

## Promoviendo la capacidad de autocontrol en niñas y niños: conceptos y estrategias en contexto

Promoting the capacity for self-control in children: concepts and strategies in context

Promovendo a capacidade de autocontrole em crianças: conceitos, e estratégias no contexto

Pablo Chaverri Chaves  
Universidad Nacional  
Heredia, Costa Rica

[pablo.chaverri.chaves@una.ac.cr](mailto:pablo.chaverri.chaves@una.ac.cr)

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2639-4242>

Sara Paola León González  
Universidad Nacional  
Heredia, Costa Rica

[sara.leon.gonzalez@una.ac.cr](mailto:sara.leon.gonzalez@una.ac.cr)

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2417-6783>

Recibido – Received – Recebido: 09/03/2022 Corregido – Revised – Revisado: 30/05/2022 Aceptado – Accepted – Aprovado: 16/06/2022

DOI: <https://doi.org/10.22458/ie.v24i37.4068>

URL: <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/innovaciones/article/view/4068>

**Resumen:** El presente ensayo tiene el objetivo de mostrar y discutir aspectos clave del autocontrol infantil con base en investigación reciente, así como plantear factores y estrategias para promover el desarrollo de esta importante capacidad. Para ello inicia definiendo el autocontrol, luego identifica algunos de sus beneficios, seguidamente describe el test de la golosina y su análisis en contexto. Luego relaciona el autocontrol con la toma de decisiones, analiza el papel de la confianza, el rol de las personas adultas en su fomento en niñas y niños, y finalmente plantea algunas estrategias para apoyarlo.

**Palabras clave:** autocontrol, autodisciplina, test de la golosina, socialización, competencias para la vida, toma de decisiones, aprendizaje social y emocional.

**Abstract:** This essay aims to show and discuss key aspects of child self-control based on recent research, as well as to propose factors and strategies to promote the development of this important capacity. To do this, he begins by defining self-control, then identifies some of its benefits, then describes the marshmallow test, as well as its analysis in context. Then it relates self-control with decision-making, analyzes the role of trust, the role of adults in its promotion in girls and boys, and finally proposes some strategies to support it.

**Keywords:** self-control, self-discipline, candy test, socialization, life competencies, decision making, confidence, social and emotional learning.

**Resumo:** Este ensaio tem como objetivo mostrar e discutir aspectos-chave do autocontrole infantil com base em pesquisas recentes, bem como propor fatores e estratégias para promover o desenvolvimento dessa importante capacidade. Para isso, ele começa definindo o autocontrole, depois identifica alguns de seus benefícios, depois descreve o teste de doces, bem como sua análise em contexto. Em seguida, relaciona o autocontrole com a tomada de decisão, analisa o papel da confiança, o papel dos adultos em sua promoção em meninas e meninos, e finalmente propõe algumas estratégias para apoiá-la.

**Palavras-chave:** autocontrole, autodisciplina, teste de doces, socialização, habilidades de vida, tomada de decisão, aprendizagem social e emocional.

## INTRODUCCIÓN

El presente ensayo tiene el objetivo de discutir aspectos relevantes del autocontrol infantil con base en investigación y teorización reciente, así como plantear factores y estrategias para promover el desarrollo de esta importante competencia para la vida. El conocimiento sobre autocontrol infantil puede contribuir a que figuras parentales y personal docente y de cuidado directo de la población menor de edad, adquieran algunos insumos útiles para comprender y tomar decisiones más apropiadas, conscientes y responsables en cuanto al desarrollo de habilidades de autocontrol en niños y niñas. La finalidad de este trabajo es ofrecer insumos de valor para la reflexión sobre las formas en que las actividades de crianza, educación y cuidado pueden contribuir (o también perjudicar) al desarrollo de la capacidad autorregulatoria en niñas y niños.

La acelerada sociedad del siglo XXI tiende a ofrecer recompensas inmediatas, donde parece que muchos padres y madres se ven primordialmente como proveedores de satisfacción a sus hijos. Esta visión hedonista de la crianza y la educación olvida que no todo en la vida puede ni debe ser fácil y que, si bien padres, madres, docentes y cuidadores pueden brindar grandes gratificaciones a niñas y niños, sus roles no se reducen a esto, ya que en la vida también ocurren insatisfacciones, frustraciones, dificultades e incomodidades, que es importante saber manejar y de las cuales se pueden extraer importantes lecciones de vida.

Por otro lado, este hedonismo más propio de sectores socioeconómicos solventes coexiste con altos niveles de desigualdad socioeconómica, donde se estima que un 46,2% de niñas y niños viven en situación de pobreza en América Latina y el Caribe (UNICEF, 2020), condición en la cual podrían estar aprendiendo que el esfuerzo sostenido paga menos que la gratificación inmediata, pues en tales circunstancias es difícil que las ofertas de recompensas por el esfuerzo sostenido se mantengan durante el camino y a largo plazo (Kidd, Palmeri & Aslin, 2013).

Cuando las sociedades recomiendan a sus adultos que ahorren para la vejez, que cuiden su alimentación (especialmente de alimentos saturados en azúcares y carbohidratos) o que sean menos impulsivos y más cuidadosos para tomar decisiones, mucha de la discusión suele centrarse en la racionalidad de los adultos para elegir aquellas opciones que les traigan mayores beneficios a lo largo de su vida. Sin embargo, esta discusión deja de lado que la toma de decisiones no solo depende de factores racionales, sino que también está fuertemente asociada a procesos de control de impulsos, manejo emocional, factores situacionales y particularmente con procesos biográficos, que tienen que ver con las trayectorias del desarrollo a través de la vida de las personas, donde sus etapas infantiles tienen un gran peso relativo en definir con qué capacidades se llega a la adultez.

El análisis meramente racional de la toma de decisiones deja de lado la importancia del contexto social, emocional y biográfico, y considera solamente la estimación de la utilidad esperada, lo cual no es ecológicamente representativo de las situaciones reales que las personas viven en su mundo social (Chaverri, Barrantes y Conejo, 2021).

Dado lo anterior, el presente ensayo pretende aportar ideas y discusión valiosa a la comprensión del autocontrol de manera contextualizada, ofreciendo no solo nociones conceptuales y empíricas, sino también estrategias para fortalecerlo basadas en esta visión socioecológica.

## DESARROLLO

### ¿Qué es el autocontrol?

El autocontrol es una capacidad cognitiva, emocional y conductual que permite a la persona inhibir deseos inmediatos y respuestas impulsivas, y regular su comportamiento (Arrieta y Chaverri, 2019). Este proceso no ocurre en un vacío, sino que tiene relación con aspectos sociales, vinculados con cómo se desenvuelven las relaciones interpersonales a través de la vida del individuo, pero también con los sistemas sociales, económicos, políticos y culturales de los que la persona forma parte directa e indirectamente (Bronfenbrenner, 2005). El autocontrol es una habilidad esencial en la vida, ya que es necesario para alcanzar cualquier meta a mediano o largo plazo e implica inhibir otros estímulos y deseos más inmediatos que puedan sacar de la ruta hacia este objetivo mayor. Por ejemplo, poner atención en clases para aprender algo requiere inhibir los distractores inmediatos para poder sostener el foco de concentración. Alimentarse bien requiere inhibir el impulso a comer golosinas. Ahorrar dinero requiere inhibir el impulso a gastar ante lo primero que guste. En general, el comportamiento planificado requiere autocontrol para no perderse del camino hacia el objetivo perseguido. Mantener el foco de atención en un determinado objetivo importante requiere inhibir el deseo a prestar atención a otros estímulos pasajeros, de modo que el autocontrol y la concentración se pueden ver como complementarios.

El autocontrol es la capacidad de gestionar las emociones y conductas e inhibir o postergar deseos o recompensas inmediatas, lo que permite un comportamiento más regulado en función del alcance de metas posteriores de mayor valor (Mischel, Shoda & Rodríguez, 1989). Por ejemplo, cuando una persona decide no comer un postre para mantener una buena salud o mantener su peso corporal estable. En este caso, la recompensa inmediata es el postre, el cual es postergado para lograr una recompensa de mayor valor, la cual será la buena salud o la estabilidad del peso corporal. Otro caso puede ser el autocontrol aplicado para no responder con agresividad ante una transgresión menor y lograr la meta de mantener la calma.

Como ocurre con las diversas habilidades socioemocionales humanas, el autocontrol puede ser potenciado mediante la práctica y el desarrollo de herramientas apropiadas, algunas de las cuales se mencionarán aquí más adelante. El presente trabajo busca aportar en la comprensión y promoción del autocontrol, discutiendo para ello aspectos conceptuales y empíricos, que pueden ser enriquecedores para la forma en que se entiende el rol de las personas que interactúan con niñas y niños, tales como el personal docente, figuras parentales, familiares o personas encargadas del cuidado de niños y niñas, así como del contexto social más amplio, todo lo cual tiene un papel de mucha relevancia en apoyar o inhibir el autocontrol, según se explicará más adelante.

### Beneficios del autocontrol

Los beneficios de un buen autocontrol a corto, mediano y largo plazo son muchos. Entre ellos: el evitar conflictos innecesarios, alimentarse mejor, ser coherentes con nuestros deseos y metas, ahorrar recursos, mejorar la autodisciplina, tomar la decisión de cumplir deberes, y con todo esto, contribuir a que las personas se sientan más dueñas de sus decisiones y voluntad. Sin embargo, llevar el autocontrol a la práctica y ver en concreto que estos resultados impacten en la cotidianidad de la vida es algo que se ve fuertemente influido por el entorno de la persona, principalmente en los primeros años de la vida, aunque también durante todo el ciclo vital, pues el autocontrol no es independiente del contexto.

Desde una perspectiva situada y ecológica, el autocontrol no es una capacidad separada del entorno, sino que más bien representa una capacidad sociocognitiva y adaptativa que se puede ver como un

logro humano que lo separa del resto de especies y le permite crear y conseguir realizaciones impensables para otros animales, más concentrados en el aquí y ahora (Tomasello, 2019; Sapolsky, 2018).

A continuación, se identifican algunos de los beneficios que puede traer el autocontrol a través de la vida de las personas:

- Aumentar el rendimiento académico. El autocontrol tiene un rol protagónico en el aspecto escolar, ya que el estudio requiere altos y sostenidos esfuerzos de concentración, memoria y atención para obtener un buen rendimiento, y el autocontrol puede contribuir al dominio sobre estos, facilitando así el logro de objetivos académicos específicos (Tangney et al., 2004).
- Inhibir conductas de riesgo. Comportamientos peligrosos tales como las adicciones, el abandono escolar prematuro, la violencia o la delincuencia tienen mayores posibilidades de surgir si son incentivados desde etapas tempranas del desarrollo de la persona, pero pueden variar no solo en función del entorno, sino también en función de la capacidad personal de autocontrol (Mischel, Shoda & Rodriguez, 1989; Mischel, 2015). Por lo tanto, la capacidad individual de autocontrol y de toma de decisiones en relación con estas conductas pueden influir de manera importante en el destino de la persona, pero al mismo tiempo el contar con un ambiente de confianza y un entorno que mantenga cierto grado de certeza y seguridad, favorece una toma de decisiones más beneficiosas (Baumeister et al., 2007; King, et al., 2011). Esta relación persona-entorno es compleja, pues ni se puede ver a las personas como simples veletas llevadas libremente por su entorno, pues hay un grado importante de variación individual, así como tampoco se las puede comprender separadas de su entorno, pues nadie es impermeable a este. Es decir, se trata de una interacción compleja entre aspectos individuales y contextuales, que no se puede predecir de forma simple (Pinker, 2009).
- Mejorar las relaciones sociales. El control sobre las emociones, sobre todo de las negativas, es algo muy importante para mantener relaciones sanas y positivas, ya que esto permite contener reacciones potencialmente agresivas y mantener la calma, especialmente en situaciones que requieren equilibrio para no volverse inmanejables. El control de emociones puede ayudar a mantener relaciones de cooperación y apoyo mutuo, que pueden definir la capacidad de un grupo para conseguir sus metas (Mischel, Shoda & Rodriguez, 1989; Monjaras, 2013).
- Mejorar la salud física. El autocontrol brinda la oportunidad de tomar decisiones que ayudan a crear hábitos de vida saludable, tales como una buena alimentación, ejercicio físico y evitación de sustancias adictivas y tóxicas (King et al., 2011).
- Mejorar el cumplimiento de objetivos personales. Los niños y las niñas con menores grados de autocontrol tienden a romper con mayor frecuencia las reglas y las normas básicas de convivencia, y a menudo presentan mayores problemas para concentrarse, lo que implica un mayor grado de fallo a la hora de completar tareas. Un menor autocontrol minimiza la capacidad de establecimiento y conducción personal en función de metas a futuro (Moffitt et al., 2011).

Como se puede apreciar, el autocontrol es una capacidad multidimensional que se ve influida e influye en diversos procesos y que, más allá de la capacidad intelectual de una persona por sí sola, facilita un mejor enfoque y direccionamiento de la voluntad y habilidades de la persona, asistiéndole en sus esfuerzos por mantener orientación a metas que requieren persistencia y posponer recompensas más inmediatas, que si no son inhibidas pueden llevar a dispersar y debilitar tales esfuerzos y en consecuencia sacar a la persona del enfoque en metas mayores a mediano y largo plazo (Arrieta y Chaverri, 2019).

Hechas las anteriores consideraciones, se puede pasar ahora a revisar una de las técnicas más utilizadas para investigar esta compleja capacidad: el test de la golosina.

## El test de la golosina: ¿en qué consiste?

El test de la golosina original, lo llevó a cabo el psicólogo Walter Mischel junto a su equipo de trabajo en la década de los años sesenta (Mischel & Gilligan, 1964), con un estudio en el cual se le ofrecía a un grupo de niños y niñas de edad preescolar una golosina, la cual podían comer de manera inmediata, pero si lograban esperar solos, permaneciendo sentados en una silla por una cantidad de tiempo determinado, se les brindaba una recompensa mayor, en este caso, una segunda golosina. Las niñas y los niños participantes contaban con una campanilla que podían sonar en el momento que quisieran dejar de esperar y llamar a la persona investigadora (Mischel, 2015).

Esta investigación se llevó a cabo en el centro de educación preescolar de la Universidad de Stanford, esto quiere decir que la muestra utilizada era de niños y niñas de estratos económicos altos y con muchos privilegios y facilidades, lo cual da indicios de una poca representatividad de la población en general.

El test de la golosina ha mostrado servir para dar una idea de la capacidad para postergar recompensas en niñas y niños, ya que permite valorar la capacidad de estos de resistir tentaciones inmediatas y perseverar en la espera de objetivos mayores, lo cual es un esfuerzo difícil de mantener en general y más todavía para niños, debido a la etapa maduracional temprana del desarrollo en la que se encuentran.

Además, el estudio de Mischel (2015) contribuye a realizar análisis sobre el futuro de las personas menores de edad, ya que, años después, un seguimiento longitudinal a los participantes evidenció que quienes habían logrado esperar más tiempo sin comerse la golosina cuando eran preescolares, tendieron a registrar mayores puntuaciones en pruebas de aptitud académica y un mejor desempeño social y cognitivo durante su adolescencia. Incluso, en edades comprendidas entre los 27 y los 32 años, quienes más tiempo habían esperado por la segunda golosina cuando eran preescolares, tendían a registrar un índice de masa corporal menor, mayor logro de metas educativas, laborales y familiares, así como una mayor tolerancia a la frustración y al estrés.

A pesar de la relevancia de esta investigación clásica del test de la golosina, estudios más recientes han mostrado que estas correlaciones son relativamente leves y que pueden variar significativamente al ampliar las muestras más allá de países desarrollados (Lamm et al., 2018). Esto reduce el espacio a una visión determinista del autocontrol y más bien amplía las perspectivas, sugiriendo una relación más compleja y multifactorial entre las diversas dimensiones tanto individuales como sociales y físicas en las que se mueven las personas diariamente, lo cual requerirá de mayor investigación para ser esclarecido.

## El autocontrol infantil en contexto

La investigación sobre el tema del autocontrol se ha enfocado más en el individuo como tal y en entender cómo su capacidad de autocontrol puede ayudar a comprender otras capacidades cognitivas y habilidades para la inhibición de impulsos, así como para entender las implicaciones de esto a largo plazo. Sin embargo, no siempre han contemplado el contexto y las circunstancias en las que se encuentran las personas, buscando comprender cómo estas influyen en la capacidad de autocontrol. En este documento se busca plantear la importancia de los factores individuales en relación con los aspectos sociales y contextuales.

Investigaciones más recientes (Todd y Gigerenzer, 2012) han encontrado que existe una relación estrecha e interactiva entre la persona y su contexto, lo cual se trata de explicar aquí en relación con el autocontrol.

Tradicionalmente, la toma de decisiones de las personas se ha entendido como una cuestión racional y consciente, donde las personas son conscientes de todo aquello que las beneficia más al decidir

(Uzonwanne, 2016). Pero investigación reciente ha venido mostrando que las personas no son plenamente conscientes de sus decisiones (Soon et al., 2008) y que no privilegian aspectos racionales al decidir, sino que los factores sociales (Sanfey, 2003) y emocionales (Lerner et al., 2015) son determinantes. Entonces: ¿qué es lo que ocurre? Las situaciones de autocontrol suelen poner a las personas frente a la decisión de satisfacer una necesidad inmediata frente a la resistencia y espera para obtener un mejor resultado posterior. Si las personas fueran enteramente utilitarias, entonces las emociones, relaciones sociales, la moralidad, la cultura y los aspectos contextuales, no tendrían mucha importancia. Pero este no es el caso, pues estos factores tienen un gran peso en la forma en cómo se toman decisiones (Todd y Gigerenzer, 2012).

Los niños y niñas en contextos poco confiables, donde no tienen certeza de lo que va a pasar, o bien cuya experiencia les indica que las cosas suelen salir mal, o que tienen evidencia de que no pueden tener suficiente confianza en otras personas, no se estarían equivocando cuando deciden no esperar y optar por satisfacer su impulso inmediato, sino que estarían actuando de manera adaptativa a sus circunstancias y su entorno (Kidd et al., 2013). Constantemente las personas toman decisiones que tienen relación con hacer intercambios con otras personas, donde no solo entran en juego los términos propios del intercambio, sino que tiene un lugar destacada la confianza en la otra persona para poder tomar decisiones en el marco de la interacción con esa persona (o su entorno como tal). ¿Qué es mejor: un trato con mucha ganancia con alguien en quien se tiene poca confianza, o un trato con poca ganancia con alguien con quien se tiene mucha confianza? La confianza no fue un aspecto importante en la investigación sobre autocontrol y toma de decisiones, sino hasta hace relativamente poco tiempo, pese a que es un factor decisivo en las relaciones interpersonales y sociales (Thagard, 2019).

La investigación reciente (Chaverri et al., 2020) sobre el papel de la confianza en la toma de decisiones de autocontrol aporta evidencia sobre el efecto que tiene la primera en la capacidad de postergar recompensas, ya que cuando las y los niños reciben evidencias de confiabilidad tienden a incrementar su capacidad de espera y autocontención. Esta evidencia implica que las figuras parentales, educativas y de cuidado tienen un papel importante que jugar en el desarrollo del autocontrol en las y los niños bajo su responsabilidad. Cuando las figuras adultas alrededor de las y los niños logran proporcionarles entornos sociales de confianza, pueden ayudarles a regular mejor sus impulsos y a tomar mejores decisiones.

La importancia que tiene el contexto en diferentes ámbitos de la vida de las niñas y los niños es elevada. Lograr un comportamiento regulado, un buen rendimiento académico, una buena nutrición, unas relaciones armoniosas con los demás y en general tomar las mejores decisiones diariamente, son cuestiones que pasan, en todos los casos, por una capacidad básica de autocontrol y donde el contexto social tiene un gran impacto, que puede beneficiar o perjudicar de manera directa esta capacidad en las niñas y los niños (Robbins y Aydede, 2009). Cuando se pone toda la responsabilidad del mal comportamiento en el propio niño sin ver su contexto y las interacciones con el mismo, se puede estar cometiendo un sesgo grave al juzgarlo, y la investigación reciente puede dar algunas luces para comprender mejor la situación y servir para mejorarla. Dado esto, resulta indispensable que las familias reciban apoyo y oportunidades para fortalecer sus habilidades y capacidad para conseguir niveles de confianza, seguridad y certeza que faciliten la autorregulación infantil y en consecuencia obtengan mejores y más satisfactorios resultados en la crianza.

Si las madres y padres de familia, personal en educación y personas cuidadoras aprenden sobre la forma en que el entorno puede influir sobre el comportamiento de sus hijos y de los niños y niñas bajo su responsabilidad, entonces podrían estar más atentos a la forma en que están o no propiciando un entorno que favorezca conductas beneficiosas para el desarrollo del niño. Esto no es fácil de lograr y por eso las familias requieren apoyo y orientación.

Muchas veces los padres y las madres de familia postergan promesas a sus hijos e hijas indefinidamente o les prometen decisiones o acciones que nunca cumplen. Por ejemplo, un padre puede decirle a su

hijo por la mañana: “no llores más y en la tarde vamos a jugar al parque” y este hecho no se concreta sin justificación alguna. Estas pequeñas actitudes de los padres, muchas veces realizadas de manera inconsciente, les pueden ir dando a las niñas y los niños pistas de que su ambiente no es muy confiable, en el sentido de que aprenden que no pueden confiar plenamente en lo que les dicen sus padres. Esto puede producir que estos niños y niñas busquen soluciones más inmediatas que les satisfagan las necesidades que tienen en ese momento, pues van aprendiendo que no vale la pena esperar.

Siguiendo con el ejemplo anterior, la próxima vez el niño podría llorar hasta que se le lleve al parque a jugar, ya que no tiene la confianza suficiente de que se le llevará posteriormente. De igual manera sucede con el incumplimiento de las reglas dentro del hogar, donde es importante que padres y madres o personas encargadas del cuidado de los niños y las niñas, cumplan con las consecuencias que se han establecido en caso de que el niño o la niña incumpla alguna de las normas establecidas a nivel familiar, tanto las positivas como las negativas. Esto irá creando coherencia y consistencia y eso ayudará a los niños a regular mejor su conducta. Esta ambientación por medio de acciones de los adultos puede servir para que las niñas y los niños vayan regulando su conducta y comportamiento, y a que poco a poco vayan asumiendo cuotas crecientes de responsabilidad de sus actos y sus decisiones. De manera paulatina, los niños y las niñas van a ir comprendiendo y asumiendo que están dentro de un ambiente confiable en el que hay normas y reglas claras que todos en el hogar deben cumplir, no solo para el beneficio colectivo, sino también para el propio beneficio, como ocurre cuando se postergan recompensas inmediatas para lograr otras mayores posteriormente.

Los insumos y hallazgos derivados de la investigación reciente pueden ser aplicados por madres, padres, docentes y personal de cuidado directo de personas menores de edad para lograr un ejercicio de la crianza y la educación de manera más responsable y apegada al respeto y garantía de los derechos y deberes de las personas menores de edad.

## El test de la golosina en el contexto costarricense

El test de la golosina fue validado y replicado en el contexto costarricense en una investigación realizada por el Instituto de Estudios Interdisciplinarios de la Niñez y la Adolescencia (INEINA) de la Universidad Nacional (UNA), lo cual permite reflexionar sobre algunas continuidades y diferencias entre este y otros contextos sociales (Chaverri et al., 2020). Tal investigación tomó como antecedentes principales y puntos de referencia el ya mencionado estudio experimental clásico de Mischel (Mischel & Gilligan, 1964), así como el trabajo de las investigadoras Kidd, Palmeri y Aslin (2013), quienes retomaron el experimento de Mischel para analizar la influencia de la confianza en el autocontrol en niñas y niños preescolares.

La investigación experimental de la prueba de la golosina que se realizó con niñas y niños costarricenses (Chaverri et al., 2020) se llevó a cabo en tres centros educativos: uno privado y dos públicos. El fin de esta investigación fue llegar a una aproximación de la comprensión, no solo de los comportamientos puramente individuales, si no también valorarlos en distintos contextos sociales. Es por esta razón que en nuestra investigación además de la prueba de la golosina, se realizó una tarea previa, denominada “tarea del dibujo”, que consistió en dar a los niños y las niñas una hoja blanca y solicitarles un dibujo. En esta tarea se les puso la siguiente decisión, se les ofrecía como primera opción una crayola con una muy mala apariencia, un poco quebrada y ya desgastada, y como segunda opción se les mostraba una fotografía con unos materiales mejorados en cantidad y calidad y bastante atractivos visualmente. Los niños y niñas participantes debían elegir con cual material querían hacer la tarea del dibujo. Al elegir la segunda opción, deberían esperar dos minutos mientras el investigador iba por estos materiales mejorados. Durante este lapso, y de manera aleatoria, se definía a quiénes se les cumplía la promesa de llevar los materiales y a quiénes se les incumplía esta promesa. Luego se les pedía elaborar el dibujo con el material que disponían.

De manera inmediata, posterior a este ejercicio, los niños y las niñas participaban de la prueba de la golosina. De esta manera, se estaba analizando la influencia de la fiabilidad del entorno social en la capacidad de autocontrol en niños y niñas de edad preescolar. Adicional a lo anterior, se comparó entre niños y niñas provenientes de niveles socioeconómicos alto y bajo, para analizar también en qué medida el nivel socioeconómico influye en la capacidad de espera del niño o la niña en esta tarea de autocontrol.

Este estudio logró mostrar que aquellas niñas y niños a quienes se cumplió la promesa previa de entregar materiales mejorados para la tarea del dibujo lograron un mayor tiempo de espera y tocaban menos veces la golosina. También se encontró que los niños y niñas provenientes de un mayor nivel socioeconómico (entornos con mayores facilidades y estabilidad) lograron mejores resultados en la prueba de la golosina (mayor tiempo de espera y una menor cantidad de toques a la golosina).

Estos resultados subrayan la importancia del contexto interpersonal, así como del entorno socioeconómico de las niñas y los niños, en su capacidad de autocontrol. Cuando niñas y niños no disponen de un ambiente confiable, es más probable que su capacidad de autocontrol se vea comprometida y disminuida, mientras que cuando viven en un ambiente más confiable y por tanto predecible, entonces se encuentran en mejores condiciones de ejercer esfuerzos de autocontrol y postergación de recompensas inmediatas.

## El autocontrol y la toma de decisiones

El autocontrol, aunque es un proceso complejo, es fundamental para la vida social humana, tanto en los ámbitos académico y laboral, así como a nivel individual y social, ya que ayuda a alcanzar objetivos y metas de diversa índole. Tomando en consideración componentes influyentes del comportamiento, tales como la motivación, las emociones, la racionalidad, las creencias y el contexto social, es posible tener una visión más amplia de la complejidad de las decisiones que toman las personas diariamente, que no se puede reducir solamente a los aspectos más racionales y controlados (Arrieta y Chaverri, 2019).

Es común que el autocontrol se vea solamente como una habilidad cognitiva ligada a la capacidad de raciocinio y la maximización de utilidades, lo que quiere decir que se considera más racional el comportamiento y las decisiones que respondan al aumento de la utilidad. Desde este punto de vista, se visualiza a las personas únicamente como maximizadoras de utilidades, de manera que se reducen las decisiones de las personas a la mera obtención de utilidad, donde aspectos como la interacción con el entorno y la confianza hacia las demás personas pierde importancia a la hora de analizar cómo se toman decisiones (March, 1994).

Sin embargo, nuevas tendencias investigativas acerca de la tarea de la golosina (Kidd et al., 2013) subrayan la importancia que tiene el contexto social y el hecho de confiar o desconfiar en otras personas para la toma de decisiones. De esta manera, los niños y las niñas que se desenvuelven en contextos poco confiables y con alta incertidumbre no tienen condiciones de seguridad ni de certeza de lo que se puede esperar dentro de su medio por parte de otras personas, lo que les lleva a mostrar menor autocontrol que quienes se desenvuelven en medios más confiables y predecibles. No se puede juzgar de “poco racional” a quien opta por seguir sus impulsos más automáticos si su contexto no le ofrece condiciones óptimas para esperar un resultado mejorado si se invierte esfuerzo en controlar el comportamiento. Los niños y niñas que saben por experiencia que “más vale pájaro en mano que dos volando”, pueden estar actuando y tomando sus decisiones desde una perspectiva ecológicamente racional, pero utilitariamente irracional, es decir, que cuando se comprende al niño o la niña en función de las características de su entorno social específico, se pueden ver sus decisiones y actos como el resultado del encaje entre el niño y sus circunstancias particulares (Todd y Gigerenzer, 2012).



## El papel de la confianza para apoyar el autocontrol infantil

La familia es la primera red de apoyo y la principal fuente de contención en diversos ámbitos de las vidas de las niñas y los niños, de modo que no se puede esperar que ellos y ellas tengan una conducta esperada o socialmente aceptada sin brindarles antes las condiciones y herramientas necesarias para que así sea. Es fundamental que las familias brinden confianza básica al niño, lo que será un andamio para superar obstáculos y tomar mejores decisiones. Por ejemplo, si se le dice al niño o niña: "¡contrólate!", pero a lo interno de su familia no se ha creado un entorno estable, confiable y predecible para él o ella, entonces es menos probable que se pueda lograr este control personal. El niño y la niña son parte de un contexto y su comportamiento suele entenderse mejor en interacción dinámica con las circunstancias o características de su entorno social y material (Bronfenbrenner, 2006).

Es importante entender el comportamiento ecológicamente y teniendo presente que el niño es, hasta cierto punto, el producto de una dinámica interactiva y sistémica que incluye a la familia, la comunidad y la sociedad, como dimensiones esenciales.

El autocontrol tiene mucho que ver con las capacidades cognitivas, pero no solamente con estas, pues también involucra aspectos emocionales y sociales. Cómo se siente la persona tiene relación con las relaciones interpersonales, pues las emociones se pueden ver como la forma en que el individuo evalúa su entorno social (Thagard, 2019). Para entender a una persona hay que entender también sus circunstancias y la relaciones entre estas y la persona.

La investigación sobre el test de la golosina y la confianza ha puesto en evidencia la posibilidad de que ambientes inestables e inseguros pueden afectar la capacidad infantil de postergar la gratificación, al no tenerse certeza de que las recompensas por este esfuerzo de postergación se vayan a cumplir. Posiblemente, el niño en un entorno poco confiable genera la creencia de que las promesas u ofertas a cambio de un buen comportamiento no se van a convertir en realidad. Entonces, se podría hipotetizar que el niño en un entorno poco confiable asocia que sus esfuerzos no serán recompensados. Es posible que el niño que no espera lo suficiente por el segundo dulce esté motivado por la creencia de que lo único que tendría seguro es el dulce que tiene al frente, pues no tiene confianza suficiente en que la segunda golosina prometida llegará, es decir que su esperanza es negativa, lo cual perjudica su capacidad de ejercer autocontrol.

En síntesis, las personas adultas responsables de niños y niñas deberían comprender que la confianza que fomenten en el niño va a influir en su comportamiento, en este caso en su capacidad de postergar recompensas. Si las personas adultas exigen a sus niños y niñas que se mantengan controlados y equilibrados, pero estos mismos adultos no se han preocupado de dar y mantener un entorno estable, confiable, predecible y positivo para ese niño y niña, entonces será poco probable que ese niño se pueda controlar.

## El rol de las personas adultas en el autocontrol infantil

El autocontrol no funciona en las personas solamente como una cuestión de "fuerza de voluntad" individual o una habilidad de mero raciocinio, sino que es una capacidad compleja que implica procesos cognitivos, emocionales, sociales y culturales, que pueden interactuar entre sí para reforzar o disminuir el autocontrol. Ya que todos estos niveles cumplen un rol relevante en el autocontrol, se puede decir que esta es una capacidad multidimensional (Arrieta y Chaverri, 2019).

En el caso de niños y niñas, la relación con las personas adultas cercanas cumple un rol fundamental (Tomasello, 2019). Uno de los elementos clave que posibilitan el autocontrol es, como se indicó antes, la confianza que puedan tener en las demás personas. Cuando un niño siente confianza en quienes le rodean,

puede hacer mayores esfuerzos de autocontención puesto que puede crear las expectativas de que sus esfuerzos rendirán frutos positivos. Por el contrario, un niño que no siente confianza en quienes le rodean, puede crear la expectativa a priori de que esforzarse por controlarse no obtendrá resultados deseables.

Las niñas y niños necesitan un contexto que les colabore a que puedan controlar sus impulsos, emociones y disposiciones, que les ayude a tener la capacidad de demorar una satisfacción y resistir las tentaciones de la inmediatez. Sin ayuda lo común es que los niños tiendan a ser impacientes e impulsivos, pues sus capacidades de autorregulación no han madurado (Kidd et al., 2013). No se pretende afirmar aquí que el niño o la niña no tenga responsabilidad individual, sino que lo que se plantea es que esa responsabilidad individual está influida por el contexto en el que el niño vive y las relaciones que establece con este. Esto quiere decir que se debe analizar tanto al niño o la niña como lo que le rodea, su ambiente más inmediato y su contexto más amplio. Esto suele ser difícil de entender para muchas personas, sobretodo cuando se trata de juzgar actos negativos del niño. Por ejemplo, cuando un niño se porta mal, por ejemplo, agrediendo a otro o presentando alguna conducta inadecuada, está claro que tiene responsabilidades individuales sobre sus actos de acuerdo con su desarrollo, por lo que es muy importante establecer límites y reglas claras y justas, pero también hay que tratar de comprender y considerar el contexto en el que vive y las interacciones con el mismo, precisamente para que se pueda promover un entorno más promotor del autocontrol.

## Algunas estrategias para apoyar el desarrollo del autocontrol infantil

Existen algunas estrategias de autocontrol que pueden aprenderse y entrenarse para su desarrollo y aplicación en la vida diaria. El autocontrol puede mejorarse por medio de estrategias cognitivas que pueden utilizarse de manera constructiva para ayudar a las personas a conseguir objetivos que desean. A continuación, se enumeran algunas de ellas.

- Ayudar a la atención a evitar contacto directo con los distractores que alejan de la meta deseada y facilitarlos con lo que ayuda a lograrla. Por ejemplo, si se tiene el objetivo de comer bien, es muy importante evitar el “empujón” que implica poner los alimentos poco nutritivos en un lugar central y en lugar de ello colocar en lugares sobresalientes aquellos que son más nutritivos, dándoles además una apariencia agradable y apetitosa, pues estas acciones ayudarán a prestar más atención a aquello que es más beneficioso y alejarla de aquello que es más perjudicial (Thaler et al., 2009).
- “Reconceptualizar” las “tentaciones”, sugestionando la imaginación pensando que el objeto tentador no es real o es de un material que lo hace no apetitoso. Aquellos niños que se concentran en la golosina terminarán por tocarla o comerla más prontamente, pero si se imaginan que es de cartón, es menos probable que se la coman (Mischel, 2015).
- Poner límites y hacer un manejo proactivo de la disciplina basado en el diálogo, el respeto, la paciencia y el enfoque a metas importantes. Usar estrategias como la conversación franca con los niños y las niñas suele ser eficaz, especialmente cuando ambas partes están tranquilas, pues cuando están alteradas emocionalmente es más fácil que terminen en discusión y conflicto (Nelsen, 2006).
- Premiar el esfuerzo de los niños y las niñas cuando hacen algo bueno para los demás y para ellos mismos. En este sentido es fundamental cumplir las promesas de premio. Tratar de no centrarse únicamente en el control o manejo de los comportamientos negativos de los niños y niñas, sino en reforzar, animar y premiar las conductas positivas. Es importante fortalecer el comportamiento positivo, sano y agradable para el niño y la niña y las demás personas, y no simplemente asumir que esos comportamientos son los esperables y por eso dejarlos pasar por alto. Es importante para ellos y ellas, recibir retroalimentación cuando están haciendo bien las cosas, por las que se les reconoce el esfuerzo y los méritos que les corresponden (Nelsen, 2006).

- Apelar por los aspectos más reflexivos y emotivos de los niños y las niñas. Intentar no responder o “engancharse” con la provocación (conducta negativa del niño o la niña), y en su lugar promover un diálogo respetuoso sobre lo sucedido y elegir una posible solución consensuada. Muchas veces es importante esperar a que las emociones intensas se bajen (Nelsen, 2006).
- Anticipar al niño y a la niña las posibles situaciones a las que se va a enfrentar. Por ejemplo: “vamos a ir al supermercado, pero no hay dinero extra para comprar ninguna golosina, ¿igual quieres ir conmigo o prefieres quedarte? (Nelsen, 2006).
- Poner opciones para que los niños y niñas elijan una. Por ejemplo: “tienes que hacer la tarea, ¿quieres hacerla antes o después de la merienda?” Esto generará en el niño o la niña una sensación de libertad de elegir, pero dentro de los límites establecidos por los padres y madres (Nelsen, 2006).
- Involucrar a los niños y niñas en situaciones diversas que requieran la búsqueda y análisis de posibles soluciones, esto con el fin de que se miren los errores como oportunidades de aprendizaje (Nelsen, 2006).
- No recriminar cuando exista un mal comportamiento o una mala actitud por parte del niño o la niña, en su lugar sería más efectivo formular preguntas generadoras que impulsen al niño o la niña a colocar en palabras las emociones que están detrás de estos comportamientos. Por ejemplo: ¿cómo te sientes con lo que sucedió?, ¿qué ideas se te ocurren que podamos hacer la próxima vez?, ¿qué has aprendido con esta experiencia? (Nelsen, 2006).
- Establecer rutinas con los niños y niñas. Ciertas estructuras y parámetros le dan a los niños y niñas una sensación de seguridad y contención, y empiezan a crear hábitos que ayudan a automatizar conductas deseables, tales como lavarse las manos, cepillarse los dientes o recoger sus juguetes (Nelsen, 2006).
- Promover el contacto físico afectivo con los niños y niñas, pues esto genera ambientes de bienestar y provoca que se sientan aceptados, importantes y queridos, y esto ayuda a que sientan mayor confianza de compartir experiencias y sentimientos (Nelsen, 2006).

El autocontrol suele asociarse fundamentalmente con tener fuerza de voluntad, pero este es un recurso siempre escaso y que se agota más fácilmente de lo que se cree. Entonces, si se apuesta todo a la resistencia, esta tarde o temprano decaerá, por lo que es esencial apoyar y potenciar este recurso con un conjunto de estrategias como las anteriores, que le ayuden a mantenerse o acrecentarse, pues de lo contrario no será posible lograr objetivos no inmediatos y que requieren que el recurso del autocontrol se esté regenerando continuamente.

## SÍNTESIS Y REFLEXIONES FINALES

Se puede afirmar que el autocontrol no depende solamente de los niños y las niñas entendidos de forma aislada, ya que en la toma de decisiones influyen, además de los elementos de índole individual y cognitiva, también diversos elementos como el contexto social, la crianza, las condiciones socioeconómicas, la confianza interpersonal, así como las emociones, pues estos tienen un papel preponderante en la toma de decisiones.

Como lo sugiere la investigación revisada en este trabajo, las personas adultas que conviven con las y los niños tienen un rol fundamental para fortalecer o inhibir el autocontrol infantil, pues pueden contribuir a crear un entorno confiable, seguro y estable para ellas y ellos, que servirá para fomentar el autocontrol, o por otro lado, pueden también generar un ambiente no confiable, inseguro e inestable, que tenderá a propiciar un menor autocontrol y por tanto una serie de perjuicios a través de la vida, tales

como mayores probabilidades de salir prematuramente del sistema educativo, una alimentación poco saludable, menor estabilidad emocional y relacional, peor manejo de los recursos económicos y mayor probabilidad de asumir conductas de riesgo y conflictivas.

Estas relaciones entre un autocontrol disminuido y resultados negativos en la vida no son ninguna clase de "destino predeterminado", sino que subrayan el papel de la interacción de la persona con su contexto en producirlas, lo cual implica más bien una mayor esperanza de cambio, puesto que al ser en alguna medida dependientes del entorno esto implica que son moldeables y modificables hasta cierto punto. En consecuencia, las decisiones de política pública son una importante oportunidad de cambio y mejoramiento de la vida de las personas, en tanto tienen la posibilidad de promover un mayor bienestar y desarrollo humano, creando condiciones y entornos para que las personas logren una mayor capacidad de autocontrol y por tanto una mayor posibilidad de acrecentar su potencial y desempeño en diversas áreas.

Cuando se juzgan las capacidades de autocontrol de las personas suele darse una bipolaridad, donde se atribuye, en un extremo, todo el peso de lo que ocurre a la situación de la persona o, en el otro extremo, a su voluntad individual, como si estas fueran dos dimensiones separadas y excluyentes entre sí. La visión ecológica aquí propuesta para comprender el autocontrol pretende contribuir a superar esta bipolaridad y ayudar a avanzar un entendimiento más dinámico y situado del comportamiento y la toma de decisiones, donde ya no se los entienda como solamente el resultado de las circunstancias ni tampoco como solo el resultado de la voluntad individual, sino como una interacción entre lo social y lo individual, donde las relaciones del niño con sus figuras parentales, de cuidado y educación a través de la vida juegan un papel altamente relevante.

En suma, la visión contextualizada propuesta en este trabajo tiene implicaciones prácticas, pues subraya la importancia de tejer vínculos de cooperación más estrecha y consciente entre las familias, los centros de cuidado, de educación y de atención infantil en la promoción de la capacidad infantil de autocontrol.

Si bien es cierto que el autocontrol no garantiza resultados positivos en la vida por sí solo, es parte elemental de un conjunto de habilidades socio-emocionales intra e interpersonales que son parte fundamental del desarrollo integral de una persona y que pueden contribuir significativamente, como lo muestra evidencia reciente (Durlak et al., 2011; Gertler et al., 2014), a que las personas logren resultados positivos para sí mismas como para la sociedad en el largo plazo, a nivel de áreas cruciales del bienestar tales como: la salud, el logro educativo y laboral, los ingresos económicos y relaciones más armoniosas con las demás personas.

## REFERENCIAS

- Arrieta, A. y Chaverri, P. (2019). Componentes del autocontrol. *Revista Electrónica de Psicología de Iztacala*, 22(2), 1005-1023. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/70147>
- Baumeister, R. F., Vohs K. D. & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.10.1111 / j.1467-8721.2007. 00534.x
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage.
- Chaverri, P., Conejo, D., León, S., & Arrieta, A. (2020). Postergación de la Gratificación en Preescolares Costarricenses: Efecto de la Confianza en la Persona Experimentadora y del Estrato Socioeconómico [Informe de investigación]. Instituto de Estudios Interdisciplinarios de la Niñez y la Adolescencia (INEINA), Universidad Nacional (UNA).
- Chaverri, P., Barrantes, R., & 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), e- 2486. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i2.2486>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions: Social and Emotional Learning. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Gertler, P., Heckman, J., Pinto, R., Zanolini, A., Vermeersch, C., Walker, S., Chang, S. M., & Grantham-McGregor, S. (2014). Labor market returns to an early childhood stimulation intervention in Jamaica. *Science*, 344(6187), 998-1001. <https://doi.org/10.1126/science.1251178>
- Kidd, C., Palmeri, H., & Aslin, R. N. (2013). Rational snacking: Young children's decision-making on the marshmallow task is moderated by beliefs about environmental reliability. *Cognition*, 126(1), 109-114. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2012.08.004>
- King, K. M., Fleming, C. B., Monahan, K. C. & Catalano, R. F. (2011). Changes in self-control problems and attention problems during middle school predict alcohol, tobacco, and marijuana use during high school. *Psychology of Addictive Behaviors*, 25(1), 69-79. doi: 10.1037 / a0021958.
- Lerner, J., Li, Y., Valdesolo, P. & Kassam, K. (2015). Emotion and Decision Making. *Annu. Rev. Psychol*, 66, 799-823. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>
- Lamm, B., Keller, H., Teiser, J., Gudi, H., Yovsi, R. D., Freitag, C., Poloczek, S., Fassbender, I., Suhrke, J., Teubert, M., Vöhringer, I., Knopf, M., Schwarzer, G., & Lohaus, A. (2018). Waiting for the Second Treat: Developing Culture-Specific Modes of Self-Regulation. *Child Development*, 89(3), e261-e277. <https://doi.org/10.1111/cdev.12847>
- March, J. G. (2010). *A primer on decision making: How decisions happen*. Free Press.
- Mischel, W. & Gilligan, C. (1964). Delay of gratification, motivation for the prohibited gratification, and responses to temptation. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, Vol 69(4), Oct 1964, 411-417, <https://doi.org/10.1037/h0048918>
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933- 938.
- Mischel, W. (2015). El test de la golosina. *Debate Editorial*.
- Moffitt, T., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R., Harrington, H., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108 (7), 2693- 2698.10.1073 /pnas.1010076108

- Monjaras, C. (2013). Programa para promover el autocontrol en alumnos de segundo grado de primaria [Tesis de Licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional]. Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/29928.pdf>
- Nelsen, J. (2006). *Disciplina Positiva*. Editorial Ruiz.
- Pinker, S. (2009). *How the mind works*. Norton.
- Robbins, P., & Aydede, M. (Eds.). (2009). *The Cambridge handbook of situated cognition*. Cambridge University Press.
- Sanfey, A. G. (2003). The Neural Basis of Economic Decision-Making in the Ultimatum Game. *Science*, 300(5626), 1755-1758. <https://doi.org/10.1126/science.1082976>
- Sapolsky, R. M. (2018). *Behave: The biology of humans at our best and worst*. Penguin.
- Soon, C. S., Brass, M., Heinze, H.-J., & Haynes, J.-D. (2008). Unconscious determinants of free decisions in the human brain. *Nature Neuroscience*, 11(5), 543-545. <https://doi.org/10.1038/nn.2112>
- Tangney, J., Baumeister, R. & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. 10.1111 / j.0022-3506.2004.00263.x
- Thagard, P. (2019). *Mind-society: From brains to social sciences and professions*. Oxford University Press.
- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2009). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. Penguin Books.
- Todd, P. M., & Gigerenzer, G. (Eds.). (2012). *Ecological rationality: Intelligence in the world*. Oxford University Press.
- Tomasello, M. (2019). *Becoming human: A theory of ontogeny*. The Belknap Press of Harvard University Press.
- UNICEF (2020). *Niños y niñas en América Latina y el Caribe: Panorama 2020*. UNICEF.
- Uzonwanne, F. (2016) Rational Model of Decision Making. *Global Encyclopedia of Public Administration, Public Policy, and Governance*. Springer International Publishing. DOI: 10.1007/978-3-319-31816-5