



CEU  
*Biblioteca*

Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de docencia e investigación de acuerdo con el art. 37 de la Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 de Julio del 2006.

*Trabajo realizado por: CEU Biblioteca*

Todos los derechos de propiedad industrial e intelectual de los contenidos pertenecen al CEU o en su caso, a terceras personas.



El usuario puede visualizar, imprimir, copiarlos y almacenarlos en el disco duro de su ordenador o en cualquier otro soporte físico, siempre y cuando sea, única y exclusivamente para uso personal y privado, quedando, por tanto, terminantemente prohibida su utilización con fines comerciales, su distribución, así como su modificación o alteración.



## CAPÍTULO 16

# PERSONALIDAD, AUTOCONTROL, AUTORREGULACIÓN Y AUTOEFICACIA EN EL ÁMBITO FAMILIAR

Araceli del Pozo Armentia  
Aquilino Polaino-Lorente

### 1. Introducción

En este capítulo se tratarán de estudiar diversos conceptos que están fuertemente relacionados con el ámbito de la personalidad. Son términos cuya vigencia en el uso del lenguaje actual es grande y, por eso, son ampliamente empleados y aplicados en los contextos psicológico y clínico. Estos conceptos, han llegado a ser considerados por algunos sectores como elementos claves y determinantes del éxito personal, de la excelencia profesional e incluso de la felicidad. En cualquier caso, hoy son tenidos en cuenta como garantes de la salud mental (Breed, 1999).

A lo largo de estas líneas, se intentará sintetizar, en un breve análisis, el actual significado de cada uno de ellos, procurando articular, de algún modo, estos conceptos personalistas con el ámbito de la familia. De este modo, consideramos que es más fácil entender las resonancias e implicaciones que tienen en el horizonte vital de las relaciones familiares.

### 2. Personalidad

Sobre el concepto de personalidad se ha escrito mucho. En este mismo manual se han abordado los enfoques de muy diversas teorías, muchas de ellas centradas en el estudio del así llamado *constructo de la personalidad*.

A fin de enmarcar la descripción de los conceptos que siguen, se puede afirmar que la personalidad, en palabras de Pervin (1998), es un constructo complejo de cogniciones, emociones y conductas, que da orientaciones y pautas (coherencia) a la vida de una persona. De modo parecido

al cuerpo, la personalidad está integrada tanto por estructuras como por procesos, y a su modo desvela tanto la naturaleza (genes) como el aprendizaje (experiencia).

Además, en la personalidad están englobados los efectos del pasado, como por ejemplo, los recuerdos, así como los hechos del presente y los proyectos del futuro.

Dada la amplitud y complejidad de su significado, resulta difícil acotar y delimitar el concepto mismo de personalidad. De hecho, el constructo personalidad se configura por la conjunción y convergencia de muy diversos componentes, que han sido denominados como rasgos o elementos de la personalidad. Algunos de los ellos, precisamente, coinciden con los términos que encabezan el título de esta colaboración. Estudiémoslos a continuación.

### 2.1. *Autocontrol*

El término autocontrol, en palabras de Pelechano (1996), es la capacidad de que dispone un individuo para controlarse a sí mismo. Entre las variables que determinan el control personal, el citado autor se refiere a la demora o retraso en la gratificación o recompensa de la acción o actividad que llega a ser controlada por el sujeto.

El autocontrol permite, básicamente, que el sujeto sea el agente, el actor principal de su propia conducta. El autocontrol se considera, así pues, como un rasgo de personalidad sinónimo a la «fuerza de voluntad» o «autonomía del yo», que es lo que permite a la persona mostrar el control sobre sus propios actos. De hecho, el autocontrol es un componente básico en el funcionamiento cotidiano del ser humano, que se manifiesta en muy diversos ámbitos de la persona (las conductas, los sentimientos, las emociones, etc.).

Así, por ejemplo, el *autocontrol emocional* consiste en la capacidad que permite a la persona el control de sí misma, en lo que respecta a las emociones, ofreciéndole una cierta posibilidad de elegir lo que se quiere llegar a sentir en cada momento de la vida. Pero antes de llegar al control de las emociones es necesario partir del control del pensamiento, puesto que este último incide, aunque sea de una manera indirecta, sobre el control de las emociones.

Si aprendemos a controlar nuestros pensamientos podremos controlar, relativa e indirectamente, nuestras emociones y sentimientos. De hecho, en esta perspectiva, el sentimiento ha sido considerado como una reacción física a cierto tipo de pensamientos. De acuerdo con ello, las sensaciones y sentimientos irían precedidos por un determinado pensamiento.

Cuando el sistema de autorregulación funciona de manera adecuada, se llega a conseguir un importante autodominio en situaciones de estrés y en los procesos de adaptación al cambio. Una persona que consigue alcanzar tal autodominio, se encontrará en unas condiciones idóneas que le permitirán mantener la claridad de ideas y la calma y serenidad necesarias para enfrentarse a las continuas exigencias a las que diariamente se ve sometida.

Los primeros estudios sistemáticos sobre al autocontrol comenzaron a publicarse alrededor de los años sesenta (Fox, 1962; Stuart, 1967), a partir de las investigaciones sobre el comportamiento realizadas por Skinner (1971).

Una definición, que parte de este enfoque comportamental, es la de Thoresen y Mahoney (1974), quienes consideran que una persona manifiesta autocontrol cuando, en la ausencia relativa de presiones externas e inmediatas, manifiesta una conducta cuya probabilidad de ocurrencia es menor que la de otras conductas alternativas.

Skinner (1971) define el autocontrol como un tipo de conducta que puede aprenderse y que responde a las mismas influencias ambientales que otras conductas. Resaltan en esta definición dos elementos relevantes, que pueden ayudar a captar ciertos matices característicos de este término. De una parte, escribe Ruiz Fernández (1984), aparecen dos o más conductas bien diferenciadas; de otra, emerge el carácter conflictivo de las consecuencias que para el sujeto puede tener la elección de cada uno de esos comportamientos.

Goleman (1999), en el marco de la teoría de la *inteligencia emocional*, define el autocontrol como la capacidad de manejar, de forma adecuada, las emociones e impulsos conflictivos, así como la regulación de los impulsos y emociones disonantes o penosas. En el control de los impulsos y en la superación de las inquietudes se encuentran, según este autor, cinco aptitudes emocionales: autodominio o autocontrol, confiabilidad, responsabilidad, adaptabilidad y creatividad

El *autodominio* o *autocontrol* está íntimamente relacionado con el autoconocimiento. La aptitud de autodominio permite mantener bajo control las emociones e impulsos y, por supuesto, llegar a controlarlos también cuando son negativos.

Así las personas que disponen de esta cualidad, evitarán generar situaciones conflictivas, mantendrán la calma en momentos difíciles y, ante situaciones de presión, seguirán actuando de forma adecuada sin dispersarse, contribuyendo con sus actitudes a un crecimiento positivo del grupo o equipo. Es lógico que sea así, si tenemos en cuenta que la capacidad de autoconocimiento es una de las piezas claves en el desarrollo de la personalidad de cualquier sujeto.

Llegar a conocerse a sí mismo es el mayor reto con el que el ser humano se enfrenta en su trayectoria vital. Cuanto más se avanza en el conocimiento del yo, tanto más mejorará, en consecuencia, el manejo y dominio de los procesos internos que acontecen en el sujeto, como, entre otros, los de autocontrol, autorregulación y dominio del yo.

## 2.2. *Estadios del autocontrol*

En la investigación sobre esta dimensión de la personalidad, varios autores (Mischel, 1974; Kanfer y Golstein, 1980), coinciden en considerar dos estadios en las conductas de autocontrol.

En primer lugar, distinguen lo que ellos denominan el *autocontrol decisional*, que se caracteriza por la presencia de un conflicto, que el sujeto ha de resolver de forma inmediata, a través de la elección de una sola respuesta entre las muchas posibles. Las investigaciones sobre el control decisional se han centrado en discernir qué tipo de variables determinan o condicionan la respuesta más adecuada.

El segundo estadio lo constituye el llamado *autocontrol prolongado*, que manifiesta la prolongación en el tiempo en el que se mantiene la respuesta controlada. En este caso el énfasis se pone en que se requiere una continua toma de decisiones para persistir en la conducta elegida.

Por lo general, en muchas de las situaciones de la vida cotidiana en las que la exigencia de autocontrol es lo más adecuado, aparecen conjuntamente los dos estadios anteriores. La razón para distinguir entre uno y otro radica en el hecho de que son diferentes, al parecer, las variables que determinan uno y otro tipo de autocontrol (Kanfer y Golstein, 1980).

## 2.3. *Técnicas de autocontrol*

El desarrollo experimentado por la psicología cognitiva, en los últimos años, ha supuesto también un avance en las técnicas de autocontrol. Los primeros trabajos empíricos sobre autocontrol fueron publicados en los años sesenta (Ferster, Nurnberger y Levitt, 1962; Stuart, 1967; Fox, 1962), y muchos de ellos coinciden en tratar de combinar el enfoque operante de Skinner con los resultados de investigaciones provenientes de la psicología social.

Estas investigaciones demuestran, de hecho, la importancia que para el individuo tiene el poder atribuir a sí mismo los resultados de la acción por él realizada.

Skinner (1971) considera que la persona que controla su propia conducta se encuentra en una situación privilegiada, porque tiene acceso a sus propios estímulos privados. El control de la propia conducta se lleva

a cabo mediante la manipulación de las contingencias y los antecedentes de los que es función tal comportamiento.

Mayor y Labrador (1986) encuadran también el marco global de las técnicas de autocontrol en el intento de combinar el enfoque skinneriano con los resultados de algunas investigaciones que demuestran la positiva repercusión que esto tiene para el individuo. Más en concreto, las consecuencias de atribuir los resultados de sus acciones a sí mismo, de percibir que dispone de algún control sobre su medio, y de gozar de cierta capacidad decisoria.

Mediante las técnicas de autocontrol se enseña al paciente a conocer mejor el modo de afrontar los principios de la propia conducta, de manera que él mismo pueda auto-aplicarse los procedimientos que le permitan llegar a modificar dicha conducta sin tener que depender, necesariamente, del terapeuta.

En este sentido, el término autocontrol aquí empleado se refiere a conductas muy concretas. Kanfer y Grimm (1980) mencionan algunas de las habilidades que son necesarias para alcanzar el éxito en el entrenamiento a través de estas técnicas:

1. Saber observar y registrar objetivamente la propia conducta.
2. Establecer normas o criterios específicos y razonables, a los que pueda ajustarse en el futuro.
3. Saber buscar un medio favorable que le permita conseguir la satisfacción de dichas normas.
4. Discriminar correctamente cuándo su conducta se ajusta o se aparta de las normas establecidas.
5. Saber programar consecuencias reforzantes para aplicarlas a la nueva conducta.

El control de la propia conducta sigue los principios que rigen los procesos de la modificación del comportamiento:

1. La manipulación de las contingencias (técnicas de programación conductual).
2. La manipulación de los antecedentes de los que la conducta es función (planificación ambiental).

En un programa de autocontrol conviene considerar los siguientes ámbitos:

1. *Técnicas para facilitar el cambio de conducta:*
  - a) *La auto-observación*, cuyo objetivo primordial es conseguir que el paciente aprenda a traducir las expresiones generales con las que se refie-

re a su propia conducta y a un conjunto de conductas concretas, que puedan ser cuantificadas.

b) *Los contratos de contingencias*, se llevan a cabo mediante un acuerdo establecido entre paciente y terapeuta, en el que se especifican lo que se quiere conseguir de la terapia y el modo de llevarlo a cabo.

## 2. *Técnicas de planificación ambiental:*

a) *Las técnicas de control de estímulos*, consisten en la eliminación o restricción de los estímulos que desencadenan las acciones que se quieren evitar. Se favorece así, por otra parte, la aparición de los estímulos que facilitan la conducta apropiada o deseada.

b) *La organización previa de las consecuencias* de la conducta, a cuyo través se trata de anticipar la situación que el sujeto va a encontrar.

c) *La modificación del medio interno*, que actúa modificando el conjunto de pensamientos, creencias y expectativas.

d) *La desensibilización sistemática autoadministrada*, técnica desarrollada en la década de los 50 por Wolpe (1985), que consiste en el entrenamiento en relajación en situaciones de la vida real, en las que son manifiestos los progresivos niveles de estrés. Los dos principios en los que se fundamenta la desensibilización sistemática son los siguientes:

- Que una emoción puede contrarrestarse con otra emoción.
- Que es posible habituarse a situaciones amenazadoras.

## 3. *Técnicas de programación conductual:*

a) *La autorrecompensa o autorrefuerzo*, que se consigue mediante la auto-presentación de consecuencias positivas, reales o imaginarias, tras la realización de la conducta buscada.

b) *El autocastigo*, un procedimiento que consiste en la retirada, contingente a la conducta, de un estímulo positivo presente hasta entonces.

## 4. *Técnicas cognitivas para el manejo de situaciones:*

a) *La inoculación del estrés de Meichenbaum* (1987) más que una técnica es un paquete que incluye varias técnicas. El planteamiento del que se parte es que es escasa la relación existente entre las situaciones generadoras de estrés y la respuesta emocional de la persona.

La respuesta de ansiedad o miedo resulta de la interacción de la activación fisiológica y los pensamientos que interpretan las distintas situaciones percibidas (las atribuciones que la persona hace acerca de las intenciones de otros, la apreciación de peligro, la interpretación de las propias respuestas somáticas, etc.).

El objetivo de estas técnicas es la reducción de la activación fisiológica, la sustitución de los pensamientos habituales por otros que favorezcan

el afrontamiento y, si fuera necesario, la modificación de determinados comportamientos. Pueden distinguirse en la inoculación del estrés tres fases fundamentales:

— *La fase de conceptualización o educacional*: en ella se proporciona al paciente la información necesaria acerca de la adquisición y mantenimiento de los niveles óptimos de ansiedad, así como del aprendizaje diferencial de los distintos niveles de respuesta (fisiológico, cognitivo y motor). De esta forma, se busca una mejora en la conducta de autoobservación de la persona y un incremento de la conciencia de control sobre el problema. Conviene resaltar aquí lo relevante que es la aparición de los signos de ansiedad, como señal o estímulo discriminativo que avisa a la persona para poner en práctica las estrategias aprendidas.

— *La fase de adquisición de las habilidades* que van a resultar necesarias para lograr una *conducta de afrontamiento efectivo*. La relajación se aplicará para lograr la reducción de la activación fisiológica. La reestructuración cognitiva favorece la sustitución de los pensamientos automáticos y la reducción, en consecuencia, de las distorsiones. De forma complementaria, las autoinstrucciones constituyen la base para el diseño de estrategias cognitivas específicas que se emplearán más tarde en las distintas fases de la respuesta de afrontamiento, anticipación, confrontación, momento de máximo malestar, resolución y evaluación. En ciertas ocasiones, puede resultar necesario llevar a cabo un entrenamiento en habilidades sociales.

— *La fase de ensayo de la conducta o fase de aplicación*: en esta última fase se lleva a cabo, mediante la imaginación, el plan concreto de actuación, a través de ejercicios de simulación o *role-playing*, para finalizar con su gradual aplicación en situaciones reales.

b) *Las técnicas de entrenamiento en resolución de problemas*, surgen de las investigaciones pioneras de varios autores (D'Zurilla y Golfried, 1971). Los autores parten de la premisa de considerar los problemas como un fracaso en la búsqueda de una respuesta eficaz.

Las situaciones que las personas se encuentran, a lo largo de sus vidas, no constituyen un problema en sí mismas; es más bien la inadecuación de las respuestas lo que las configura como tales.

Se pretende, de esta manera, que el sujeto tenga una actitud orientada al afrontamiento de la situación y que se incremente la probabilidad de que lleve a cabo una conducta eficaz.

Para ello se busca la mejora en la habilidad necesaria para identificar los problemas; el desarrollo de una postura racional y el ejercicio del pensamiento anticipatorio apropiado que considere las posibles consecuencias generadas por las diversas alternativas, con anterioridad a la toma de una decisión.

Este procedimiento consta de las siguientes fases: 1) Orientación general. 2) Definición y formulación del problema, en términos de con-



ducta. 3) Generación del mayor número posible de alternativas al problema. 4) Toma de decisiones. 5) Verificación.

c) *El entrenamiento en auto-instrucciones* consiste en un procedimiento de autorregulación verbal del comportamiento que suele asociarse, además, con la reestructuración racional, el modelado y la puesta en práctica de la conducta. De acuerdo a lo establecido por Meichenbaum (1972), consiste en crear verbalizaciones alternativas de carácter adaptativo.

Se han empleado programas de autocontrol para numerosos problemas de conducta como la obesidad, la ansiedad, el fumar en exceso o incluso en ámbitos más específicos como, por ejemplo, en los estudios sobre la teoría del crimen.

En una reciente investigación, O'Gorman y Baxter, (2002), han estudiado el papel del autocontrol en relación con la inhibición y/o la activación de las conductas y respuestas afectivas, que son las responsables de actos vengativos y agresores o de su control.

La aportación fundamental de las técnicas de autocontrol ha sido, sin duda alguna, la de incluir en el proceso de modificación de la conducta a la persona, como sujeto y agente principal de dicho cambio, intentando que sea ella misma su propio terapeuta.

El entrenamiento en autocontrol, además de enseñar al individuo a controlar una determinada respuesta, le proporciona una serie de estrategias que pueden ser aplicadas a otras conductas y/o a nuevas situaciones, cuando la persona lo considere necesario. Constituyen por tanto, un instrumento útil para tratar de modificar la conducta en la situación real en la que aparece el problema.

### 3. La familia y los mecanismos de autocontrol

El autocontrol no es una capacidad innata con la que el ser humano nace, ni tampoco se adquiere por sí misma con el simple paso del tiempo, sino que ha conquistarse con un arduo entrenamiento que, en muchas ocasiones, requiere de un gran esfuerzo por parte de la persona.

En muchas ocasiones, se suscita o instaura en el sujeto con la ayuda de un adecuado ambiente familiar y/o de un determinado estilo de educación. Por tanto, es algo que se consigue de forma progresiva.

Todos los niños, sin excepción, tienden a querer satisfacer sus deseos de la manera más rápida posible. A algunos de ellos les cuesta más controlar sus impulsos y no pueden esperar para conseguir aquello que desean o que se les antoja, por lo que se agitan y se ponen nerviosos si no consiguen algo de manera inmediata.

La personalidad, incipiente en estas primeras etapas, se tiene que ir formando mediante la adquisición de ciertos repertorios que contribuyen

al desarrollo de la capacidad de retrasar y postergar las gratificaciones, de atemperar sus propias reacciones, de manejar y modular los sentimientos disruptivos, de conocer los procesos que se debaten en su interior, etc.

La etapa de la infancia y del desarrollo es el mejor momento para adquirir el conjunto de hábitos de autocontrol que contribuyen a templar y a configurar su futura personalidad.

Entre los *cinco y siete años*, con el despertar de la razón, los niños pueden llegar a comprender el significado de las cosas y, en consecuencia, ellos mismos empezarán a asumir las riendas del propio carácter.

En muchos de los *estilos educativos*, que se establecen en las familias, se encuentran implícitos los fundamentos, adecuados o no, de las estrategias que conformarán esta capacidad de autocontrol. En ocasiones, los padres no son conscientes de ello y, de forma arbitraria, usan o no de la autoridad y la disciplina con sus hijos (las normas, los castigos, los refuerzos, etc.), sin percatarse de que de esa determinada forma de proceder o de comportarse se derivan consecuencias importantes para sus hijos, en lo que se refiere a la consolidación y adquisición de la capacidad de autocontrol.

Algunos padres optan, de forma un tanto ingenua, por la *ausencia de normas*, porque consideran que son los propios hijos, sin necesidad de reglas externas, los que han de controlarse a sí mismos. Pero los hijos, en las primeras etapas no tienen la capacidad y madurez suficientes para generar ese autocontrol. Por el contrario, puede suceder que en un contexto en el que no se encuentra, con facilidad, un punto de referencia —un código normativo— provoque en ese hijo una confusión, que lejos de fomentar el autocontrol genera el descontrol y el caos.

Para llegar a adquirir la capacidad de autocontrol, los hijos tienen que vivir la experiencia de lo que supone la lucha contra sí mismos, conociendo y considerando, con anterioridad, sus propias capacidades, límites y defectos.

La tendencia a ser demasiado indulgentes con nosotros mismos es algo ínsito en la naturaleza humana. Por eso, es necesario que alguien nos ayude y nos incite a poner en marcha el necesario esfuerzo personal para ir adquiriendo ciertos hábitos. Esta es precisamente la tarea de los padres.

Si a un niño de 8 años se le ayuda cada día para que haga los deberes cuando vuelve del colegio, se le insiste para que se lave las manos antes de la comida, y se lo recordamos un día y otro, y le ayudamos y no cedemos aunque no le apetezca, le estamos brindando la posibilidad de un aprendizaje experiencial y de vivenciar en qué consiste esa superación cotidiana. Durante estas etapas tempranas, los hijos necesitan de la exigencia de los padres, pero de una exigencia que, con el paso del tiempo, se vaya transformando en natural autoexigencia.

El dominio y el control de uno mismo es un extraordinario reto que eleva a la persona por encima de las propias circunstancias. Con el paso

del tiempo, ese hijo desarrollará una capacidad para moverse, libremente y sin problemas, ante cualquier circunstancia; será capaz de afrontar cualquier situación; no hará en cada momento lo primero que se le ocurra, ni lo más fácil, sino que optará por lo que es mejor, consiguiendo una capacidad adaptativa que le hará superar muchas de las diversas situaciones con que en el futuro habrá de habérselas.

Cuando estas capacidades se hayan adquirido y se vayan consolidando, el niño no se planteará ya el cansancio o el esfuerzo o lo que le gusta o no le gusta, sino lo que sabe que será más positivo para su realización como persona.

Por el contrario, el hijo que no ha sido entrenado en la lucha por controlarse, que no se esfuerza poco a poco, que no adquiere esta capacidad, se convertirá en un mero objeto dependiente de las circunstancias y vivirá servilmente en función de lo que el contexto haga de él.

El desarrollo, por tanto, de estos hábitos de autocontrol en los hijos se presenta como algo necesario y fundamental para que puedan luego llegar a la realización de su propio proyecto personal, sin quedar demasiado condicionados y limitados por sus personales límites o por las circunstancias.

La vida familiar —y las variadas situaciones que en ella se viven— ofrece continuamente a los hijos ocasiones para poder poner en práctica estas cuestiones, adquiriendo muchas otras capacidades y virtudes, que pueden generarse a partir del ejercicio cotidiano del autocontrol.

El hecho de aprender a esperar, por ejemplo, desarrolla la paciencia, la serenidad al afrontar las situaciones, la resistencia a la frustración o al fracaso, valorando el modo en que mejor han de conducirse ante cada acontecimiento o circunstancia y dando a cada cosa su justa importancia.

Para ello, es imprescindible el diálogo entre padres e hijos y la apertura y acceso al espacio necesario para que logren expresar y comunicar lo que les preocupa, lo que les gusta, sus pequeñas conquistas y fracasos, etc.

En ese continuo diálogo no importan tanto las primeras reacciones de nerviosismo, impaciencia o arrebató, sino el hecho de querer ser cada vez más dueños del propio yo (Polaino-Lorente, 2001).

El control del propio tiempo es otro aspecto del autocontrol que genera numerosas ventajas y beneficios, y de manera muy sencilla y eficaz puede trabajarse también en el ámbito de la familia.

La cuestión del tiempo se presenta hoy como una de las claves para resistir a muchas patologías modernas derivadas del estrés. De aquí que no sea indiferente el hecho de trabajar en la familia, desde las primeras edades, el tema de los horarios, de los programas diarios, de la planificación tanto personal como familiar, etc.

Se trata de abordar estas cuestiones, no tanto desde una perspectiva formalista y rígida, sino encontrando formas atractivas y lúdicas que faci-

liten a los niños la posibilidad de incorporar a sus rutinas diarias estos elementos, que de tanto provecho serán en un futuro próximo.

#### 4. Autorregulación

El término autorregulación se define como la acción de autorregularse, la capacidad de regularse por sí mismo (DRAE, 2001). Hace referencia al control de los estados, de los impulsos, de los recursos internos por parte del propio sujeto.

La autorregulación tiene que ver con la capacidad de postergar conscientemente, en el tiempo, la gratificación o el placer, con la fuerza y el dominio del propio yo, en definitiva, con la fuerza de voluntad que es la que permite alcanzar los logros a largo plazo.

Pero para poder postergar en el tiempo cualquier gratificación, deseada y/o esperada, ha de disponerse de una buena capacidad de tolerancia a la frustración. Pero esto sólo se logra cuando la persona transforma la espera de algo que desea, en algo más valioso y pleno de sentido, aunque tal vez lo alcance un poco más tarde.

Como escribe Bandura (1989), la conducta se mantiene por las expectativas o las consecuencias previstas y no sólo por las consecuencias inmediatas que se derivan de ella. A través del desarrollo cognitivo de las expectativas acerca de los resultados de diversas acciones, las personas son capaces de prever las consecuencias, antes de emprender diferentes acciones.

Los niños —sobre todo a partir de los nueve años— son también capaces de prever recompensas y castigos en un futuro lejano. Esta capacidad de previsión a corto e incluso a largo plazo, es importante para el desarrollo del proceso de autorregulación.

En las investigaciones acerca del desarrollo de la inteligencia emocional (Goleman, 1999), se afirma que este tipo de inteligencia se fundamenta en cinco aptitudes. Las tres primeras son consideradas como aptitudes personales y son las que determinan el dominio de uno mismo; las dos últimas son las aptitudes sociales, que determinan el manejo de las relaciones, y son la *empatía* y las *habilidades sociales*.

Entre las aptitudes personales se encuentra la *autorregulación*, junto con el *autoconocimiento* y la *motivación*. La autorregulación consiste en la capacidad de poder manejar los propios estados internos (las emociones, impulsos y recursos), de modo que faciliten la realización de las tareas en lugar de dificultarlas; de demorar la gratificación en pos de los objetivos; de recobrase bien de las tensiones emocionales.

La autorregulación está configurada, a su vez, por *cinco aptitudes emocionales*:

1. El *autodominio*, que consiste en mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales.
2. La *confiabilidad*, que se basa en el mantenimiento de normas de honestidad e integridad.
3. La *escrupulosidad*, como aptitud centrada en aceptar la responsabilidad del desempeño personal.
4. La *adaptabilidad*, definida como la flexibilidad para reaccionar ante el cambio.
5. La *innovación*, que consiste en estar abierto y bien dispuesto para las ideas y los enfoques novedosos y la información innovadora.

#### 4.1. *La autorregulación y el dominio de sí en el contexto de la familia*

Todo lo dicho acerca de la capacidad de autorregulación, líneas atrás, no es algo que se improvisa de un día para otro. Para llegar a alcanzar el dominio de sí mismo hay que empezar, como en el caso del autocontrol, desde las primeras etapas de la infancia.

En este punto coinciden y están de acuerdo las diferentes teorías de la personalidad, al considerar que los modelos familiares, es decir, los modelos que los padres instauran consciente o inconscientemente en el funcionamiento de la propia familia, juegan un papel fundamental en la génesis de esta aptitud.

Los procesos de autorregulación van acompañados de recompensas y castigos, implícitos o manifiestos, que debieran culminar en la capacidad personal de autorrecompensa o autocastigo. La manera en que se lleve a cabo el desarrollo de esta capacidad va a depender, en buena parte, de la coherencia de los modelos educativos a los que los hijos hayan sido expuestos (Polaino-Lorente, 1995; 1999; Polaino-Lorente y Carreño, 2000).

## 5. Autoeficacia

Pelechano (1996), define la autoeficacia como las expectativas que posee una persona sobre lo que es capaz de hacer. Se conoce también con el término de *eficacia personal* o *autoeficacia percibida*.

El concepto de autoeficacia, acuñado por Bandura en 1977, se refiere a la capacidad, percibida por el sujeto, de salir adelante en situaciones específicas. Según Bandura, una *expectativa de eficacia* es la convicción de que uno puede llevar a cabo con éxito la conducta necesaria para producir unos determinados resultados.

Con este término, el autor se refiere a las opiniones que las personas se forman respecto de su capacidad de actuar en tareas o situaciones específicas.

*Los sentimientos de autoeficacia* influyen en el tipo de actividades en las que se participa, en el esfuerzo con que se acomete una concreta situación, en el tiempo que se dedica a perseverar en una determinada tarea y también en las propias reacciones emocionales y en la motivación para el rendimiento. En definitiva, se puede considerar que este concepto de la eficacia está en la base de todos los procesos cognitivos y afectivos del ser humano.

El concepto de *expectativa de autoeficacia percibida* se enmarca en el ámbito de la teoría del aprendizaje social y surge al tratar de explicar por qué diversos procedimientos de intervención psicológica, aunque apoyados en modelos teóricos muy dispares, no obstante, promueven en los sujetos cambios importantes de conducta.

Bandura (1977), afirma que las expectativas de autoeficacia percibida, generadas en el individuo en el transcurso de la intervención terapéutica, son las que darían cuenta de los cambios de conducta producidos al finalizar el tratamiento.

En el concepto de autoeficacia constituye un pilar básico el *nivel de confianza* que «los otros» demuestran tener en nosotros. Los padres, los amigos y los profesores pueden llegar a ser piezas claves y determinantes en la configuración del nivel de autoeficacia de cada persona. Esta confianza debe ser corroborada, posteriormente, por el éxito real en la tarea, para contribuir así, de un modo significativo y coherente, a la configuración del *sentido de autoeficacia*.

En la consideración de la autoeficacia se pueden llegar a determinar diferentes niveles en función de las siguientes variables:

1. El realismo.
2. La fuerza en la creencia de la autoeficacia.
3. La resistencia al cambio.

Estos diferentes niveles establecen la forma en la que se asienta en la persona el sentimiento de autoeficacia, el cual, como ya se ha dicho, llegará a determinar numerosas cuestiones en la vida de la persona: las actividades en las que participará, el esfuerzo que invertirá en las tareas que realice, las reacciones emocionales ante cada concreta situación, etc.

De hecho, no actuamos de igual forma en aquellos contextos en los que nos sentimos seguros que en las situaciones en las que no sabemos como salir adelante. Bandura y col., (Wiedenfeld, Bandura, Levine, O'Leary, Brown y Rasta, 1990) han llegado a demostrar que la autoeficacia percibida incrementa la eficacia del sistema inmunológico.

No son pocas las repercusiones que esto puede llegar a tener en el funcionamiento cotidiano de la vida de la persona. Así, por ejemplo, un tema hoy candente como el estrés, puede ser abordado desde esta pers-

pectiva, si se consideran las valiosas propiedades adaptativas que esta forma de «concebirse a sí mismo» puede reportar al sujeto.

El papel desempeñado por la autoeficacia percibida, por tanto, va más allá de cuáles sean sus repercusiones a nivel cognitivo o emocional, mostrando las fuertes implicaciones que puede llegar a tener incluso en el modo en que se conduce la propia salud.

En relación con este último tema es interesante aludir a un reciente estudio de Torres y Solberg, (2001). Estos autores consideran la autoeficacia como una variable que, junto al estrés, al apoyo familiar y al soporte social, pueden llegar a ser determinantes en el mantenimiento de una buena salud física y mental.

La *percepción de la autoeficacia* es un concepto cercano al concepto de *expectativa* formulado por Rotter (1966). La expectativa es entendida aquí como la confianza en que una tarea determinada se ejecutará de forma exitosa o la confianza en que se logrará la meta propuesta.

Considerada la expectativa, como la creencia de que se puede llegar a la meta establecida, constituye un poderoso elemento motivador que, sin duda alguna, ha de condicionar cualquier comportamiento.

Para concluir, sirva una última aportación reciente acerca de la autoeficacia, según los datos aportados en la investigación de Rottinghaus, Lindley, Green y Borgen, (2002). Los autores estudian las repercusiones que el sentimiento de autoeficacia puede llegar a tener en el tema de las aspiraciones educativas, a la hora de elegir una precisa orientación académica.

La autoeficacia, junto con otras dos variables (la personalidad y los intereses), ayudan explícitamente a predecir el tipo de elección que los estudiantes harán respecto de su futuro académico.

### 5.1. *La familia y el sentido de autoeficacia*

La cuestión de la autoeficacia tiene que ver con la confianza que una persona tiene en sus propias capacidades, la cual ejerce un sorprendente efecto multiplicador sobre dichas capacidades. Así, por ejemplo, ante los fracasos, si una persona se siente eficaz se recuperará mucho antes que otra que perciba su ineficacia y no dará tanta importancia a las cosas cuando no le salen como ella esperaba.

El sentimiento de la autoeficacia tiene, sin duda alguna, un gran valor estimulante y motivador que va acompañado, además, de un fuerte sentimiento de seguridad, todo lo cual estimula a la acción. Esto es fundamental para el mejor funcionamiento de casi todas las áreas de la vida de la persona.

El sentimiento de ser eficaz, de sentirse seguro, de tener confianza en sí mismo, hace al sujeto que se experimente como dueño de sí mismo, como poseedor de habilidades y destrezas, como un ser capaz de controlar su comportamiento y de sentirse dotado de ciertas capacidades de las que los otros no disponen.

Algo parecido a lo que sucede con la capacidad de autocontrol y la autorregulación, también acontece en la percepción de la propia eficacia: algo que se va construyendo, que se va desarrollando en el tiempo y cuyo inicio comienza ya en la primera infancia.

Desde que el niño está en la cuna empieza a percibir las primeras apreciaciones que los otros hacen de él. Dichas apreciaciones son registradas y organizadas en la memoria cognitiva del bebé y van constituyendo la base, el «humus» o terreno sobre el que el niño irá construyendo este sentido básico de la autoeficacia.

Desde este primer momento se inicia el proceso imparable de las influencias del medio familiar sobre la construcción de la percepción de eficacia en el niño que, de acuerdo con ellas, así se manifestará cuando sea adulto. Hargrove, Creagh y Burgess, (2002), han estudiado, por ejemplo, cómo los modelos familiares juegan un papel decisivo en la elección de una futura carrera profesional.

En esta reciente investigación, seleccionaron tres dimensiones familiares: la calidad de las relaciones, la orientación de las metas o las aspiraciones en el seno de la familia, y el grado de organización y control dentro del sistema familiar; todo ello en relación con el sentido de la autoeficacia.

Queda claro, por lo tanto que, los propios sentimientos hacia nosotros mismos, el modo en que evaluamos la eficacia personal, la capacidad para realizar tareas o enfrentarnos con ciertos problemas, no constituyen un sentimiento más, sino que intervienen como ingredientes decisivos en múltiples sentimientos personales, especialmente en los que tienen que ver con las relaciones interpersonales.

De hecho, con relativa frecuencia anticipamos determinadas consecuencias, nos proponemos metas y hacemos valoraciones sobre nosotros mismos, valoraciones que a veces pueden ser incluso autodestructivas o sesgadas (véase el capítulo 17), con las consecuencias negativas que a muchos niveles esto puede significar.

Por eso, entre los diversos aspectos del complejo conocimiento de uno mismo, tiene una gran influencia en la vida diaria la opinión que cada uno tenga de su eficacia personal. Nuestra inteligencia resultará estimulada o entorpecida por esos sentimientos; nuestras actuaciones variarán de un contexto a otro, en función de esos mismos sentimientos; y toda nuestra vida podrá ser orientada en un sentido u otro, según la consideración de las propias capacidades.



La eficacia en el rendimiento requiere de una continua improvisación en las habilidades que permiten dominar las circunstancias cambiantes del entorno, tantas veces ambíguas, impredecibles y estresantes. El sujeto responde a ellas con distintos sentimientos, que le llevarán a la retirada o a la constancia, dependiendo de la ansiedad que le produzcan y de su capacidad para soportarla.

En ocasiones, la idea que tenemos de nosotros mismos llega a limitar las propias actuaciones, con independencia de que esa idea sea verdadera o falsa. La autopercepción de ineficacia o incapacidad suele ir acompañada de un aumento del miedo anticipatorio, que tiende a su vez a facilitar el fracaso (Buceta, Polaino-Lorente y Parrón, 1983).

Cuando el sentimiento acerca de la propia eficacia es alto, suele suceder al contrario: que el miedo al fracaso disminuye, y con él las posibilidades reales de fracasar.

Todo lo que se ha formulado, líneas atrás, va en la dirección de intensificar y poner el acento en la importancia que hay que dar en el desarrollo de la personalidad del niño a estos procesos internos que, a la postre, resultan fundamentales, porque aseguran y consolidan los cimientos sobre los que ha de crecer una sana personalidad.

## 6. Bibliografía

- BANDURA, A. (1977), «Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change», *Psychological Review*, 2, 191-215.
- (1989), «Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy», *Developmental Psychology*, 25, 725-739
- BREED, M. (1999), «Determining personality characteristics in the salutogenic paradigm», *Dissertation Abstracts International*, 59, 11-B, 6099.
- BUCETA, J. M.; POLAINO-LORENTE, A., y PARRÓN SOLLEIRO, P. (1983), «Déficit motivacionales y cognitivos a partir de la percepción de inefectividad de las propias respuestas», *Revista de Psicología General y Aplicada*, 38, 4, 716-730.
- D.R.A.E. (2001), *Diccionario de la Real Academia Española*, Espasa Calpe, Madrid.
- D'ZURILLA, T. J., y GOLDFRIED, M. R. (1971), «Problem solving and behavior modification», *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126
- FERSTER, C. B.; NUERNBERGER, J. F., y LEVITT, E. B. (1962), «The control of eating», *Journal of Mathematics*, 1, 87-109.
- FOX, L. (1962), «Effecting the use of efficient study habits», *Journal of Mathematics*, 1, 75-86.
- GOLEMAN, D. (1999), *La práctica de la inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós.
- HARGROVE, B. K.; CREAGH, G., y BURGESS, B. L. (2002), «Family interaction patterns as predictors of vocational identity and Career decision making self-efficacy», *Journal of Vocational Behavior*, 61, 185-201.
- KANFER, F. H., y GOLDSTEIN, A. P. (1980), *Helping people change*, New York, Pergamon Press.

- KANFER, F. H., y GRIMM, L. (1980), «Managing clinical change: a process model of the therapy», *Behavior Modification*, 4,4, 419-444.
- KOBASA, S.; MADDI, S., y KAHN, S. (1982), «Hardiness and Health: A prospective Study», *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168-177.
- MAYOR, J., y LABRADOR, F. J. (1986), *Manual de modificación de conducta*, Madrid, Ikhambra.
- MEICHENBAUM, D. (1972), «Ways of modifying what clients say to themselves: A marriage of behavior therapies and Rationale-Emotive therapy», *Rational Living*, 7, 23-27.
- (1987), *Manual de inoculación del estrés*, Barcelona, Martínez Roca.
- MISCHEL, W. (1974), *Processes in delay of gratification*, en: Berkowitz, L. (Ed.), *Advances in experimental social Psychology*, Vol. 7, New York, Academic Press.
- O'GORMAN, J. G., y BAXTER, E. (2002), «Self control as a personality measure», *Personality and Individual Differences*, 32, 533-539.
- PELECHANO, V. (1996), *Psicología de la personalidad*, Madrid, Ariel.
- PERVIN, L. A. (1998), *La ciencia de la personalidad*, Madrid, McGraw Hill.
- PETERSON, C., y SELIGMAN, M. E. P. (1984), «Causal explanations as a risk factor for depression: theory and evidence», *Psychological Review*, 91, 347-374.
- POLAINO-LORENTE, A. (1995), «El hombre como padre», en *Metafísica de la familia*, 295-316, Pamplona, Eunsa.
- (1999), «La cuestión acerca del origen. El olvido del ser y la necesidad de anamnesis en la actual paternidad humana», *Familia et vita*, 2, 3, 68-94.
- (2001), «Terapia familiar y psicopatología: la ausencia epipobrecedora de un diálogo necesario», *Psiquiatría del siglo XV al XXI. Papeles del P. Jofré*, 5, 64-79.
- POLAINO-LORENTE, A., y CARREÑO, P. (2000), *Familia: locura y sensatez*, México, GER.
- ROTTER, J. B. (1966), «Generalized expectancies for internal versus external control or reinforcement», *Psychological Monographs*, 80 (núm. 609).
- ROTTINGHAUS, P. J.; LINDLEY, L. D.; GREEN, M. A., y BORGES, F. H. (2002), *Journal of Vocational Behavior*, 61, 1-19.
- RUIZ FERNÁNDEZ, A. (1984), *Autocontrol: estrategias cognitivas y diferencias individuales*. Tesis doctoral sin publicar, Universidad Complutense de Madrid.
- SKINNER, B. F. (1971), *Ciencia y conducta humana*, Barcelona, Fontanella (original: New York, Mac Millan, 1953)
- STUART, R. B. (1967), «Behavioral control of overeating», *Behavioral Research and Therapy*, 5, 357-365.
- (1971), «Behavioral contracting within families of delinquents», *Journal of Behavioral Therapy And Experimental Psychology*, 2, 1-11.
- THORESEN, C. E., y MAHONEY, M. J. (1974), *Behavioral self-control*, N. Y., Holt, Rinehart & Winston.
- (1981), *Autocontrol de la conducta*, México, Fondo de cultura económica.
- TORRES, J. B., y SOLBERG, V. S. (2001), «Role of self efficacy, stress, social integration and family support in latino college student persistence and helath», *Journal of Vocational Behavior*, 59, 53-63.
- WIEDENFELD, S. A.; BANDURA, A.; LEVINE, S.; O'LEARY, A.; BROWN, S., y RASKA, K. (1990), «Impact of perceived self efficacy in coping with stressors in components of the immune system», *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1082-1094.
- WOLPE, J. (1985), *Práctica de la terapia de la conducta*, México, Trillas.