.73	0.60		.549
Máx. 30'	2.96±0.61			3.42±0.47			3.19±0.51			2.87±0.55			3.48±0.42		
Máx. 60'	3.01±0.63			3.42±0.45			3.16±0.51			2.89±0.56			3.52±0.42		
Más de 60'	3.10±0.71			3.34±0.48			3.42±0.62			3.08±0.77			3.47±0.51		
Horas trabajadas*	-1.24		.214	-1.91		.056	-1.56		.119	0.37		.709	-0.50		.612
Hasta 39 h	2.94±0.59			3.38±0.43			3.16±0.48			2.89±0.53			3.48±0.40		
40 h y más	3.00±0.65			3.45±0.49			3.22±0.54			2.88±0.60			3.50±0.44		
Flexibilidad horaria	2.17		.114	1.01		.364	0.72		.484	3.50		.031	0.07		.932
Rígido	3.03±0.62			3.44±0.43			3.19±0.51			2.94±0.56			3.51±0.39		
Flexible (trabajador/a)	2.93±0.64			3.39±0.51			3.17±0.56			2.81±0.60			3.49±0.48		
Flexible (empresa)	2.94±0.60			3.42±0.46			3.24±0.48			2.89±0.63			3.44±0.39		
Prolongación jornada	1.73		.141	0.53		.713	3.13		.014	1.13		.339	1.84		.119
(Casi) cada día	3.10±0.70			3.46±0.49			3.35±0.54			2.99±0.61			3.55±0.42		
Más de un día / semana	3.01±0.59			3.40±0.47			3.22±0.52			2.89±0.59			3.55±0.39		
Al menos una vez al mes	2.90±0.61			3.37±0.43			3.18±0.48			2.83±0.54			3.43±0.46		
Infrecuente	2.90±0.55			3.44±0.45			3.18±0.49			2.85±0.57			3.48±0.43		
No	2.96±0.64			3.42±0.48			3.13±0.54			2.88±0.56			3.47±0.42		

Nota: \* *t* reportada en el caso de esta variable. Fuente: Elaboración propia.

Quienes invierten entre más de una hora en desplazarse al trabajo muestran mayor presente hedonista ( $F = 4.15$ ;  $p < .016$ ;  $d = .51$ ). Cuando los horarios de trabajo son rígidos se observa más presente fatalista ( $F = 3.50$ ;  $p < .031$ ;  $d = .53$ ). Y cuando la jornada laboral se alarga cada día —o casi— hay un mayor presente hedonista ( $F = 3.13$ ;  $p < .014$ ;  $d = .51$ ).

### 3.3. Procrastinación

En el conjunto de la muestra, de los cuatro factores de procrastinación (Tabla 3), obtuvieron las mayores puntuaciones la indecisión ( $M = 2.58$ ;  $DT = 0.68$ ) y los comportamientos dilatorios ( $M = 2.56$ ;  $DT = 0.65$ ) —ambos con valores similares—. Consecuentemente, el llegar tarde ( $M = 2.28$ ;  $DT = 0.71$ ) y la falta de planificación ( $M = 2.26$ ;  $DT = 0.41$ ) fueron los factores con menor presencia (igualmente con puntuaciones semejantes entre ambos). En relación con los valores de la asimetría, la curtosis y el test de Kolmogorov-Smirnoff, todos los factores de la procrastinación se distribuyen de manera no normal en el conjunto de la muestra.

Al asociar las variables sociodemográficas con los factores de la procrastinación, hubo diferencias significativas según: la edad, vivir solo / con hijos y la prolongación de la jornada laboral (Tablas 6 y 7).

En el caso del sexo, no se observaron diferencias significativas en la procrastinación de hombres y mujeres. En cambio, los participantes entre 18-29 años

presentaron las mayores puntuaciones en todos los factores de este problema de dominio o control del tiempo (Tabla 6), a excepción del factor de indecisión. En concreto, los valores significativos obtenidos fueron los siguientes: conductas dilatorias ( $F = 7.67$ ;  $p < .001$ ;  $d = .63$ ), falta de puntualidad ( $F = 7.70$ ;  $p < .000$ ;  $d = .69$ ) y falta de planificación ( $F = 5.70$ ;  $p < .003$ ;  $d = .40$ ), siendo grandes los tamaños del efecto en los factores de conductas dilatorias y falta de puntualidad, y moderado en el caso de la falta de planificación.

Por lo que respecta a la forma de cohabitación de las/os participantes (Tabla 6), el vivir solo se caracteriza por mayor falta de planificación ( $t = -3.09$ ;  $p < .002$ ;  $d = .34$ ), siendo moderado el tamaño del efecto; en contraposición, la falta de planificación es mayor cuando se vive en pareja ( $t = 2.45$ ;  $p < .014$ ;  $d = .19$ ), aún cuando el tamaño del efecto es pequeño. En relación a cohabitar con hijos —y si bien los tamaños del efecto también son pequeños— esta circunstancia se caracteriza por una mayor presencia de comportamientos dilatorios ( $t = 2.41$ ;  $p < .016$ ;  $d = .18$ ), indecisión ( $t = 2.64$ ;  $p < .008$ ;  $d = .20$ ) y falta de puntualidad ( $t = 2.33$ ;  $p < .020$ ;  $d = .18$ ).

De las variables relativas a la organización temporal del trabajo (Tabla 7), quienes prolongan la jornada laboral cada día —o casi cada día— presentan más comportamientos dilatorios ( $F = 3.15$ ;  $p < .014$ ;  $d = .64$ ), asociación significativa cuyo tamaño del efecto es grande.

TABLA 6. Estadísticos descriptivos de las perspectivas temporales, de acuerdo con la organización temporal del trabajo (N = 720).

Variables	Conductas dilatorias (2.56±0.65)			Indecisión (2.58±0.68)			Falta de puntualidad (2.28±0.71)			Falta de planificación (2.26±0.41)		
	M ± DT	t	p	M ± DT	t	p	M ± DT	t	p	M ± DT	t	p
Sexo		0.94	.345		0.58	.558		-1.16	.246		1.87	.062
Hombre	2.58±0.63			2.60±0.67			2.25±0.67			2.29±0.40		
Mujer	2.53±0.67			2.57±0.70			2.31±0.75			2.23±0.42		
Edad*		7.67	.001		1.16	.314		7.70	.000		5.70	.003
18-29	2.82±0.64			2.86±0.65			2.52±0.77			2.35±0.41		
30-49	2.53±0.62			2.57±0.66			2.24±0.69			2.25±0.42		
50-64	2.42±0.67			2.41±0.69			2.19±0.66			2.22±0.37		
Cohabitación												
Solo		-1.23	.218		-0.62	.532		-0.84	.400		-3.09	.002
Sí	2.63±0.69			2.62±0.69			2.33±0.74			2.38±0.45		
No	2.54±0.64			2.58±0.68			2.27±0.70			2.24±0.40		
Pareja		0.60	.543		0.75	.451		0.91	.362		2.45	.014
Sí	2.55±0.64			2.57±0.69			2.26±0.71			2.23±0.39		
No	2.58±0.67			2.61±0.67			2.31±0.69			2.31±0.43		
Hijos		2.41	.016		2.64	.008		2.33	.020		1.76	.078
Sí	2.49±0.62			2.50±0.65			2.20±0.65			2.23±0.38		
No	2.61±0.67			2.64±0.70			2.33±0.74			2.28±0.43		
Padres		-2.89	.004		-3.57	.000		-2.60	.009		-1.21	.229
Sí	2.81±0.67			2.90±0.74			2.52±0.72			2.32±0.38		
No	2.54±0.65			2.56±0.67			2.26±0.70			2.26±0.41		
Personas a cargo		0.15	.881		-0.86	.387		-0.22	.827		-0.08	.935
Sí	2.56±0.67			2.48±0.68			2.25±0.59			2.24±0.40		
No	2.54±0.64			2.58±0.68			2.27±0.71			2.24±0.40		

Nota: \* F reportada en el caso de esta variable. Fuente: Elaboración propia.

TABLA 7. Estadísticos descriptivos de los factores de la procrastinación, de acuerdo con la organización temporal del trabajo (N = 720).

Variables	Conductas dilatorias (2.56±0.65)			Indecisión (2.58±0.68)			Falta de puntualidad (2.28±0.71)			Falta de planificación (2.26±0.41)		
	M ± DT	F	p	M ± DT	F	p	M ± DT	F	p	M ± DT	F	p
Entorno laboral												
Tiempo desplazamientos		1.98	.139		0.25	.774		1.27	.280		0.47	.625
Máx. 30'	2.56±0.64			2.58±0.67			2.27±0.70			2.27±0.39		
Máx. 60'	2.49±0.65			2.57±0.69			2.25±0.67			2.24±0.42		
Más de 60'	2.72±0.81			2.66±0.76			2.45±0.87			2.23±0.55		
Horas trabajadas*												
Hasta 39 h	2.56±0.62	0.14	.886	2.63±0.65	1.54	.124	2.33±0.70	1.69	.091	2.25±0.38	-0.53	.591
40 h y más	2.55±0.67			2.55±0.70			2.24±0.71			2.27±0.43		
Flexibilidad horaria												
Rígido	2.56±0.65	0.07	.932	2.61±0.69	0.49	.613	2.29±0.72	0.26	.765	2.23±0.39	1.40	.247
Flexible (trabajador/a)	2.57±0.67			2.57±0.68			2.29±0.69			2.29±0.41		
Flexible (empresa)	2.54±0.62			2.55±0.67			2.24±0.69			2.27±0.43		
Prolongación jornada												
(Casi) cada día	2.75±0.72	3.15	.014	2.65±0.81	0.27	.896	2.42±0.78	1.53	.190	2.29±0.39	0.88	.471
Más de un día / semana	2.51±0.69			2.55±0.73			2.29±0.76			2.24±0.43		
Al menos una vez al mes	2.60±0.52			2.57±0.61			2.29±0.65			2.31±0.39		
Infrecuente	2.53±0.65			2.57±0.60			2.21±0.68			2.26±0.43		
No	2.49±0.64			2.58±0.67			2.24±0.68			2.24±0.40		

Nota: \* t reportada en el caso de esta variable. Fuente: Elaboración propia.

## 4. Discusión

En esta investigación, al estudiar las perspectivas temporales y la procrastinación en relación con variables personales y situacionales como la edad, la cohabitación y las características temporales del trabajo se aporta información novedosa que enriquece los conocimientos de ambos conceptos —los cuales pueden ser aplicados tanto en investigación como en intervención.

Respecto a la dinámica de perspectivas temporales que configuran una orientación temporal equilibrada (Boniwell y Zimbardo, 2004; Sircova et al., 2014, entre otros), se puede afirmar que la muestra estudiada no la presenta. No obstante, en general —y de manera bastante estable en las diferentes franjas de edad— la muestra puntúa alto en las dos perspectivas funcionales (la de pasado positivo y futuro) y puntúa bajo en una de las dos disfuncionales (la de presente fatalista). Por lo tanto, aún no cumpliendo con el estándar del perfil de una perspectiva temporal equilibrada u óptima, sí que se acerca. En un sentido más práctico, en la muestra estudiada, la competencia temporal (Zaleski, 1994), para adaptarse de manera hábil y flexible frente a retos de la vida, se ve afectada negativamente por cierta incidencia del pasado negativo.

Frente a estos resultados generales, los jóvenes trabajadores —de entre 18 y 29 años de edad— presentan un perfil de perspectivas temporales más inquietante: puntúan alto en las dos perspectivas temporales disfuncionales —la de pasado negativo y presente fatalista— así como en la de presente hedonista. De acuerdo con los estudios previos (Ferrari y Díaz-Morales,

2007 o Shell y Husman, 2001), el puntaje alto en las dos perspectivas de presente altas indica que se sienten bien y seguros en diferentes entornos. Ahora bien, llama la atención que entre los jóvenes trabajadores no destaque un predominio de la perspectiva de futuro, un dato que hace pensar en que —muy probablemente y a modo de compensación frente a un futuro incierto— se intensifique el presente hedonista.

Por lo que se refiere a una de las variables sociodemográficas no estudiadas previamente en relación con la perspectiva temporal, la situación de cohabitación, los datos obtenidos revelan realidades insospechadas. En efecto, se muestra cuán potente es la convivencia en las perspectivas temporales personales. En concreto, se observa que las personas que viven solas puntúan alto en la perspectiva de presente fatalista y bajo en la de futuro —por lo que parecen tener unas actitudes temporales poco positivas y estimulantes; un dato que lleva a advertir la relevancia de convivir con otras personas, cuestión que será necesario explorar con más detalle en un futuro. Por lo que se refiere a las personas que conviven con otras generaciones, se ha visto que: la presencia de hijos en el hogar inhibe las perspectivas temporales de presente (tanto fatalista como hedonista), posiblemente por las novedades, incertezas y cambios vinculados a la vida de los hijos; vivir con los padres activa las perspectivas de pasado negativo y presente hedonista, como si se tratara de una compensación entre la actitud hacia un pasado no satisfactorio y el vivir el presente de la mejor manera; y, finalmente, convivir con personas a cargo se asocia con un predominio de la perspectiva de presente



fatalista —en este caso, las condiciones de la convivencia-dependencia posiblemente son vividas como un factor limitador para vivir el presente o hacer planes de futuro—. Por lo tanto, la convivencia con personas de otras generaciones condiciona claramente y de manera diferenciada —según el rol que se desempeñe dentro del hogar— las perspectivas temporales predominantes.

Los resultados obtenidos sugieren que las intervenciones psicoeducativas, orientadas a las buenas prácticas en el dominio o control del tiempo, deben atender a las realidades diferenciadas que las situaciones de cohabitación promueven en los diferentes individuos. Por ejemplo, si bien alguien con personas a su cargo puede tener mermadas sus actitudes hacia el futuro, esta característica debería modificarse una vez cambia esta situación de responsabilidad ante alguien dependiente (sobre las intervenciones con cuidadores de personas dependientes, véase Yuan y Jiang, 2017).

Por lo que se refiere a las dinámicas entre las perspectivas temporales y características temporales del trabajo, también hemos identificado algunas actitudes temporales negativas y positivas insospechadas. Respecto a las negativas, si la jornada de trabajo tiene una estructura horaria rígida, se puntúa alto en la perspectiva de presente fatalista; por lo tanto, en convergencia con los resultados obtenidos por Cladellas y Badia (2010) respecto a la gestión del tiempo del profesorado, tener unos horarios de trabajo fijos y establecidos por otras personas es disfuncional. Por lo que se refiere a las relaciones positivas, si ir al trabajo requiere de más de 60 minutos de

desplazamiento o si la jornada de trabajo se alarga, se puntúa más alto en la perspectiva de presente hedonista; por lo tanto, este tiempo de desplazamiento (que no es trabajo ni es ocio), lejos de suponer una carga negativa, parece aportar optimismo en las actitudes temporales —ocurriendo de manera similar con la prolongación de la jornada de trabajo—. De resultados de estos datos, aparecen la flexibilidad de la jornada de trabajo y el disfrute del tiempo de desplazamiento hacia este como dos elementos a tener en cuenta en el fomento de la experiencia de control del tiempo en quienes trabajan —lo que, a la larga, podría constituir una fuente de bienestar, calidad de vida o ambos (como señalan Yang, Xu y Zhu, 2015).

Por su parte, la procrastinación es un problema que, en líneas generales, no se da en todas sus dimensiones en la muestra estudiada. En particular, no son relevantes sus manifestaciones de llegadas tarde o no planificación; por el contrario, sí que se observan conductas procrastinadoras respecto a la indecisión y dilación. Ahora bien, cuando se valora la procrastinación por franjas de edad, se descubre que los jóvenes de 18 a 29 años puntúan significativamente alto en casi todos los factores de procrastinación (a excepción de la indecisión). En consecuencia, entre las personas trabajadoras —que no universitarias— quienes suelen procrastinar más son los jóvenes, tendencia documentada sobre todo en el ámbito académico (van Eerde, 2003). Esta constatación respecto a los jóvenes trabajadores procrastinadores, junto con el hallazgo relativo al predominio de las perspectivas temporales de presente —además de apoyar estudios previos en los que la falta de futuro correlaciona con la procrasti-

nación (Díaz-Morales, 2019)— ponen sobre aviso la necesidad de investigar con detalle el colectivo de jóvenes trabajadores.

Respecto a las condiciones de convivencia y procrastinación, se ha encontrado que quienes viven solos planifican menos; en este sentido, parece que la no necesidad de coordinación con otros hace descuidar este aspecto de gestión del tiempo —recuérdese que los que viven solos también son quienes tienen menos perspectiva de futuro—. Por el contrario, quienes viven en pareja puntúan más alto en planificación. Otro dato de interés es valorar las tendencias procrastinadoras entre quienes viven con los hijos; en este caso, son bajas las puntuaciones de comportamientos dilatorios, indecisión y llegadas tarde; resultados que parecen responder al rol de la persona que cuida, educa y protege a sus descendientes. Como puede observarse, en las intervenciones orientadas a favorecer el control o dominio del tiempo —contraviniendo los efectos de la procrastinación— también es importante atender a las circunstancias de cohabitación. Piénsese, por ejemplo, en los cambios que una persona puede experimentar cuando deja de ser el principal responsable de la rutina de sus descendientes.

Los resultados obtenidos —reveladores y, al tiempo, prometedores— no obvian las limitaciones del estudio. A este respecto, considerar futuras muestras que, además de estar distribuidas según el sexo y la edad, incorporen otras variables (como distribución territorial o actividades distintas al trabajo), pueden fortalecer las asociaciones obtenidas en perspectiva temporal y procrastinación (y sus correspondientes

tamaños del efecto). Otro aspecto a tener en cuenta en futuras investigaciones es el tipo de muestreo utilizado; así, a diferencia de una muestra intencional en un panel, cabe considerar una muestra aleatoria sobre la propia base del padrón municipal.

En resumen, este trabajo pone de relieve cómo las condiciones de convivencia y ciertas características temporales del trabajo están asociadas al perfil de perspectivas temporales, así como las tendencias procrastinadoras. Estos hallazgos, pues, dan a conocer condiciones laborales y de cohabitación —sobre las que los agentes de intervención pueden incidir— que se relacionan positiva y negativamente en el dominio del tiempo, constituyendo evidencias respecto a variables que no pueden dejar de contemplar futuras investigaciones.

## Referencias bibliográficas

- Ato, M., López, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29 (3), 1038-1059. doi: <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bluedorn, A. C. (2002). *The human organization of time: Temporal realities and experience*. Redwood City, CA: Stanford University Press.
- Boniwell, I. y Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. En P. A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 165-178). Hoboken, NJ: Wiley.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A. e Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *Journal of Positive Psychology*, 5, 24-40. doi: <https://doi.org/10.1080/17439760903271181>
- Cladellas, R. y Badia, M. (2010). La gestión del tiempo de los profesores universitarios en función de la modalidad educativa: sus efectos psi-

- cosociales. *revista española de pedagogía*, 68 (246), 297-310.
- Codina, N. y Pestana, J. V. (2016). Actividad físico-deportiva como experiencia de ocio y Perspectiva Temporal en los jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25 (Suppl. 2), 53-60.
- Codina, N. y Pestana, J. V. (2017). Two sides of time in the leisure experience of youth: Time investment and time perspectives. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 40 (3), 310-323. doi: 10.1080/07053436.2017.1378508
- Codina, N., Castillo, I., Pestana, J. V. y Balaguer, I. (2020). Preventing Procrastination Behaviours: Teaching Styles and Competence in University Students. *Sustainability*, 12, 2448. doi: <https://doi.org/10.3390/su12062448>
- Codina, N., Pestana, J. V. y Ponce de León Elizondo, A. (2018). Tiempos dedicados al ocio físico-deportivo y perspectivas temporales: (Re)velando vulnerabilidades. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 31, 59-69. doi: 10.5E7179/PSRI\_2018.31.05
- Codina, N., Pestana, J. V. y Stebbins, R. A. (2017). Serious and casual leisure activities in the construction of young adult identity: a study based on participants' self-descriptions. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 12 (Extra 1), 65-80. doi: <http://dx.doi.org/10.14198/OBETS2017.12.1.12>
- Codina, N., Pestana, J. V., Romeo, M. y Yepes-Baldo, M. (2019). When shopping and leisure go together in malls. User experiences in Barcelona. *Anuario de Psicología. The UB Journal of Psychology*, 49 (1), 49-56. doi: <https://doi.org/10.1344/anspic2019.49.6>
- Codina, N., Valenzuela, R., Pestana, J. V. y González-Conde, J. (2018). Relations Between Student Procrastination and Teaching Styles: Autonomy-Supportive and Controlling. *Frontiers in Psychology*, 9, 809. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00809>
- D'Alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V. y Zimbardo, P. G. (2003). Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI) - Short Form: An Italian study. *Time and Society*, 12 (2-3), 333-347. doi: <https://doi.org/10.1177/0961463X030122010>
- 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. (2019). Procrastination. A review of scales and correlates. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 51 (2), 43-60. doi: <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- Díaz-Morales, J. F. y Ferrari, J. R. (2015). More time for procrastinators: The role of time perspective (pp. 305-321). En M. Stolarski, N. Fieulaine y W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory: Review, research and application*. Londres: Springer.
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Díaz, K. y Argumedo, D. (2006). Procrastination and demographic characteristics in Spanish adults: Further evidence. *The Journal of Social Psychology*, 146, 629-633. doi: <https://doi.org/10.3200/SOCP.146.5.629-633>
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. y Henry, C. (2008). Time Perspective and correlates of wellbeing. *Time and Society*, 17, 47-61. doi: <https://doi.org/10.1177/0961463X07086304>
- Ferrari, J. R. y Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41, 707-714. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
- Goroshit, M. (2018). Academic procrastination and academic performance: an initial basis for intervention. *Journal of Prevention & Intervention Community*, 46 (2), 131-142. doi: <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198157>
- Harriott, J. y Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78 (2), 611-616. doi: <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611>
- Kim, S., Fernández, S. y Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: when active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, 108, 154-157. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24-31. doi: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Kooij, D. T., Kanfer, R., Betts, M. y Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103, 867-893. doi: <https://doi.org/10.1037/apl0000306>

- Laureiro-Martínez, D., Trujillo, C. A. y Unda, J. (2017). Time perspective and age: A review of age associated differences. *Frontiers in Psychology*, 8, 101. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00101>
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495. doi: 10.1016/0092-6566(86)90127-3
- Levasseur, L., Shipp, A., Fried, Y., Rousseau, D. y Zimbardo, F. (2020). New perspectives on time perspective and temporal focus. *Journal of Organizational Behavior*, 41 (3), 235-243. doi: <https://doi.org/10.1002/job.2435>
- Lewin, K. (1948). *Resolving social conflicts. Selected papers on group dynamics. Field theory in social science*. Nueva York, NY: Harper & Brothers.
- Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. *Boletín Oficial del Estado*, 298, de 14 de diciembre de 1999, páginas 43088-43099. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/1999/12/14/pdfs/A43088-43099.pdf> (Consultado el 15-03-2020).
- Mann, L. (1982). Decision Making Questionnaire: Parts I and II. En J. R. Ferrari, J. L. Johnson y W. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance*. Nueva York, NY: Plenum Press.
- Matthews, G. y Stolarski, M. (2015). Emotional processes in development and dynamics of individual time perspective. En M. Stolarski, N. Fieulaine y W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory: Review, research and application* (pp. 269-286). Cham, Suiza: Springer International Publishing.
- McCown, W., Johnson, J. y Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10, 197-202. doi: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90204-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90204-3)
- Nuttin, J. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Lovaina, Bélgica: Leuven University Press y Lawrence Erlbaum Associates.
- Pestana, J. V., Codina, N. y Valenzuela, R. (2020). Leisure and Procrastination, a Quest for Autonomy in Free Time Investments: Task Avoidance or Accomplishment? *Frontiers in Psychology*, 10, 2918. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02918>
- Shell, D. F., y Husman, J. (2001). The multivariate dimensionality of personal control and future time perspective beliefs in achievement and self-regulation. *Contemporary Educational Psychology*, 26 (4), 481-506. doi: <https://doi.org/10.1006/ceps.2000.1073>
- Simons, M., Peeters, S., Janssens, M., Lataster, J. y Jacobs, N. (2018) Does age make a difference? Age as moderator in the association between time perspective and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19, 57-67 doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9806-1>
- Sircova, A., van de Vijver, F. J. R., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali Erginbilgic, A., ... Boyd, J. N. (2014). A global look at time: A 24 country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *SAGE Open*, 4 (1), 1-12. doi: <https://doi.org/10.1177/2158244013515686>
- Soylu, C. y Ozekes, B. C. (2019). Psychometric Properties of the Future Time Perspective Scale for the Turkish Population: Age Differences in Predictors of Time Perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*, 91 (1), 85-106. doi: <https://doi.org/10.1177/0091415019836108>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Stolarski, M., Wiberg, B. y Osin, E. (2015). Assessing temporal harmony: the issue of a balanced time perspective. En M. Stolarski, N. Fieulaine y W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory: Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 57-71). Berlín: Springer.
- Valenzuela, R., Codina, N. y Pestana, J. V. (2020). Relations between university students' physical activity, academic self-regulation and procrastination: Considering motives and gender-differences in the promotion of healthy habits. En L. Gómez Chova, A. López Martínez e I. Candel Torres (Eds.), *INTED2020 Proceedings. 14th International*

*Technology, Education and Development Conference March 2nd-4th, 2020 — Valencia, España* (pp. 7000-7005). Valencia: IATED Academy.

- Valenzuela, R., Codina, N., Castillo, I. y Pestana, J. V. (2020). Young University Students' Academic Self-Regulation Profiles and Their Associated Procrastination: Autonomous Functioning Requires Self-Regulated Operations. *Frontiers in Psychology, 11*, 354. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00354>
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35* (6), 1401-1418. doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Webster, J. D. (2011). A new measure of time perspective: Initial psychometric findings for the Balanced Time Perspective Scale (BTPS). *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 43* (2), 111-118. doi: <https://doi.org/10.1037/a0022801>
- Wiberg, M., Sircova, A., Wiberg, B. y Carelli, M. G. (2012). Operationalizing balanced time perspective in a Swedish sample. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment, 12* (1), 95-107.
- World Medical Association (2013). World medical association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *Journal of the American Medical Association, 310* (20), 2191-2194. doi: <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Yang, X., Xu, X. y Zhu, L. (2015). Media multitasking and psychological wellbeing in Chinese adolescents: Time management as a moderator. *Computers in Human Behavior, 53*, 216-222. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.034>
- Yuan, B. y Jiang, Z. (2017). Disruption Management for the Real-Time Home Caregiver Scheduling and Routing Problem. *Sustainability, 9* (12), 2178. doi: <https://doi.org/10.3390/su9122178>
- Zaleski Z. (1994). *Psychology of future orientation*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Zimbardo, P. G. y Boyd, J. (2009, trabajo original publicado en 2008). *La paradoja del tiempo: la nueva psicología del tiempo*. Barcelona: Paidós.
- Zimbardo, P. G. y Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 77* (6), 1271-1288. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A. y Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences, 23* (6), 1007-1023. doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00113-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00113-X)

## Biografía de los autores

**Nuria Codina Mata** es Profesora del Departamento de Psicología Social y Psicología Cuantitativa de la Universidad de Barcelona y miembro del grupo de investigación consolidado PsicoSAO (psicología social, ambiental y organizacional) (2017 SGR 564). Sus líneas de investigación psicosocial se centran en: el tiempo y las actividades de ocio, las experiencias de ocio, el disfrute y la autonomía en la práctica de actividades estructuradas y no estructuradas, la procrastinación y las orientaciones temporales.



<https://orcid.org/0000-0003-0280-3651>

**Rafael Valenzuela García** es Doctor en Gestión de la Cultura y el Patrimonio por la Universidad de Barcelona. Profesor del Departamento de Psicología Social y Psicología Cuantitativa de la Universidad de Barcelona y miembro del grupo de investigación consolidado PsicoSAO (2017 SGR 564). Investiga desde una perspectiva psico-pedagógico-social la formación de la motivación de calidad en el aprendizaje formal y en el ocio, especialmente en la práctica musical.



<https://orcid.org/0000-0002-9935-1745>

**José Vicente Pestana Montesinos** es Doctor en Psicología por la Universidad de Barcelona. Profesor del Departamento de Psicología Social y Psicología Cuantitativa de la Universidad de Barcelona y miembro del grupo de investigación consolidado PsicoSAO (2017 SGR 564). Su trayectoria científica se ha fundamentado

en la imbricación de las actividades de ocio en la cotidianidad de los individuos —con énfasis en el desarrollo de la persona (habiendo incorporado recientemente la perspectiva analítica junguiana)—. Especializado en el estudio del teatro.



<https://orcid.org/0000-0002-8329-0650>

# Sumario\*

## Table of Contents\*\*

### **Dominio del tiempo y desarrollo personal y social** **Mastering time and personal and social development**

Editoras invitadas: Ana Ponce de León Elizondo y M.ª Ángeles Valdemoros San Emeterio

Guest editors: Ana Ponce de León Elizondo, & M.ª Ángeles Valdemoros San Emeterio

#### **Ana Ponce de León Elizondo y M.ª Ángeles Valdemoros San Emeterio**

Presentación: Dominio del tiempo y desarrollo personal y social

Introduction: Mastering time and personal and social development

373

#### **Antonio Bernal Guerrero, M.ª Ángeles Valdemoros San Emeterio y Alfredo Jiménez Eguizábal**

Tiempo, poder y educación. Repensando la construcción de la identidad personal y las decisiones de la política educativa

Time, power, and education. Rethinking the construction of personal identity and educational policy decisions

377

#### **José Antonio Caride**

Educar y educarnos a tiempo, pedagógica y socialmente  
To educate and educate ourselves in time, pedagogically and socially

395

#### **Rosa Ana Alonso Ruiz, Magdalena Sáenz de Jubera Ocón y Eva Sanz Arazuri**

Tiempos compartidos entre abuelos y nietos, tiempos de desarrollo personal

Shared time between grandparents and grandchildren: A time for personal development

415

#### **Nuria Codina, Rafael Valenzuela y José Vicente Pestana**

De la percepción a los usos del tiempo: perspectiva temporal y procrastinación de adultos en España

From the perception to the uses of time: Time perspective and procrastination among adults in Spain

435

#### **José Manuel Muñoz-Rodríguez, Patricia Torrijos Fincias, Sara Serrate González y Alicia Murciano Hueso**

Entornos digitales, conectividad y educación.

Percepción y gestión del tiempo en la construcción de la identidad digital de la juventud

Digital environments, connectivity and education: Time perception and management in the construction of young people's digital identity

457

#### **Ángel De-Juanas Oliva, Francisco Javier García-Castilla y Ana Ponce de León Elizondo**

El tiempo de los jóvenes en dificultad social: utilización, gestión y acciones socioeducativas

The time of young people in social difficulties: Use, management, and socio-educational actions

477

\* Todos los artículos están también publicados en inglés en la página web de la revista: <https://revistadepedagogia.org>.

\*\* All the articles are also published in English on the web page of the journal: <https://revistadepedagogia.org>.

## Estudios Studies

---

**Catherine L'Ecuyer y José Ignacio Murillo**

El enfoque teleológico de la educación Montessori y sus implicaciones

*Montessori's teleological approach to education and its implications*

499

**Lidia E. Santana-Vega, Arminda Suárez-Perdomo y Luis Feliciano-García**

El aprendizaje basado en la investigación en el contexto universitario: una revisión sistemática

*Inquiry-based learning in the university context:*

*A systematic review*

519

## Reseñas bibliográficas

---

**Moreno, A. (2020).** *Personalizar, un modelo para una educación de calidad en el siglo XXI. Informe Delphi de*

*Expertos* (Cristina Medrano Pascual). **Fuentes, J. L. (Coord.) (2019).** *Ética para la excelencia educativa* (Ana García-Bravo).

539

## Informaciones

---

Congreso Virtual Educa: «World Congress. Human capital development for social innovation. Connecting the Americas, Africa and Europe»; 8th International Congress of Educational Sciences and Development; Cambios en los congresos anunciados en números anteriores a raíz de la pandemia por el Covid-19.

547

## Índice del año 2020

*Table of contents of the year 2020*

551

## Instrucciones para los autores

*Instructions for authors*

559



ISSN: 0034-9461 (Impreso), 2174-0909 (Online)

<https://revistadepedagogia.org/>

Depósito legal: M. 6.020 - 1958

INDUSTRIA GRÁFICA ANZOS, S.L. Fuenlabrada - Madrid



# From the perception to the uses of time: Time perspective and procrastination among adults in Spain\*

## De la percepción a los usos del tiempo: perspectiva temporal y procrastinación de adultos en España

Nuria CODINA, PhD. Associate Professor. Universitat de Barcelona ([ncodina@ub.edu](mailto:ncodina@ub.edu)).

Rafael VALENZUELA, PhD. Associate Professor. Universitat de Barcelona ([rvalenzuela@ub.edu](mailto:rvalenzuela@ub.edu)).

José Vicente PESTANA, PhD. Associate Professor. Universitat de Barcelona ([jvpestanda@ub.edu](mailto:jvpestanda@ub.edu)).

### Abstract:

The behavioural sciences have investigated the relationship between time domain or control and human development from a variety of perspectives, in recent decades, outlining two attitudinal manifestations that are deeply involved in such development: time orientations and procrastination. There is abundant literature regarding these concepts, but few works provide data about the relationship between these attitudes and aspects of everyday life, data that might identify options to regulate such attitudes. This paper analyses time perspective and procrastination with regards to age, temporal characteristics of work, and living arrangements. 720 adults (390 men and 330 wom-

en) aged between 18 and 64 years ( $M = 40.44$ ;  $SD = 9.80$ ) participated. The instruments used were an ad hoc questionnaire on sociodemographic data, and two scales validated for the Spanish population: the Zimbardo Time Perspective Inventory and a procrastination instrument that combines the General Procrastination Scale, the Decisional Procrastination Questionnaire, and the Adult Inventory of Procrastination. The results show an unbalanced general perspective in the sample as a whole, with significant relationships by age, living arrangements (e.g., more negative past —  $d = .33$  — and hedonistic present —  $d = .30$  — among respondents who live with their parents) and temporal characteristics of work (e.g., more fatalistic

\* This work is part of the Research Project "Time management and autonomy in young people: promoting non-technical skills" (RTI2018-094405-B-I00), co-financed in the framework of the State Programme for R&D&I with a grant from the Ministry of Science, Innovation and Universities and by the European Regional Development Fund. Principal researchers: N. Codina and J. V. Pestana.

Revision accepted: 2020-06-08.

This is the English version of an article originally printed in Spanish in issue 277 of the **revista española de pedagogía**. For this reason, the abbreviation EV has been added to the page numbers. Please, cite this article as follows: Codina, N., Valenzuela, R., Pestana, J. V. (2020). De la percepción a los usos del tiempo: perspectiva temporal y procrastinación de adultos en España | *From the perception to the uses of time: Time perspective and procrastination among adults in Spain*. *Revista Española de Pedagogía*, 78 (277), 435-456. doi: <https://doi.org/10.22550/REP78-3-2020-04>  
<https://revistadepedagogia.org/>

ISSN: 0034-9461 (Print), 2174-0909 (Online)

present in respondents with rigid schedules —  $d = .53$ ). Procrastination is more present in young people aged between 18 and 29 (in the dilatory behaviour —  $d = .63$  — and lack of punctuality —  $d = .69$  — factors). Also, several of these factors are associated with living alone or with extending the working day. These findings highlight determining factors relating to attitudes to time, results that highlight specific variables from daily life which can be the subject of interventions to facilitate the development of people with the potential to dominate or control time.

**Keywords:** procrastination, time perspective, living arrangements, age, work.

## Resumen:

Las ciencias del comportamiento han investigado desde diferentes perspectivas la relación entre el dominio o control del tiempo y el desarrollo humano, perfilándose, en las últimas décadas, dos manifestaciones actitudinales altamente implicadas en dicho desarrollo: las orientaciones temporales y la procrastinación. Respecto a estos conceptos abunda la literatura; sin embargo, pocos trabajos aportan datos relativos a la relación entre ambas actitudes y aspectos de la vida cotidiana —datos que pueden poner sobre aviso opciones para regular dichas actitudes—. En esta investigación se analizan la perspectiva temporal y la procrastinación en relación con la edad, las características temporales del trabajo y las condiciones de cohabitación (con quién se vive). Parti-

ciparon 720 adultos (390 hombres y 330 mujeres) con edades comprendidas entre 18 y 64 años ( $M = 40.44$ ;  $DT = 9.80$ ). Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario *ad hoc* de datos sociodemográficos y dos escalas validadas para población española: el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo y el instrumento de procrastinación que integra la *General Procrastination Scale*, el *Decisional Procrastination Questionnaire* y el *Adult Inventory of Procrastination*. Los resultados muestran una perspectiva general no equilibrada en el conjunto de la muestra, observándose relaciones significativas según la edad, la situación de cohabitación (p. e., más pasado negativo — $d = .33$ — y presente hedonista — $d = .30$ — en quienes viven con sus padres) y las características temporales del trabajo (p. e., más presente fatalista en quienes tienen unos horarios rígidos — $d = .53$ ). La procrastinación está significativamente más presente en los jóvenes entre 18-29 años (en los factores de conductas dilatorias — $d = .63$ — y falta de puntualidad — $d = .69$ ); asimismo, varios de sus factores están asociados a vivir solo o al hecho de alargar la jornada laboral. Estos hallazgos apuntan unos condicionantes relacionados con manifestaciones actitudinales hacia el tiempo, resultados que apuntan variables específicas de la cotidianidad sobre las cuales se puede intervenir con el objetivo de facilitar el desarrollo de personas con potencial para dominar o controlar el tiempo.

**Descriptorios:** procrastinación, perspectiva temporal, cohabitación, edad, trabajo.

## 1. Introduction

From a human development perspective, we understand that dominating or

controlling time means subjecting it to one's own will. The behavioural sciences study this undertaking through processes

ranging from time management strategies to self-regulation of time, and including attitudes to time and the problem of procrastination.

Research into these topics has made significant contributions to our knowledge of them but few works provide specific information on the relationship between attitudes towards time and situational variables (main occupation, schedules, or living arrangements). Consequently, evaluations of time domains and intervention plans are based on standards that do not consider the particulars of the reality being studied, even though they do affect the time domain people display.

In view of these ways of studying time, the present work focusses on the temporal orientations and procrastinatory tendencies of working people in relation to age, the temporal characteristics of their work (hours worked and labour flexibility criteria), and types of living arrangements, which should be considered in studies and interventions regarding this domain or control, all with the aim of showing how these variables affect time domain or control.

### 1.1. Time perspective

Temporal orientations are attitudes towards time that form an often unconscious way of dominating or controlling time, shape people's behaviour (Zimbardo & Boyd, 1999), and play a decisive role in their well-being (Boniwell, Osin, Linley, & Ivanchenko, 2010; Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy, & Henry, 2008; Simons, Peeters, Janssens, Lataster, & Jacobs, 2018). These attitudes have been studied

with the names time perspective and temporal orientation.

*Time perspective* basically refers to the cognitive distance at which lived experiences and goals are placed (Nuttin, 1985) and *temporal orientation* to the subject's particular tendency to focus on the past, present, or future (Lewin, 1948). However, in recent years, many authors (including the authors of the present work) have tended to use both expressions interchangeably to refer to the second concept, following one of the most influential theoretical models, that of Zimbardo and Boyd (1999). According to this model, temporal orientation is a process situated at the origin of individual and social behaviour, and it codifies, organises, and recalls lived experiences, building new targets, expectations, and future scenarios.

According to Zimbardo's theory (Zimbardo & Boyd, 2008/2009; Zimbardo, Keough, & Boyd, 1997), a person's time perspective comprises the following five dimensions and their corresponding attitudes: 1) *past negative*, which reflects a pessimistic, negative, or aversive attitude towards the past; 2) *past positive*, which is expressed as nostalgia and a positive construction of the past; 3) *present hedonistic*, which leads to people to live from one day to the next, seeking immediate gratification and pleasure; 4) *present fatalistic*, which is associated with a certain level of despair regarding the future and an inability to expect a pleasant future based on present behaviour; and 5) *future*, relating to the achievement of future objectives, delayed gratification, and avoidance of time wasting (Zimbardo & Boyd, 2009).

These temporal orientations are present in different proportions in each person's time perspective, resulting in temporal attitudes that might inhibit or favour the person's development. Specifically, one dimension being predominant over the others results in particular attitudes and dispositional styles.

So, if the past negative or positive dimension is dominant, an individual will tend to act in response to recurring situations that reflect past experiences and will display signs of anxiety and negative affect (D'Alessio, Guarino, De Pascalis, & Zimbardo, 2003, Drake et al., 2008); if present fatalistic is dominant, an individual will be inclined to believe that the future is predetermined and that they have to live with resignation (Zimbardo & Boyd, 2009); if present hedonistic is dominant, there is a tendency to think that what matters most is to live for the moment without considering future consequences (Zimbardo & Boyd, 2009) but if the present is very dominant, this will result in an increase in procrastination, impulsiveness, and aggression (Ferrari & Díaz-Morales, 2007); if fatalistic and hedonistic presents are predominant, there is a tendency to feel good and secure in different settings; and, finally, when future is predominant, individuals will try to guide their behaviour in accordance with the proposed objectives and their benefits, as well as planning their time and activities (Ferrari & Díaz-Morales, 2007; Shell & Husman, 2001, Zimbardo & Boyd, 2009).

Beyond these dispositional styles — because of the specific dominance of one

dimension — it has been observed that an optimal and balanced time perspective is found when there are lower levels of the dysfunctional orientations (past negative and present fatalistic), higher levels of the functional ones (past positive and future), and moderate levels of present hedonistic. In other words, people tend to experience greater well-being and better adaptive capacity (Boniwell & Zimbardo, 2004; Sircova et al., 2014; Boniwell et al., 2010; Drake et al., 2008; Webster, 2011; Wiberg, Sircova, Wiberg, & Carelli, 2012). The importance of maintaining this balance has led to this situation being called *time competence* (Zaleski, 1994): a competence that means that the individual confronts adverse life situations and successful life situations with a lower psychological cost and greater success. Therefore, in the dynamic of the five time perspectives, a balanced combination seems to be desirable, or in its absence, a dynamic in which the future dimension stands out.

Although there has been considerable research into temporal orientations, researchers recognise that the results are often inconsistent and contradictory owing to the diversity of variables and study approaches (Kooij, Kanfer, Betts, & Rudolph, 2018). Accordingly, they argue that there is a need for more specific research and more reflection on the socio-demographic variables and sociocultural values that affect people's time perspective (Codina, Pestana, & Ponce de León, 2018; Levasseur, Shipp, Fried, Rousseau, & Zimbardo, 2020; Soyulu & Ozekes, 2019;

Stolarski, Wiberg, & Osin, 2015). Regarding these challenges, some scholars have specifically identified the need to study the phenomenon in greater depth in relation to the variables we consider in this paper: age (Codina & Pestana, 2016; Laureiro-Martínez, Trujillo, & Unda, 2017; Matthews & Stolarski, 2015), temporal characteristics of work (Bluedorn, 2002), and living arrangements (which, as far as we know, has not been the subject of any major studies).

## 1.2. Procrastination

Procrastination is a problem relating to time domain or control, which consists of the habit of delaying the start, completion, or both of a task or activity one intends to perform (Lay, 1986). In more detail, procrastination manifests itself through four types of behaviour (Díaz-Morales, Ferrari, Díaz, & Argumedo, 2006): 1) dilatory behaviour, which involves deferring the execution of the intended activity; 2) indecision, which takes the form of putting off decisions within a specific time frame; 3) lack of punctuality, which manifests itself in an inability to satisfactorily comply with temporal commitments; and 4) lack of planning, which is expressed in a lack of self-discipline focussed on a specific task. The habit of procrastination in any of the dimensions identified, manifests itself in school, university, work, health, daily routines, the family, social life, and administrative processes (Klingsieck, 2013) and also in leisure (Pestana, Codina, & Valenzuela, 2020), among other settings.

While most people are aware of and practise procrastination in specific sit-

uations, when it becomes a habit or becomes generalised, it causes serious personal, interpersonal, and social problems (Goroshit, 2018). Owing to its impact on health and development, and given that it is a habit shared by over 20% of the adult population (Harriott & Ferrari, 1996; Díaz-Morales & Ferrari, 2015), procrastination has inspired numerous studies into its nature. Consequently, it has been examined from perspectives ranging from the impact of personality variables (Kim, Fernández, & Terrier, 2017; Steel, 2007), to psychosocial variables such as teaching styles, and situational temporal variables such as pressure, scarcity, and patterns (Codina, Castillo, Pestana, & Balaguer, 2020; Codina, Valenzuela, Pestana, & González-Conde, 2018; Valenzuela, Codina, Castillo, & Pestana, 2020; Valenzuela, Codina, & Pestana, 2020). However, in the case of situational variables, research has barely considered the impact of variables that structure everyday life such as temporal characteristics of work or living arrangements; variables that might entail certain patterns with a negative effect on procrastination.

## 1.3. The present study

In view of this background information, our aim in this study is to show how time perspectives and procrastination relate to personal and situational variables such as age, living arrangements, and the temporal characteristics of work. In so doing, we intend to expand the body of knowledge about these two processes and argue for these variables to be included in research and to guide intervention strategies.

## 2. Method

This study comprises a non-experimental associative (correlational) and transverse investigation (Ato, López, & Benavente, 2013). Accordingly, the relationship observed between the variables is oriented towards comparing groups, in other words, identifying the sectors of the population — in accordance with the variables studied — where differences are observed in accordance with time perspectives and factors of procrastination.

### 2.1. Participants

The sample comprised 720 working adults resident in Spain (390 men and 330 women), aged between 18 and 64 ( $M = 40.44$ ;  $SD = 9.82$ ). The sample was obtained purposively by proportional affixation based on an online panel, with a 95% confidence interval and 3.2% margin of error. The quotas used for the sample — based on the Spanish census as of 01/01/2018 (INE, 2018) — were sex and age (for the range of 18-64 years).

### 2.2. Instruments

Three questionnaires were used to obtain the information: an *ad hoc* questionnaire for the sociodemographic data and two validated scales, one for the time perspective and another for procrastination.

*Sociodemographic data* These were obtained through the questionnaire, which recorded: sex, age, participants' living arrangements (living alone, with children/parents/dependents) and organisation of time in work (time spent travelling to the place of work, hours worked, flexibility

with start and end times, and extending working hours).

*Time perspective.* This was analysed using the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI: Zimbardo & Boyd, 1999), adapted for the Spanish population by Díaz-Morales (2006). This instrument comprises 56 items relating to 5 dimensions (for each of them an example from the Inventory is given): two relating to the present (*hedonistic*: “When listening to my favourite music, I often lose all track of time”; and *fatalistic*: “Life today is too complicated; I would prefer the simpler life of the past”); two relating to the past (*positive*: “I like family rituals and traditions that are regularly repeated”; and *negative*: “Painful past experiences keep being replayed in my mind”); and one relating to the *future* (“Meeting tomorrow’s deadlines and doing other necessary work comes before tonight’s play” — without distinguishing between positive and negative extremes). The response format used a 5-point Likert-type scale, ranging from 1 (“very unlike me”) to 5 (“very characteristic of me”). The observed Cronbach’s alpha was acceptable ( $\alpha = .87$ ) and even slightly higher than the values obtained by Díaz-Morales (2006), which were between .74 and .82.

*Procrastination.* This was measured using an instrument with 40 items validated for the Spanish population by Díaz-Morales et al. (2006). This test comprises three questionnaires (in each case, the Cronbach’s alpha values obtained by Díaz-Morales et al. (2006) are

specified): the General Procrastination Scale (GP: Lay, 1986;  $\alpha_{GP} = .84$ ), the Decisional Procrastination Questionnaire (DP: Mann, 1982;  $\alpha_{DP} = .83$ ), and the Adult Inventory of Procrastination (AIP: McCown & Johnson, 1989;  $\alpha_{AIP} = .81$ ). Combining these tests gives a total of 40 items, which correspond to four factors (with an example from each factor in each case): delaying behaviour (“I take several days to do tasks, including ones where I only need to sit down and do them”), indecision (“I delay making decisions until it is too late”), lack of punctuality (“My friends and family think I always wait until the last minute”), and lack of planning (“I prepare my clothes the night before an interview so that I am not late” —the scoring for this item is inverted). A Likert-type format was used with five response options (ranging from 1 —“very unlike me”— to 5 —“very characteristic of me”). All of the Cronbach’s alpha values obtained in the present study were acceptable ( $\alpha_{GP} = .79$ ;  $\alpha_{DP} = .88$ ;  $\alpha_{AIP} = .87$ ).

### 2.3. Data collection procedure

The study followed the requirements of the bioethics committee of the Universidad de Barcelona (CBUB IRB00003099), and no further approval was required as the data obtained did not involve animal experiments or clinical experiments. This research also complies with the recommendations of the Consejo General de la Psicología de España, the Spanish Organic Data Protection Act (15/1999: Jefatura del Estado, 1999), and the Declaration of Helsinki (World Medical Association, 2013).

The fieldwork was preceded by two preparatory phases following the patterns of previous research performed in the field of leisure activities (Codina & Pestana, 2017; Codina, Pestana, & Stebbins, 2017; Codina, Pestana, Romeo, & Yepes, 2019) that used the panel of participants format. In the first phase, the research team worked with specialist technical staff to enter items into the software with the format that the participants would see. To prevent data loss, the questionnaire was programmed so that all of the questions had to be answered in order to complete it. The answer categories for each question were visible on one screen to avoid the need to move round it. After verifying the final programming of the questionnaire, the second phase started with a pilot test. Based on this test, the necessary changes in format were made.

Following some final operational checks, the potential participants on the panel were sent an email inviting them to take part in the study with a direct link to the instrument. This was a unique link that could not be reused once the responses had been submitted. Access to the questions was enabled during November 2019. The invitation was only sent to people from the panel of potential participants who fulfilled the age requirement established.

### 2.4. Information analysis process

The data obtained were analysed using the SPSS program, version 25. After the descriptive statistics (frequencies and percentages for sociodemographic variables; means, standard deviations, skew, kurtosis, and homoscedasticity for time perspective

and procrastination), associations between the variables were calculated with comparison of means (Student's *t* or ANOVA as appropriate). In the case of significant associations, the effect size is stated in the text.

### 3. Results

#### 3.1. Sociodemographic data

From the sociodemographic information obtained (Table 1), age was analysed

in the following three age groups: 18-29 ( $n = 128$ ; 17.8%), 30-49 ( $n = 417$ ; 57.9%), and 50-64 ( $n = 175$ ; 24.3%).

Regarding living arrangements (Table 1), 101 participants from the sample as a whole lived alone (14%), 452 lived with their partner (62.8%), 299 with children (41.5%), 53 with their parents (7.4%), and 37 had dependants (6% of the total).

TABLE 1. Prevalence of sociodemographic variables: sex, age, and living arrangements ( $N = 720$ ).

Variables	n	%
Gender		
Male	390	54.2
Female	330	45.8
Age		
18-29	128	17.8
30-49	417	57.9
50-64	175	24.3
Cohabiting		
Alone		
Yes	101	14
No	619	86
Partner		
Yes	452	62.8
No	268	37.2
Children		
Yes	299	41.5
No	421	58.2
Parents		
Yes	53	7.4
No	667	92.6
Dependants		
Yes	37	6
No	683	94

Source: Own elaboration.



Of the variables relating to the temporal characteristics of work (Table 2), the largest group take a maximum of half an hour to travel to their place of work ( $n = 524$ ; 72.8%), work for 40 hours or more per

week ( $n = 417$ ; 57.9%), have rigid working hours ( $n = 330$ ; 45.8%), and do not usually extend their working hours ( $n = 240$ , 33.33%), although 18.6% of participants extend their working hours infrequently.

TABLE 2. Prevalence of sociodemographic variables: temporal organisation of work (N = 720).

Variables	n	%
Travel time		
Max. 30'	524	72.8
Max. 60'	156	21.7
Over 60'	40	5.6
Hours worked		
Up to 39 h	303	42.1
40 h or more	417	57.9
Flexible work hours		
Rigid	330	45.8
Flexible (worker)	239	33.2
Flexible (company)	151	21
Extension of working day		
(Almost) every day	101	14
More than once a week	128	17.8
At least once a month	117	16.3
Infrequent	134	18.6
No	240	33.33

Source: Own elaboration.

### 3.2. Time perspective

Of the five time perspective dimensions (Table 3), the highest values were observed in cases of future ( $M = 3.49$ ;  $SD = 0.42$ ) and past positive ( $M = 3.42$ ;  $SD = 0.46$ ). In contrast, the lowest values corresponded to present fatalistic ( $M = 2.88$ ;  $SD = 0.57$ ). With regards to skew values, kurtosis, and the Kolmogorov-Smirnoff test, in all of the di-

mensions of the time perspective, the non-normality of the sample was established.

When connecting these values to the sociodemographic data, several dimensions of the time perspective displayed significant differences by sex, age, living arrangements, and temporal organisation of the working environment



TABLE 3. Means, standard deviations, Skewness, kurtosis and Kolmogorov-Smirnov test (K-S) for time perspectives and procrastination factors.

			Skewness		Kurtosis		K-S	
	M	SD	Value	SE	Value	EE	Value	p
Time perspectives								
Past negative	2.98	0.62	.094	.091	.349	.182	.085	.000
Past positive	3.42	0.46	-.105	.091	.524	.182	.055	.000
Present hedonistic	3.20	0.52	.085	.091	.978	.182	.063	.000
Present fatalistic	2.88	0.57	.321	.091	.687	.182	.081	.000
Future	3.49	0.42	-.075	.091	.371	.182	.046	.001
Procrastination factors								
Delaying behaviour	2.56	0.65	.176	.091	.170	.182	.051	.000
Indecision	2.58	0.68	.066	.091	-.008	.182	.072	.000
Lack of punctuality	2.28	0.71	.211	.091	-.485	.182	.079	.000
Lack of planning	2.26	0.41	.163	.091	1.118	.182	.063	.000

Source: Own elaboration.

(Tables 4 and 5), albeit with different effect sizes.

When comparing men and women (Table 4), higher values for present fatalistic ( $t = -2.43$ ;  $p < .015$ ;  $d = .17$ ) were observed for women, albeit with a small effect size. With regards to age, the highest values for past negative ( $F = 7.67$ ;  $p < .001$ ;  $d = .61$ ), present hedonistic ( $F = 7.70$ ;  $p < .000$ ;  $d = .51$ ), and present fatalistic ( $F = 5.703$ ;  $p < .003$ ;  $d = .59$ ) were observed among the youngest age group with a large effect size in all cases.

As for living arrangements (Table 4), present fatalistic ( $t = -2.08$ ;  $p < .039$ ;  $d = .20$ ) was more apparent and future less apparent ( $t = 2.41$ ;  $p < .016$ ;  $d = .27$ ) among people who live alone, with a small effect size in both cases. Among

people with children, less present hedonistic ( $t = 2.31$ ;  $p < .021$ ;  $d = .17$ ) and present fatalistic ( $t = 2.35$ ;  $p < .019$ ;  $d = .19$ ) was observed, with a small effect size. For their part, people living with their parents display — at a significant level and with a moderate effect size — more past negative ( $t = 2.35$ ;  $p < .019$ ;  $d = .33$ ) and present hedonistic perspectives ( $t = -2.16$ ;  $p < .031$ ;  $d = .30$ ). In contrast, people living with dependents display more accentuated present fatalistic ( $t = 2.29$ ;  $p < .027$ ;  $d = .22$ ), although the effect size is small.

Finally, four aspects of the work environment influenced dimensions of the time perspective (Table 5) with a large effect size in all cases. People who spend more than an hour travelling to work display a higher level of present hedonistic ( $F = 4.15$ ;  $p < .016$ ;  $d = .51$ ).

TABLE 4. Descriptive statistics for time perspectives by sex, age and living arrangements (N = 720).

Variables	Past negative (2.98±0.62)			Past positive (3.42±0.46)			Present hedonistic (3.20±0.52)			Present fatalistic (2.88±0.57)			Future (3.49±0.42)			
	M ± SD	t	p	M ± SD	t	p	M ± SD	t	p	M ± SD	t	p	M ± SD	t	p	
Gender																
Male	2.95±0.61		.321	3.43±0.45	0.63	.524	3.19±0.52	-0.16	.872	2.84±0.58	-2.43	.015	3.47±0.42	-1.52	.127	
Female	3.00±0.64			3.41±0.48			3.20±0.53			2.94±0.56			3.52±0.43			
Age*																
18-29	3.17±0.65	7.67	.001	3.47±0.47	1.16	.314	3.35±0.52	7.70	.000	3.04±0.61	5.70	.003	3.44±0.45	.91	.403	
30-49	2.95±0.61			3.42±0.47			3.17±0.52			2.86±0.57			3.50±0.42			
50-64	2.91±0.61			3.38±0.44			3.13±0.49			2.84±0.53			3.50±0.41			
Living arrangements																
Alone		-0.35	.725	3.34±0.43	1.94	.053	3.23±0.45	-0.71	.476	2.99±0.54	-2.08	.039	3.39±0.54	2.41	.016	
Yes	3.00±0.60			3.43±0.47			3.19±0.53			2.87±0.58			3.51±0.42			
No	2.97±0.63			3.43±0.47			3.19±0.53			2.87±0.58			3.51±0.42			
Partner		0.53	.594	3.44±0.47	-1.92	.054	3.20±0.52	-0.14	.883	2.87±0.56	0.65	.511	3.50±0.43	-0.79	.426	
Yes	2.97±0.64			3.38±0.45			3.19±0.53			2.90±0.59			3.47±0.42			
No	2.99±0.60			3.43±0.46			3.14±0.55			2.82±0.58			3.52±0.40			
Children		1.21	.226	3.41±0.47	-0.42	.674	3.23±0.50	2.32	.021	2.83±0.56	2.35	.019	3.47±0.44	-1.73	.083	
Yes	2.94±0.64			3.41±0.47			3.00±0.61	-2.16	.031	2.89±0.56	-1.73	.084	3.47±0.44	1.68	.097	
No	3.00±0.61			3.41±0.47			3.23±0.50			2.83±0.56			3.47±0.44			
Parents		-2.79	.007	3.41±0.51	0.11	.910	3.34±0.53	-2.16	.031	3.02±0.59	-1.73	.084	3.47±0.44	1.68	.097	
Yes	3.17±0.51			3.42±0.46			3.18±0.52			2.87±0.57			3.40±0.38			
No	2.96±0.63			3.42±0.46			3.18±0.52			2.87±0.57			3.50±0.43			
Dependents		0.62	.533	3.34±0.46	-1.26	.207	3.30±0.52	1.34	.178	3.06±0.53	2.29	.027	3.49±0.33	-0.29	.770	
Yes	3.04±0.58			3.44±0.47			3.18±0.53			2.85±0.58			3.49±0.33			
No	2.97±0.63			3.44±0.47			3.18±0.53			2.85±0.58			3.51±0.43			

Note: \* F reported in the case of this variable. Source: Own elaboration.



TABLE 5. Descriptive statistics for time perspectives by temporal organisation of work (N = 720).

Variables	Past negative (3.42±0.62)			Past positive (3.42±0.46)			Present hedonistic (3.20±0.52)			Present fatalistic (2.88±0.57)			Future (3.49±0.42)		
	M ± SD	F	p	M ± SD	F	p	M ± SD	F	p	M ± SD	F	p	M ± SD	F	p
Work environment															
Travel time	1.18	.307		0.61	.542		4.15	.016		2.62	0.73		3.48±0.42	0.60	.549
Max. 30'	2.96±0.61			3.42±0.47			3.19±0.51			2.87±0.55			3.48±0.42		
Max. 60'	3.01±0.63			3.42±0.45			3.16±0.51			2.89±0.56			3.52±0.42		
Over 60'	3.10±0.71			3.34±0.48			3.42±0.62			3.08±0.77			3.47±0.51		
Hours worked*	-1.24	.214		-1.91	.056		-1.56	.119		0.37	.709		3.48±0.40	-0.50	.612
Up to 39 h	2.94±0.59			3.38±0.43			3.16±0.48			2.89±0.53			3.48±0.40		
40 h or more	3.00±0.65			3.45±0.49			3.22±0.54			2.88±0.60			3.50±0.44		
Flexible work hours	2.17	.114		1.01	.364		0.72	.484		3.50	.031		3.51±0.39	0.07	.932
Rigid	3.03±0.62			3.44±0.43			3.19±0.51			2.94±0.56			3.51±0.39		
Flexible (worker)	2.93±0.64			3.39±0.51			3.17±0.56			2.81±0.60			3.49±0.48		
Flexible (company)	2.94±0.60			3.42±0.46			3.24±0.48			2.89±0.63			3.44±0.39		
Extension of working day	1.73	.141		0.53	.713		3.13	.014		1.13	.339		1.84	1.84	.119
(Almost) every day	3.10±0.70			3.46±0.49			3.35±0.54			2.99±0.61			3.55±0.42		
More than once a week	3.01±0.59			3.40±0.47			3.22±0.52			2.89±0.59			3.55±0.39		
At least once a month	2.90±0.61			3.37±0.43			3.18±0.48			2.83±0.54			3.43±0.46		
Infrequent	2.90±0.55			3.44±0.45			3.18±0.49			2.85±0.57			3.48±0.43		
No	2.96±0.64			3.42±0.48			3.13±0.54			2.88±0.56			3.47±0.42		

Note: \* *t* reported in the case of this variable. Source: Own elaboration.

When working hours are rigid, more present fatalistic is observed ( $F = 3.50$ ;  $p < .031$ ;  $d = .53$ ). And when working hours are extended every day or almost every day, there is more present hedonistic ( $F = 3.13$ ;  $p < .014$ ;  $d = .51$ ).

### 3.3. Procrastination

In the sample as a whole, of the four procrastination factors (Table 3), the highest scores were for indecision ( $M = 2.58$ ;  $SD = 0.68$ ) and delaying behaviour ( $M = 2.56$ ;  $SD = 0.65$ ), both with similar values. Consequently, arriving late ( $M = 2.28$ ;  $SD = 0.71$ ) and lack of planning ( $M = 2.26$ ;  $SD = 0.41$ ) were the factors with the lowest presence (again with similar scores for the two). Regarding the skew, kurtosis, and Kolmogorov-Smirnoff test values, all of the procrastination factors are non-normally distributed in the sample as a whole.

When associating sociodemographic values with procrastination values, there were significant differences by age, living alone/with children, and extending working hours (Tables 6 and 7).

In the case of sex, no significant differences were observed in procrastination for men and women. However, participants aged 18-29 had the highest scores for all of the factors of this problem of time domain or control (Table 6), apart from indecision. Specifically, the following significant values were obtained: delaying behaviour ( $F = 7.67$ ;  $p < .001$ ;  $d = .63$ ), lack of punctuality ( $F = 7.70$ ;  $p < .000$ ;  $d = .69$ ), and

lack of planning ( $F = 5.70$ ;  $p < .003$ ;  $d = .40$ ), with large effect sizes for delaying behaviour and lack of punctuality and a moderate effect size for lack of planning.

Regarding participants' living arrangements (Table 6), living alone is characterised by a greater lack of planning ( $t = -3.09$ ;  $p < .002$ ;  $d = .34$ ) with a moderate effect size. In contrast, there is a greater lack of planning when living with a partner ( $t = 2.45$ ;  $p < .014$ ;  $d = .19$ ), although the effect size is small. Living with children is characterised by more presence of delaying behaviour ( $t = 2.41$ ;  $p < .016$ ;  $d = .18$ ), indecision ( $t = 2.64$ ;  $p < .008$ ;  $d = .20$ ), and lack of punctuality ( $t = 2.33$ ;  $p < .020$ ;  $d = .18$ ), although the effect sizes are small.

Of the variables relating to the temporal organisation of work (Table 7), people who extend their working hours every day or almost every day display more delaying behaviour ( $F = 3.15$ ;  $p < .014$ ;  $d = .64$ ). This association is significant and has a large effect size.

## 4. Discussion

This research expands knowledge of both time perspectives and procrastination by providing new information about them in relation to personal and situational variables such as age, living arrangements, and the temporal characteristics of work. This information can be used in both research and interventions.

TABLE 6. Descriptive statistics for procrastination factors by sex, age and living arrangements (N = 720).

Variables	Delaying behaviour (2.56±0.65)			Indecision (2.58±0.68)			Lack of punctuality (2.28±0.71)			Lack of planning (2.26±0.41)		
	M ± SD	t	p	M ± SD	t	p	M ± SD	t	p	M ± SD	t	p
Gender												
Male	2.58±0.63	0.94	.345	2.60±0.67	0.58	.558	2.25±0.67	-1.16	.246	2.29±0.40	1.87	.062
Female	2.53±0.67			2.57±0.70			2.31±0.75			2.23±0.42		
Age*												
18-29	2.82±0.64	7.67	.001	2.86±0.65	1.16	.314	2.52±0.77	7.70	.000	2.35±0.41	5.70	.003
30-49	2.53±0.62			2.57±0.66			2.24±0.69			2.25±0.42		
50-64	2.42±0.67			2.41±0.69			2.19±0.66			2.22±0.37		
Cohabiting												
Alone		-1.23	.218		-0.62	.532		-0.84	.400		-3.09	.002
Yes	2.63±0.69			2.62±0.69			2.33±0.74			2.38±0.45		
No	2.54±0.64			2.58±0.68			2.27±0.70			2.24±0.40		
Partner												
Yes	2.55±0.64	0.60	.543	2.57±0.69	0.75	.451	2.26±0.71	0.91	.362	2.23±0.39	2.45	.014
No	2.58±0.67			2.61±0.67			2.31±0.69			2.31±0.43		
Children												
Yes	2.49±0.62	2.41	.016	2.50±0.65	2.64	.008	2.20±0.65	2.33	.020	2.23±0.38	1.76	.078
No	2.61±0.67			2.64±0.70			2.33±0.74			2.28±0.43		
Parents												
Yes	2.81±0.67	-2.89	.004	2.90±0.74	-3.57	.000	2.52±0.72	-2.60	.009	2.32±0.38	-1.21	.229
No	2.54±0.65			2.56±0.67			2.26±0.70			2.26±0.41		
Dependents												
Yes	2.56±0.67	0.15	.881	2.48±0.68	-0.86	.387	2.25±0.59	-0.22	.827	2.24±0.40	-0.08	.935
No	2.54±0.64			2.58±0.68			2.27±0.71			2.24±0.40		

Note: \* F reported in the case of this variable. Source: Own elaboration.

TABLE 7. Descriptive statistics for procrastination by temporal organisation of work (N = 720).

Variables	Delaying behaviour (2.56±0.65)			Indecision (2.58±0.68)			Lack of punctuality (2.28±0.71)			Lack of planning (2.26±0.41)		
	M ± SD	F	p	M ± SD	F	p	M ± SD	F	p	M ± SD	F	p
Work environment												
Travel time		1.98	.139		0.25	.774		1.27	.280		0.47	.625
Max. 30'	2.56±0.64			2.58±0.67			2.27±0.70			2.27±0.39		
Max. 60'	2.49±0.65			2.57±0.69			2.25±0.67			2.24±0.42		
Over 60'	2.72±0.81			2.66±0.76			2.45±0.87			2.23±0.55		
Hours worked*		0.14	.886		1.54	.124		1.69	.091		-0.53	.591
Up to 39 h	2.56±0.62			2.63±0.65			2.33±0.70			2.25±0.38		
40 h or more	2.55±0.67			2.55±0.70			2.24±0.71			2.27±0.43		
Flexible work hours		0.07	.932		0.49	.613		0.26	.765		1.40	.247
Rigid	2.56±0.65			2.61±0.69			2.29±0.72			2.23±0.39		
Flexible (worker)	2.57±0.67			2.57±0.68			2.29±0.69			2.29±0.41		
Flexible (company)	2.54±0.62			2.55±0.67			2.24±0.69			2.27±0.43		
Extension of working day		3.15	.014		0.27	.896		1.53	.190		0.88	.471
(Almost) every day	2.75±0.72			2.65±0.81			2.42±0.78			2.29±0.39		
More than once a week	2.51±0.69			2.55±0.73			2.29±0.76			2.24±0.43		
At least once a month	2.60±0.52			2.57±0.61			2.29±0.65			2.31±0.39		
Infrequent	2.53±0.65			2.57±0.60			2.21±0.68			2.26±0.43		
No	2.49±0.64			2.58±0.67			2.24±0.68			2.24±0.40		

Note: \* t reported in the case of this variable. Source: Own elaboration.

We found that the sample studied does not display a dynamic of time perspectives that comprise a balanced temporal orientation (Boniwell & Zimbardo, 2004; Sircova et al., 2014, among others). Nonetheless, in general — and in a reasonably stable way across the different age groups — the sample scores highly in the two functional perspectives (past positive and future) and has low scores in one of the two dysfunctional ones (present fatalistic). Therefore, while it does not match the standard of the profile of a balanced or optimal time perspective, it does approach it. In a more practical sense, in the sample studied, temporal competence (Zaleski, 1994) to adapt skillfully and flexibly to challenges in life, is negatively affected by a certain presence of past negative.

In light of these general results, workers aged between 18 and 29 display a more worrying time perspective profile: they score highly on the two dysfunctional time perspectives — past negative and present fatalistic — and on present hedonistic. According to previous studies (Ferrari & Díaz-Morales, 2007; Shell & Husman, 2001), the high score on the two high present perspectives indicates that they feel good and secure in different settings. However, it is noteworthy that among young working people, no prevalence of the future perspective is apparent, something which suggests that — very probably compensating for an uncertain future — the present hedonistic perspective is intensified.

With regards to living arrangements, a sociodemographic variable that had not previously been studied in relation to time perspective, the data obtained reflect unexpected realities. In effect, they show how potent living arrangements are in personal time perspectives. Specifically, we observed that people who live alone score highly on the present fatalistic and future perspectives and so they seem to have temporal attitudes that are not very positive and stimulating; this leads us to note the importance of cohabiting with other people, a question that will have to be explored in more detail in future. With people who live with other generations, we found the following: the presence of children in the home inhibits present time perspectives (fatalistic and hedonistic), perhaps because of the novelties, uncertainties, and changes linked to the children's lives; living with parents activates the past negative and present hedonistic perspectives, as a balance between the attitude towards an unsatisfactory past and living in the present in the best way; and, finally, living with other dependants is associated with a predominance of the present fatalistic perspective. In this case, the living arrangements-dependence conditions might be experienced as a limiting factor for living in the present or making plans for the future. Therefore, living with people from other generations clearly and in a differentiated way — depending on the role performed in the home — shapes the predominant time perspectives.



The results obtained suggest that psycho-educational interventions oriented towards good time domain or control practices should consider the differing realities living arrangements promote in different individuals. For example, while people with dependants might find their attitudes to the future impaired, this characteristic should change when the position of responsibility for a dependant changes (for interventions with carers of dependants, see Yuan & Jhian, 2017).

As for the relationship between time perspectives and the temporal characteristics of work, we have also identified unexpected negative and positive temporal attitudes. Regarding the negative ones, if the working day has a rigid timetable, the present fatalistic perspective scores highly. This agrees with the results obtained by Cladellas and Badia (2010) regarding teachers' time management; having working hours that are fixed and established by other people is dysfunctional. With regards to the positive relationships, if travelling to work takes more than 60 minutes or if the working day is extended, higher scores are found for the present hedonistic perspective. Therefore, far from being a negative load, this travel time (which is neither work nor leisure) seems to provide optimism in temporal attitudes, with a similar outcome from extension of the working day. As a result of these data, flexibility in working hours and enjoyment of the time spent travelling to work seem to be two elements to consider when promoting the experience of control of time in

working people — something which, in the long term, could comprise a source of well-being, quality of life, or both (as noted by Yang, Xu, & Zhu, 2015).

For its part, procrastination is a problem which, in general terms, does not occur in all of its dimensions in the sample studied. In particular, its manifestations as late arrival or not planning are not relevant; in contrast, procrastinatory behaviour is observed with regards to indecision and delay. That said, when procrastination is evaluated by age bands, we found that people aged between 18 and 29 have significant high scores for almost all procrastination factors (except for indecision). Consequently, among working people — not university students — the younger ones generally procrastinate the most, a trend documented above all in the academic field (van Eerde, 2003). This finding concerning procrastination in young working people, along with the finding relating to present time perspectives alerts us to the need to investigate in detail young workers as a group, as well as agreeing with previous studies where the lack of future correlates with procrastination (Díaz-Morales, 2019).

Regarding living arrangements and procrastination, we found that people who live alone plan less; in this sense, it seems that the lack of a need to coordinate with others means that they disregard this aspect of time management (it should be recalled that people who live alone had the least future perspective). In contrast, people who live with

a partner score higher in planning. It is also interesting to evaluate procrastinatory tendencies among people who live with their children. In this case, scores for delaying behaviour, indecision, and late arrival are low. These results seem to derive from the role of the person who cares for, educates, and protects descendants. As can be seen, in interventions aimed at favouring time control or domain — counteracting the effects of procrastination — it is also important to consider living arrangements. For example, it is worth considering the changes people might experience when they stop being the main figure responsible for their children's routine.

The results obtained — which are both revealing and promising — are not unaffected by the limitations of the study. Accordingly, using samples in future which as well as being distributed by sex and age include other variables (such as geographical distribution or activities other than work) might strengthen the associations obtained in time perspective and procrastination (and their corresponding effect sizes). Something else to consider in future research is the type of sampling used; so, unlike intentional panel sampling, it could be worth considering random sampling based on the municipal census.

In summary, this work underlines how living arrangements and certain temporal characteristics of work are associated with people's time perspectives profiles as well as procrastinatory tendencies. These findings reveal working

and living arrangements — which agencies involved in interventions can affect — that are positively and negatively related in time domain, comprising evidence regarding variables that future research cannot neglect.

## References

- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29 (3), 1038-1059. doi: <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bluedorn, A. C. (2002). *The human organization of time: Temporal realities and experience*. Redwood City, CA: Stanford University Press.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 165-178). Hoboken, NJ: Wiley.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *Journal of Positive Psychology*, 5, 24-40. doi: <https://doi.org/10.1080/17439760903271181>
- Cladellas, R., & Badia, M. (2010). La gestión del tiempo de los profesores universitarios en función de la modalidad educativa: sus efectos psicosociales. *revista española de pedagogía*, 68 (246), 297-310.
- Codina, N., & Pestana, J. V. (2016). Actividad físico-deportiva como experiencia de ocio y Perspectiva Temporal en los jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25 (Suppl. 2), 53-60.
- Codina, N., & Pestana, J. V. (2017). Two sides of time in the leisure experience of youth: Time investment and time perspectives. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 40 (3), 310-323. doi: [10.1080/07053436.2017.1378508](https://doi.org/10.1080/07053436.2017.1378508)
- Codina, N., Castillo, I., Pestana, J. V., & Balaguer, I. (2020). Preventing Procrastination Behaviours: Teaching Styles and Competence in University Students. *Sustainability*, 12, 2448. doi: <https://doi.org/10.3390/su12062448>

- Codina, N., Pestana, J. V., & Ponce de León Elizondo, A. (2018). Tiempos dedicados al ocio físico-deportivo y perspectivas temporales: (Re)velando vulnerabilidades. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 31, 59-69. doi: 10.5E7179/PSRI\_2018.31.05
- Codina, N., Pestana, J. V., & Stebbins, R. A. (2017). Serious and casual leisure activities in the construction of young adult identity: a study based on participants' self-descriptions. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 12 (Extra 1), 65-80. doi: http://dx.doi.org/10.14198/OBETS2017.12.1.12
- Codina, N., Pestana, J. V., Romeo, M., & Yepes-Baldo, M. (2019). When shopping and leisure go together in malls. User experiences in Barcelona. *Anuario de Psicología. The UB Journal of Psychology*, 49 (1), 49-56. doi: https://doi.org/10.1344/anpsic2019.49.6
- Codina, N., Valenzuela, R., Pestana, J. V., & González-Conde, J. (2018). Relations Between Student Procrastination and Teaching Styles: Autonomy-Supportive and Controlling. *Frontiers in Psychology*, 9, 809. doi: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00809
- D'Alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V., & Zimbardo, P. G. (2003). Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI)—Short Form: An Italian study. *Time and Society*, 12 (2-3), 333-347. doi: https://doi.org/10.1177/0961463X030122010
- 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. (2019). Procrastination. A review of scales and correlates. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 51 (2), 43-60. doi: https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04
- Díaz-Morales, J. F., & Ferrari, J. R. (2015). More time for procrastinators: The role of time perspective (pp. 305-321). In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory: Review, research and application*. London: Springer.
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Díaz, K., & Argumedo, D. (2006). Procrastination and demographic characteristics in Spanish adults: Further evidence. *The Journal of Social Psychology*, 146, 629-633. doi: https://doi.org/10.3200/SOCP.146.5.629-633
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time Perspective and correlates of wellbeing. *Time and Society*, 17, 47-61. doi: https://doi.org/10.1177/0961463X07086304
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41, 707-714. doi: https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006
- Goroshit, M. (2018). Academic procrastination and academic performance: an initial basis for intervention. *Journal of Prevention & Intervention Community*, 46 (2), 131-142. doi: https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198157
- Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78 (2), 611-616. doi: https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611
- Kim, S., Fernández, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: when active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, 108, 154-157. doi: https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24-31. doi: https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138
- Kooij, D. T., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103, 867-893. doi: https://doi.org/10.1037/apl0000306
- Laureiro-Martínez, D., Trujillo, C. A., & Unda, J. (2017). Time perspective and age: A review of age associated differences. *Frontiers in Psychology*, 8, 101. doi: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00101
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495. doi: https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3
- Levasseur, L., Shipp, A., Fried, Y., Rousseau, D., & Zimbardo, F. (2020). New perspectives on

- time perspective and temporal focus. *Journal of Organizational Behavior*, 41 (3), 235-243. doi: <https://doi.org/10.1002/job.2435>
- Lewin, K. (1948). *Resolving social conflicts. Selected papers on group dynamics. Field theory in social science*. Nueva York, NY: Harper & Brothers.
- Mann, L. (1982). Decision Making Questionnaire: Parts I and II. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance*. Nueva York, NY: Plenum Press.
- Matthews, G., & Stolarski, M. (2015). Emotional processes in development and dynamics of individual time perspective. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory: Review, research and application* (pp. 269-286). Cham, Switzerland: Springer International Publishing.
- McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10, 197-202. doi: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90204-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90204-3)
- Nuttin, J. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Leuven, Belgium: Leuven University Press & Lawrence Erlbaum Associates.
- Organic Law 15/1999, of 13 December on the Protection of Personal Data. *Spanish Official Gazette*, 298, 14 December 1999, pp. 43088-43099. Retrieved from <https://www.boe.es/boe/dias/1999/12/14/pdfs/A43088-43099.pdf> (Consulted on 2020-03-15).
- Pestana, J. V., Codina, N., & Valenzuela, R. (2020). Leisure and Procrastination, a Quest for Autonomy in Free Time Investments: Task Avoidance or Accomplishment? *Frontiers in Psychology*, 10, 2918. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02918>
- Shell, D. F., & Husman, J. (2001). The multivariate dimensionality of personal control and future time perspective beliefs in achievement and self-regulation. *Contemporary Educational Psychology*, 26 (4), 481-506. doi: <https://doi.org/10.1006/ceps.2000.1073>
- Simons, M., Peeters, S., Janssens, M., Lataster, J., & Jacobs, N. (2018) Does age make a difference? Age as moderator in the association between time perspective and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19, 57-67 doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9806-1>
- Sircova, A., van de Vijver, F. J. R., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali Erginbilic, A., ... Boyd, J. N. (2014). A global look at time: A 24 country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *SAGE Open*, 4 (1), 1-12. doi: <https://doi.org/10.1177/2158244013515686>
- Soylu, C., & Ozekes, B. C. (2019). Psychometric Properties of the Future Time Perspective Scale for the Turkish Population: Age Differences in Predictors of Time Perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*, 91 (1), 85-106. doi: <https://doi.org/10.1177/0091415019836108>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Stolarski, M., Wiberg, B., & Osin, E. (2015). Assessing temporal harmony: the issue of a balanced time perspective. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory: Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 57-71). Berlin: Springer.
- Valenzuela, R., Codina, N., & Pestana, J. V. (2020). Relations between university students' physical activity, academic self-regulation and procrastination: Considering motives and gender-differences in the promotion of healthy habits. In L. Gómez Chova, A. López Martínez, & I. Candel Torres (Eds.), *INTED2020 Proceedings. 14th International Technology, Education and Development Conference March 2nd-4th, 2020 — Valencia, España* (pp. 7000-7005). Valencia: IATED Academy.
- Valenzuela, R., Codina, N., Castillo, I., & Pestana, J. V. (2020). Young University Students' Academic Self-Regulation Profiles and Their Associated Procrastination: Autonomous Functioning Requires Self-Regulated Operations. *Frontiers in Psychology*, 11, 354. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00354>

- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35 (6), 1401-1418. doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Webster, J. D. (2011). A new measure of time perspective: Initial psychometric findings for the Balanced Time Perspective Scale (BTPS). *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 43 (2), 111-118. doi: <https://doi.org/10.1037/a0022801>
- Wiberg, M., Sircova, A., Wiberg, B., & Carelli, M. G. (2012). Operationalizing balanced time perspective in a Swedish sample. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 12 (1), 95-107.
- World Medical Association (2013). World medical association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *Journal of the American Medical Association*, 310 (20), 2191-2194. doi: <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Yang, X., Xu, X., & Zhu, L. (2015). Media multitasking and psychological wellbeing in Chinese adolescents: Time management as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 53, 216-222. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.034>
- Yuan, B., & Jiang, Z. (2017). Disruption Management for the Real-Time Home Caregiver Scheduling and Routing Problem. *Sustainability*, 9 (12), 2178. doi: <https://doi.org/10.3390/su9122178>
- Zaleski, Z. (1994). *Psychology of future orientation*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (2009, original work published in 2008). *La paradoja del tiempo: la nueva psicología del tiempo*. Barcelona: Paidós.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6), 1271-1288. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Indi-*

*vidual Differences*, 23 (6), 1007-1023. doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00113-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00113-X)

## Authors' biographies

**Nuria Codina Mata** is a Professor in the Department of Social Psychology and Quantitative Psychology at the Universidad de Barcelona and a member of the PsicoSAO (social, environmental and organizational psychology) consolidated research group (2017 SGR 564). Her lines of psychosocial research focus on: time and leisure activities, leisure experiences, enjoyment and autonomy in the practice of structured and unstructured activities, procrastination and temporal orientations.



<https://orcid.org/0000-0003-0280-3651>

**Rafael Valenzuela García** is a PhD in Culture and Heritage Management from the Universidad de Barcelona. Professor in the Department of Social Psychology and Quantitative Psychology at the Universidad de Barcelona and member of the PsicoSAO consolidated research group (2017 SGR 564). He researches from a psycho-pedagogical-social perspective the formation of quality motivation in formal learning and in leisure, especially in musical practice.



<https://orcid.org/0000-0002-9935-1745>

**José Vicente Pestana Montesinos** has a PhD in Psychology from the Universidad de Barcelona. Professor in the Department of Social Psychology and Quantitative Psychology at the Univer-

sidad de Barcelona and member of the PsicoSAO consolidated research group (2017 SGR 564). His scientific career has been based on the interweaving of leisure activities in the daily life of individuals — with emphasis on the devel-

opment of the person (having recently incorporated the Jungian analytical perspective). Specialised in the study of theatre.



<https://orcid.org/0000-0002-8329-0650>

# Table of Contents

## Sumario

### Mastering time and personal and social development *Dominio del tiempo y desarrollo personal y social*

Guest editors: Ana Ponce de León Elizondo, & M.<sup>a</sup> Ángeles Valdemoros San Emeterio  
*Editoras invitadas: Ana Ponce de León Elizondo y M.<sup>a</sup> Ángeles Valdemoros San Emeterio*

#### Ana Ponce de León Elizondo, & M.<sup>a</sup> Ángeles Valdemoros San Emeterio

Introduction: Mastering time and personal and social development  
*Presentación: Dominio del tiempo y desarrollo personal y social* 373

#### Antonio Bernal Guerrero, M.<sup>a</sup> Ángeles Valdemoros San Emeterio, & Alfredo Jiménez Eguizábal

Time, power, and education. Rethinking the construction of personal identity and educational policy decisions  
*Tiempo, poder y educación. Repensando la construcción de la identidad personal y las decisiones de la política educativa* 377

#### José Antonio Caride

To educate and educate ourselves in time, pedagogically and socially  
*Educar y educarnos a tiempo, pedagógicamente y socialmente* 395

#### Rosa Ana Alonso Ruiz, Magdalena Sáenz de Jubera Ocón, & Eva Sanz Arazuri

Shared time between grandparents and grandchildren: A time for personal development  
*Tiempos compartidos entre abuelos y nietos, tiempos de desarrollo personal* 415

#### Nuria Codina, Rafael Valenzuela, & José Vicente Pestana

From the perception to the uses of time: Time perspective and procrastination among adults in Spain  
*De la percepción a los usos del tiempo: perspectiva temporal y procrastinación de adultos en España* 435

#### José Manuel Muñoz-Rodríguez, Patricia Torrijos Fincias, Sara Serrate González, & Alicia Murciano Hueso

Digital environments, connectivity and education: Time perception and management in the construction of young people's digital identity  
*Entornos digitales, conectividad y educación. Percepción y gestión del tiempo en la construcción de la identidad digital de la juventud* 457

#### Ángel De-Juanas Oliva, Francisco Javier García-Castilla, & Ana Ponce de León Elizondo

The time of young people in social difficulties: Use, management, and socio-educational actions  
*El tiempo de los jóvenes en dificultad social: utilización, gestión y acciones socioeducativas* 477

## Studies *Estudios*

---

**Catherine L'Ecuyer, & José Ignacio Murillo**

Montessori's teleological approach to education and its implications

*El enfoque teleológico de la educación Montessori y sus implicaciones*

499

**Lidia E. Santana-Vega, Arminda Suárez-Perdomo, & Luis Feliciano-García**

Inquiry-based learning in the university context: A systematic review

*El aprendizaje basado en la investigación en el contexto universitario: una revisión sistemática*

519

## Book reviews

---

**Moreno, A. (2020).** *Personalizar, un modelo para una educación de calidad en el siglo XXI. Informe Delphi de Expertos [Personalise, a model for quality education in the 21st century. Delphi Expert Report]* (Cristina Medrano Pascual). **Fuentes, J. L. (Ed.) (2019).**

*Ética para la excelencia educativa [Ethics for educational excellence]* (Ana García-Bravo).

539

### Table of contents of the year 2020

*Índice del año 2020*

551

This is the English version of the research articles and book reviews published originally in the Spanish printed version of issue 277 of the **revista española de pedagogía**. The full Spanish version of this issue can also be found on the journal's website <http://revistadepedagogia.org>.



ISSN: 0034-9461 (Print), 2174-0909 (Online)

<https://revistadepedagogia.org/>

Depósito legal: M. 6.020 - 1958

INDUSTRIA GRÁFICA ANZOS, S.L. Fuenlabrada - Madrid