

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

Pablo Chaverri Chaves
Sara Paola León González

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

INTRODUCCIÓN



Se invita a **reflexionar** en 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, en niños.



Expone la realidad de la **acelerada sociedad del siglo XXI**, tendiente a ofrecer recompensas inmediatas, donde parece que muchos padres y madres se ven como proveedores de satisfacción a sus hijos.



Considera que la **toma de decisiones** no solo depende de factores racionales; está fuertemente asociada a procesos de control de impulsos, manejo emocional, factores situacionales y particularmente con procesos biográficos del desarrollo de las etapas infantiles.



Expone la experiencia del **"Test de la Golosina"**; prueba experimental que mide la capacidad para postergar recompensas en niñas y en niños.



DESARROLLO

Características del autocontrol:

- Tiene la capacidad cognitiva, emocional y conductual, inhibe deseos y regular el comportamiento.
- Es una habilidad que permite abstenerse de algo para alcanzar una meta mayor a mediano o largo plazo.
- Gestiona las emociones para no responder con agresividad y lograr mantener la calma.
- Es una habilidad que puede ser potenciada mediante la práctica y el desarrollo de herramientas apropiadas.
- Implica disciplina que contribuye a que las personas se sientan más dueñas de sus decisiones y voluntad.
- Es una capacidad sociocognitiva y adaptativa que le permite crear y conseguir realizaciones impensables.
- Es un proceso complejo, pero, fundamental para la vida social humana.

Beneficios del autocontrol:

- Aumenta el rendimiento académico.
- Inhibir conductas de riesgo.
- Mejorar las relaciones sociales.
- Mejorar la salud física.
- Mejorar el cumplimiento de objetivos personales.
- "Reconceptualizar" las "tentaciones" pensando que el objeto tentador no es real.
- Manejo proactivo de la disciplina basado en el diálogo, el respeto, la paciencia y el enfoque a metas.
- Premiar el esfuerzo, promover el contacto físico afectivo.

El test de la golosina:

- Permite valorar la capacidad de resistir tentaciones inmediatas y perseverar en la espera de objetivos mayores.
- El objeto recompensa es una golosina, que si postergan su obtención se obtiene una segunda golosina.
- El test busca en entender cómo la 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.
- Esta prueba fue validada y replicada en el contexto costarricense por el Instituto de Estudios Interdisciplinarios de la Niñez y la Adolescencia (INEINA) de la Universidad Nacional (UNA).
- Estrategias para apoyar el desarrollo del autocontrol infantil:
- Evitar contacto directo con los distractores que alejan de la meta deseada.

Estrategias para apoyar el desarrollo del autocontrol infantil:

- Evitar contacto directo con los distractores que alejan de la meta deseada.
- "Reconceptualizar" las "tentaciones" pensando que el objeto tentador no es real.
- Manejo proactivo de la disciplina basado en el diálogo, el respeto, la paciencia y el enfoque a metas.
- Premiar el esfuerzo, promover el contacto físico afectivo.

SÍNTESIS Y REFLEXIONES FINALES

- El autocontrol no depende solamente del individuo, ya que, en la toma de decisiones influyen elementos de índole individual y cognitiva, elementos como el contexto social, la crianza, las condiciones socioeconómicas, la confianza interpersonal y las emociones.
- Las personas adultas que conviven con los infantes tienen un papel fundamental para fortalecer o inhibir el autocontrol, pues pueden contribuir a crear un entorno confiable, seguro y estable.
- El autocontrol no garantiza resultados positivos en la vida por sí solo, pero, es parte elemental de un conjunto de habilidades socio-emocionales intra e interpersonales que son parte fundamental del desarrollo integral de una persona.
- Esta propuesta subraya la importancia de tejer vínculos de cooperación más estrecha y consciente entre las familias y los centros de atención infantil en la promoción de la capacidad de autocontrol.