



Las habilidades de autocontrol y autorregulación en la edad preescolar

Habilidades en preescolares

Jessica Quintero-Gil^{1†}, Paola Andrea Álvarez-Pérez^{2†},
Sandra Milena Restrepo-Escobar^{3†}

¹ Licenciada en Educación Preescolar. Secretaría de Educación de Antioquia. Universidad Católica Luis Amigó, Medellín, Colombia.

² Psicóloga. Administración Municipal San Luis-Antioquia. Universidad Católica Luis Amigó, Medellín, Colombia.

³ Psicóloga. Magister en Educación y Desarrollo Humano. Docente investigadora de la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín, Colombia.

La autorregulación, es el mecanismo innato que permite a los seres vivos regular su medio interno como un logro de equilibrio espontáneo e involuntario y la capacidad interior de acomodarse a diferentes situaciones, sin necesidad de realizar ningún esfuerzo ni acto voluntario extra; desde el enfoque psicológico se refiere a lograr regular los pensamientos, sentimientos y acciones para alcanzar objetivos establecidos. Mientras que el autocontrol, es reconocido como la capacidad de ejercer dominio propio, es decir, dominio sobre sí mismo, capacidad de controlar las propias emociones, comportamientos, deseos, o simplemente estar y sentirse tranquilo, permitiendo de esta manera afrontar cada momento de la vida con mayor serenidad y eficacia, porque cuando se tiene mejor dominio y trámite de las emociones, se evita que éstas logren el control de la persona, de esta manera, todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimentan y se expresan de forma idónea.

Metodológicamente, la construcción de este artículo se realizó mediante una revisión narrativa, considerando la literatura científica sobre estudios donde se hubiera evaluado la autorregulación y el autocontrol en niños y niñas en edad preescolar y considerando como criterios de inclusión aquellos artículos científicos sin distinción de año que hablaran de autorregulación y el autocontrol en niños, publicaciones en inglés y español, siendo excluidos los artículos teóricos y estudios con adolescentes.

A partir de lo anterior, se logró rastrear que se habla de autocontrol desde el año 1973 por parte de la American Psychological Association, concierne a la habilidad para reprimir aquellas reacciones impulsivas de un comportamiento, deseo o emoción específica¹. Para Skinner² "el autocontrol no sería un rasgo o disposición y sí un proceso por el cual el individuo cambiaría su probabilidad de respuesta, alterando las variables en las cuales la respuesta es una función, teniendo una gran

*Correspondencia

Jessica Quintero-Gil
jessicaquinterogil@gmail.com

† Contribución de los autores

Estos autores contribuyeron igualmente a este trabajo.

Conflicto de intereses

Los autores declaran la ausencia de conflicto de interés derivado de este trabajo.

Editor

Laia Lluç Molins (Universitat de Barcelona, España)

Revisores

Leo Guerra
Carla Paredes

El manuscrito ha sido aceptado por todos los autores, en el caso de haber más de uno, y las figuras, tablas e imágenes no están sujetos a ningún tipo de Copyright.

influencia del entorno social. Así, visto como resultante del aprendizaje social, el autocontrol ha sido estudiado por varios autores, como Bandura³⁻⁵, Kanfer^{6,7}, Kanfer y Karoly⁸, Mahoney y Thoresen⁹, Mischel y Patherson¹⁰, entre otros^{1, p.218}.

Desde el enfoque de la neuropsicología, Luria¹¹ y Vygotsky¹², deducen que los problemas asociados con la inhabilidad del niño para el uso adecuado de auto instrucción verbal estarían relacionados con la falta de autocontrol de los impulsos. Harter¹³ destaca tres aspectos relevantes del autocontrol: los procesos cognitivos básicos, los procesos de internalización y los procesos afectivos y motivacionales, estos últimos enfocados en el establecimiento de patrones más aceptables de autocontrol dentro del cual el proceso integral del desarrollo tendría participación en las acciones de la vida cotidiana.

El concepto y funcionamiento del autocontrol ha sido vinculado a varios constructos de la psicología, como la relación al ambiente familiar^{14,15} (entre otros), las dificultades de aprendizaje y rendimiento escolar¹⁶⁻¹⁸ y puede fácilmente confundirse y relacionarse; el término de autocontrol debe entenderse como una habilidad social que las personas desarrollan a lo largo de su vida para controlar situaciones de sí mismo a nivel emocional y las acciones afines, mientras que la autorregulación de la conducta está vinculada con el desarrollo de procesos cognitivos de orden superior como la memoria de trabajo, planificación, inhibición de respuestas automáticas, entre otros, afines al conjunto de funciones ejecutivas.

Albert Bandura en su Teoría del Aprendizaje Social, en 1971, adoptó el concepto de autorregulación a partir de su perspectiva sociocognitiva, considerando la implicación de procesos específicos: auto observaciones, auto juicios, y auto reacciones; los cuales sugiere, logran ser fácilmente percibidos y de manera constante en el aula de clase, por lo cual este concepto llega a ser generalmente asociado al ámbito del aprendizaje^{16, p.49}.

Subsiguientemente, Zimmerman, definió la autorregulación como el "proceso por el que los estudiantes activan y sostienen cogniciones, comportamientos y afectos que se orientan sistemáticamente hacia la consecución de sus metas" (Zimmerman, 1989 cit. 20, p.170), perspectiva que permite a niños y jóvenes, activar las destrezas que generan el aprendizaje y alcanzar los objetivos establecidos, diferenciando siete grandes teorías: operante, fenomenológica, procesamiento de la información, sociocognitiva, volitiva, vygotskiana y constructivista; además Zimmerman²¹, plantea 3 fases que llevan a cabo procesos de autorregulación en el ámbito educativo: Fase de Planificación, Fase de Ejecución y Fase de Autorreflexión^{22, p.451}.

La autorregulación desde la primera infancia permite que los niños manejen sus emociones, sus comportamientos y movimientos corporales al enfrentarse a situaciones difíciles o que generen estrés. Está comprobado que cuando un niño no es acompañado en su proceso de forma positiva, llega a él un desequilibrio emocional que hace que pierda el control ante diferentes situaciones: "Los infantes que están atravesados por falta de atención de sus progenitores provocan un desarrollo emocional más vulnerable frente a diversas circunstancias, debido a

una falta de un adecuado modelo parental para el desarrollo emocional” (Shapiro, 1997^{cit. 23,p.22}).

El juego como actividad rectora desde la primera infancia, permite a los niños aprender a fortalecer su regulación, facilitando: acciones supeditadas a reglas, identificación de rasgos y características esenciales, desarrollo de la conciencia en relación con el otro, formación de la función simbólica, fluidez entre actividades y la reflexión; según Piaget²³, cada vez que el niño escala estas etapas del juego, logra que la autorregulación de esas estructuras cognitivas, sean más complejas, consiguiendo una adecuada madurez cerebral e impulsando cognitivamente el dominio para obtener metas, adaptase al medio y el aprendizaje.

La impulsividad y los comportamientos adictivos pueden visualizarse desde este enfoque, percibiendo la autorregulación como una función ejecutiva que dentro de los procesos cognitivos vincula al funcionamiento de los lóbulos frontales como la capacidad que permite la anticipación y el establecimiento de metas, la formación de planes y programas, el inicio de las actividades y operaciones mentales, la autorregulación de las tareas y la habilidad de llevarlas a cabo eficientemente.

Referencias

1. Fernandes-Sisto F, Marín-Rueda, FJ y Urquijo S. Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes. *Liberabit*. 2010; 16(2), 217-226. Recuperado en 24 de octubre de 2021, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272010000200011&lng=es&tlng=es.
2. Skinner BF. *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella, 1953/1971.
3. Bandura A. Vicarious and self-reinforcement process. Em R. Glaser (Org.). *The nature of reinforcement*. New York; Academic Press 1971.
4. Bandura A. Self reinforcement: theoretical and methodological considerations. *Behaviorism*. 1976; 4, 135-155.
5. Bandura A. The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist*. 1978; 33, 344-358.
6. Kanfer FM. The maintenance of behavior by self-generated stimuli and reinforcement. En A. Jacobs & L. B. Sacha (Orgs.) *The psychology of private events*. New York: Academic Press, 1971.
7. Kanfer FM. The many faces of self-control, or behavior modification changes its focus. En R. B. Stuart (Org.). *Behavioral self-management. Strategie: Techniques and Outcomes*. 1977; New York: Brunner/Mazel.
8. Kanfer FH, Karoly P. Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den. *Behavior Therapy*. 1972; 3, 398–416.
9. Mahoney MJ, Thoresen CE. *Conducta y autocontrol*. Madrid: Morata, 1974.
10. Mischel W, Patterson C J. Effective plans for self control in children. En W. A. Collins (Org.). *Minnesota Symposium on Child Psychology*. Hillsdale, N.J: Erlbaum, 1978.
11. Luria DM. *The role of speech in the regulation of normal and abnormal behavior*. New York: Liveright, 1961.
12. Vygotsky LS. *Thought and Language*. Cambridge: MIT Press, 1962.

13. Harter. Developmental perspectives on the self-esteem. En P. H. Mussem (Org.). *Handbook of Child Psychology*. New York: Academic Press, 1983.
14. Block, J. H. Parental Agreement-Disagreement on Child Rearing Orientations and Gender-Related Personality Correlates in Children. *Child Development*. 1981; 52(3), 965-974.
15. Ogata, S. Human EEG responses to classical music and simulated white noise: effects of a musical loudness component on consciousness. *Perceptual & Motor Skills*. 1995; 80, 779-790.
16. Charney, R. *Teaching Children to Care: Management in the Responsive Classroom*. Greenfield Mass: Northeast Foundation for Children, 1993.
17. Hascher T & Oser F. Taking responsibility at work Correlating interactions between self-efficacy beliefs and apprentices' attitudes towards responsibility. Freiburg: *Berichte zur Erziehungswissenschaft*, 1995.
18. Risemberg R & Zimmerman B. Self-Regulated Learning in Gifted Students. *Review*. 1992; 15(2), 98-101.
19. Bandura A. *Mecanismos autorreguladores. Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, 1987.
20. Pintrich PR, Schunk DH & Luque ML. *Motivación en contextos educativos: teoría, investigación y aplicaciones*. Madrid: Pearson Educación, 2006.
21. Zimmerman BJ. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective, en *Handbook of Self-regulation*, 1ª edición, Elsevier Academic Press, pp13-39, San Diego CA, USA (2000).
22. Panadero E & Alonso-Tapia J. ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Modelo de Zimmerman sobre estrategias de aprendizaje. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*. 2014; 30(2), 450-462. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.16722>
23. Martínez AC & Bouquet RI. Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños. *Tesis Psicológica*. 2007; (2), 35-47.
24. Piaget J. *Play, Dreams and Imitation in Childhood*. London: Heinemann, 1951.