

Actuar sin pensar: la autorregulación y sus fallos

Lorena Canet-Juric*, Isabel Introzzi, María M. Richard's y Juan I. Galli

Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnología, Universidad Nacional de Mar del Plata. Mar del Plata, Argentina

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas. Argentina

Resumen

El objetivo de este trabajo fue llevar a cabo un acercamiento conceptual al fenómeno de la autorregulación. Inicialmente, se discuten las discrepancias sobre la definición conceptual y el uso de términos relacionados semánticamente, tales como autocontrol, desgaste del ego, inhibición intencional, etc. Luego se presenta un modelo de autorregulación que puede ayudar a entender el fenómeno no solo desde el funcionamiento normal, sino que también puede explicar las causas que contribuyen a fallos en los intentos de autorregulación. Finalmente, se presentan las causas de lapsos autorregulatorios en base a un modelo neurocognitivo.

Palabras clave: Autorregulación – Autocontrol – Inhibición - Metas

Abstract

The aim of this work was to conduct a conceptual approach to self-regulation. At first, certain discrepancies on conceptual definitions and use of semantically related terms such as self-control, ego depletion, intentional inhibition, etc. are discussed. Then a model of self-regulation is presented in order to help to understand the phenomenon not only from the normal functioning but also to account for the reasons of regulatory failures. Finally, the causes for regulatory lapses from a neurocognitive model are presented.

Keywords: Self-regulation - Self-control – Inhibition - Goals

*Correspondencia con los autores: canetjuric@mdp.edu.ar

Artículo recibido: 14 de diciembre de 2018

Artículo aceptado: 30 de julio de 2019

<http://www.revneuropsi.com.ar>

ISSN: 1668-5415

1. Introducción

Autorregulación, Autocontrol e Inhibición Intencional: parecidos pero no iguales

La capacidad de controlar el comportamiento permite a los seres humanos vivir en armonía con su entorno, alcanzar metas importantes a corto y a largo plazo, y mantener la salud mental y física a lo largo de la vida (Heatherton & Wagner, 2011). Este importante mecanismo posibilita que una persona planifique sus acciones, elija entre alternativas, controle sus impulsos y regule su comportamiento, cognición y emoción en diversos contextos; básicamente, permite pensar antes de actuar (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Carnevale & Fujita, 2016). El estudio de qué cosas motivan al hombre a actuar y a veces a restringirse de hacerlo es de larga data. Ya en la antigua Grecia, Aristóteles se preguntaba en *De Motu Animalium*: “¿Cómo sucede que a veces el pensamiento es seguido de la acción y a veces no?”.

Si bien no existen dudas sobre el fenómeno de la autorregulación y su importancia, la confusión conceptual entre los términos de autorregulación, autocontrol, y funciones ejecutivas lleva muchas veces a conclusiones erróneas e injustificadas sobre este fenómeno (Cole, Ram, & English, 2019; Canet-Juric, Introzzi, Andrés, & Stelzer, 2016; Carnevale & Fujita, 2016).

¿Es lo mismo la modulación y la regulación? En la actualidad, estos términos se utilizan de manera intercambiable. Ambos, refieren a la habilidad del ser humano para modular de manera continua, dinámica y adaptativa tanto el estado interno (emoción y cognición) como el comportamiento, en un proceso mediado por la fisiología central y periférica (Nigg, 2017) Implican tanto la regulación de y por otros (extrínseca), así como la regulación de y por uno mismo (intrínseca) para el logro de objetivos a lo largo del tiempo y en contextos cambiantes.

Según distintos autores (Carver & Scheier, 1982; Bargh, Gollwitzer, Lee-Chai, Barndollar, & Trötschel, 2001) la autorregulación es un término “paraguas” que refiere al conjunto de procesos implicados en el establecimiento y manejo de objetivos tanto de corto como de largo plazo (Wilkowski & Robinson, 2016), así como también la dirección y cambio de los pensamientos, sentimientos y comportamientos en pos del logro de estos objetivos. El fenómeno de la autorregulación exitosa implica abordar una serie de desafíos, que incluyen: seleccionar los objetivos o metas deseables, ejecutar los comportamientos necesarios para alcanzar esos objetivos, encontrar caminos para sortear los obstáculos y hacer frente a los errores o retrocesos (Carver & Scheier, 1982; Vohs & Baumeister, 2011). El autocontrol, por otro lado, ha sido definido tradicionalmente como una preferencia por una recompensa mayor a largo plazo por sobre premios inmediatos más pequeños, aunque de menor distancia temporal y muchas veces con carácter afectivo. En otras palabras, se lo ha definido como la capacidad para priorizar recompensas a largo plazo por sobre recompensas inmediatas (Carnevale & Fujita, 2016; Hofmann, Schmeichel, & Baddeley, 2012). Si bien los conceptos de autorregulación y autocontrol suelen utilizarse como términos equivalentes (Ilkowska & Engle, 2010),

<http://www.revneuropsi.com.ar>

ISSN: 1668-5415

distintos autores los consideran constructos relacionados pero diferenciables (Fujita, 2011; Hofmann, Schmeichel & Baddeley, 2012; vanDellen, Hoyle & Miller, 2012). La autorregulación da cuenta, de manera amplia, de aquellos comportamientos orientados a metas, mientras que el autocontrol hace referencia a un subconjunto de procesos autorregulatorios cuyo objetivo es sobreponerse, consciente y esforzadamente, a impulsos o tendencias no deseadas (Hofmann, Schmeichel, & Baddeley, 2012; Molden, Hui, & Scholer, 2016). Así, el autocontrol puede ser conceptualizado como aquel componente de la autorregulación encargado de anular o modificar las respuestas prepotentes, interrumpir tendencias comportamentales indeseadas y abstenerse de actuar en función de las mismas en miras al logro de objetivos de largo plazo. Este aspecto de la definición implica que, para que se experimente la necesidad de autocontrol, es necesario que haya un conflicto entre un objetivo o deseo a largo plazo y otro a corto plazo altamente motivante o que tiende a imponerse con fuerza pero que se opone al anterior. Sin presencia de conflicto entre una recompensa inmediata y una recompensa demorada no hay necesidad de autocontrol y sólo se trataría de un ejemplo general de autorregulación (Kotabe & Hofmann, 2015).

Por otro lado, Fujita (2011) propuso que esta conceptualización comportamental del autocontrol en término de conflicto puede ser entendida como conflicto de motivos duales, es decir, la gente desea obtener tanto las recompensas inmediatas como las demoradas, pero sólo una de estas dos motivaciones puede ser satisfecha en un determinado momento. El autocontrol se refiere a aquellos procesos que permiten a las personas priorizar y preferentemente avanzar en sus motivaciones más distales por sobre las proximales, es decir resolver el conflicto a favor de las metas a largo plazo. Sin embargo, la pregnancia de la recompensa inmediata y la proximidad temporo-espacial de las recompensas más pequeñas, hacen que esta no constituya una empresa fácil.

Otra superposición teórica se evidencia en la literatura tradicional entre el término de autocontrol y el término de inhibición. Ambos suelen tomarse de manera intercambiable y a menudo se utiliza en la definición del autocontrol al constructo de inhibición. Por ejemplo, Tangney, Baumeister y Boone (2004) definen al autocontrol como la capacidad de anular o modificar las respuestas internas, como así también interrumpir las tendencias de comportamiento (impulsos) y abstenerse de actuar sobre ellas de manera voluntaria. Por otro lado, cuando se define la inhibición, el aspecto principal del concepto es la detención de la conducta prepotente, y no todo el acto de autocontrol. El autocontrol en sí mismo implica, además de parar la conducta no deseada, activación y detección de metas conflictivas, representación de las mismas en la memoria a largo plazo y correspondiente actualización en la memoria de trabajo, detección del comportamiento más aceptable, etc. Así, vemos que el concepto de autocontrol, es mucho más amplio que el de inhibición. En este sentido, si bien la inhibición constituye un componente importante del autocontrol, distintos autores sostienen que es un error definir a este último sólo como la capacidad para inhibir impulsos o conductas no deseadas (Fujita, 2011). En particular, el rol de la

inhibición en el autocontrol suele evidenciarse más cuando actuamos en “el calor del momento” (autocontrol interventivo); sin embargo muchas veces, ejercemos el autocontrol de manera preventiva, evitando exponernos a situaciones en donde sabemos que nos será muy difícil controlarnos. En estas situaciones el uso del mecanismo inhibitorio es mucho menos evidente (por ejemplo, si estoy en un tratamiento por consumo problemático de sustancias, evito ir a fiestas en donde podré tener conductas autoindulgentes) (ver Hoffman & Kotabe, 2012) (ver apartado sobre inhibición). Por otra parte, existen otros recursos o habilidades puestas al servicio del autocontrol, como por ejemplo la memoria de trabajo. En este sentido, para algunos autores la memoria de trabajo funciona como una inhibición pasiva que actúa priorizando y activando fuertemente nuestras metas a largo plazo y dejando en consecuencia a los objetivos a corto plazo con un monto relativamente inferior de activación (Hofmann et al., 2012).

Otro término con el que suelen solaparse la autorregulación y el autocontrol, es el de funciones ejecutivas. Las funciones ejecutivas se refieren a las operaciones cognitivas que se activan con objeto de regular los pensamientos, sentimientos y comportamientos (p.e., actualización, inhibición, cambio de tareas) (Diamond, 2013; Miyake et al., 2000). Mientras que la función ejecutiva se entiende en términos ampliamente cognitivos, la autorregulación intenta integrar la interacción dinámica entre los procesos cognitivos, motivacionales y conductuales involucrados en la búsqueda de objetivos. En este sentido, la superposición entre los constructos de funciones ejecutivas y autorregulación se hace evidente cuando esta última es definida en términos de la regulación arriba-abajo, conciente y esforzada de los estados internos y el comportamiento (Eisenberg & Zhou, 2016).

Un esquema que contribuye a la comprensión de la relación entre autorregulación y funciones ejecutivas se origina en un conjunto de modelos vinculados al estudio del control cognitivo (Botvinick, Braver, Barch, Carter, & Cohen, 2001; Holroyd & Coles, 2002). Estos modelos, además de incluir el sistema operativo, es decir a las funciones ejecutivas, incorporan un sistema de monitoreo que registra qué eventos van a necesitar autocontrol. Primero, el sistema monitorea la activación de respuestas conflictivas activadas por tentaciones momentáneas (p.e., comer torta de chocolate) y las metas a largo plazo (p.e., adelgazar). En un segundo momento, chequea errores de rendimiento en la tarea. Cuando el resultado es peor de lo que se espera (en el ejemplo sería, tentación de comer la torta), la información alimenta al sistema de monitoreo señalando la necesidad de control. Cuando las respuestas conflictivas, los errores u otras señales son detectados estos recursos operativos que tienen la característica de ser limitados son reclutados para realizar el trabajo de autocontrol.

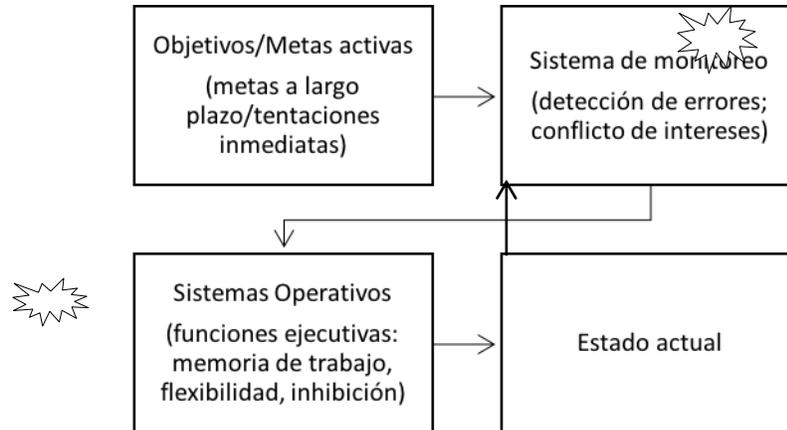


Figura 1. Modelo de los procesos cognitivos que subyacen al control cognitivo (adaptado de Wilkowski & Robinson, 2016). La forma irregular señala los sistemas o momentos del proceso autorregulatorio que pueden presentar fallos (ver apartado sobre fallos).

El rol de la inhibición

Inhibir activamente los pensamientos, sentimientos y tendencias conductuales potenciadas por tentaciones proximales es *una* de las formas de lograr el autocontrol.

Cuando se habla de inhibición en el contexto del autocontrol deben considerarse dos cuestiones básicas. En primer lugar, la inhibición a la que se hace referencia es “reactiva”, es decir que se activa en respuesta a la detección de tendencias que se califican como impulsivas. En segundo lugar, la detención de la tendencia impulsiva requiere de “esfuerzo cognitivo y de motivación” (Carnevale & Fujita, 2016; Fujita, 2011).

En relación al primer punto, gran parte de la investigación en autocontrol se ha focalizado en la inhibición generada por señales o claves externas más que en la inhibición comenzada por señales internas y por ello más voluntaria e intencional (Kühn, Haggard, & Brass, 2009). Tanto el paradigma clásico *go-no go* como el paradigma *Stop-Signal* implican detener respuestas impulsadas por determinados estímulos ante la presencia de una determinada señal (señal *no go*-señal de parar) (Introzzi, Richard’s; Canet Juric, & Comesaña, 2015). Sin embargo, en las situaciones que requieren de autorregulación, las señales que dan inicio al proceso de autocontrol frecuentemente provienen del interior de las personas.

Además, aunque algunos autores han entendido y entienden al autocontrol como sinónimo de inhibición de pensamientos, sentimientos y comportamientos impulsivos (Fujita, 2011) o le adjudican el lugar de proceso estrella dentro del acto

<http://www.revneuropsi.com.ar>

ISSN: 1668-5415

autorregulatorio (Barkley, 1997), no todo acto de autocontrol incluye un despliegue inhibitorio. Según Carnevale y Fujita (2016), considerar a la inhibición como equivalente al autocontrol introduce un número de problemas conceptuales: en primer lugar, enmascara los otros medios por los que las personas logran el autocontrol: como el monitoreo de la tarea, intervención del resto de los procesos que intervienen en el momento operativo del autocontrol o el uso de estrategias preventivas de autocontrol (Hofmann & Kotabe, 2012).

En segundo lugar, plantea el problema del “esfuerzo cognitivo” que requiere la inhibición. La evidencia empírica también sugiere que puede haber formas eficientes de autocontrol que no requieren de recursos cognitivos que demanden esfuerzo. Por ejemplo, las personas más exitosas en autocontrol desarrollan rutinas y hábitos cognitivos que les permiten evitar tentaciones inmediatas y lograr metas a largo plazo de manera más automática. De hecho se ha sugerido (Gollwitzer, 1999; Bargh et al., 2001; Kirk, Oettingen, & Gollwitzer, 2013) que la generación de planes sencillos, cuya forma es la sentencia condicional *si-entonces*, permiten automatizar respuestas ante tentaciones inmediatas permitiendo así el logro de objetivos distales. Por ejemplo, un niño que desea que le vaya bien en la escuela puede comprometerse con el plan: SI no tengo ganas de estudiar y deseo jugar con la *tablet*, ENTONCES le digo a mi mamá que la esconda hasta que yo termine. Estos planes fomentan la creación de vínculos cognitivos entre la *tentación inmediata* y el *comportamiento deseable* en el largo plazo. Cuando el obstáculo especificado en el SI aparece, el comportamiento o plan especificado por el ENTONCES se inicia automáticamente sin necesidad de esfuerzo o monitoreo.

También la forma en que las personas interpretan o entienden un evento o estímulo puede ser eficiente para promover un objetivo a largo plazo por sobre un objetivo proximal. Los estudios sobre demora de la gratificación revelan un conjunto de estrategias que permiten resistir la tentación en pos del logro de objetivos a largo plazo (Mischel et al., 2011). Una de estas estrategias, en el famoso test de la golosina (se le ofrece a un niño un trato, o una golosina ahora o dos para después, si es capaz de demorar la gratificación de consumir la golosina) es representarse a la golosina como una nube (reevaluación cognitiva), antes que concentrarse en las características deseables y apetecibles de la misma. Un niño, que en un primer momento cedió a la tentación centrándose en las características consumatorias del estímulo (por ejemplo, su delicioso sabor, su gusto, su olor, etc.) podría esperar durante extensos períodos de tiempo si se concentrara en las cualidades visuales del estímulo (por ejemplo, su forma). Si el niño se concentra en las características consumatorias, necesitará seguramente el reclutamiento de la inhibición para detener el deseo de consumir ese alimento, sin embargo, pensarlo como una nube o como algo distinto alejado de sus características apetitivas evita la necesidad de utilizar la inhibición. La teoría constructiva de niveles (*Construal-level approach*), sugiere que la abstracción cognitiva juega un rol en el proceso de creación del significado sobre una determinada situación, evento o estímulo (Fujita, 2008). Para ello, las personas realizan interpretaciones de alto nivel que permiten destacar las características más

abstractas, esenciales e invariantes de un estímulo en lugar de características más concretas, secundarias e idiosincrásicas posibilitando la apertura a las implicaciones y consecuencias más amplias de los comportamientos individuales. Esta sensibilidad abre el autocontrol porque lleva a las personas a evaluar comportamientos individuales en el marco de objetivos distales amplios, sin la necesidad de la inhibición.

Adicionalmente, según Carnevale y Fujita (2016) los autores que equiparan la inhibición con el autocontrol pueden argumentar que hay algo único y primordial acerca de la inhibición, que la convierte en un candidato ideal para la explicación del autocontrol. Desde esta perspectiva todos los otros medios de promover las metas a largo plazo por sobre las inmediatas podrían considerarse como alguna otra forma de autorregulación.

El pensar ambos términos de manera equivalente y como mutuamente determinantes genera dos problemas: (1) la necesidad teórica y metodológica de comprobar que en todo acto de autocontrol es la inhibición la que está actuando y no otro proceso como los mencionados anteriormente (contrastación mental, representaciones mentales alternativas del problema); (2) la restricción de la importancia explicativa del autocontrol en relación a distintos comportamientos. Según Carnevale y Fujita (2016) muchos investigadores se han volcado al estudio del autocontrol debido a su poder predictivo y a sus implicancias en diversos aspectos de la vida como el rendimiento académico, nivel de ingresos y estabilidad económica, salud mental y física, delincuencia, problemáticas adolescentes, etc. Pensar a la inhibición como variable explicativa por sobre el resto restringiría ampliamente el fenómeno circunscribiéndolo a un campo comportamental mucho más acotado.

Para concluir este apartado, diversos estudios experimentales proporcionan evidencia en contra de este lugar excluyente que se le da a la inhibición. Por ejemplo, Hofmann, Baumeister, Forster y Vohs (2012) demostraron que las personas con mayor autocontrol de tipo rasgo eran las que menos reportaban la necesidad de comprometerse en actos de resistencia inhibitoria. Estas personas parecerían evitar las tentaciones o deseos considerados problemáticos en primer lugar y, por tanto, parecerían tener que ejercer su potestad de autocontrol y resistencia a las tentaciones en menor cantidad de oportunidades. Esto también resulta consistente con formas de autocontrol más proactivas o preventivas en donde la previsión y la no exposición al estímulo *in situ* juegan un papel determinante. En esta misma línea, un metaanálisis (de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok, & Baumeister, 2012; ver Carnevale & Fujita, 2016) demuestra que el autocontrol constituye una habilidad que opera a través de hábitos y rutinas eficaces que permiten a las personas evitar las tentaciones antes que necesiten resistirse activamente a la tentación.

Todo ello abona a la teoría que postula que la inhibición, si bien es una parte importante del autocontrol, no parece jugar un rol crítico en los logros cotidianos de las personas con miras a la obtención de metas a largo plazo. Una definición más amplia de autocontrol -que se exprese en términos conductuales o motivacionales-

proporciona a los investigadores el marco conceptual con el que integrar resultados como éstos y ampliar el alcance explicativo del concepto.

Por qué fallan los que fallan

Los fracasos en la autorregulación suelen ser recurrentes y las personas tienden a perder el control de su comportamiento en una amplia variedad de circunstancias (Baumeister & Heatherton, 1996). Tales fracasos son una causa importante de varios problemas sociales contemporáneos: obesidad, adicciones, accidentes, etc. (Baumeister et al., 1994). Distintos autores sugieren que la capacidad para mantener nuestras conductas, pensamientos y emociones en línea con nuestras metas e intenciones depende de un balance entre la capacidad de autocontrol y la fuerza de los impulsos y deseos. En este sentido, los fallos autorregulatorios pueden tener lugar cuando las personas se enfrentan con un deseo muy intenso, cuando su capacidad de autocontrol se encuentra reducida o cuando no hay suficiente motivación para implicarse en el control esforzado (Heatherton & Wagner, 2011, 2016; Lopez et al., 2017). Los problemas en el logro de la autorregulación pueden resultar de una falla para reclutar las regiones prefrontales laterales (p.e., giro frontal inferior) implicadas en el autocontrol que son necesarias para completar una tarea o inhibir una respuesta (Lopez, Hofmann, Wagner, Kelley, & Heatherton, 2014). Otra circunstancia en la cual puede ocurrir un fallo en los intentos de autorregulación es cuando estas mismas regiones prefrontales laterales no logran mantener adecuadamente controladas las respuestas tanto corticales como subcorticales impulsadas por estímulos que se encuentran asociadas con la emoción, la amenaza y la recompensa (p.e., núcleo accumbens). De este modo, la investigación sugiere que los dos componentes clásicos de los modelos duales de autocontrol (el control arriba-abajo y la fuerza de los impulsos) se pueden asociar, por un lado, con los sistemas cerebrales importantes para el control cognitivo y, por el otro, con los sistemas cerebrales implicados en la valoración subjetiva de los estímulos y las recompensas (Wagner & Heatherton, 2016) (ver Figura 2).

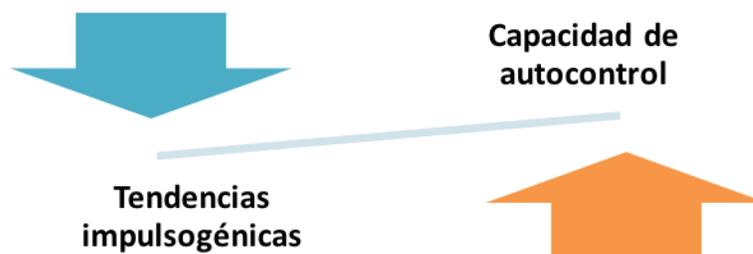


Figura 2. Representación de la lucha entre las tendencias representadas por los mecanismos de recompensas y los mecanismos con asentamiento frontal que permiten sobreponerse a las mismas. Los fallos se dan por un desbalance entre ambas fuerzas. Lo que se altera cuando hay fallo es justamente el reclutamiento de las regiones frontales (no siempre, puede haber

fallos por la intensidad del impulso a pesar de que las regiones prefrontales laterales estén implicadas).

Distintos autores (Duckworth & Steinberg, 2015; Hofmann, Friese, & Strack, 2009) han señalado justamente que el fallo se debe a la puja entre procesos impulsogénicos y procesos volitivos. La mayoría de las veces, los lapsos son atribuidos a deficiencia de los procesos volitivos, sin embargo, en ocasiones es la fuerza de las tendencias impulsogénicas lo que produce el fallo regulatorio. Se han señalado (Baumeister & Heatherton, 2014) tres causas mutuamente no excluyentes por las cuales una persona puede presentar fallos en sus intentos autorregulatorios: (a) estado de ánimo negativo; (b) exposición a señales, (c) desgaste del yo.

Cualquiera de estas causas puede llevar en algunas ocasiones al denominado “consumo activado por el lapso”. Este término refiere a las recaídas que sufren las personas que se encuentran en tratamiento. Marlatt acuñó el término “violación de la abstinencia” para hacer referencia al efecto que se produce en situaciones en las que los adictos recaen en el consumo de la sustancia generando mayor consumo de la sustancia prohibida (Marlatt & Gordon, 1985).

Pero más allá de este efecto particular, las personas muestran este tipo de comportamiento por algún motivo. La primera causa que se mencionó alude a los fallos vinculados a un estado de ánimo negativo. Cuando la persona está ofuscada, actúa a veces en forma agresiva, gasta mucho dinero, se involucra en comportamientos riesgosos como sexo sin protección, consumo problemático de comida, alcohol y otras drogas, y falla en la búsqueda objetivos o metas destacadas en su vida (Wagner & Heatherton, 2013). Wagner & Heatherton (2014) sostienen que el afecto negativo tiene la potencialidad de operar negativamente sobre los diferentes componentes de la autorregulación. Así, por ejemplo, el afecto negativo aumenta la intensidad de las tentaciones y reduce el monitoreo a través de la carga cognitiva, y, a su vez, los intentos de regulación del afecto negativo desgastan los recursos necesarios para la autorregulación, los cuales prevalecen por sobre los objetivos o metas a largo plazo.

Diferentes teorías se han propuesto para explicar cómo el estado de ánimo negativo puede repercutir sobre la autorregulación. Una teoría plantea que el afecto negativo reduce la capacidad de memoria de trabajo, un componente esencial para mantener activas y protegidas las metas autorregulatorias (Hofmann, Schmeichel, & Baddeley, 2012). Sin embargo, otros enfoques destacan que el afecto negativo afecta la capacidad de autorregulación debido a que lleva a las personas a considerar sólo los aspectos inmediatos y superficiales de una situación, impidiendo que se tomen en consideración las consecuencias a mediano y largo plazo de las propias conductas. Finalmente, desde otra línea se sostiene que el afecto negativo puede llevar a fallos autorregulatorios debido a que incrementa la susceptibilidad a las recompensas, lo que se manifiesta en una mayor actividad en regiones cerebrales relacionadas con el procesamiento de las mismas (Wagner, Boswell, Kelley & Heatherton, 2012).

Por ejemplo, Baumeister y Heatherton (2014) postulan que las personas a dieta tienen una visión de sí mismos que a menudo es displacentera (especialmente en lo que concierne a la apariencia física) y se sienten motivadas a escapar de estos sentimientos displacenteros restringiendo su atención a la situación inmediata ignorando al mismo tiempo las implicancias a largo plazo de su comportamiento actual. Este escape de la autoconciencia aversiva no solo ayuda a las personas a dieta a olvidar su visión negativa sobre sí mismos, sino que también los desengancha de la planificación a largo plazo y del pensamiento reflexivo y debilita la inhibición, proceso que normalmente contribuye a restringir la ingesta de comida (Heatherton & Baumeister, 1991). Así, la persona presenta comportamientos autoindulgentes que la llevan a evitar los pensamientos displacenteros sobre sí.

Otro ejemplo de cómo el afecto negativo incide de manera perniciosa en la autorregulación es a través del fenómeno del rechazo social: se ha reportado que luego de experimentar eventos de rechazo social es más probable que en personas a dieta se manifieste una ingesta de alimentos excesiva, una reducción de la persistencia en tareas difíciles, y un incremento de la preferencia por recompensas inmediatas (Baumeister, DeWall, Ciarocco & Twenge, 2005).

Otras teorías comportamentales que dan cuenta del impacto del estado de ánimo negativo sobre la autorregulación postulan que el afecto negativo ocupa la atención, dejando pocos recursos libres para inhibir el comportamiento (Ward & Mann, 2000) o produce el enganche en comportamientos apetitivos que reducen la ansiedad y confortan al yo constituyéndose entonces en una forma de afrontamiento (Sinha, 2008).

La segunda causa por la que se presentan fallos autorregulatorios es la *exposición a señales (cue exposure)*. En el mundo actual, numerosas veces las personas se ven expuestas a estímulos o tentaciones que los llevan a realizar comportamientos que van en contra de sus propias metas distales. Según Kelley, Wagner y Heatherton (2015) la causa más común por la que un impulso puede crecer es cuando se experimenta exposición a ciertas señales que refieren a la “recompensa” o estímulo tentador, como por ejemplo, mirar una publicidad de comida u oler un cigarrillo. Diversos estudios han demostrado que la exposición a la sustancia prohibida incrementa la probabilidad de que esa sustancia sea consumida, y adicionalmente incrementa los antojos, la atención y la respuesta fisiológica del organismo ante esa sustancia (Harris, Bargh & Brownell, 2009; Sayette, Martin, Wertz, Shiffman & Perrot, 2001). Por lo tanto, la exposición a señales relevantes aumenta la actividad subcortical en las regiones relacionadas con el procesamiento de la recompensa, lo que desencadena un desbalance de modo que los mecanismos frontales son incapaces de ejercer control sobre el comportamiento (Heatherton y Wagner, 2011)

Un factor que favorece que la exposición a señales genere efectos contrarios a las metas de las personas es lo que se denomina “brechas en la evaluación empática”. Esta expresión refiere a sesgos cognitivos que producen que las personas subestimen la influencia a futuro de un estímulo sobre su comportamiento (Lowengstein, 2005).

Por lo tanto, esta idea refiere a que la comprensión humana sobre el alcance de los estímulos es estado-dependiente. Según Lowengstein (2005) estas brechas o ventanas pueden clasificarse según su direccionalidad.

-Brecha de empatía “caliente-a-frío”: las personas que están en estados "cálidos" tienden a menospreciar el grado en que sus inclinaciones conductuales están o serán influenciadas por su estado afectivo. Al subestimar la influencia del afecto transitorio, las personas sobreestiman la estabilidad de sus propias preferencias actuales. Esto aumenta la disposición de las personas a actuar según sus propias preferencias a corto plazo. Así, por ejemplo, los crímenes pasionales y las situaciones en donde la persona no se comporta de acorde a sus metas personales, pueden ocurrir en parte porque las personas subestiman la influencia de los impulsos y afecto momentáneo en su comportamiento (falla en el aquí y ahora ignorando las metas propias a largo plazo).

- Brecha de empatía de “frío-a-caliente”: cuando las personas no se encuentran en estados cálidos, le restan importancia a sus propias preferencias y a su comportamiento. Cuando uno no tiene hambre, miedo o dolor, por ejemplo, resulta difícil imaginar cómo se sentiría al experimentar uno de esos estados, o apreciar plenamente el poder motivador que los estados podrían tener sobre su propio comportamiento (falla en anticipar preventivamente el comportamiento frente a la tentación).

Appelhans, French, Pagoto, y Sherwood (2016), representan una secuencia de hechos que se generan de acuerdo al estado de la persona y la exposición a pistas en personas que se encuentran haciendo dieta y que se exponen a un estímulo tentador (ver tabla 1).

Tabla 1. Estado frío y caliente y exposición a pistas (adaptado de Appelhans et al, 2016).

Estado frío	Exposición a pistas	Estado caliente
<p>Cuando no hay tentación, la persona exhibe una preferencia a comportarse de acuerdo a sus objetivos. Debido a la “ventana de empatía frío-caliente” (<i>cold-hot gap</i>)</p>	<p>Los sesgos atencionales mantienen a las personas "atadas" a señales de comida apetecibles en el entorno. Atender a estas señales desencadena un estado</p>	<p>Esto lleva a inversiones de preferencia por las cuales el deseo de una persona a dieta por la pérdida de peso es anulada por la perspectiva de la gratificación inmediata de</p>

<p><i>empathy</i>), la vulnerabilidad futura a la tentación no es anticipada.</p>	<p>caracterizado por un aumento en el deseo.</p>	<p>la comida tentadora, lo que da como resultado un fallo en la adherencia a la dieta.</p>
---	--	--

La evidencia también viene de estudios del desarrollo. Por ejemplo, en el experimento del test de la golosina que mencionamos anteriormente, Mischel et al. (2011) estudiaron qué estrategias utilizaban niños de 4 y 5 años para demorar la gratificación o la tentación de comerse de manera inmediata la golosina. La demora exitosa se asoció en algunos casos justamente con la reorientación de la atención lejos de la tentación o señales que incrementaban el impulso del niño a actuar en contra de su meta a largo plazo, en este caso la espera por una recompensa mayor.

La tercera causa de fallos es conocida como el “desgaste del yo” (ego depletion). Kelley et al. (2015) la señalan como una causa común de fallos autorregulatorios. La autorregulación, como muchas otras habilidades cognitivas, está sujeta a la fatiga. Desde el modelo de los recursos, el desgaste del yo o del ego se define como una reducción en la "capacidad o disposición del yo a participar en una acción volitiva causada por el ejercicio previo de la volición" (Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998). Así, los intentos de autorregular el comportamiento pueden desgastar temporalmente los recursos necesarios para otros requerimientos de autorregulación posteriores, dejando de esta manera a los individuos vulnerables ante la tentación (Kelley et al., 2015).

Adicionalmente, se ha reportado que seguido a un desgaste autorregulatorio, las personas se vuelven más sensibles a las pistas o señales de recompensa del ambiente (Schmeichel, Harmon-Jones & Harmon-Jones, 2010), demostrando así que se puede presentar fallos de manera conjunta que genera errores encadenados en el sistema.

De esta manera, cualquier acto autorregulatorio, ya sea para establecer metas apropiadas, planear, ejecutar un comportamiento dirigido a metas, evaluar el progreso de una meta o avanzar en los resultados distales por sobre los proximales es pasible de producir desgaste del yo.

2. Conclusiones

La autorregulación refiere a una capacidad humana que permite al ser humano vivir en armonía con su entorno y alcanzar metas a corto y a largo plazo. Como se

<http://www.revneuropsi.com.ar>

ISSN: 1668-5415

señaló, su importancia ha sido ampliamente investigada y existe acuerdo entre teóricos e investigadores sobre la potencialidad explicativa de este fenómeno. Sin embargo, existen discrepancias sobre la definición y uso de términos relacionados. El recorrido conceptual aporta desde la literatura en el tema algunas claves para demarcar el difuso límite entre términos como autorregulación y autocontrol, restringiendo este último a situaciones en que se experimenta conflicto entre el estímulo presente y las metas a largo plazo del individuo. La autorregulación, se constituye en un término más inclusivo que abarca estas situaciones conflictivas y también el logro de objetivos a corto plazo.

También referimos a la distinción entre autocontrol e inhibición, señalando algunas situaciones en donde se desarrolla el acto de autocontrol sin necesidad de intervención de la inhibición, destacando además que la inhibición a la que nos referimos se denomina “inhibición intencional”.

Una vez clarificadas las cuestiones conceptuales se presenta un modelo de autorregulación que puede contribuir a la comprensión del fenómeno no solo desde el funcionamiento normal sino que también permite dar cuenta de la variedad de factores que pueden contribuir a los fallos en los intentos de autorregulación. Este trabajo constituye un intento de aclaración conceptual acerca de la autorregulación y sus componentes constitutivos, los constructos teóricamente relacionados y las causas que pueden contribuir a los fallos en los intentos de autorregulación, en línea con las recomendaciones recientes (Cole, Ram, & English, 2019; Gagne, 2017; Nigg, 2017) acerca de la necesidad de eliminar los obstáculos terminológicos y avanzar hacia la construcción de un modelo unificado de la autorregulación que considere los aportes de las diferentes disciplinas y campos de estudio que abordan la temática.

Bibliografía

Appelhans, B., French, S., Pagoto, S., & Sherwood, N. E. (2016). Managing temptation in obesity treatment: A neurobehavioral model of intervention strategies. *Appetite*, 96, 268-279.

Bargh, J. A., Gollwitzer, P. M., Lee-Chai, a, Barndollar, K., & Trötschel, R. (2001). The automated will: nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1014–27. Retrieved from <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3005626&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>

Barkley, R. A. (1997). *ADHD and the Nature of Self-control*. New York, NY: Guilford Press.

Baumeister, R. F., DeWall, N. C., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589–604.

Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (2014). Self-Regulation Failure: An Overview Failure. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15.

- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing Control. How and Why people fail at self-regulation*. Capítulo 1. Academic Press, INC.
- Botvinick, M. M., Braver, T. S., Barch, D. M., Carter, C. S., & Cohen, J. D. (2001). Conflict monitoring and cognitive control. *Psychol Review*, *108*(3), 624–652. <http://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.624>
- Canet-Juric, L., Introzzi, I., Andrés, M. L., & Stelzer, F. (2016). La contribución de las Funciones Ejecutivas a la Autorregulación. *Cuadernos de Neuropsicología. Panamerican Journal of Neuropsychology*, *10*(2), 106–128.
- Carnevale, J. J., & Fujita, K. (2016). What Does Ego-Depletion Research Reveal About Self-Control? A Conceptual Analysis. In E. Hirt, J. J. Clarkson, & L. Jia (Eds.), *Self-Regulation and Ego Control* (pp. 87–108). Amsterdam: Elsevier Inc. <http://doi.org/10.1016/B978-0-12-801850-7.00005-6>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control Theory: A Useful Conceptual Framework for Personality-Social, Clinical, and Health Psychology. *Psychological Bulletin*, *92*(1), 111–135.
- Cole, P. M., Ram, N., & English, M. S. (2019). Toward a Unifying Model of Self-regulation: A Developmental Approach. *Child Development Perspectives*, *13*(2), 91–96. <https://doi.org/10.1111/cdep.12316>
- de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: a meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc.*, *16*(1), 76–99. <http://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Diamond, A. (n.d.). Understanding Executive Functions. In *Understanding Executive Functions*.
- Duckworth, A. L., & Steinberg, L. (2015). Unpacking Self-Control. *Child Development Perspectives*, *9*(1), 32–37. <http://doi.org/10.1111/cdep.12107>
- Freud, S., Skinner, B. F., Mischel, W., & Baumeister, R. (2016). Preface. *Self-Regulation and Ego Control*, xv–xxii. <http://doi.org/10.1016/B978-0-12-801850-7.05001-0>
- Fujita, K. (2008). Seeing the Forest Beyond the Trees: A Construal-Level Approach to Self-Control. *Social and Personality Psychology Compass*, *2*(3), 1475–1496. <http://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00118.x>
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc.*, *15*(4), 352–66. <http://doi.org/10.1177/1088868311411165>
- Heatherton, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, *15*(3), 132–139. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005>
- Heatherton, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Annual Review of Psychology*, *62*, 363–90. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131616>

- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162–176. <http://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>
- Hofmann, W., & Kotabe, H. (2012). A General Model of Preventive and Interventive. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(6), 707–722.
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(3), 174–80. <http://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>
- Holroyd, C. B., & Coles, M. G. H. (2002). The neural basis of human error processing: reinforcement learning, dopamine, and the error-related negativity. *Psychological Review*, 109(4), 679–709. <http://doi.org/10.1037//0033-295X.109.4.679>
- Kelley, W. M., Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2015). In Search of a Human Self-Regulation System. *Annual Review of Neuroscience*, 38(1), 389–411. <http://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014243>
- Kirk, D., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2013). Promoting integrative bargaining: mental contrasting with implementation intentions. *International Journal of Conflict Management*, 24(2), 148–165. <http://doi.org/10.1108/10444061311316771>
- Kotabe, H. P., & Hofmann, W. (2015). On Integrating the Components of Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 618–638. <https://doi.org/10.1177/1745691615593382>
- Kühn, S., Haggard, P., & Brass, M. (2009). Intentional inhibition: How the “veto-area” exerts control. *Human Brain Mapping*, 30(9), 2834–2843. <http://doi.org/10.1002/hbm.20711>
- Loewenstein, G. (2005). Hot-Cold Empathy Gaps and Medical Decision Making. *Health Psychology*, 24 (4, Sup.), S49–S56.
- Lopez, R. B., Hofmann, W., Wagner, D. D., Kelley, W. M., & Heatherton, T. F. (2014). Neural Predictors of Giving in to Temptation in Daily Life. *Psychological Science*, 25 (7), 1337-1344-. <https://doi.org/10.1177/0956797614531492>
- Miyake, a, Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, a H., Howerter, a, & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “Frontal Lobe” tasks: a latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100. <http://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Molden, D. C., Hui, C. M., & Scholer, A. A. (2016). *Chapter 20. Understanding Self-Regulation Failure*. In E. Hirt, J. J. Clarkson, & L. Jia (Eds.), *Self-Regulation and Ego Control* (pp. 301–324). Amsterdam: Elsevier Inc.
- Tangney, J.P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Nigg, J. T. (2017). 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*, 58(4), 361–383. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12675>
<http://www.revneuropsi.com.ar>
ISSN: 1668-5415

Vandellen, M. R., Hoyle, R. H., & Miller, R. (2012). The Regulatory Easy Street: Self-Regulation Below the Self-Control Threshold Does not Consume Regulatory Resources. *Personality and Individual Differences*, 52, 898–902. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.028>

Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2011). *Handbook of self-regulation. Second Edition. Research, Theory, and applications*. (K. D. Vohs & R. F. Baumeister, Eds.) (The Guilfo). New York, NY.

Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2013b). Emotion and self-regulation failure. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Wilkowski, B. M., & Robinson, M. D. (2016). Cognitive Control Processes Underlying Individual Differences in Self-Control. In E. Hirt, J. J. Clarkson, & L. Jia (Eds.), *Self-Regulation and Ego Control* (pp. 301–324). Amsterdam: Elsevier Inc. <http://doi.org/10.1016/B978-0-12-801850-7.00015-9>