

El Autocontrol Como Mediador Social

Myrna Ruth Cadena Mejía¹

Introducción

En la actualidad se han evidenciado numerosos problemas relacionados con la conducta de nuestra sociedad, los niños y los adolescentes son los principales actores de situaciones que evidencian falta de control de las emociones y de sus impulsos, lo que los lleva a colocar en situaciones poco deseables. La ausencia de autocontrol genera riesgos para el individuo, contar con un desarrollo adecuado del mismo forma parte fundamental para una toma de decisiones más asertiva. Quienes son parte de la formación y crianza de niños y adolescentes, deben comprender cómo el entorno puede incidir en el desarrollo de experiencias que fortalezcan de manera positiva a los individuos fomentando así, acciones que permitan la reflexión ante las disyuntivas de vida y a la par, promoviendo el desarrollo del autocontrol.

Autocontrol

El autocontrol según Arrieta y Chaverri (2019) es definido como “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...que permitan postergar una gratificación inmediata en búsqueda de una recompensa a largo plazo” (p.50). Con base a lo anterior se entiende que el autocontrol es una forma de regu-

lar el comportamiento sin dejarse llevar por los deseos o pulsiones de satisfacción momentánea, que responden regularmente a un comportamiento más instintivo, lo que requiere tomar en cuenta las posibles consecuencias. El autocontrol involucra múltiples factores como aspectos situacionales, perceptuales, cognitivos y actitudinales. Se habla por lo tanto de un proceso multidimensional que responde a diferentes componentes.

Como se observa en el diagrama 1, el autocontrol exige un entorno propicio con normas que sirvan de guía para establecer una conducta adecuada. Aunado a lo anterior se tiene que considerar los aspectos biológicos en el desarrollo y madurez del cerebro como proceso ontogenético. El autocontrol se desarrolla en el lóbulo prefrontal del cerebro siendo este uno de los últimos en llegar a su madurez. Rubias (2004) menciona que “gracias a la capacidad inhibidora de la corteza prefrontal sobre nuestros instintos más primarios, somos capaces de respetar” (p.91). Es decir que en esta parte anatómica de nuestro cerebro se alberga nuestro “yo social”, nuestro yo relacionado al entorno que permite ser y actuar con prudencia para poder funcionar adecuadamente dentro de la sociedad.

Ahora bien, para ejemplificar lo anterior se puede citar el clásico ejemplo de la prueba de la golosina de Walter Mischel realizado en los años 70's que ha dado lugar a numerosas réplicas y variantes para evidenciar la autorregulación de la conducta, como componente del autocontrol en niños. De manera general el experimento radica en poner a

1. Profesora de la Facultad de Salud Pública y Enfermería Técnica de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Email: myrna.cadena@umich.mx.

Diagrama 1.

Componentes del autocontrol



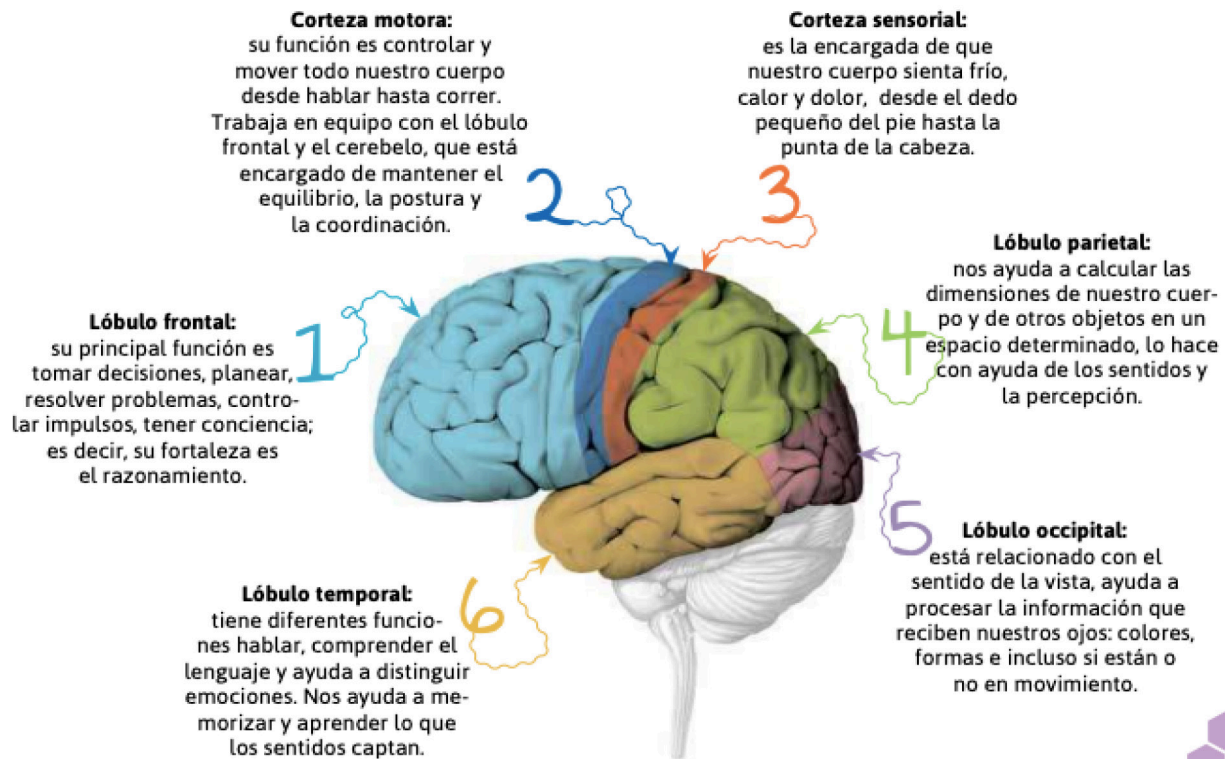
Nota. Elaborado a partir de Arrieta y Chaverri (2019).

prueba el tiempo de espera para recibir una gratificación (una meta a largo plazo “un tiempo de espera mayor”) en donde se establecen indicaciones (mediación del contexto social “se le comenta lo que se espera de él o de ella”) y se observa cómo difiere la capacidad inhibitoria y la redirección de los esfuerzos de un individuo a otro, donde tras esperar cierto tiempo frente al desafío de no comer una golosina que tendrá a su disposición sin vigilancia alguna y que plantea la posibilidad de recibir una gratificación mayor después de cierto tiempo (Chaverri *et al.*, 2021).

Las investigaciones han arrojado interesantes análisis longitudinales a fin de demostrar que aquellos niños que resolvieron esperar para obtener la segunda golosina son personas que a la larga tendrán mayor estabilidad en las esferas de su vida. El experimento anterior ha sido relacionado a múltiples variables como la edad, el contexto, la confianza o desconfianza, el status económico, entre otros, lo que permite deducir que, ante un entorno favorable el autocontrol tendrá mejores estándares de desarrollo (Arrieta y Chaverri, 2019).

Madurez de la corteza prefrontal

Entonces; ¿En dónde y cuándo sucede este proceso? En general la literatura proporcionan datos interesantes sobre los sucesos alrededor de los primeros 5 años de vida con respecto al proceso de maduración de las funciones ejecutivas, el desarrollo de la Corteza Prefrontal (CPF) y sus conexiones con otras estructuras corticales y subcorticales, que permiten al menor, entre otras cosas, autorregularse cambiando su impulsividad por la reflexión gracias a las respuestas asociadas a refuerzos, mismos que son proporcionados en los primeros años de desarrollo por sus educadores. El cerebro y la posición anatómica de sus lóbulos van evolucionando de atrás y lateralmente hacia la parte superior y frontal del cerebro, siendo ésta última la que cumple con este proceso más lentamente y se desarrolla haciendo sus adecuaciones cognitivas y funciones ejecutivas más eficientes conforme al paso de los años de la niñez a la adultez (situando los límites de maduración alrededor de los treinta años), sin embargo dentro de esa normalidad habrá quienes presenten un retraso en el desarro-

Figura 1*Lóbulos del cerebro*

Nota. Tomada de UNIVERSUM.UNAM (s/f)

llo en las funciones del lóbulo prefrontal hasta la vida adulta (figura 1). Así mismo es fundamental mencionar que la maduración de un individuo no solo depende de factores biológicos, sino que, de manera simultánea, del contexto sociocultural en el que se desarrolla, particularmente el número de experiencias vividas y la calidad de estas (Lozano y Ostrosky, 2011).

Dentro de la literatura se pueden encontrar discrepancias con respecto a la edad de madurez para la toma de decisiones, una edad comúnmente aceptada es la de 18 años, que se percibe como la edad para la adquisición de responsabilidades, porque la normativa en México considera al individuo con la capacidad para hacerlo, existiendo argumentos a favor y en contra. No obstante, se conoce que la madurez fisiológica avanza más rápido que la emocional. Estas diferencias entre la edad social de responsabilidad, en contraste con los argu-

mentos contradictorios expuestos por psicólogos y neuropsicólogos, generan un tiempo limitado para formar a un individuo con conciencia social, con valores y con juicios que le permitan el autocuidado y la adecuación de su conducta ante una sociedad que exige la madurez y que de no ser así, ineludiblemente traerá consigo repercusiones en su bienestar físico, social e incluso legal, derivado de limitaciones en el desarrollo del autocontrol. Es decir que la madurez en la porción cerebral de la cual se derivan las conductas de autocontrol son las últimas en evolucionar.

Sin embargo, el desarrollo de la CPF está sumamente ligado a las experiencias que le brinde el entorno, lo que requiere promover ambientes comunales y educativos para inhibir conductas momentáneas, promoviendo así el autocontrol, toma de decisiones y conductas adaptativas (Chaverri *et al.*, 2021).

Consecuencias de la falta de autocontrol

Las repercusiones de no poseer un desarrollo adecuado del autocontrol pueden llevar al individuo a vivir repercusiones de todo tipo; postergar tareas, la falta o limitada administración del tiempo o de su economía, colocarse en situaciones de riesgo para su salud, son muchos los ejemplos que se pueden mencionar: deudas, procrastinación, abuso de sustancias, conductas sexuales de riesgo, conductas agresivas o violentas, entre otras, todas ellas con repercusiones que pueden ser de por vida para el individuo (Conquero, 2013).

Conclusión

La impulsividad de niños y adolescentes requieren el acompañamiento constante para lograr la reflexión, por lo tanto, es necesario plantearles ejercicios de toma de decisiones que fomenten en los individuos la capacidad de suprimir los deseos inmediatos por aquellos que les proporcionarán una mayor satisfacción o bienestar, sin llegar a ser autoritarios o directivos, si no por el contrario guiar un aprendizaje reflexivo. Es fundamental trabajar en ellos una visión más amplia del entorno ayudándoles a identificar posibles repercusiones y así contribuir a estimular la capacidad de autocontrol.

El desarrollo del autocontrol será una forma de evitar que los jóvenes sean presa fácil de la sugestión o de las fantasías, un individuo informado por lo general toma mejores decisiones. Prevenir en el caso de los jóvenes no se fundamenta en prohibir o restringir, si no en lograr desarrollar eficientemente los componentes de esta capacidad: la autorregulación, las metas a largo plazo y la capacidad inhibitoria.

Es preciso recordar que no se dimensiona el mundo como un adulto por contar con la edad jurídica para ello, depende de los educadores, principalmente la familia y la escuela, seguir procurando un entorno reflexivo que permita mostrar alternativas que contribuyan a generar un mayor dominio de sus impulsos. Su capacidad de auto-



Nota. Figura tomada de Freepik.com

control será su principal mediador entre si mismos y el entorno.

Referencias

- Arrieta, L. A. y Chaverri, P. (2019). Componentes del autocontrol. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2), 42-60. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num2/Vol22No2Art12.pdf>
- Chaverri, P., Barrantes, R. y Conejo, D. (2021). El test de la golosina en contexto: ¿cómo influye el entorno social en la toma de decisiones y el autocontrol? *Ciencias Psicológicas*, 15(2), 347-358. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i2.2486>
- Conquero, B. V. (2013). El cuerpo se desarrolla más rápido que la mente. Hasta los 21 años nuestro cerebro no está maduro. *La razón*. <https://www.unav.edu/documentos/10174/3225696/RAZON131208063.PDF/c461d-6df-f9a7-4ce0-82c5-9658b5891f9f>
- Lozano, A. y Ostrosky, F. (2011). Desarrollo de las Funciones Ejecutivas y de la Corteza Prefrontal. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 11(1), 159-172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3640871>
- Rubia, F. J. (2004). La corteza prefrontal, órgano de la civilización. *Revista de Occidente*, (272), 88-97. https://ortegaygasset.edu/wp-content/uploads/2018/07/272Francisco_Rubia.pdf
- UNIVERSUM (s/f). *Mentes de Papel*. Universum.unam <https://www.universum.unam.mx/assets/educacion/cerebro/mentes-de-papel.pdf>