

Estudio de autocontrol en niños y niñas de Altas Capacidad

Si intentamos describir qué es el autocontrol, la American Psychological Association definió en 1973 este concepto como la habilidad de las personas para reprimir reacciones impulsivas de conductas, deseos o emociones. Así mismo, Angela Duckworth y Martin Seligman (2005) se refieren al autocontrol como la tendencia a comportarse movidos por consecuencias demoradas. Esto quiere decir que, si es la hora de comer y tengo delante un delicioso pastel, en vez de comerlo ahora según mi más inmediato deseo, espero a haber tomado primero el menú que tengo para el almuerzo, pues si no perderé el hambre y no me habré alimentado correctamente. La recompensa que busco es comerlo en el momento que más beneficios me aporte, así que contengo mi deseo en favor de una compensación demorada.

Sin embargo, el autocontrol es un concepto o un constructo con cierta complejidad más allá de poder posponer un deseo o recompensa. Existen diversas formas de poner en marcha estas conductas inhibitorias, dirigidas con diferentes fines, es decir. Es decir, hay distintas formas de autocontrol, y podemos tender a utilizar unas u otras. Más adelante las conoceremos para entender mejor este aspecto.

En Centro Ayalga hemos llevado a cabo un estudio con el objetivo de conocer si la capacidad de autocontrol difiere entre niños y adolescentes de Altas Capacidades y la población general de edad similar.

El objetivo es comparar los niveles de autocontrol, expresada esta variable en cuatro escalas o dimensiones (Retroalimentación Personal, Retraso de la Recompensa, Autocontrol Criterial y Autocontrol Procesual), por niños y adolescentes de Altas Capacidades y niños y adolescentes pertenecientes a la población general.

Material

Se administró el Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA), de Capafóns-Bonet y Silva-Moreno (1986) y editado por TEA Ediciones. Se trata de una prueba de alto uso en la práctica clínica y en el campo de la investigación, y consta de 89 ítems con formato de respuesta dicotómico (Sí, No). Mide cuatro dimensiones que conforman el autocontrol, como son la Retroalimentación Personal (RP), el Autocontrol Procesual (ACP), el Retraso de la Recompensa (RR) y el Autocontrol Criterial (ACC):

- Retroalimentación Personal (RP):

Esta escala hace referencia a la tendencia de la persona a la auto-observación de su propio comportamiento, buscando las causas del mismo y analizando las diferentes situaciones

a las que se enfrenta. Si puntuamos alto en RP, quiere decir que nos conocemos bien a nosotros mismos, nos damos cuenta de lo que hacemos y el alcance de nuestros actos, y además tenemos interés en saber el porqué de estos. Está formada por 21 ítems.

Algunos ejemplos de ítems de esta escala son los siguientes: “Sólo trabajo cuando por ello puedo conseguir cosas enseguida”, “Me cuesta mucho recordar las normas de clase, aunque las sepa”, “Desconozco qué puedo hacer para tranquilizarme cuando estoy nervioso, sin tomarme una pastilla”, “Me es difícil saber lo que pasará si hago algo”.

- Autocontrol Procesual (ACP):

El autocontrol procesual mide tres aspectos de la conducta de autocontrol: la autoevaluación, definida por los autores de la prueba como la tendencia a comprar lo que la persona hace con lo que debería o desearía hacer; la autogratificación y el autocastigo. ¿Qué implica esto? Que las personas con alto ACP tienden a ser rígidas en el cumplimiento de normas y reglas impuestas por ellas mismas. La persona con alta puntuación en estos 25 ítems tendería a condicionar su autoestima y su capacidad de sentir satisfacción con el alcance de ciertos objetivos y el seguimiento de ciertas reglas. Claramente, nos encontraríamos con personas muy exigentes consigo mismas.

Aquí podemos encontrar ítems como los siguientes: “Cuando hago algo bien, disfruto un rato por haberlo hecho”, “Cuando cometo errores me critico a mi mismo”, “A menudo pienso en cómo seré de mayor”, “Si tengo que resistir algo que me hace daño (que me limpien una herida, que me pinchen, etc.), me propongo soportar todo lo que haga falta para no tener que repetirlo”.

- Retraso de la Recompensa (RR):

Esta dimensión o escala mide la capacidad de la persona para controlar sus impulsos en el sentido de que prioriza el *deber* sobre el *placer*, es decir, deja para después lo que le apetece hacer para realizar primero las tareas que son más importantes. Tener una puntuación alta en los 19 ítems o preguntas que lo conforman indica que la persona tiene una alta capacidad de organización y lleva a cabo hábitos de trabajo que le permiten alcanzar sus objetivos.

Algunos ítems de ejemplo son: “Ante todo, prefiero terminar una tarea que tengo que hacer y después comenzar con las cosas que realmente me gustan”, “Si quiere ahorrar dinero, voy apuntando el dinero que me gasto para saber lo que me queda”, “Actúo conforme me apetece en el momento”, “Normalmente, ignoro el tiempo que estudio cada día”.

- Autocontrol Criterial (ACC):

Formada por 10 ítems, el Autocontrol Criterial hace referencia a la capacidad para soportar situaciones desagradables. A mayor puntuación en ACC, tenemos una mayor resistencia al estrés y las situaciones que suponen una amenaza, además de una mayor responsabilidad personal. Son chicos y chicas que aguantan con seguridad situaciones que a otros les produce un temor que los llevaría a abandonar.

Algunas preguntas de esta escala son: “Soy capaz de aguantar que me peguen o insulten con tal de hacer algo que creo que debo hacer”, “Si tengo miedo por algo, me aguanto y hago lo que tengo que hacer (por ejemplo, ir por una calle oscura, hablar con un profesor muy duro, etc.)”, “Cuando me siento triste o decaído, tardo bastante en comenzar a animarme”, , Es difícil que castigándome y pegándome consigan algo de mi”.

Los 14 ítems restantes corresponden a una escala de Sinceridad, que mide si la persona que responde a la prueba intenta dar una imagen demasiado positiva de sí misma (Deseabilidad Social), poniendo en duda la veracidad del resto de respuestas. Siguiendo este criterio, los cuestionarios con bajas puntuaciones en Sinceridad han sido descartados del estudio.

Muestra

Se administró el cuestionario a una muestra de 33 niños y niñas de Altas Capacidades, con edades comprendidas entre los 9 y los 12 años (cursos entre 4º de primaria y 1º ESO).

Análisis de datos y resultados

Las puntuaciones directas fueron transformadas a Percentiles. Un Percentil es la posición que el sujeto tiene con respecto al total de población de edad similar en la prueba analizada. De esta manera, el hecho de que un niño o niña tenga un Percentil 30 quiere decir que, si cogemos a 100 niños del mismo rango de edad, 29 tendrían una puntuación menor que él y, por tanto, 69 una puntuación mayor en la escala que estamos midiendo.

Los autores del CACIA ofrecen las puntuaciones que la población general de diferentes rangos de edad obtiene en cada una de las cuatro escalas de esta prueba. A partir de ellas, construyeron los percentiles, es decir, un percentil 50 se asocia a la puntuación media que se obtiene. Con esto, al comparar los percentiles en los que se encuentran, de manera individual y obteniendo la media, la muestra de niños y niñas de Alta Capacidad que ha participado en este estudio del CACIA, obtenemos los resultados recogidos en la tabla 1 y en las figuras 1 a 4.

Tabla 1. Percentiles en escalas de CACIA

	RP	ACP	RR	ACC
	81	18	87	8
	18	8	2	4
	83	8	4	56
	96	1	81	77
	81	2	59	8
	25	6	71	8
	63	41	59	50
	74	4	59	93
	74	6	2	77
	41	41	99	34
	63	6	59	34
	93	4	81	77
	99	8	28	93
	98	22	36	34
	96	4	28	77
	87	2	71	77
	34	4	18	50
	87	81	59	34
	69	1	46	34
	81	41	71	8
	81	12	46	99
	87	6	59	34
	15	14	5	6
	96	2	87	1
	34	4	36	77
	50	8	87	98
	41	4	36	93
	83	8	99	77
	96	6	81	93
	99	2	36	77
	76	3	86	67
	12	50	2	50
	81	81	98	93
Media	69.51	15.39	53.87	54.48
D.T.	27.07	21.37	30.90	32.82
Moda	81	4	59	77
Mediana	81	6	59	56

Figura 1. Distribución de las respuestas en la variable RP

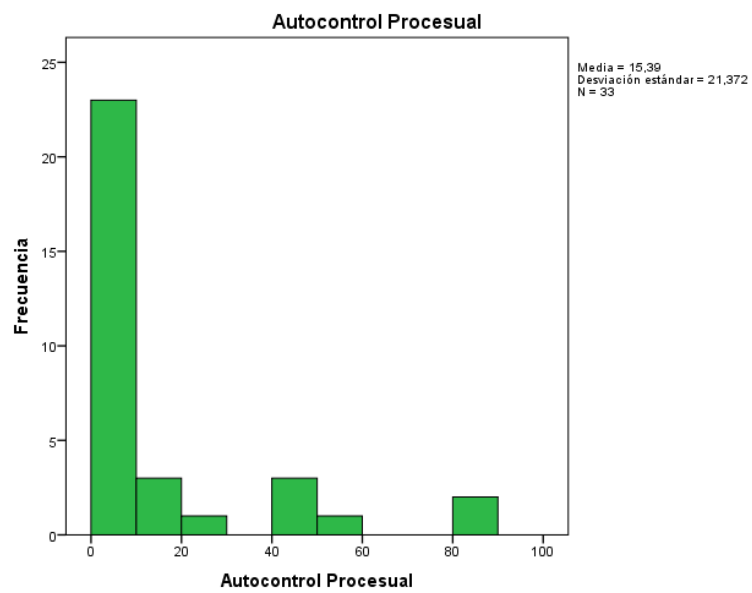


Figura 2. Distribución de las respuestas en la variable ACP

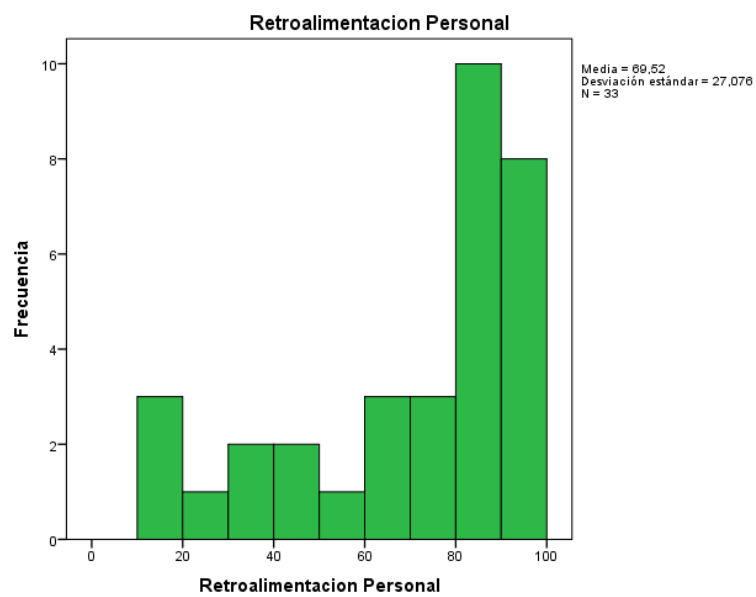


Figura 3. Distribución de las respuestas en la variable RR

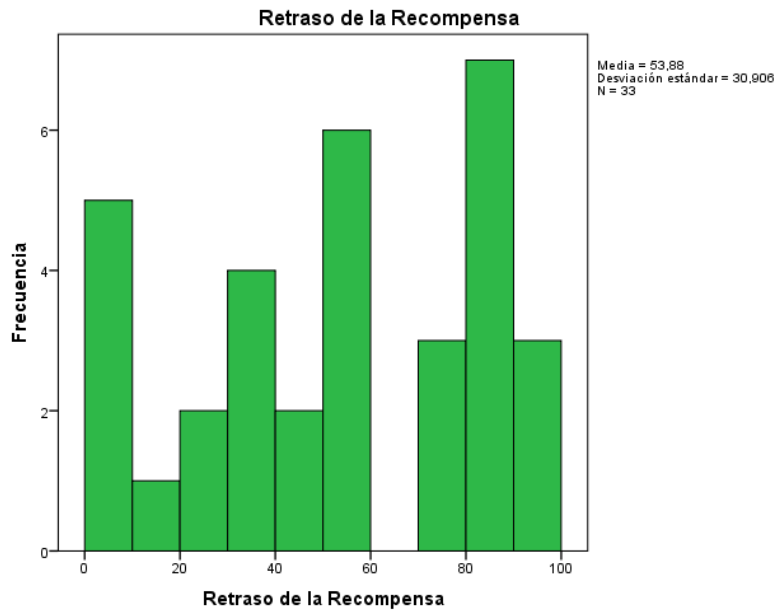
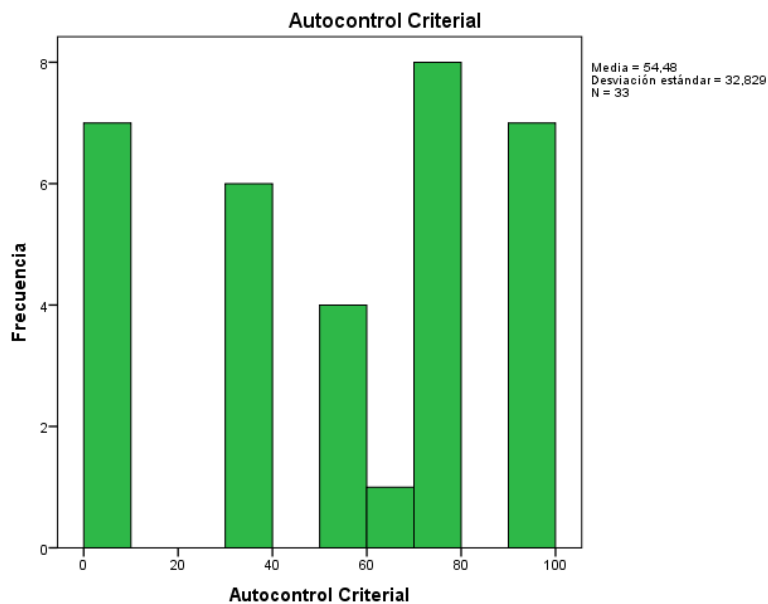


Figura 4. Distribución de las respuestas en la variable ACC



En las escalas Retraso de la Recompensa y Autocontrol Criterial, la muestra obtiene un percentil medio en torno a 53-54 puntos, lo cual indica que los niños, con unas puntuaciones directas en torno a 11 en RR y 12 en ACC, se encuentran dentro de la media. Esto es, los niños y niñas de Altas Capacidades de la muestra no presentan una mayor dificultad ni facilidad para

retrasar las recompensas en favor del cumplimiento de objetivos. Tampoco se presenta en ellos y ellas una mayor tendencia a la autoexigencia y rigidez en el cumplimiento de normas autoimpuestas.

Las escalas en las que se observan unos niveles diferentes a la población general son la Retroalimentación Personal (AP) y Autocontrol Procesual (ACP). Con respecto a la primera, el percentil se encuentra por encima de la media, un 69.51. Estamos hablando de puntuaciones en torno a 22 puntos (el máximo son 25). Son niños y niñas con una alta tendencia a la autoobservación de la propia conducta, con interés por saber por qué actúan de la manera en que lo hacen en las diferentes situaciones.

Por contrario, el Autocontrol Procesual se encuentra en niveles muy por debajo de la media, un percentil en torno al 15, con puntuaciones directas en torno a 15 y 16 puntos, sobre un máximo de 25 puntos. Sin embargo, la desviación típica es muy alta, mostrando una alta asimetría en la distribución de la muestra, por tanto, hay sujetos que puntúan muy alto y otros muy bajo. Si atendemos a los valores de la moda y la mediana, éstas se encuentran aún más bajas que la media. Así, según este resultado, la muestra no presenta una alta tendencia a la autoevaluación, ni rigidez consigo misma, aunque se encuentran sujetos con percentiles muy altos. Esto responde a la disparidad de perfiles de Alta Capacidad que existen.

Discusión y conclusiones

De todos los indicadores de Autocontrol, es decir, las cuatro escalas que miden esta variable por medio del CACIA, la Retroalimentación Personal y el Autocontrol Criterial son las variables donde más destacan los niños y niñas de Alta Capacidad que han participado en el estudio. Las dos tienen que ver con procesos de focalizar mi atención en lo que hago y cómo lo hago, sin embargo, una no va con la otra. Muestran un alto interés por conocerse a sí mismos, a la vez que tienen dificultades para regular su conducta por medio de auto reforzadores (me felicito si hago algo bien y me siento mejor conmigo mismo) y auto castigos (si no he aprobado el examen, no me permito jugar al ordenador).

En cuanto a la Retroalimentación Personal, estamos hablando de niños con una tendencia mayor a la media a mostrar este tipo de conductas y actitudes:

- No tienen problemas para recordar las normas.
- Saben lo que está bien y lo que está mal.
- Saben explicar la razón de su comportamiento en general.
- Intentan cumplir aquello que se prometen a sí mismos/as.
- No necesitan una recompensa inmediata para trabajar.
- Saben qué les tranquiliza.

- Si se portan bien, no lo hacen por las alabanzas.
- Cuando trabajan en equipo, saben qué parte del éxito final se debe a su trabajo.
- Conocen las consecuencias de sus actos.
- Las cosas suelen salir como planean.

En cuanto al Autocontrol Procesual, una puntuación baja en esta dimensión implica que los niños y niñas muestran las siguientes conductas:

- No se imponen normas como, por ejemplo, marcar una hora de salir de casa para llegar a tiempo a un sitio.
- No sienten que un éxito por encima del esperado se deba a su esfuerzo y no se sienten, por tanto, más a gusto.
- No monitorizan sus planes para ver cómo los van consiguiendo, ni la evaluación de lo que se lleva hecho y lo que queda pendiente.
- No son constantes con las promesas que se hacen.
- No se refuerzan a sí mismos cuando hacen un progreso, por ejemplo, felicitándose o permitiéndose un premio.
- Si les cuesta estudiar, no se preguntan en qué fallan.
- No intentan soportar las situaciones que les desagradan, aunque con ello consigan que se terminen antes (por ejemplo, limpiar una herida).
- No hacen una auto evaluación de, por ejemplo, comparando cómo hacían antes las cosas y cómo las hacen ahora.
- Nos se sienten orgullosos cuando realizan una tarea costosa y la consiguen superar.

Un elevado Autocontrol Procesual implica un excesivo cuestionamiento del propio comportamiento, pudiendo llevar a los niños a ser perfeccionistas y metódicos en niveles que los podrían llevar a estados de elevado estrés y ansiedad. Sin embargo, una puntuación baja indica problemas a la hora de realizar una planificación y cumplirla de forma autónoma, así como modificar su propio comportamiento o alcanzar objetivos a largo plazo por sí mismos. De esta manera, quizá puedo tener capacidad para retrasar una recompensa, o puedo cumplir reglas impuestas de manera externa (por ejemplo, las normas del colegio), pero por el propio éxito personal, o seguir mis propias normas, no tendré éxito.

Autocontrol y escuela

El bajo Autocontrol Procesual podría explicar problemas que ciertos perfiles de niños de Alta Capacidad presentan en ámbitos como el escolar. Se les anima, en muchas ocasiones, a mejorar su rendimiento en un entorno que en muchos casos resulta hostil para ellos, con el fin de ir superándose y demostrándose que pueden tener éxito. El resultado, según los resultados del estudio, es que no es un objetivo que les motive lo suficiente, además de que las mejoras graduales son difíciles de ver para ellos. Esto puede estar relacionado con la autoestima, en la medida en que, si yo no veo mis éxitos, no puedo hacer una evaluación adecuada de mi comportamiento. De la misma manera, si no hago esos procesos de monitorización de mi conducta, difícilmente puedo darme cuenta de cómo voy mejorando, y si no veo un cambio rápido de mi ejecución, no lo tomaré como un éxito.

El mirarme a mí mismo

Los niños y niñas de las edades que han sido evaluadas están acostumbrados a recibir un control externo de su conducta, es decir, son las figuras de autoridad quienes les establecen y recuerdan las normas. A medida que van creciendo, según explican Shaffer & Kipp (2007), van interiorizando ese control y establecen normas para autorregular su conducta. Esto se relaciona con la auto observación, que vemos, por la escala de Retroalimentación Personal, que resulta adecuada, e incluso superior, en niños de Altas Capacidades. Pero entran en juego otras variables, es decir, otros aspectos del desarrollo y la conducta que están dificultando, en este tipo de población, el convertir la auto observación en autorregulación.

Una posible explicación de la discrepancia entre ambas puntuaciones podría radicar en las circunstancias de la muestra estudiada. Se trata de niños y niñas que, por medio del centro y de manera regular, son invitados a observar su propia conducta y reflexionar sobre ella. De ahí podríamos obtener las altas puntuaciones en Retroalimentación Personal. No obstante, el Autocontrol Procesual tiene una fuerte relación con la capacidad de planificación, que se encuentra dentro de las llamadas funciones ejecutivas, y en las cuales muchos niños y niñas de Alta Capacidad presentan dificultades.

Intervención en autocontrol con niños de Altas Capacidades

Los resultados del estudio nos dan varias guías de cara a plantear la intervención en conductas de autocontrol en niños y niñas de Alta Capacidad, aunque también se puede aplicar esto a los niños en general.

Además de trabajar todos los aspectos relacionados con el autocontrol, desde el retraso de las recompensas, hasta el afrontamiento de situaciones adversas para alcanzar un objetivo mayor, resulta de gran importancia todo el trabajo en observación y reflexión sobre mi propia conducta. Este proceso favorece el paso del control externo al interno. Sin embargo, ¿cómo

enfocar el bajo autocontrol procesual? Estos resultados deben ser tenidos en cuenta a la hora de diseñar programas de reforzamiento y castigo en los niños, es decir, al afrontar las tareas escolares o fomentar un cambio de comportamiento en casa, se deben de utilizar reforzadores o premios externos, que sean otorgados por la familia, que les ayuden a dirigir su motivación a la consecución de la tarea.

A medida que se vayan consiguiendo, pondremos especial énfasis en la observación de lo que el niño o niña ha hecho, lo que le queda, y celebrar siempre los pequeños avances. Tenemos que entrenar a los niños en tareas de planificación y en la capacidad de ser constantes. Se trata de un proceso en el que tanto las familias como los profesionales tenemos que ayudar a los niños, y no esperar que sean ellos solos quienes planifican ni consiguen esos objetivos solo por el hecho de mejorar.

