

Las habilidades de autocontrol y autorregulación en la edad preescolar

Jessica Quintero-Gil¹*, Paola Andrea Álvarez-Pérez²,
Sandra Milena Restrepo-Escobar³

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.

Resum

L'etapa de Preescolar és un dels moments més importants en la vida de l'ésser humà; és allí on els nens presenten avanços significatius en totes les dimensions, però especialment desenvolupen la part socioemocional en el moment en què interactuen amb l'altre: l'empatia i l'amor propi. També s'emmarquen les habilitats d'autocontrol i autoregulació, les quals tenen gran significat en aquesta etapa, ja que s'enfoquen en què els nens siguin capaços de regular el que pensen i senten, distingint, a partir d'això, la manera com responen davant qualsevol situació que se'ls presenti en la vida. Per mitjà d'aquest article es proposa desplegar una mirada general sobre les habilitats d'autocontrol i autoregulació en l'etapa Preescolar; es va realitzar una revisió narrativa, on es va tenir en compte literatura científica que permetés conèixer els estudis on s'hagués avaluat l'autoregulació i l'autocontrol en nens. Segons les troballes de la revisió literària, es presenten els resultats tenint en compte les següents categories: conceptualització de les habilitats d'autocontrol i autoregulació, autoregulació en la infància i estils parentals, l'autoregulació i el joc. Per mitjà d'aquest recorregut teòric i partint de la indagació motivant respecte al reconeixement de les habilitats d'autocontrol i autoregulació en l'edat preescolar, s'aconsegueix desprendre la importància de reconèixer i concebre la diferenciació entre els conceptes d'autoregulació i l'autocontrol, en tant que des de la seva singularitat aconseguen establir importants eines des dels primers anys de vida per a aconseguir cognitivament un domini en l'obtenció de metes i l'adaptació al mitjà; aspectes que contribueixen a l'aprenentatge.

Paraules clau: autocontrol; autoregulació; infància; aprenentatge; nens.

Abstract

The Pre-school stage is one of the most important moments in human life; it is there that children present significant advances in all dimensions, but especially develop the socio-emotional part of the time they interact with each other: empathy and love of their own. Self-monitoring and self-regulation skills, which are

*Correspondencia

Jessica Quintero-Gil
jessicaquinterogil@gmail.com

Citació

Quintero-Gil J, Álvarez-Pérez PA, Restrepo-Escobar SM. Las habilidades de autocontrol y autorregulación en la edad preescolar. JONED. Journal of Neuroeducation. 2022; 2(2): 66-75. doi: 10.1344/joned.v2i2.37387

Conflicto de intereses

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

Editora

Laia Lluch Molins (Universitat de Barcelona, España)

Revisores

Álvaro Federico Muchiut
Enrique Casillas

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.

of great significance at this stage, are also framed, as they are aimed at children being able to regulate what they think and feel, thereby distinguishing, from this, the way they respond to any situation they are presented with in life. Through this article, it is proposed to take a general look at the skills of self-control and self-regulation at the Pre-school stage; a narrative review was carried out, where scientific literature was considered that would allow studies to be known where self-regulation and self-control in children had been assessed. According to the findings of the literary review, the results are presented considering the following categories: conceptualization of self-control and self-regulation skills, child self-regulation and parental styles, self-regulation and gambling. Through this theoretical approach and on the basis of the motivating analysis with regard to the recognition of self-control and self-regulation skills in pre-school age, it is possible to disregard the importance of recognising and conceiving the differentiation between self-regulation concepts and self-control, while from their uniqueness they manage to establish important tools from the earliest years of life in order to cognitively achieve a mastery in achieving goals and adapting to the environment; aspects that contribute to learning.

Keywords: self-control; self-regulation; childhood; learning; children.

Resumen

La etapa de Preescolar es uno de los momentos más importantes en la vida del ser humano; es allí donde los niños presentan avances significativos en todas las dimensiones, pero en especial desarrollan la parte socioemocional en el momento en que interactúan con el otro: la empatía y el amor propio. También se enmarcan las habilidades de autocontrol y autorregulación, las cuales tienen gran significado en esta etapa, ya que se enfocan en que los niños sean capaces de regular lo que piensan y sienten, distinguiendo, a partir de ello, el modo como responden ante cualquier situación que se les presente en la vida. Por medio de este artículo se propone desarrollar una mirada general sobre las habilidades de autocontrol y autorregulación en la etapa Preescolar; se realizó una revisión narrativa, donde se tuvo en cuenta literatura científica que permitiera conocer los estudios donde se hubiera evaluado la autorregulación y el autocontrol en niños. Según los hallazgos de la revisión literaria, se presentan los resultados teniendo en cuenta las siguientes categorías: conceptualización de las habilidades de autocontrol y autorregulación, autorregulación en la infancia y estilos parentales, la autorregulación y el juego. Por medio de este recorrido teórico y partiendo de la indagación motivante respecto al reconocimiento de las habilidades de autocontrol y autorregulación en la edad preescolar, se logra desprender la importancia de reconocer y concebir la diferenciación entre los conceptos de autorregulación y el autocontrol, en tanto que desde su singularidad logran establecer importantes herramientas desde los primeros años de vida para alcanzar cognitivamente un dominio en la obtención de metas y la adaptación al medio; aspectos que contribuyen al aprendizaje.

Palabras clave: autocontrol; autorregulación; infancia; aprendizaje; niños.

Introducción

En relación con las demás especies, los seres humanos logran evidenciar grandes contrastes respecto a la manera de comportarse, ante lo cual se ha encontrado una sustancial explicación desde la neurociencia. Se ha demostrado que el vínculo que se establece entre la corteza prefrontal y el tronco encefálico convierte al ser humano en la única especie que alcanza, desde su estructuración neuronal, la generación de diversas funciones que involucran el control de las emociones, las motivaciones, los numerosos aspectos de la conducta, la supervivencia misma y el aprendizaje.

“Las áreas prefrontales ejercen un papel importante en el control e integración de estas funciones ejecutivas. Las funciones ejecutivas comienzan su desarrollo en la infancia, cuando el niño adquiere la capacidad para controlar la conducta usando información previa. Progresivamente, el niño desarrolla mayor capacidad para resolver problemas complejos y para utilizar estrategias metacognoscitivas. Este desarrollo progresivo de las funciones cognoscitivas se ha asociado con un progresivo desarrollo del proceso de mielinización de las regiones prefrontales del cerebro”.¹

No obstante, dichos procesos deben ser incorporados poco a poco durante los diversos ciclos de desarrollo y evolución de la vida de cada persona; por ello, en el caso de los niños y niñas, se enfoca en que sean capaces de regular lo que piensan y sienten, distinguiendo, a partir de ello, el modo como responden ante cualquier situación que se les presente en la vida, y se espera que de manera progresiva sean orientadas sus conductas positiva y productivamente en beneficio de ellos mismos y de los demás.

Desde este constructo parten dos grandes conceptos relacionados con el comportamiento humano desde la primera infancia: el autocontrol y la autorregulación; dos conceptos muy diferentes, pero ambos relacionados con el comportamiento y la capacidad de manejar las emociones interna y externamente.

La autorregulación puede entenderse como el mecanismo innato que permite a los seres vivos regular su medio interno a pesar de las variaciones. Admite un logro de equilibrio espontáneo e involuntario. Es 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 pensamientos, sentimientos

y acciones para alcanzar objetivos establecidos. “El concepto autorregulación puede ser considerado de manera amplia involucrando dos formas: una automática y otra controlada. La automática es la que está basada en comportamientos anteriores ejecutados de manera eficiente y no consciente mientras que la controlada implica la habilidad para modificar respuestas para alcanzar un estado o resultado deseado”.²

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; de esta manera afronta cada momento de la vida con mayor serenidad y eficacia, permite mejor dominio y trámite de las emociones, y evita que estas logren el control de la persona. Así, todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimentan y se expresan de forma idónea. “El término *autocontrol* es utilizado en algunos modelos de manera más restrictiva para demarcar un subconjunto de los procesos de autorregulación. Este subconjunto se pone en marcha cuando las personas, consciente y esforzadamente, intentan anular tendencias prepotentes no deseadas o impulsos (como el impulso de comer un postre con alto contenido calórico cuando uno está a dieta)”.²

Desde este punto de vista, resulta valioso comprender que la capacidad de regular los aspectos tanto emocionales como comportamentales introduce el concepto de autocontrol como la posibilidad de someter los impulsos instintivos para evitar ciertos sucesos específicos y lograr acciones con mayor capacidad de reflexión y regulación que perduran en el tiempo. Percibiendo que los seres humanos, desde su compleja estructuración neuropsicológica, logran responder a los impulsos inmediatos, y afirman la capacidad de planificar, evaluar acciones, determinar alternativas específicas e incluso evitar hacer cosas que luego lamentarán.

En este sentido, el objetivo del presente trabajo consiste en analizar el concepto de autorregulación y autocontrol, describiendo su desarrollo ontogénico, así como los factores endógenos y exógenos que convienen a dichas habilidades en los primeros años de vida.

Para esto se realizó una revisión que permite explicitar el estado de conocimiento hasta el momento de dichos conceptos y habilidades, de gran importancia para el desarrollo humano. Se espera proyectar luz

sobre los mismos y generar no solo claridad, sino direccionar futuras investigaciones que admitan ampliar el conocimiento sobre ambos conceptos y su implicación en el desarrollo de la infancia.

Metodología

La construcción del artículo se realizó mediante una revisión narrativa. Se consideró como objeto de estudio, literatura científica que dé a conocer estudios donde se hubiera evaluado la autorregulación y el autocontrol en niños.

Como criterios de inclusión se tuvieron en cuenta artículos científicos sin distinción de año que hablaran de autorregulación y el autocontrol en niños, publicaciones en inglés y español. Se excluyeron artículos teóricos y estudios con adolescentes.

Para la estrategia de búsqueda se usaron los motores de búsqueda de PUBMED, SCOPUS y LILACS y se tuvieron en cuenta los términos con la estrategia de búsqueda PICO (ver tabla 1), con términos Mesh y Decs y los operadores booleanos lógicos AND y OR.

La recopilación de datos se realizó por medio de una descarga de los resultados de la estrategia de búsqueda de las diferentes bases de datos, se ordenó la calidad del dato y se procedió a eliminar los artículos duplicados por el título. Posteriormente, se leyó el título y el resumen aplicando los criterios de selección; una vez realizada la primera filtración, se aplicaron de nuevo los criterios de selección en la lectura de los artículos en texto completo para delimitar datos no tenidos en cuenta y posteriormente se realizó una nueva lectura final.

Los artículos seleccionados fueron utilizados para extraer los datos de las categorías de interés, las cuales se consignaron en un formato estándar en Excel.

Para evitar posibles sesgos de selección, las investigadoras realizaron individualmente una matriz

de síntesis de los artículos, que incluyó: título y autores, objetivo, metodología, conclusiones y resultados. No se realizó evaluación de los artículos por la calidad, debido a que se deseaba tener la mayor cantidad de datos posibles; solo se tuvo en cuenta que sus resultados dieran información relevante y precisa respecto a los objetivos planteados en esta investigación.

Una vez recopilados los datos de los artículos seleccionados, se procedió a escribir los resultados en los apartados arrojados por la búsqueda de acuerdo con la naturaleza de las mismas.

En la figura 1 se explica detalladamente la vía para la inclusión final de los artículos que responden a los objetivos planteados en esta investigación por medio de la búsqueda en las bases de datos PUBMED, SCOPUS y LILACS.

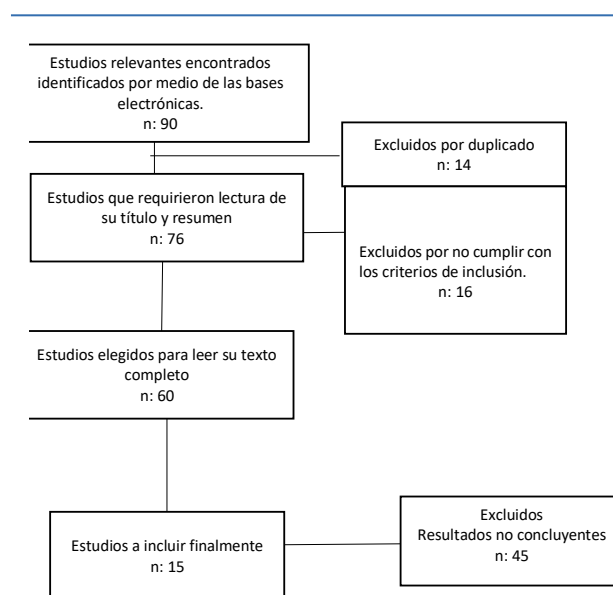


Figura 1. Diagrama de flujo de la búsqueda. (Figura construida por las autoras)

Tabla 1. Estrategias de búsqueda PICO

ESTRATEGIA	DEFINICIÓN	TÉRMINOS
P	Niños y niñas en edad preescolar.	Childhood OR children OR preschool OR Child Behavior
I	Autorregulación y Autocontrol	Emotional Regulation OR Self-Control OR
C	Desarrollo de habilidades	Adaptation, Psychological
O	Cambios en el desarrollo	Cognitive function OR cognition function OR executive functioning

Tabla construida por las autoras

Secciones de la revisión

Según los hallazgos de la revisión literaria, se presentarán los resultados teniendo en cuenta las siguientes categorías: conceptualización de las habilidades de autocontrol y autorregulación, autorregulación en la infancia y estilos parentales, autorregulación y juego.

De acuerdo con la revisión literaria, se logró rastrear específicamente que se habla de autocontrol como concepto estrictamente instituido desde el año 1973 por parte de la American Psychological Association, que lo precisa como la habilidad para reprimir aquellas reacciones impulsivas de un comportamiento, deseo o emoción específica.³

Para Skinner,⁴ “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 influencia del entorno social. Así, visto como resultante del aprendizaje social, el autocontrol ha sido estudiado por varios autores, como Bandura,⁵⁻⁷ Kanfer,⁸⁻⁹ Kanfer y Karoly,¹⁰ Mahoney y Thoresen,¹¹ Mischel y Patherson,¹² entre otros”³.

En el caso de la neuropsicología, autores como Luria¹³ y Vygotsky¹⁴ deducen que los problemas asociados con la inhabilidad del niño para el uso adecuado de autoinstrucción verbal estarían relacionados con la falta de autocontrol de los impulsos. Específicamente, Luria¹³ ha definido que la conducta es controlada por el habla, siendo una reguladora del comportamiento infantil. En esta misma línea, Meichenbaum¹⁵ ha enfatizado que el autocontrol no incorpora un proceso unitario y sí multidimensional, involucrando componentes situacionales, perceptuales, cognitivos, actitudes y motivacionales.³

En este mismo sentido, Harter¹⁶ 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. Autores como Premack y Anglin¹⁷ aluden que los niños alcanzan el proceso de autocontrol como una manera de evitar la pérdida de afecto de sus padres. A su vez, para Shibutani,¹⁸ solo cuando el niño percibe la perspectiva «del otro» se manifiesta el autocontrol.³

Es importante, por lo tanto, resaltar que el concepto y funcionamiento del autocontrol ha logrado ser estudiado y vinculado a varios constructos de la psicología y su implicación en diversos contextos, dentro de los cuales cabe la relación con el ambiente familiar¹⁹⁻²⁰ y, entre otros, las dificultades de aprendizaje y rendimiento escolar.²¹⁻²³ En consecuencia, surge el interés de comprender cómo la influencia de las otras personas en entornos como el familiar y el escolar figuran en el proceso de desarrollo tanto del autocontrol como de la autorregulación desde los primeros años de vida³.

Según Ruiz Martín,²⁴ el autocontrol responde a la función cognitiva que permite que las personas logren inhibir ciertas respuestas automáticas que se producen en el organismo frente a una situación específica, especialmente en aquellas respuestas emocionales, pero también en las aprendidas y automatizadas o genéticamente programadas. Adicionalmente, Ruiz Martín²⁴ no solamente habla de la capacidad de regular las experiencias y la forma en la que se logra expresar las emociones, sino también de la capacidad que tenemos para enfrentar y vencer ciertos impulsos motivacionales y, de esta manera, valorar mejor la situación en la que nos encontremos, siendo este un constructo psicológico que está estrechamente ligado con la autorregulación emocional²⁵.

Por consiguiente, es importante destacar que, además del concepto de autocontrol, el cual se retoma desde varios postulados en las líneas anteriores, también se encuentra directamente vinculado el concepto de autorregulación, y puede fácilmente confundir o relacionar. Sin embargo, se reitera que el término *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 acciones afines. Por otra parte, la autorregulación ha sido concebida como una función o tipo de habilidad diferente, que permite manejar emociones, comportamientos y movimientos físicos relacionados con situaciones de difícil manejo y que se puede generar ante la ejecución de otras funciones ejecutivas que requieren de capacidades específicas, como la atención.²⁶ En este sentido, la capacidad de autorregulación de la conducta se encuentra directamente vinculada con el desarrollo de procesos cognitivos de orden superior, como son la memoria de trabajo, la planificación, y la 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, para el cual considera la implicación de procesos específicos: autoobservaciones, autojuicios, y autorreacciones; los cuales, sugiere, logran ser fácilmente percibidos y de manera constante en el aula, por lo cual este concepto llega a ser generalmente asociado al ámbito del aprendizaje.²⁷

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”.²⁸ También la autorregulación es concebida como “el control que el sujeto realiza sobre sus pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de estrategias personales para alcanzar los objetivos que ha establecido”.²⁹

La autorregulación, por lo tanto, concierne a la capacidad que permite a niños y jóvenes activar las destrezas que generan el aprendizaje y que son, además, necesarias para alcanzar los objetivos establecidos. Dentro de este importante concepto se diferencian siete grandes teorías: operante, fenomenológica, de procesamiento de la información, sociocognitiva, volitiva, vygotskiana y constructivista.²⁹⁻³⁰

A partir de estas amplias teorías, en el interior de este escrito se profundizó en el modelo cíclico de Zimmerman, el cual es un modelo que describe por medio de fases el proceso de autorregulación relacionado con el aprendizaje y el ámbito educativo, que es lo que concierne en este artículo.

Zimmerman³¹ plantea que existen tres fases que permiten llevar a cabo los procesos de autorregulación en el ámbito educativo: fase de planificación, fase de ejecución y fase de autorreflexión.²⁹

La fase de planificación es la fase inicial donde el estudiante se enfrenta al reto, a la tarea que debe realizar. Allí, este debe observar, planear y organizar sus ideas para llevar a cabo la meta. Dentro de esta fase existen dos subprocesos: el primero es el análisis de la tarea, donde el individuo profundiza detalladamente en esta y la va fragmentando para facilitar su realización; el segundo es la automotivación, la cual permite llegar al objetivo. Allí el individuo analiza la importancia de la tarea que va a realizar y si su

finalidad cumple o no con los objetivos propuestos, determinando así el esfuerzo que debe emplear para dicha tarea.

La siguiente fase es la fase de ejecución, donde se lleva a cabo la actividad que se va a realizar. Allí es muy importante la concentración y la capacidad de análisis para que el interés en la tarea persista y así se logre el objetivo. Esta fase tiene dos subprocesos:

- El primero es la autoobservación, donde el individuo analiza si se encuentra realizando adecuadamente las cosas, aspectos que mejorar; también es el momento perfecto para replantear o reestructurar sus ideas, o si de pronto se está desviando de la meta.
- El segundo subproceso es el autocontrol, el cual tiene como finalidad mantener la concentración y el interés en lo que se está haciendo. Allí el individuo ejecuta la tarea conscientemente y busca estrategias para alcanzar los objetivos, como, por ejemplo, organizar los tiempos, tener una lista de prioridades o crear un entorno de trabajo apropiado para el aprendizaje, entre otros; todo esto facilitando la ejecución de la tarea.

Por último, está la fase de autorreflexión, fase donde el individuo analiza los resultados de su trabajo, tratando de explicar las razones de los resultados obtenidos. Dentro de esta fase se encuentran dos subprocesos:

- El autojuicio, donde el individuo evalúa su proceso, juzga su ejecución y analiza detalladamente si fue significativo el proceso, si se cumplieron todos los objetivos, o si, por el contrario, hay aspectos que mejorar.
- El segundo es la autorreacción, donde el individuo reacciona positiva o negativamente ante sus juicios. Allí se pueden modificar las expectativas, dependiendo de los resultados obtenidos, y se puede o no replantear la propuesta para futuras tareas.

Como ya se ha mencionado, este modelo de autorregulación está basado en el ámbito educativo, ya que permite analizar, ejecutar y reflexionar sobre una determinada tarea detalladamente, y que el individuo sea consciente de su proceso.

No obstante, es importante tener en cuenta que, si bien el entorno educativo ha sido reconocido co-

mo el principal contexto en el que se desarrollan los aprendizajes, este no debe ser el único, ya que dicho proceso es transversal a las acciones de la cotidianidad del ser humano, estando inmerso en su adecuado proceso de crecimiento y desarrollo. En este sentido, y retomando el concepto de aprendizaje planteado por Gross,³² que lo señala como el proceso a través del cual se adquieren habilidades, conocimientos, conductas y valores, es necesario entender que tanto la habilidad de autorregulación como la de autocontrol llegan a ser aprendidas y sus inicios se originan en los entornos familiares. La familia es el primer núcleo educativo, y en el ambiente que este promueva se darán las posibilidades de aprendizaje y, por ende, el desarrollo de sus integrantes, especialmente de los menores de edad que en ella se forman.

Por consiguiente, el debido desarrollo del aprendizaje en cuanto a la capacidad de alcanzar idóneos niveles de autorregulación y autocontrol se deberá al conjunto de estrategias y modelos que el menor reciba desde su familia y demás entornos de educación, como la escuela. De acuerdo con lo planteado por Zimmerman, mencionado anteriormente, la autorregulación es un "proceso formado por pensamientos autogenerados, emociones y acciones que están planificadas y adaptadas cíclicamente para lograr la obtención de los objetivos personales; de esta forma, la autorregulación hace referencia a las estrategias de aprendizaje que las personas podrán ir adoptando y que se activan cuando están trabajando para alcanzar las metas que se han fijado para sí mismos".³¹

Autorregulación en la infancia y estilos parentales

En la actualidad los estilos de crianza constituyen el principal soporte emocional para los niños y los jóvenes. Un adecuado acompañamiento en la crianza ayuda a que los niños aprendan a tomar decisiones, regular sus emociones, solucionar conflictos asertivamente y a ser sensibles ante las necesidades del otro.

Cada una de las actitudes de los padres o cuidadores aporta, o no, el desarrollo óptimo de los niños en su proceso formativo. Los padres o cuidadores representan un papel fundamental en la crianza de sus hijos, ya que la relación estrecha con el cuidador, además de fortalecer el desarrollo emocional del niño, ayuda a los procesos de maduración cerebral encargados del comportamiento y la emoción.

"Es durante la infancia cuando la autorregulación emocional se representa como un proceso activo a través del cual se da el pasaje de una regulación externa, la que es regida por sus cuidadores o por las características del medio en el que se desarrolla, a una regulación interna, en la que se da el logro de una mayor independencia y autonomía, en la que el niño adquiere e internaliza los mecanismos de control".³³

La autorregulación desde la primera infancia permite que los niños manejen sus emociones, sus comportamientos y sus movimientos corporales cuando se enfrentan a situaciones difíciles o a situaciones 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".³⁴

Autorregulación y el juego

"La infancia temprana es un periodo decisivo para establecer los cimientos de la autorregulación: una amplia gama de capacidades complejas que incluyen control de impulsos y emociones, autoorientación de pensamiento y comportamiento, autonomía y comportamiento responsable. Asimismo, la edad entre los 2 y los 6 años es el periodo álgido del juego imaginativo. De acuerdo con el psicólogo del desarrollo Lev Vygotsky, esta sincronización entre el aumento del juego de actuación y la autorregulación no es una coincidencia".³⁵

El juego es la actividad rectora en los procesos de autorregulación; desde la primera infancia, los niños aprenden a fortalecer su propia regulación; todo esto se logra poco a poco en la interacción entre pares por medio del juego. Ya no es un niño que depende de los estímulos externos para regularse, sino que él mismo de manera interna genera señales para lograr esa autorregulación como tal.

Por tal motivo, el juego para lograr el desarrollo de la autorregulación facilita:

- Las acciones supeditadas a reglas: esto permite que haya un respeto por las reglas.
- Identificación de rasgos y características esencia-

les: permite mirar rasgos y características de los objetos; el niño en la primera etapa está relacionándose constantemente con objetos.

- El desarrollo de la conciencia en relación con el otro: saber que hay un otro y ese otro es importante; a esto Piaget lo denomina salir del egocentrismo. Cuando el individuo se da cuenta de que el otro existe, llega la empatía y la sensibilidad del ser, esto también ayuda a aprender a autorregularse.
- La formación de la función simbólica: es el principio de la capacidad de abstracción; por ejemplo, el niño coge la escoba y dice que es una moto. Allí el niño sustituye un objeto por otro. Eso también lo especifica Vygotsky como el objeto sustitutivo; el niño, al hacer esto, empieza a manejar sus emociones.
- La fluidez entre actividades: es importante que el juego tenga un objetivo, ya que de esta manera tendrá un aprendizaje significativo. En este caso, hay niños que todo el tiempo cambian de juego, son intermitentes. Cuando esto sucede el papel del adulto es fundamental, ya que este puede ayudar a que el niño se encamine y termine la meta propuesta. Esto es muy importante en los procesos de autorregulación, porque implica manejar y controlar los impulsos.
- Por último, la reflexión: allí el niño logra pensar antes de actuar, supeditado a unas reglas que tienen consecuencias.

En todo esto también aparece la motivación como parte fundamental en los procesos de autorregulación. Cuando el niño está motivado, porque eligió su juego, se enriquecen esas reglas, se enriquece ese rol, y cuanto más cercano sea ese rol, más cercano es su proceso de autorregulación.

Piaget³⁶ y Vygotsky³⁷ destacan los beneficios del desarrollo cognitivo que se producen mediante la interacción que genera el niño en el juego y enfatizan las ventajas que proporciona la educación a partir de la implementación de estrategias lúdicas. Del mismo modo, y desde el punto de vista antropológico, Johan Huizinga³⁸ concibe al juego como una actividad esencial, como la reflexión misma.

Discusión

Por medio de este recorrido teórico y partiendo de la indagación motivante respecto al reconocimiento de

las habilidades de autocontrol y autorregulación en la edad preescolar, se logra desprender la importancia de reconocer y concebir la diferenciación entre los conceptos de autorregulación y autocontrol, en tanto que desde su singularidad logran establecer importantes herramientas desde los primeros años de vida para alcanzar cognitivamente un dominio importante para la obtención de metas y la adaptación al medio. Esto, junto a la capacidad de relación contribuye de forma importante al aprendizaje.

Está claro, entonces, que, a partir de la debida instauración de la capacidad de regulación comportamental y emocional, las personas, desde su compleja estructuración neuropsicológica, consiguen responder a los impulsos inmediatos, aseverando la capacidad de planificar, evaluar acciones, determinar alternativas específicas e incluso de evitar hacer cosas que luego lamentarán; lo cual es todo un proceso de aprendizaje. "Los padres tienen un papel clave en el desarrollo de aptitudes sirviendo de modelo de sus hijos, pues las interacciones emocionales con el cuidador, además de fomentar el desarrollo emocional del niño, influyen en la maduración de las partes del cerebro encargadas de la conciencia y regulación emocional".⁴⁰

La capacidad de autocontrolarse es, por ende, percibida como la modulación continua, dinámica y adaptativa del estado interno (emoción y cognición) y el comportamiento, que además debe estar mediado por factores extrínsecos e intrínsecos del organismo.⁴¹⁻⁴³ Así, permite controlar numerosos aspectos cognitivos, incluidas otras capacidades inmersas en las funciones ejecutivas (FE), sin desconocer la implicación de la regulación realizada por terceros (extrínseca), que además es propia y estrictamente necesaria durante los primeros años de vida; por lo que emerge sucesivamente la regulación realizada por la misma persona (intrínseca) que surge en etapas posteriores del desarrollo: se denomina autorregulación.⁴⁴

Conclusiones

La autorregulación implica, por tanto, un agudo perfeccionamiento en los procesos relacionados con la planeación, la ejecución y la revisión, lo que permite activar las estrategias de aprendizaje necesarias para alcanzar los objetivos establecidos. En esta misma perspectiva, se logra recoger la responsabilidad

de vincular entornos protectores como las familias y contextos sociales amplios como la escuela y tanto el reconocimiento como el reforzamiento de los valores; considerando, además, que todo acto comportamental que se refleje desde los padres de familia y demás cuidadores podrá influenciar de una u otra manera en el comportamiento de las personas que se encuentren en proceso de crecimiento y desarrollo. Sean estos comportamientos transmitidos directa o indirectamente, tienen un efecto ostensible en todo este proceso de aprendizaje, que se evidencia finalmente en las habilidades de autorregulación adquiridas y su manera de implementarlas en las diversas experiencias de la vida.

Es posible pensar que en aquellas situaciones en las que los niños que presentan conductas disruptivas predominan un estilo vincular agresivo e incluso conductas físicas y psicoafectivas negligentes y disciplina parental rígida. Podrían adjudicarse a modelos familiares disfuncionales que favorecen la aparición y el mantenimiento de déficits en habilidades sociocognitivas, implicadas en la autorregulación.

Tal como lo plantea Goleman,⁴⁵ “el éxito de la vida depende tanto de factores emocionales como de factores cognitivos; contextos como el escolar y el familiar están llamados a ser modelos de afrontamiento positivo de aquellos retos y poder afrontar situaciones fáciles y complejas en donde el manejo de las emociones permita la resolución de conflictos satisfactoriamente”. El constructo central de los mo-

delos neuropsicológicos es el de función ejecutiva cerebral.⁴⁶

La impulsividad y los comportamientos adictivos, por ejemplo, pueden visualizarse desde este enfoque, que percibe la autorregulación como una función ejecutiva. Esta, dentro de los procesos cognitivos, se relaciona con el funcionamiento de los lóbulos frontales y sus funciones, tales 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. En consecuencia, las alteraciones en esta función ejecutiva se manifiestan en una serie de síntomas, siendo el principal la impulsividad, que representaría el fallo en los sistemas de inhibición para anular o interrumpir conductas aprendidas anteriormente y automatizadas. Esto lleva a actuaciones irreflexivas, a responder automáticamente a estímulos conocidos, y a ser incapaz de poner en práctica conductas alternativas que derivan en impulsividad, dificultad de centrar la atención e hiperactividad, entre otras.

Agradecimientos

Agradecimientos a las instituciones educativas del Municipio de San Luis y La Unión, a sus administraciones municipales y a la Universidad Católica Luis Amigó, en el marco de la Maestría en Neuropsicopedagogía.

Referencias

1. Rosselli, M. Maduración cerebral y desarrollo cognoscitivo. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 2033 1(1). [fecha de Consulta 2 de Enero de 2022]. ISSN: 1692-715X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77310104>
2. Canet-Juric L, Introzzi I, Andrés, ML, Stelzer F. La contribución de las funciones ejecutivas a la autorregulación. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*. 2016; 10(2).
3. 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.
4. Skinner BF. *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella, 1953/1971.
5. Bandura A. Vicarious and self-reinforcement process. Em R. Glaser (Org.). *The nature of reinforcement*. New York; Academic Press 1971.
6. Bandura A. Self reinforcement: theoretical and methodological considerations. *Behaviorism*. 1976; 4, 135-155.
7. Bandura A. The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist*. 1978; 33, 344-358.
8. 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.
9. 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.
10. Kanfer FH, Karoly P. Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den. *Behavior Therapy*. 1972; 3, 398-416.

11. Thoresen CE, Mahoney MJ. *Conducta y autocontrol*. Madrid: Morata, 1974.
12. 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.
13. Luria DM. *The role of speech in the regulation of normal and abnormal behavior*. New York: Liveright, 1961.
14. Vygotsky LS. *Thought and Language*. Cambridge: MIT Press, 1962.
15. Meichenbaum, D. *Teaching children self-control*. En B. Lahey & A. Kazdin (Orgs.). *Advances in child clinical psychology*. New York: Plenum, 1978.
16. Harter. *Developmental perspectives on the self-esteem*. En P. H. Mussem (Org.). *Handbook of Child Psychology*. New York: Academic Press, 1983.
17. Premack D & Anglin B. *On the possibilities of self-control in man and animals*. *Journal of abnormal psychology*. 1973; 81, 137-151.
18. Shibutani T. *Society and personality*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1961.
19. Block, J. H. *Parental Agreement-Disagreement on Child Rearing Orientations and Gender-Related Personality Correlates in Children*. *Child Development*. 1981; 52(3), 965-974.
20. 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.
21. Charney, R. *Teaching Children to Care: Management in the Responsive Classroom*. Greenfield Mass: Northeast Foundation for Children, 1993.
22. Hascher T & Oser F. *Taking responsibility at work Correlating interactions between self-efficacy beliefs and apprentices' attitudes towards responsibility*. Freiburg: *Berichte zur Erziehungswissenschaft*, 1995.
23. Risemberg R & Zimmerman B. *Self-Regulated Learning in Gifted Students*. *Review*. 1992; 15(2), 98-101.
24. Ruiz Martín H. *¿Cómo aprendemos?: una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza*. (Vol. 1). Graó, 2020.
25. González – Larrea B. *Autocontrol y su relación con el aprendizaje*. *Revista virtual Neuroclass, Desarrollo y Educación*. 2021; Disponible en: <https://neuro-class.com/autocontrol-emociones-aprendizaje/>
26. Morin A. *Problemas con la autorregulación: Lo que necesita saber* [Internet]. 7. Santiago de Chile: CERIL; 2021 [Consulta 17 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://ceril.net/index.php/articulos?id=232>
27. Bandura A. *Mecanismos autorreguladores. Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, 1987.
28. Pintrich PR, Schunk DH & Luque ML. *Motivación en contextos educativos: teoría, investigación y aplicaciones*. Madrid: Pearson Educación, 2006.
29. 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>
30. Zimmerman BJ & Schunk DH. *Self-regulated learning and performance. An introduction and overview*, 1-12. *Handbook of self-regulation of learning and perform*, 2011.
31. 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).
32. Gross, R. *Psychology: The Science of Mind and Behaviour 6th Edition (en inglés)*. Hodder Education, 2012. ISBN 978-1-4441-6436-7.
33. Ato Lozano E, González Salinas MDC y Carranza Carnicero JA. *Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia*. *Anales de psicología*. 2004; 20(1), 69-79.
34. Martínez AC & Bouquet RI. *Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños*. *Tesis Psicológica*. 2007; (2), 35-47.
35. Berk L. *El papel del juego dramático en el desarrollo de la autorregulación*. *Enciclopedia sobre el desarrollo de la primera infancia*. 2018; 1-6. Disponible en: <https://www.encyclopedia-infantes.com/sites/default/files/textes-experts/es/5033/el-papel-del-juego-dramatico-en-el-desarrollo-de-la-autorregulacion.pdf>
36. Piaget J. *Play, Dreams and Imitation in Childhood*. London: Heinemann, 1951.
37. Vygotsky LS. *El papel del juego en el desarrollo del niño*. En *el desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Grijalbo, 1966.
38. Huizinga J. *Homo Ludens*. London: Routledge and Kegan Paul Ltd, 1949.
39. Ferrer T. *Métodos de enseñanza comunicativos: El juego como estrategia didáctica en la instrucción del español como segunda lengua*. *Revista Lúdicamente*. 2015; Vol. 4, N°8.
40. Schore AN. *The experience-dependent maturation of a regulatory system in the orbital prefrontal cortex and the origin of developmental psychopathology*. *Development and Psychopathology*. 1996; 8(1), 59-87.
41. Bell MA, Calkins SD & Posner MI. *Attentional control and emotion regulation in early development*. *Cognitive neuroscience of attention*. 2012; 2, 322-330.
42. Cox MJ, Mills-Koonce R, Propper C & Gariépy JL. *Systems theory and cascades in developmental psychopathology*. *Development and Psychopathology*. 2010; 22(3), 497-506.
43. Nigg JT. *Annual Research Review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology*. *Journal of child psychology and psychiatry*. 2017; 58(4), 361-383.
44. Eisenberg N, Zhou Q. *Conceptions of executive function and regulation: When and to what degree do they overlap?*. In J. A. Griffin, P. McCardle, & L. S. Freund (Eds.), *Executive function in preschool-age children: Integrating measurement, neurodevelopment, and translational research* (pp. 115-136). 2016. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14797-0062016>.
45. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. (Trad. Cast. Kairós, 1996). 1995.
46. Goldberg E. *El cerebro ejecutivo*. Barcelona: Crítica Drakontos, 2002.