



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 22 No. 2

Junio de 2019

COMPONENTES DEL AUTOCONTROL

Luis Alonso Arrieta Ávila¹ y Pablo Chaverri Chaves²

Programa de Desarrollo Integral, Instituto de Estudios Interdisciplinarios de Niñez y Adolescencia, Centro de Investigación y Docencia en Educación, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia. Costa Rica.

RESUMEN

El presente artículo hace revisión a diversas investigaciones realizadas sobre el autocontrol, con el objetivo de identificar sus componentes y, partir de ello poder dar luces sobre las estrategias más adecuadas para fomentarlo de una manera integral.

Palabras Clave: autocontrol, postergar la gratificación, neurociencia, contexto social

COMPONENTS OF SELF-CONTROL

ABSTRACT

The following article is a literature review of diverse researches about self-control which main purpose is to identify its components, and from there, be able to provide some guidance about which could be some of the most suitable strategies to develop it in an integral way.

Key words: Self-control, delay of gratification, neuroscience, social context

El autocontrol es parte fundamental de nuestras vidas. Diariamente tomamos diversas decisiones de postergar una gratificación inmediata en búsqueda de una recompensa mayor a futuro: por ejemplo decidimos no gastar nuestro salario en una compra específica, con el objetivo de ahorrar para realizar un viaje; decidimos no salir a una fiesta un sábado en la noche y en su lugar nos dedicamos a

¹ Correo electrónico: luis.arrieta.avila@una.cr

² Correo electrónico: pablo.chaverri.chaves@una.cr

estudiar, con el objetivo de alcanzar una mejor educación y un título en el futuro; o el simple hecho de no comerse una dona como postre en el almuerzo, para cuidar la salud a futuro.

Así como adultos se enfrentan a este tipo de decisiones, niños y niñas también se ven a diario en la necesidad de esperar por aquellas cosas que les gustaría tener o hacer enseguida, por ejemplo el impulso de jugar en medio de las clases, el querer obtener un juguete inmediatamente cuando lo ve o golpear de forma impulsiva a otro niño o niña si se enoja mientras están jugando juntos.

Todas estas escenas tienen algo en común: exigen que la persona cuente con la capacidad de poder gestionar sus emociones y conductas e inhibir o postergar recompensas inmediatas que le permitan alcanzar una meta posterior de mayor valor.

El desarrollar autocontrol reporta varios beneficios como un rendimiento académico de mayor nivel (Tagney, Baumeister y Luzio, 2004), es un indicador de mejores relaciones interpersonales en la adultez, como por ejemplo a nivel de relaciones familiares, laborales o de pareja, por ejemplo (Mischel, Shoda y Peake, 1990); y la falta de esta habilidad se ha visto relacionada con agresión, conductas criminales y abuso de drogas (Lee, Lan, Wang y Chiu, 2008). Así mismo, Schlam, Wilson, Shoda, Mischel y Ayduck (2013) realizaron estudios sobre autocontrol en niños de 4 años en la década de 1970 y 30 años después realizaron un seguimiento en el que se encontró que aquellos niños con mayor autocontrol y capacidad para postergar la gratificación presentaban un menor índice de masa corporal y de peso.

A finales de 1960 y principios de 1970 Walter Mischel, profesor de la Universidad de Columbia se interesó por entender el autocontrol e ideó la prueba de la golosina para estudiar el tema en niños y niñas. Esta prueba consiste en ofrecer al niño o niña una golosina que puede comer de inmediato, o indicarle que tiene si gusta, puede esperar un momento y la persona que facilita le puede traer una segunda golosina y comerse dos en su lugar. Este estudio ha sido replicado muchas veces y sus resultados permiten medir el autocontrol y analizar los efectos del autocontrol a corto, mediano e incluso largo plazo.

Pero, ¿cómo podemos definir específicamente el autocontrol? ¿Qué mecanismos lo componen?, y sobre todo ¿cuáles son los beneficios de fomentarlo? El presente artículo tiene como objetivo el revisar la forma en la que se ha dado respuesta a estas interrogantes en la investigación científica y analizar la importancia de fomentar el autocontrol en niños y niñas.

Componentes del autocontrol

Tagney, Baumeister y Luzio (2004) definen el autocontrol como “la habilidad de anular o cambiar nuestras respuestas internas, así como interrumpir tendencias conductuales indeseadas y abstenerse de actuar sobre ellas” (p. 275). Esto es reforzado por Reynolds y McCrea (2016) quienes indican que el autocontrol es la “habilidad de inhibir, anular, o de otro modo eludir respuestas motivadas por recompensas a corto plazo con el fin de perseguir más beneficios a largo plazo” (p. 8). Esta definición también es retomada en los trabajos de Murray, Theakson, y Welss (2015).

De la definición anterior, podemos valorar que el autocontrol es un proceso complejo que cuenta con diversos componentes que permiten su desarrollo y funcionamiento adecuado. Para entender a mayor profundidad cada uno de estos componentes, a continuación planteamos cada uno de ellos, basados en la revisión de literatura realizada:

Capacidad inhibitoria. De acuerdo a la definición presentada anteriormente, podemos analizar un primer componente del autocontrol: la capacidad de inhibir conductas indeseadas y abstenerse de actuar sobre ellas; es decir, parte del autocontrol consiste en poder identificar y discernir de manera consciente sobre conductas potencialmente negativas e intentar evitar llevarlas a cabo.

Metas a largo plazo. Continuando con los componentes del autocontrol, Michaelson y Munakata (2016) brindan el concepto de control cognitivo, el cual definen como una “familia de funciones que dan soporte a la habilidad de anular acciones impulsivas al servicio de un comportamiento con una meta relevante” (p.02). Así mismo, Stadler, Aust, Becker, Niepel, y Greiff (2016) definen el autocontrol como la capacidad de controlar voluntariamente nuestras respuestas

automáticas de actuar de maneras que fomenten la realización de una meta a largo plazo, considerando nuestros valores y estándares (p. 169).

De esta manera, se ve reflejado el segundo componente del autocontrol: la motivación de una meta relevante a largo plazo; lo que quiere decir que para el adecuado desarrollo del autocontrol, debe existir una meta a futuro que sea deseable y que motive la inhibición de conductas que atenten contra esa meta.

Desarrollo de conductas orientadas a una meta a futuro. Así mismo, es importante analizar detalladamente este factor inhibitorio, dado que se podría caer en la reducción del autocontrol a solamente la inhibición de conductas impulsivas negativas, cuando, desde la perspectiva de autores como Myrseth y Fishback (2008) es mucho más que eso. Ellos desarrollaron un modelo en donde se plantea que la experiencia de un conflicto de autocontrol se da entre los estímulos inmediatos y los beneficios a largo plazo como prerequisite para poder involucrarse en el autocontrol. De acuerdo con este modelo, la propia noción de un conflicto de autocontrol implica que este puede ser alcanzado de dos maneras, ya sea dirigiendo los esfuerzos hacia la tentación en sí misma (evitando la tentación o inhibiendo la respuesta) o dirigiendo los esfuerzos del autocontrol hacia la meta a la cual la tentación supone una amenaza (metas activas). Así, el esfuerzo de autocontrol resulta en la inhibición de ciertas conductas y el inicio de otras.

Esto refleja un tercer componente del autocontrol: la activación de conductas enfocadas en una meta a largo plazo, lo que nos permite observar el fenómeno del autocontrol desde una perspectiva más amplia y compleja.

Mediación del contexto social. Un cuarto factor importante sobre el autocontrol es su importancia dentro del desarrollo de conductas sociales. Este tema es mencionado por Heatherton (2011) quien indica que:

La autorregulación permite a las personas alterar o inhibir conductas que les pusieran en riesgo de ser excluidas de un grupo. La autorregulación requiere cuatro componentes psicológicos en un contexto de interacción social: primero las personas deben ser conscientes de sus conductas

para medirlas con respecto a las normas sociales. Segundo, las personas necesitan entender cómo los otros reaccionan a sus conductas para predecir cómo responderán a ellas en el futuro. Esto necesita un tercer mecanismo, el cual detecta amenazas, especialmente en situaciones sociales complejas. Finalmente, está la necesidad de un mecanismo que resuelva las discrepancias entre el auto-conocimiento y las normas y expectativas sociales, y de este modo motive conductas para solucionar cualquier conflicto existente entre ambas (p. 363).

Al valorar y analizar los estados mentales y reacciones de las demás personas, así como el contexto en el que se encuentra la persona y utilizarlos como filtro para la regulación de las propias acciones, se pone en práctica el cuarto componente del autocontrol: contextualización y procesos sociales. Así mismo, vemos que esta contextualización pasa por los 3 componentes anteriores: capacidad inhibitoria, metas a largo plazo y desarrollo de conductas orientadas a esas metas.

Autorregulación. Como un quinto componente del autocontrol, cabe rescatar los procesos biológicos involucrados en el autocontrol. En este sentido, el postergar la gratificación ha sido asociado con desempeños o tareas conductuales que aprovechan procesos relacionados con el control cognitivo, como la atención selectiva, inhibición de respuesta, y regulación afectiva (Eigsti et al, 2006; Hofmann, Friese y Roef, 2009; Nederkoorn, Braet, van Eijs, Tanghe y Jansen, 2006).

La gestión de estas habilidades de autorregulación se debe a un desarrollo adecuado de las conexiones cerebrales y el funcionamiento adecuado del cerebro. Al respecto, Carlson (2005) indica que la habilidad para auto-regularse se desarrolla durante la niñez temprana, generalmente entre los 3 y los 5 años de edad. Así mismo, Berger (2011) comenta que un mayor desarrollo en la autorregulación ocurre durante las etapas tempranas de la escuela y depende de la maduración de mecanismos cognitivos para el manejo de conflictos (Berger, 2011).

Chester, Milich, Andersen y DeWall (2016), realizaron un experimento en el que utilizaron tareas de “Positivo /Negativo” mientras las personas participantes se encontraban dentro del escáner de Imagen de Resonancia Magnética Funcional. En estas pruebas se les indicaba que presionaran un botón con su pulgar derecho cada vez que vieran la letra “M” (prueba positiva) y a no presionarlo cada vez que vieran la letra “W” (prueba negativa) y estas letras se solaparon sobre otras imágenes con estímulos positivos o negativos (p. 45). Este estudio sugiere que el procesamiento cognitivo y emocional pueden estar integrados en la corteza prefrontal (PFC).

Así mismo, investigaciones sugieren que el autocontrol falla porque las regiones cerebrales subcorticales que promueven una afección negativa (e.g. amígdala) no están adecuadamente reguladas por zonas del cerebro que las regulan (e.g. el cortex prefrontal lateral; Heatherton y Wagner, 2011; Wagner et al. 2008).

Con el objetivo de explicar de una mejor manera el proceso de la autorregulación, Reynolds y McCrea (2016) crearon su Teoría del Componente Dual de la regulación inhibitoria (DCTIR, por sus siglas en inglés), la cual propone que para poder controlar conductas impulsivas, el cerebro debe regularlas mediante un módulo de inhibición computacional, compuesto por un componente de monitoreo y uno de umbral o límite. Al hablar de “computarizado”, se refieren a “la causa organizada de patrones de relaciones de entrada y salida de información”.

De esta manera, Reynolds y McCrea presentan el siguiente modelo:

Figura 1. Modelo de la Teoría DCTIR de Reynolds y McCrea (2016).



Fuente: Reynolds, Joshua; McCrea, Sean (2016) The dual component theory of inhibition regulation: A new model of self-control. *New ideas in Psychology*; 8 – 17. ELSEVIER

El componente de monitor está diseñado para detectar la salida (i.e. producto computacional) de un módulo impulsivo particular. Eso es, el monitor detecta la necesidad inhibir una conducta impulsiva. El “costo” o salida del módulo impulsivo es luego medido, reflejando la tentación experimentada por la persona. Una señal en la forma de un esfuerzo inhibitorio es producida por el monitor y enviada al componente umbral. Esta señal es la sensación del esfuerzo que la persona siente cuando se tiene que inhibir. El componente umbral procesa la señal de este esfuerzo inhibitorio para determinar si se llegó o no al límite o umbral. Este límite representa la tolerancia individual para aplicar el esfuerzo inhibitorio.

En otras palabras, el componente umbral valora si la magnitud acumulativa de esfuerzo inhibitorio iguala la tolerancia individual o el nivel de la inhibición aplicada. Si el umbral no es alcanzado, significa que la magnitud del esfuerzo inhibitorio está por debajo del nivel de tolerancia, una señal es enviada desde el componente umbral para continuar inhibiendo el módulo “impulsivo”. Si el umbral o límite es alcanzado, significa que la magnitud del esfuerzo inhibitorio ha alcanzado, el módulo inhibitorio deja de postergar la conducta y el módulo

“impulsivo” lleva a cabo su salida. En otras palabras, la persona deja de inhibirse y la conducta es llevada a cabo.

El modelo DCTIR respalda los resultados de Baumeister et al (2007) quienes en sus investigaciones sobre el impacto de las emociones negativas en el autocontrol, encontraron que para aquellas personas que tienden a responder a emociones negativas con fallos de autocontrol, las regiones inhibitorias del cerebro son usadas ineficientemente y excesivamente, lo que resulta en una fatiga auto- regulatoria. (p. 48).

Aunado a lo anterior, Mischel et al. (2011) indican que a nivel de funcionamiento cerebral, ellos predicen que las personas con niveles consistentemente bajos de auto- control, comparado con sus contrapartes consistentemente altas, se caracterizaran por menos conectividad refinada (e.g. menos mielinización y regulación de la orientación) en los circuitos frontostriadal y frontoparietal, los cuales son críticos para el efecto control cognitivo (p. 254).

Para concluir, en relación a la autorregulación, Casey et al. (2011) mencionan que menciona que postergar la gratificación depende importantemente del control cognitivo, el cual se refiere a la habilidad de suprimir pensamientos o acciones inapropiados en favor de otros más apropiados (p. 998)

Capacidad de fortalecimiento. Finalmente, el sexto componente del autocontrol es su capacidad de fortalecimiento. Muraven (2011) y Muraven y Baumeister (2000) desarrollaron un plan de entrenamiento del autocontrol de dos semanas de duración en el cual se les solicita a las personas participantes dos tareas sencillas: a un grupo se le solicito que evitaran dulces y al otro grupo se le entrego una “bolita anti-estrés” y se les solicito que una dos veces al día la sujetaran durante la mayor cantidad de tiempo posible. A partir de los resultados obtenidos, ellos han sugerido que:

Es posible incrementar el autocontrol de las personas. En particular, este modelo predice que la práctica regular (interpuesta con descanso) de pequeños actos de inhibición de estados de ánimo, urgencias, pensamientos o emociones, debería incrementar la fortaleza del

autocontrol a nivel general. Este fortalecimiento debería generalizarse a cualquier tarea que requiera autocontrol (p. 5).

Así, el autocontrol debe ser visto como un proceso y como una habilidad que puede ser fomentada, entrenada e incrementada con la práctica y su utilización de manera regular.

En este punto es importante resaltar las investigaciones realizadas por Streb, Hillie, Schoch, y Socic – Vasic (2012), quienes elaboraron una técnica de entrenamiento en atención (ATT por sus siglas en inglés) el cual consiste de aproximadamente 11 minutos de sonidos (como cantos de aves, tráfico, un reloj sonando) y una voz que guiaba a las personas participantes a dirigir su atención de forma específica, por ejemplo de un sonido a otro y a una posición espacial diferente. Los resultados de sus investigaciones indican que los niños que recibieron entrenamiento en atención (ATT) muestran mejoras significativas en inhibición y flexibilidad cognitiva. Estos estudios sugieren que las estrategias de entrenamiento en atención en niños son factibles y ventajosas.

De esta manera, a través de la presente investigación hemos logrado identificar al menos 6 componentes específicos del autocontrol: 1) la capacidad de inhibir conductas indeseadas y abstenerse de actuar sobre ellas; 2) la motivación de una meta relevante a largo plazo; 3) la activación de conductas enfocadas a esa meta; 4) la mediación con el contexto social; 5) la autorregulación; y 6) la capacidad de fortalecimiento.

Basados en todas las premisas mencionadas anteriormente, proponemos como definición de autocontrol la siguiente:

El conjunto de procesos biológicos y cognitivos utilizados para inhibir, anular o modificar una conducta, pensamiento o impulso indeseado; así como iniciar acciones, procesos y pensamientos (metas activas) que permitan postergar una gratificación inmediata en búsqueda de una recompensa a largo plazo; el cual puede ser fortalecido con la práctica, y se ve afectado por el medio en el que nos encontramos, y que sufre un desgaste y reducción si se utiliza por un periodo extendido y continuado de tiempo.

Postergar la gratificación

Como se mencionó anteriormente, uno de los factores clave del autocontrol es la capacidad de postergar la gratificación, lo que es definido como la habilidad de renunciar a una recompensa inmediata, a cambio de recibir una recompensa más deseable luego (Luerssen, Gyurak, Ayduk, Wendelken y Bunge; 2015, p. 01).

Por otra parte, las investigaciones de las tareas de postergación de la gratificación de Garona, Longarda, Bryson y Moore (2012) mencionan que existen dos procesos importantes que subyacen en el autocontrol e indican que una mayor espera en la tarea de postergación parece ser el resultado de un juego en un sistema motivacional al que llamaron “sistema caliente” y un sistema de esfuerzo, al que han llamado “sistema frío” (p. 315).

En esta interpretación, el “sistema caliente” se refiere a la motivación de una meta a largo plazo, mientras que el “sistema frío” se refiere a los esfuerzos necesarios para inhibir la recompensa inmediata. En ambos casos, se considera que una excesiva activación del “sistema caliente” puede llevar enfocarse en la recompensa inmediata disponible y un bajo autocontrol, y por otra parte, una baja activación del “sistema frío” puede llevar a una habilidad reducida para imaginar metas abstractas futuras (p. 315).

En este sentido, para que los niños lleven a cabo la postergación de una gratificación deben recurrir a una amplia gama de estrategias, incluyendo auto-instrucciones, ensayos de estrategias de autocontrol específicas para lograr una meta, evitar una atención creciente en el premio, e incluso un proceso de auto-monitoreo que les permita regular sus emociones (Walter, Shoda y Rodríguez, 1989).

Un ejemplo de la importancia del autocontrol y la habilidad para postergar la gratificación viene del estudio realizado por Schlam, Wilson, Shoda, Mischel y Ayduck (2013), el cuál demostró que el control cognitivo podría ayudar a las personas a mantener un peso sano, permitiendo, por ejemplo, la implementación exitosa de estrategias para regular el consumo calórico. Para ello, realizaron un estudio longitudinal en el que 164 niños y niñas de años de un centro preescolar completaron la clásica tarea de la golosina. Luego se les dio seguimiento

aproximadamente 30 años después y auto reportaron su altura y su peso. Al finalizar el estudio, los datos mostraron que postergar la gratificación por mayor tiempo a la edad de 4 años está asociado con tener un menor índice de masa corporal aproximadamente 30 años después (p. 92).

De esta manera, identificar a niños y niñas que exhiben una mayor dificultad con el control cognitivo en general y con postergar la gratificación en particular podría ayudar a detectar niños y niñas en riesgo de tener sobrepeso u obesidad.

Por su parte, Lee, Lan, Wang y Chiu (2008) indican que la falta de habilidad para posponer la gratificación se ha demostrado relacionada con agresión, conductas criminales, abuso de drogas, violencia, sexo riesgoso, baja autoestima, bajo rendimiento académico y baja tolerancia a la frustración (p. 557).

El autocontrol y las emociones

Como se ha estado mencionando, las emociones juegan un papel importante en la gestión del autocontrol. A continuación se analizará más a profundidad esta relación.

De acuerdo con los estudios longitudinales sobre postergación de gratificación realizados por Mischel, Shoda y Peake (1990) se encontró que un mayor autocontrol a los cuatro años puede ser un indicador de mejores relaciones interpersonales en la adultez.

Se deben rescatar las investigaciones de Knapp y Clark (1991), las cuales indican que las personas con estados de ánimo feliz o neutral contienen sus impulsos a experimentar gratificación inmediata mejor que aquellos que están tristes o con estados de ánimo negativos. Esto es, a su vez, reforzado por las investigaciones de Muraven y Baumeister (2000), quienes concluyeron que un estado de ánimo negativo puede llevar a una pobre habilidad de autocontrol.

Éxito académico

Más allá de los resultados de pruebas de coeficiente intelectual (CI), el autocontrol es un predictor de éxito académico. Esto es respaldado por diversas investigaciones. Por ejemplo, Tagney, Baumeister y Luzzo (2004) realizaron un estudio de diversas variables asociadas con el autocontrol como indicador de ajuste. Encontraron que las personas con un mejor autocontrol auto-reportado

tenían mejores notas que aquellos que reportaban poco autocontrol. Así mismo lo reportan Daly, Egan y Baumeister (2015) al decir que el éxito académico ha sido asociado a un buen autocontrol, probablemente porque facilita la concentración para estudiar y la resistencia a distractores*. Ellos continúan mencionando que:

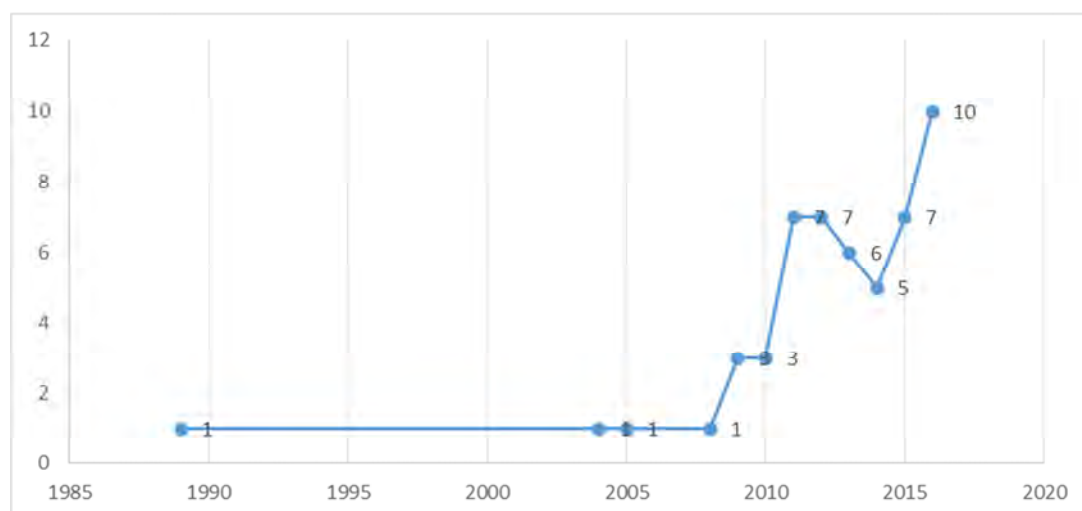
Los niños con menor autocontrol a los 10 años, experimentan mayores periodos de desempleo a lo largo de su vida para la edad de 38 años. Esto se relaciona con romper las reglas, la falta de concentración y el fallo en completar tareas, lo que dificulta el encontrar oportunidades laborales (p. 720).

De esta manera se puede apreciar el impacto positivo que genera un adecuado autocontrol en relación con los procesos de aprendizaje y el éxito académico.

MÉTODO

Para poder desarrollar de una manera más amplia el concepto de autocontrol, se procedió a elaborar una revisión de literatura de 52 artículos científicos publicados entre 1989 y 2016. Con el fin de analizar la distribución y las características de las referencias bibliográficas utilizadas, a continuación se presentan los datos generales:

Figura 2. Año de publicación de referencias consultadas.



Elaboración propia del Instituto de Estudios Interdisciplinarios de Niñez y Adolescencia (INEINA). Universidad Nacional de Costa Rica.

Como se puede apreciar en la figura anterior, la mayoría de la revisión de literatura (46 artículos; 88%) fue elaborada con investigaciones publicadas entre el 2010 y el 2016, con el propósito de analizar la información más actualizada en relación al autocontrol y tener una mejor panorámica del tema.

DISCUSIÓN

En la amplia mayoría de las investigaciones consultadas, el estudio del autocontrol se basa en el su análisis desde la visión del individuo como sujeto aislado: cuáles son las características personales que tiene una persona con buen autocontrol, cómo lo manifiesta o como se puede fortalecer. Sin embargo, como hemos conceptualizado anteriormente, uno de los componentes del autocontrol es la mediación del contexto, puesto que se ve afectado por el entorno en el que se encuentra la persona, dado que la interacción con el ambiente le permitirá o no desarrollar las herramientas adecuadas para fortalecer su autocontrol, o puede generar en la persona emociones que afecten su autorregulación. En esta sección exploraremos algunos de estos aspectos.

Kidd, Palmeri y Aslin (2013), realizaron un estudio sobre autocontrol en el que se aplicó la prueba de la golosina a 28 niños y niñas, pero con el desarrollo de una actividad artística previa, la cual la persona facilitadora daba una opción al niño o niña: podía realizar el dibujo con los crayones gastados que había en la habitación o esperar un momento a que se le brindaran los crayones nuevos, sin embargo solo se le daban los crayones nuevos a la mitad del grupo, una vez que había pasada el tiempo de espera, mientras a la otra mitad se le explicaba que lamentablemente no había otros crayones. Posterior a esta actividad, se desarrollaba la prueba de la golosina.

Los resultados mostraron que postergar la recompensa solo tiene sentido si la persona que promete la recompensa realmente la cumple; es decir, si se tiene confianza de que la recompensa será entregada, el autocontrol es mejor. En

cambio, si no tiene seguridad sobre la recompensa, la capacidad de auto-regularse disminuye (p. 6).

Kidd y colegas (2013) hablan del ambiente en los siguientes términos:

Para niños acostumbrados a promesas no cumplidas, los únicos dulces garantizados son aquellos que ya se han comido. Relevante a esta hipótesis es el hecho de que niños con padres ausentes prefieren más a menudo recompensas pequeñas e inmediatas, que recompensas postergadas y de mayor valor (p. 110).

Esto es a su vez reforzado por Michaelson, De la Vega, Chatham, Munakata (2013):

El postergar la gratificación también se basa en la creencia fundamental de que una recompensa futura va a ser entregada como se prometió. El postergar la gratificación no es simplemente sobre escoger “más luego” sobre “un poco ahora”, sino que requiere escoger entre “tal vez algo más luego” sobre “un poco ahora”, si es que existe duda sobre si la promesa de una recompensa futura de verdad se va a cumplir (p. 1).

Estas investigaciones nos permiten valorar la necesidad de entender el autocontrol no solo desde su perspectiva individual (intrapersonal) sino desde como el contexto en el que se desenvuelve la persona y la confianza pueden afectarlo.

CONCLUSIONES

La importancia del desarrollo de un adecuado proceso de autocontrol es notable en diversas áreas de nuestras vidas. Como se ha podido observar a través de esta revisión de literatura, la capacidad de auto-regularnos tiene implicaciones tanto para nuestro desarrollo social, como a nivel académico y profesional, e inclusive tiene la capacidad de impactar nuestro peso y nuestra salud.

De esta manera, entender cuáles son los componentes del autocontrol es esencial para el desarrollo de estrategias integral que potencien y fortalezcan esta habilidad desde su integralidad.

En este sentido, empezar a gestionar estas estrategias con niños y niñas en edades tempranas es de suma importancia puesto que, a pesar de que este proceso se puede fortalecer durante toda la vida, los primeros años son los más importantes, debido a los procesos maduracionales que el cerebro tiene durante este periodo.

Estos programas deben considerar no solo las características individuales (como la capacidad de inhibición, las metas personales a largo plazo o la autorregulación) sino además tener presente los contextos en los que se encuentran las personas, sobre todo aquellas en condiciones de pobreza o pobreza extrema, dado que esto afecta su desarrollo integral, tal como lo mencionan Hackman y Farah en su artículo “Estatus socioeconómico y el cerebro en desarrollo” (2009):

La relevancia del estatus socioeconómico para la neurociencia está en su sorprendentemente fuerte relación con la habilidad cognitiva medida por el CI y los logros académicos a inicios de la niñez temprana. Por ejemplo, la habilidad de lenguaje difiere drásticamente en función del estatus socioeconómico. En un estudio clásico de Hart y Risely (1995), el vocabulario promedio de un niño de 3 años de familias profesionales era más de dos veces mayor que aquellos con asistencia social (p. 01- 03).

Así mismo, se debe considerar el entorno familiar dentro de estos procesos, de manera que se pueda educar no solo a los niños y niñas, sino además a sus familiares y personas encargadas, de manera que entiendan la importancia de desarrollar y fortalecer el autocontrol.

Todos estos hallazgos nos hacen tomar conciencia sobre la importancia de ver más allá de la golosina: entender que detrás de la decisión del niño o niña de comerse o no el dulce, existe un proceso integral de autocontrol, el cual se va a

ver afectado por las herramientas inhibitorias, la capacidad de pensar en metas a futuro y en acciones concretas para alcanzarlas, y en un contexto y una historia que les hace confiar o no en su entorno social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abela, Andrew; Duan, Yiran; Chudasama, Yogita (2015) Hippocampal interplay with the nucleus accumbens is critical for decisions about time European Journal of Neuroscience. Vol, 42, p. 2224 – 2233.
- Aslan, Sara; Cheung – Blunden, Violet (2012) Where does self-control fit in the Five-Factor Model? Examining personality structure in children and adults. Personality and Individual Differences 53 (2012) 670–674
- Atance, Cristina; Jackson, Laura (2009) The development and coherence of future-oriented behaviors during the preschool years. Journal of Experimental Child Psychology. 102: 379 – 391. DOI: 10.1016/j.jecp.2009.01.001
- Ávila S., Raúl; Ortega, Brenda (2012) Correlaciones entre los reportes de padres y compañeros con la conducta auto-controlada de niños. Revista Mexicana de Análisis de la Conducta, vol. 38, núm. 2, septiembre, 2012, pp. 6-21. Sociedad Mexicana de Análisis de la Conducta Distrito Federal, México.
- Bar, Moshe (2010) Wait for the Second Marshmallow? Future-Oriented Thinking and Delayed Reward Discounting in the Brain. Neuron, 66, April 15, 2010
 ©2010 Elsevier Inc
- Berman, Marc; Yourganov, Grigori; Askren, Mary; Auyduk, Ozlem; Casey, B.J.; Gotlib, Ian; Kross, Ethan; McIntosh, Anthony; Strother, Stephen; Wilson, Nicole; Zayas, Vivian; Mischel, Walter; Shoda, Yuichi; Jonides, John. (2012) Dimensionality of brain networks linked to life-long individual differences in self-control. Nature Communications. DOI: 10.1038/ncomms2374
- Brock, Laura; Rimm – Kaufman, Sara; Wanless, Shannon (2014) Delay of gratification in first grade: The role of instructional context. Learning and Individual Differences 29 (2014) 81–88
- Bucciola, Alessandro; Houser, Daniel; Piovesane, Marco (2011) Temptation and productivity: A field experiment with children. Journal of Economic Behavior & Organization ,78 (2011) 126–136.
- Casey, B.J. ; Somerville, Leah; Gotlib, Ian; Ayduck, Ozlem; Franklin, Nicholas; Askren, Mary; Jonides, John; Berman, Marc; Wilson, Nicole; Teslovich, Theresa; Glover, Gary, Zayas; Vivian, Mischel, Walter; Shoda, Yuichi (2011) Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. Proceedings of the National Academy of Sciences. Vol. 108, N° 36. DOI: 10.1073/pnas.1108561108

- Chester, D; Lynam, D; Milich, R; Powell, D; Andersen, A; DeWall, N. (2016) How do negative emotions impair self – control? A neural model of negative urgency. *Neuroimage*, 132, pp. 43 – 50.
- Converse, Patrick D.; Piccone, Katrina; Tocci, Michael (2012) Childhood self-control, adolescent behavior, and career success. *Personality and Individual Differences* 59 (2014) 65–70
- Daly, M; Delaney, L; Egan, M; Baumeister, R. (2015) Childhood Self-Control and Unemployment Throughout the Life Span: Evidence From Two British Cohort Studies. SAGE. APS. Association for Psychological Science. DOI: 10.1177/0956797615569001
- De Ridder, Denise; De Boer, Benjamin; Lugtig, Peter; Bakker, Arnold B.; Van Hooft Edwin A.J. (2011) Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*. 50 (2011) 1006–1011
- Duckworth, Angela; Gross, James (2014) Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Psychological Science*. Vol. 23 (5), 319 – 325. DOI: 10.1177/0963721414541462
- Garona, Nancy M; Longarda, Julie; Brysonb Susan E; Moorea, Chris (2012) Making decisions about now and later: Development of future-oriented self-control. *Cognitive Development*. 27 (2012) 314– 322
- Gómez Delgado, Yamile Andrea; Muñoz Rosero, Diana Marcela; Benavides Martínez, Juan Carlos; Luna Tascón, Edwin Gerardo, Ortiz Delgado Leonidas Alfonso (2013) Conducta de elección bajo paradigma de autocontrol y desempeño académico en una situación grupal. *Revista CES Psicología*. ISSN 2011-3080. Volumen 6 Número 2 Julio-Diciembre 2013 pp. 105-116
- Hackman, Daniel; Farah, Martha (2009) Socioeconomic status and the developing brain. *Trends in Cognitive Science*. February; 13(2): 65 – 73. DOI: 10.1016/j.tics.2008.11.003.
- Heatherton, Todd F. (2011) Neuroscience of Self and Self-Regulation. *Annual Reviews. Psychology*, 2011. 62: 63 – 90. DOI: 10.1146/annurev.psych.121208.131616
- Heatherton, T.F.; Wagner, Dylan (2011) Cognitive Neuroscience of Self-Regulation Failure. *Trends in Cognitive Science*. March; 15(3), 132 – 139. DOI:10.1016/j.tics.2010.12.005.
- Herndon, J. Stephan; Bembenuddy, Héfer; Gill, Michele (2014) The role of delay of gratification, substance abuse, and violent behavior on academic achievement of disciplinary alternative middle school students. *Personality and individual differences*, 86, 44 – 49. ELSEVIER.

- Jackson, Dylan; Beaver, Kevin. (2013) The influence of neuropsychological deficits in early childhood on low self-control and misconduct through early adolescence. *Journal of Criminal Justice*, 41 (2013) 243–251
- Kidd, C; Palmeri, H; Aslin, R. (2013) Rational snacking: Young children's decision-making on the marshmallow task is moderated by beliefs about environmental reliability. *Cognition*, 126, pp.109 – 114. Elsevier.
- Lee, P; Lan, W; Wang, C; Chiu, H. (2008) Helping Young Children to Delay Gratification. *Early Childhood Education Journal*. 35:557 – 564. DOI: 10.1007/s10643-008-0240-9.
- Luerssen, Anna; Anett Gyurak, Ayduk, Wendelken, Carter, Bunge, Silvia (2015) Delay gratification in childhood linked to cortical interactions with the nucleus accumbens. *Social, Cognitive and Affective Neuroscience*, 2015, 1769 – 1776. DOI: 10.1093/scan/nsv068
- Michaelson, Laura; De la Vega, Alejandro; Chatham, Christopher; Munakata, Yuko (2013) Delaying gratification depends on social trust. *Frontiers in Psychology*. DOI: doi: 10.3389/fpsyg.2013.00355
- Michaelson, L; Munakata, Y. (2016) Trust matters: Seeing how an adult treats another person influences preschoolers' willingness to delay gratification. *Developmental Science*, pp. 1- 9. DOI: 10.1111/desc.12388
- Muraven, Mark (2010) Building Self-control Strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Psychology*. March 1; 46(2): 465-468. DOI: 10.1016/j.jesp.2009.12.011.
- Murray, J; Theakson, A; Wells, A (2015) Can the attention training technique turn one marshmallow into two? Improving children's ability to delay gratification. *Behaviour Research and Therapy*, 77; pp. 34 – 39.
- Neubauer, Anna; Gawrilow Caterina; Hasselhorn, Marcus (2012) The Watch-and-Wait Task: On the reliability and validity of a new method of assessing self-control in preschool children. *Learning and Individual Differences* 22 (2012) 770–777
- Neuenchwander, Regula; Röthlisberger, Marianne; Cimeli, Patrizia; Roebbers, Claudia (2012) How do different aspects of self-regulation predict successful adaptation to school? *Journal of Experimental Child Psychology* 113 (2012) 353–371
- Palacios Conde, Hilda; Ávila Santibáñez, Raúl; Juárez Segura, Andrea; Miranda Hernández, Patricia. (2011) Parámetros temporales de la conducta de autocontrol en humanos. *International Journal of Psychological Research*, vol. 4, núm. 1, 2011, pp. 16-23. Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia

- Reynolds, Joshua; McCrea, Sean (2016) The dual component theory of inhibition regulation: A new model of self-control. *New ideas in Psychology*; 8 – 17. ELSEVIER
- Sargent, Anjela, "The Relationship Between the Development of Time Perception and Delay of Gratification" (2014). Undergraduate Honors Theses. Paper 190.
- Schlam, Tanya; Wilson, Nicole; Shoda, Yuichi; Mischel, Walter; Ayduck, Ozlem (2013) Preschoolers' Delay of Gratification Predicts their Body Mass 30 Years Later. *The journal of Pediatrics*. 162; 90 – 3.
- Stadler, Matthias; Aust, Miriam; Becker, Nicolas; Niepel, Christoph; Greiff, Samuel (2016) Choosing between what you want now and what you want most: Self-control explains academic achievement beyond cognitive ability. *Personality and Individual Differences* 94 (2016) 168–172.
- Tagney, J.; Baumeister, R.; Luzio, A. (2004) High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*. 72:2, abril 2004. Blackwell Publishing.
- Walter Mischel, Ozlem Ayduk, Marc G. Berman, B. J. Casey, Ian H. Gotlib, John Jonides, Ethan Kross, Theresa Teslovich, Nicole L. Wilson, Vivian Zayas, and Yuichi Shoda (2011) "Willpower" over the life span: decomposing Self-regulation. doi:10.1093/scan/nsq081
- Wilson, Anna; Lengua, Liliana; Tininenko, Jennifer; Taylor, Adam; Trancik, Anika (2009) Physiological profiles during delay of gratification: Associations with emotionality, self – regulation and adjustment problems. *Journal of applied Developmental Psychology*. 30: 780 – 790. DOI:10.1016/j.appdev.2009.05.002