



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**REGULACIÓN Y AUTORREGULACIÓN, ANÁLISIS TEÓRICO  
Y CONSIDERACIÓN TERAPÉUTICA**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
PRESENTA:**

**VÍCTOR MANUEL FLORES ROCHA**

**JURADO DE EXAMEN**

**DIRECTOR: LIC. GERARDO REYES HERNÁNDEZ  
COMITÉ: LIC. JUANA ALEJANDRA VILLAGOMEZ RUIZ  
MTRA. JULIETA MARÍA DE LOURDES GARCÍA PÉREZ  
MTRA. MARÍA FELICITAS DOMÍNGUEZ ABOYTE  
MTRA. GUILLERMINA NETZAHUATL SALTO**



**MÉXICO, CD MX.**

**ABRIL 2016**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **Resumen**

El presente trabajo expone un modelo de prevención, diagnóstico y atención con base en los procesos reguladores, el análisis de los componentes reactivos, causales y determinantes. Se presenta dentro del marco de la autorregulación como un sistema modular, en el cual se diferencia la regulación y la autorregulación con base en el nivel de conciencia, y en el que se utilizan elementos como el bienestar subjetivo, la integración coherente, los factores meta, la capacidad anímica para percibir la señal de error y la perspectiva de avance, como elementos concluyentes de la capacidad regulatoria de un individuo.

## Prefacio

La *autorregulación* es parte de la actividad perceptiva de las personas, lleva al uso de tácticas motivadas para la consecución y "control" de objetivos. Aunque su estudio ha abierto gran camino en la explicación del comportamiento, continuamente es modificado el entendimiento del proceso y del concepto de la *autorregulación*; en ocasiones se le homologa con otros conceptos, como el *autocontrol* y la *modulación emocional*, o, en la extensión del estudio, se le parcializa y trata como un proceso aislado de otros. No obstante, la *autorregulación*, y la *regulación* en sí, muestra ser un proceso del cuyo entendimiento puede desprenderse una gran cantidad de estrategia eficaz sobre la cual puede basarse gran parte del trabajo clínico y social actual.

La extensión del estudio que se ha hecho de la *regulación* y, particularmente, la *autorregulación*, facilita que surjan propuestas integradoras del entendimiento de estos procesos. En esta tesis se integra un análisis con base en una perspectiva de la psicología social y los modelos del comportamiento saludable; el análisis observa las características teóricas referentes a la regulación, en relación a los componentes conductuales con base en los cuales se les ha parcializado. A través de tres capítulos se observarán los siguientes objetivos:

-En el primer capítulo es definir los conceptos de *regulación* y *autorregulación* en el marco de los procesos psicológicos, establecer los elementos cognitivos básicos que les conforman, su relación con las facetas conductuales, y analizar la susceptibilidad de los mismos elementos con base en su naturaleza y desarrollo.

-Para el segundo capítulo, se busca analizar la complejidad adquirida del proceso de regulación, partiendo de observar la evolución de los elementos básicos en la composición de un

"comportamiento regulado", las **líneas de trabajo compuestas** que surgen, y las consecuentes relaciones del comportamiento interno y el externalizado.

-En el tercer capítulo el objetivo es considerar los procesos de autorregulación y regulación en el campo de la salud, delimitando sus respectivos campos de acción y "tipificando" las **afecciones** que corresponden a cada campo respecto a las líneas del "comportamiento normal". Estableciendo la base que permita plantear una estrategia básica para el análisis diferencial del comportamiento, y que, consecuentemente, facilite elaborar composiciones tácticas eficientes en el trabajo psicoterapéutico.

Entre las características del análisis que se hará, la delimitación clara de los procesos de los cuales se diferencia la *regulación* y la *autorregulación* es relevante, ya que en las homologaciones de estos procesos puede extraviarse o confundirse el entendimiento del proceso. Se observó que esto es "común" cuando el proceso es estudiado en situaciones particulares o específicas, mientras que la perspectiva de este trabajo considera a la *regulación* y la *autorregulación* como un proceso general que depende de otros procesos, a la vez que los contiene. Es decir, aunque pueda enfocarse la visión en un sólo aspecto, y explicar este conforme el proceso de la regulación, éste no conlleva sino una mecánica específica dentro de la cual laboran otros procesos y mecanismos.

## Tabla de contenido

Capítulo I. Teoría de la Autorregulación .....	1
Estructura y Concepto .....	1
Elementos Cognitivos de los Procesos Reguladores .....	7
Desarrollo de la Autorregulación .....	13
Maduración del cerebro. ....	14
Logros cognitivo-lingüísticos de los individuos. ....	16
Influencias del contexto. ....	18
Facetas conductuales .....	20
Regulación emocional. ....	20
Regulación cognitiva. ....	25
Regulación conductual. ....	27
Capítulo II. Comportamiento Regulado .....	29
Componentes y Dinámica del Comportamiento Regulado .....	30
Componentes causales. ....	31
Componentes determinantes. ....	40
Componentes reactivos. ....	51
Capítulo III. La regulación aplicada en el trabajo psicoterapéutico .....	58
Regulación y Salud .....	60
El Reconocimiento por Módulos .....	62
El Trabajo con la Persona .....	67
Reconocimiento de emociones. ....	67
Perspectiva de avance. ....	68
Relación con el ambiente. ....	70
Factores de meta. ....	71

El bienestar subjetivo.....	74
Perspectiva Clínica en la Regulación Consciente.....	75
Herramientas de diagnóstico.....	78
Herramientas operativas.....	85
Conclusiones .....	92
Referencias .....	97

## **Capítulo I. Teoría de la Autorregulación**

Toda perspectiva que estudia la autorregulación es entendida en el campo de la cognición y las percepciones sociales (Visdomine y Luciano, 2006). De Ridder y Wit (2006) consideran que, dada la vaguedad a la que puede prestarse una afirmación como esa, es adecuado acotar criterios para definir un **modelo de autorregulación**:

- 1) La explícita consideración de metas.
- 2) La perspectiva de considerar a las personas como agentes activos para formar su propio comportamiento.
- 3) El énfasis en los procesos volitivos en el alcance de metas.

### **Estructura y Concepto**

La *autorregulación* es un proceso que se haya en la iniciativa de gran parte de las acciones tomadas por una persona, por lo que se ejecuta a la par de, o incluso que pueda ser observada como la base de, otros procesos; fácilmente puede encajonársele en una sola visión y parcializar sus definiciones. Entre las definiciones que se consideraron para este análisis, la descripción de **Jung** (citado por Flaiszman, s.f.) refiere al elemento del balance con el cual esta tesis concuerda. Él describe la *autorregulación* como un interjuego de compensación y complementariedad entre consciente e inconsciente, que permite el movimiento voluntario entre esas estructuras únicamente con base en el conocimiento de la causa del desequilibrio en el que se mantienen. Separadamente de esto, gran parte de las definiciones se basan en consideraciones parecidas; las perspectivas **cognitiva-conductual** y **de la salud** convergen en definirla principalmente como una capacidad de reacción de control sobre el comportamiento. Conforme la variedad de



explicaciones se resalta que el control ejecutado es únicamente sobre el pensamiento y la conducta observable (Bandura, 1991), o se aúna control sobre los componentes reactivos como las emociones y la excitación (Derryberry y Rothbart, 1988), o se hace una aclaración más específica al incluir el control sobre el comportamiento general ante circunstancias cambiantes, aunado a componentes reactivos y de desarrollo como el temperamento y la personalidad (Bell y Deater, 2007; Eisenberg, Smith, Sadovsky & Spinrad, 2004; Rueda, Posner y Rothbart, 2005; Visdomine y Luciano, 2006).

Entre otras explicaciones, en la **inteligencia emocional** se maneja la *autorregulación* como un elemento que abarca los principales hitos de la teoría y se observa la relevancia en aspectos como: el reconocimiento de las emociones propias y externas, el manejo de las mismas y de las relaciones con otras personas (Goleman, 1996), el razonamiento de estas relaciones, la resolución de problemas con base en éste, e inclusive el empleo de las emociones para realizar actividades cognitivas (Mayer, 2001). También, conforme el estudio del desarrollo, el enfoque **psicobiológico** ahonda en el proceso factorial de la *regulación*, relacionándola con el desarrollo de otros procesos, y con mecanismos activos y reactivos en distintas facetas de la construcción esquemática de la personalidad, y conforme a lo cual la *regulación* es la capacidad de controlar las reacciones ante el estrés y la atención centrada, aunada a la habilidad de interpretar estados mentales en uno mismo y en otros (Rueda, Posner y Rothbart, 2004). Notoriamente las definiciones están "apegadas" a la idea del "control". Esta característica es relevante a esta tesis, ya que en la "construcción lógica" que sigue del concepto *autorregulación*, no se considera que ésta refiera únicamente al control.

Inicialmente se puede marcar la diferencia de *autorregulación* y control, o *autocontrol*, por medio del término **regular**; posee dos raíces: **regulāre**, que refiere a medir, ajustar u ordenar algo por deducción o comparación a partir de una normativa de funcionalidad, y **regulāris**, que indica la uniformidad, o la característica de no contar con grandes cambios o variaciones. En general no trata de un control explícito ni implica que exista una voluntad para hacerlo, sino que se trata de la capacidad de regular.

Cualquier cosa puede ser regulada, o está siendo regulada, por mera característica de "existir". Incluso la superficie de un terreno sobre el que se coloca un peso se involucra en el "acto de regulación" al hundirse parte de su superficie como parte del proceso acción-reacción, la interacción física requiere la reacomodación de todo elemento partícipe de ese suceso. Poner un peso en una superficie es uno de tantos actos de regulación en los sucesos físicos de interdependencia en los que existe una "naturaleza guía" de los elementos; esta naturaleza se ajusta a sistemas de cualquier tipo, con otros elementos y sistemas coexistentes. Es la **naturaleza del equilibrio** y el seguimiento natural de parámetros que establecen un "régimen" determinado, como una normatividad o una legislación. Es decir, existen **puntos de control**, pero no el control de la acción.

Entre los sistemas que puede ser observada la "naturaleza guía" está el plano biológico, en el cual se entiende la regulación como la acción homeostática, es decir, el mantenimiento del equilibrio de un sistema dinámico-orgánico por medio de la organización y normalización de sus componentes a través del manejo de recursos que conlleva a la óptima funcionalidad de un organismo. En el ser humano la actividad homeostática se torna más compleja ya que su estructura psíquica posee una dinamia entre componentes conscientes e inconscientes, relativa a

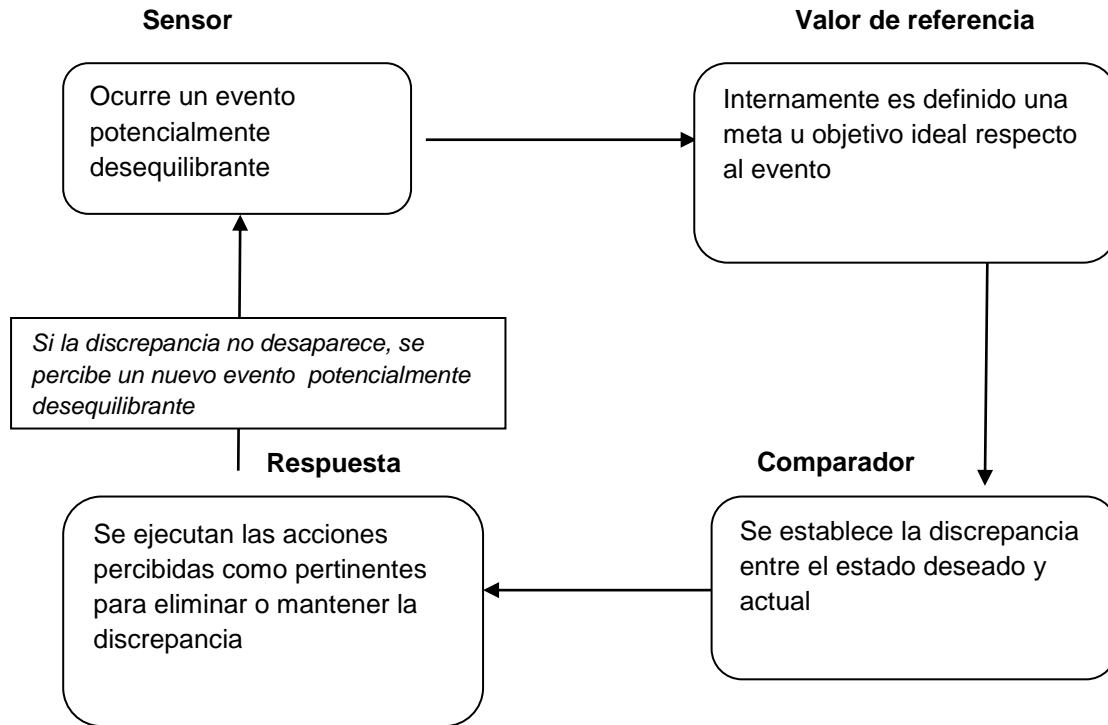
la abstracción que tiene de la realidad y el manejo de los recursos en su interacción con ella. Esto conlleva que el humano tome consciencia de sus propios procesos de regulación y pueda modificarlos de una forma reactiva a una "instintiva" y a una volitiva. Endler y Kocovski (2000) consideraban que el comportamiento es la consecuencia de un sistema guía interno inherente a los modos de vida de los seres organizados. Este "sistema guía" regula la calidad y cualidad de las experiencias con base en sí mismo, evadiendo naturalmente la participación de la conciencia en los procesos reguladores, tornándolos automáticos y permitiendo denominar a este proceso como autorregulación. No obstante, el papel activo de la conciencia en la *autorregulación* es un factor predominante en la concepción de los modelos explicativos de la autorregulación.

La conciencia expresada como el "yo" determina si el proceso puede entenderse como "self-regulation", o *regulación consciente*, o "autoregulation", que refiere a la *autorregulación* (Carver y Scheier, 1999). El primero trata de la explícita participación del "yo", como un proceso continuamente consciente; el segundo de un proceso con una forma automática de trabajo. Así pues, puede considerarse lo siguiente: 1) Ambos procesos pueden considerarse como uno y se basan sobre una estructura mecánica que labora en diferentes contextos, planos, sistemas y/o niveles, y 2) La regulación "busca" el equilibrio, y en el ser humano, la "personalización" del proceso supone consecuencias casuísticas, pero a la vez genéricas por la estructura mecánica (véase Figura 1).

Autorregulación	Regulación
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuenta con la estructura mecánica de <i>sensor-valor de referencia-comparador-respuesta</i></li> <li>• Es un proceso inconsciente.</li> <li>• Basa su actividad en la protección y funcionalidad de la persona, a nivel físico, emocional y cognitivo.</li> <li>• Las respuestas emitidas son automáticas</li> <li>• Cada evento desencadenante es "percibido" independientemente de los demás, el "sistema" no pretende conectarlos.</li> <li>• No es un proceso alterable por simbolismos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuenta con la estructura mecánica de <i>sensor-valor de referencia-comparador-respuesta</i></li> <li>• Es un proceso que puede ser consciente o subconsciente</li> <li>• Basa su actividad en la volición, la protección de significados y símbolos.</li> <li>• Las respuestas emitidas requieren esfuerzo, pero pueden ser automatizadas.</li> <li>• Permite emplear estrategias meta-cognitivas.</li> <li>• Aunque la estructura mecánica no es alterable, si lo son los significados y símbolos, y la actividad derivada de ellos.</li> </ul>

**Figura 1. Comparativa entre los procesos de autorregulación y regulación.**

Un factor determinante para establecer y entender el circuito de la **estructura mecánica** (véase Figura 2) del proceso de la *regulación* es la retroalimentación. Carver y Scheier (1999) han implicado a la conciencia como el medio por el cual la información tiene un continuo de entrada y salida, por medio del cual la *autorregulación* es un circuito de retroalimentación de la actividad "consciente" de un individuo que consta de cuatro elementos de organización: 1) *Sensor*, el cual adentra la información; 2) *Valor de referencia*, que son las metas; 3) *Comparador*, que compara los valores de entrada y referencia; 4) *Salida o respuesta*, donde se emite un comportamiento interno y/o externo que puede o no variar de los anteriores, a raíz de que en la comparación entre valores esperados y obtenidos se haya determinado si fueron discerniblemente diferentes o no. La función del circuito es disminuir la discrepancia existente entre el valor de referencia y la salida, de manera que la persona se aproxime y alcance un resultado deseado.



**Figura 2.** Estructura mecánica de los procesos reguladores.

Por otra parte, más que entender la mecánica como la definición del concepto *regulación*, en esta tesis, al considerar los elementos anteriores, la *regulación* refiere a algo diferente de la *autorregulación*, la cual si puede considerarse como una función mecánica que permite la nivelación de diversos estados de un sistema por medio de un circuito continuo, en tanto que la primera es un proceso consciente e inconsciente mediante el cual se mantiene una constancia relativa en la composición y propiedad del "mundo interno" por medio de la aproximación paulatina a resultados deseados, mediante el manejo de los recursos materiales y psicológicos con los que cuenta una persona, y que se basa en la **estructura mecánica** de la *autorregulación*.

## Elementos Cognitivos de los Procesos Reguladores

El estudio de la *regulación* toma diferentes matices a raíz de la consideración de la conciencia. En forma reactiva, la *autorregulación* se estrecha con los procesos atencionales por la necesidad de poder responder ante estímulos específicos. En forma volitiva, la *regulación* es una acción motivada, cuya ejecución efectiva se basa en el esfuerzo que se le aplica conscientemente. Si una persona realiza las mismas actividades de forma cotidiana, tiende más a la automaticidad, y estas actividades van tornándose a un modo **reactivo**; si le da variedad a sus actividades, y realiza continua reflexión sobre los tópicos que implican, su módulo consciente es **volitivo**; y si realiza una continua reflexión sobre las actividades que realiza y el impacto que tienen sobre ella, el módulo volitivo de trabajo es metacognitivo, ya que se vuelve **integrado** (véase Figura 3).

Módulo de conciencia	Estructura de respuesta	Componentes activos	Componentes de desarrollo
-Reactivo	-Secuencias	-Volición	-Procesos atencionales
-Volitivo	-Programas	-Autodeterminación	- <i>Effortful control</i>
-Integrado	-Principios	-Dirección de la acción:	-Conciencia social
	-Conceptos sistema (dependientes e interdependientes)	metas y antimetas	-Temperamento y tendencias de control

**Figura 3.** Elementos cognitivos de los procesos reguladores.

La capacidad de regulación depende del "módulo" de conciencia en el que se esté ubicado, **reactivo**, **volitivo** ó **integrado**, porque cada uno provee de elementos a las "estructuras de respuesta" que existen. Estas son parte del sistema de retroalimentación de la *autorregulación*, y se pueden observar cuatro niveles básicos (Powers, citado en Carver y Scheier, 1999):

- 1) *Secuencias*, que son en sí respuestas, conductas consecutivas preestablecidas y básicas.
- 2) *Programas*, que son las actividades que involucran decisiones conscientes en varios puntos de las secuencias.
- 3) *Principios*, inmediatamente "superiores" de los programas, son cualidades abstraídas o implementadas, alternativamente, por programas para interrumpir o redirigir las secuencias.
- 4) *Conceptos sistema*, son representaciones de metas reducidas a lo idealizado sobre el sentido del yo, las relaciones y la identidad grupal.

Se consideran niveles altos de respuesta conforme ésta pierde generalidad, el nivel de abstracción es alto porque la respuesta es subjetiva y, por tanto, específica. Mientras mayor sea la especificidad del significado en los altos niveles, más rígidas serán las tendencias de acción de una persona, ya que las personas construyen estas estructuras de respuesta como esqueleto de su sistema de creencias, y dotan a los *conceptos sistema* de una cualidad *secuencial*, que torna automáticas a las respuestas. Esto es que, las respuestas de alto nivel se vuelven básicas y lógicas para la existencia de un individuo. No obstante, siguen siendo niveles superiores por su especificidad, y calibran la acción de los niveles inferiores conforme a sus propias metas. Es decir, los "altos niveles" se tornan en filtros de acción que aproximan la respuesta al resultado deseado por medio de influir o modificar los *valores de referencia* de subsiguientes niveles inferiores.

Los *conceptos sistema* no son estáticos. Una vez que adquieren características de respuestas base, son susceptibles de cambio, ya que "se vuelven" niveles *secuenciales*, y sobre toda respuesta automatizada se puede construir niveles superiores que supeditarán su acción. Esto

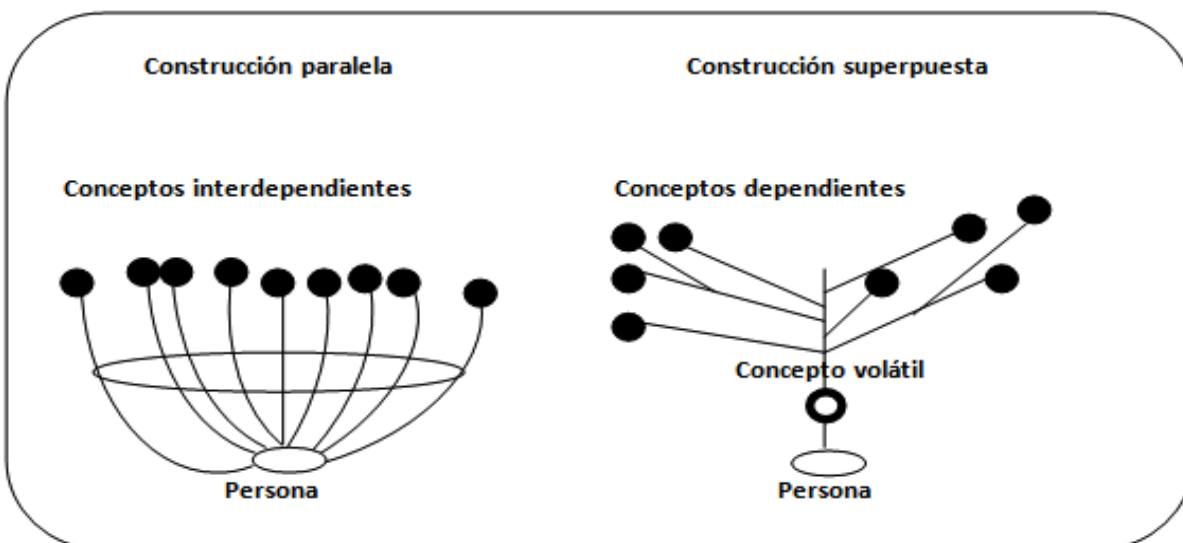
quiere decir que cada *concepto sistema* puede ir modificando significado, o adquirir ulteriores o paralelos que especifican la relevancia del concepto como símbolo. En el caso de una persona que al trabajar reflexiona y reconoce que no le gusta la labor que desempeña, pero se mantiene trabajando de la misma forma, se automatiza el disgusto, y genera acciones y significados "limitados" al trabajo. Por otra parte, si automatiza la reflexión sobre el trabajo, puede verle como una plataforma para posteriormente buscar una mejor posición, nuevos estudios, una mejor remuneración, generar un capital que le permita comenzar un negocio, y esto se torna a la búsqueda de su realización personal, familiar, y así sucesivamente; es decir, el trabajo se vuelve significado de su porvenir, y no sólo de su supervivencia. Cada uno de estos significados que va tomando se vuelve filtro de sus acciones posteriores, y pueden ser todos construidos paralelamente, pero con un diferente nivel de relevancia conforme la circunstancia. Ultimadamente, esto sólo es posible si la persona hace consciencia del conocimiento real, simbólico o imaginario, que permita un referente comparativo en su propio sistema de creencias.

En la construcción de los *conceptos sistema* es de suma importancia la capacidad de relación que van adquiriendo los significados ulteriores, porque algunos pueden construirse como superpuesto y no paralelamente, es decir, los significados que una persona genera se erigen **para el significado** en lugar de **para la persona** en sí. Cuando el significado se erige para la persona, se crea un *concepto interdependiente*, que se relaciona a otros significados. Cuando el significado se erige para el significado, se vuelve un *concepto dependiente*.

La característica de un *concepto dependiente* es que es **un concepto volátil**, se convierte en el filtro primario de las acciones de una persona, y "contiene" al resto de los significados. Por otra parte, un *concepto interdependiente* no impide la creación separada de otros conceptos, sino que



coexisten y dotan a la persona de variedad en su bienestar. Un *concepto volátil*, dificulta la construcción de estos significados (véase Figura 4).



**Figura 4.** Construcciones de los conceptos sistema.

Los *procesos de regulación* se relacionan a la naturaleza *volátil* o *interdependiente* del concepto, siendo limitados o apoyados. La *regulación consciente* trabaja por esfuerzo, y es sumamente susceptible de ser inhibida. Cualquier respuesta que involucre actos volitivos puede ser suprimida en su proceso de trabajo por la influencia de estados emocionales profundos, ya que estos tienen un impacto mayor en comparación a los razonamientos o cualquier otro proceso cognitivo que requiera una atención consciente (Rains, 2004). Consecuentemente, la faceta psíquica de las personas, y en general cualquier conducta, está sujeta a "deformaciones" de sus metas iniciales.

Las **deformaciones del comportamiento** refieren a la construcción causal del mismo a partir de uno o más trastornos sobre uno o más *conceptos sistema*, esto puede darse por: 1) las

circunstancias, 2) la automatización, o 3) estados emocionales profundos. Las **deformaciones** delimitan el índice de bienestar que pueda sentir una persona, limita sus acciones con base en su "sistema de creencias alterado", y provocará que sus respuestas se alejen paulatinamente de su punto ideal inicial.

Una persona puede percibir la necesidad de modificar su comportamiento, y puede percibir esta necesidad a partir de considerarlo alterado con base en una comparación social, en un señalamiento externo o, en el caso más favorable para si mismo, en la comparación de los lineamientos de sus **metas personales** con su comportamiento actual. La modificación requiere la participación de la consciencia a modo de determinación en la autonomía personal o la *autodeterminación*. Deci y Ryan (2000) arguyen que el comportamiento realizado autónomamente es fundamentalmente diferente del comportamiento que es hecho por otras razones, ya que en el comportamiento subyacente que establecen metas y programas enteros de actividad puede radicar en un comportamiento hecho de razones controladas intrapsíquicamente, es decir, un comportamiento automático, lo que ellos denominan *regulación introyecta*. Por otra parte, la autodeterminación permite a la persona aceptar el comportamiento como importante y significativo, facilitando "corregir" las deformaciones conforme se construyen nuevos filtros supeditados a este nivel superior de abstracción, a esto ellos le denominan *regulación identificada*. El resultado del trabajo autodeterminado insta a que las metas logren diferir en los niveles altos de abstracción, respecto a metas anteriores o puntos de control anteriores, para obtener una confluencia armónica a través de los puntos de control que éstas imponen. La misma especificidad supedita, como se ha mencionado, a los módulos de trabajo inferiores, y así se determinan tipos de comportamiento: un alto nivel de abstracción trata de un tipo específico de

persona (que puede asociarse a la regulación consciente), y uno más bajo trata de un tipo específico de acción (que puede asociarse a la regulación automática).

Entre otras variables que influyen la acción está la *dirección de la acción*, que corresponde a circuitos de retroalimentación y refiere a la aproximación a un resultado por medio del cumplimiento de *metas* y *antimetas*. Una meta corresponde a un circuito de **discrepancia-reducción**, en donde la respuesta en el circuito regulador se dispone a eliminar o disminuir la discrepancia entre la información del sensor y el valor de referencia, lo que significa disminuir la "distancia" hacia la meta deseada, por ello se le denomina como un circuito negativo. Por otra parte, las *antimetas* corresponden a un circuito positivo de **discrepancia-mantenimiento**, en el cual se dirige el esfuerzo a la evitación de un estado particular; se le denomina *antimeta* o *meta de evitación*, ya que refiere a la mantención o aumento de la discrepancia entre un resultado no deseado comparado con el resultado más reciente. Una persona que quiere entregar resultados más productivos en su trabajo usará un circuito negativo para disminuir sus errores, en tanto una persona que quiere regular su carácter irascible usará un circuito positivo para evitar enfadarse.

Cada variable que participa de los procesos reguladores tiene una "dirección", incluso cada trastorno que deviene en ella tiene una causalidad que compone tendencias de comportamiento. Así pues, además de que la regulación es susceptible de ser alterada como proceso también lo es de ser alterada en su desarrollo. Hasta dónde o en qué forma es posible que los procesos reguladores sean alterados, y si estas alteraciones se puede apreciar de igual forma en la autorregulación, es otro punto a analizar, ya que la **estructura mecánica** no es modificable en sí, siendo una concepción de pasos relacionados en un fenómeno, pero si lo son las creencias, los *conceptos sistema*, y por tanto las acciones resultantes de los *valores de referencia*. Y al

considerar, que el desarrollo de la “autorregulación” es tanto a nivel biológico (fisiológico, neurobiológico y genético) como situacional (ambiente, experiencia y socialización) (González, Carranza, Fuentes, Galián y Estévez, 2001; Bell y Deater, 2007), y que se desarrolla a la par del temperamento, la personalidad (Rothbart y Jones, 1998; Postner y Rothbart, 2000), los procesos de aprendizaje y la conciencia (Rueda, Postner y Rothbart, 2005), puede concluirse que es necesario entender de forma básica el desarrollo de los elementos cognitivos que participan de los procesos reguladores para poder, posteriormente, entender las alteraciones en los mismos.

### **Desarrollo de la Autorregulación**

Mientras una persona crece puede ir adquiriendo cierto conocimiento de sí mismo, a la vez que obtiene control voluntario de algunas conductas; ambas características son parte de lo que se ha denominado conciencia, y tiene un estrecho vínculo con el proceso de la regulación, el conocimiento sensorial y los procesos atencionales. La formación de la mayor parte de estos nexos ocurre en el desarrollo, en los primeros años de vida de una persona (Posner y Rothbart, 1998).

La *regulación consciente* tiene raíces conjuntas con la *autorregulación*, ambas crean estructuras neuronales vinculadas estrechamente, con la diferencia que la *autorregulación* es un proceso que “aprehende”, y la *regulación consciente* es un proceso que permite aprender, pero el desarrollo de esta puede limitarse con base en la retroalimentación de las creencias que un individuo va forjando. Esto implica que los procesos reguladores conllevan puntos de vulnerabilidad que, conforme la composición psicológica del individuo, pueden derivar en alteraciones de la personalidad en alguna de las **tres dependencias del desarrollo** mencionadas

por Bell y Deater (2007): la maduración del cerebro, los logros cognitivos-lingüísticos y las influencias contextuales.

### **Maduración del cerebro.**

Para el desarrollo de cualquier proceso es necesaria la maduración cerebral. Orgánicamente la regulación es un proceso automático y mecánico; como proceso consciente requiere el desarrollo de estructuras neuronales específicas para su funcionamiento. Estas se establecen, igual que en otros procesos, por la exigencia que el contexto realiza de los procesos cognitivos; la regulación en particular puede relacionarse a las estructuras que, aparte de la consciencia, permitan las funciones de selección de estímulos, resolución de conflictos, monitoreo, y resolución de errores.

En conjunto, toda función de los **procesos reguladores** conduce a la especificidad. En relación a la maduración cerebral, Rains (2004) menciona que, al menos en cuestión de ubicación, al buscar comprender cualquier aspecto específico de la conducta hay que referir a la corteza prefrontal. Ya Posner y Rothbart (1998) habían mencionado, coincidentemente, que los **procesos atencionales** que se efectúan a detalle para regular el comportamiento, facilitando respuestas que cumplen más satisfactoriamente a las exigencias del medio, implementan sus redes de trabajo en el área cortical prefrontal, sin embargo, cuando se conjunta con el subyacente ganglio basal, conllevan un sistema fuente de la atención que opera conjuntamente con otras estructuras para expresar procesamientos cognitivos y emocionales más específicos. Un ejemplo de esto se observa en el tipo de metas que se persiguen, en tanto la región anterior derecha está asociada a afectos evitación, la activación de la zona anterior izquierda está asociada a los incentivos (Carver, 2001).

Rueda et al (2005) mencionan que la relevancia de los procesos atencionales es tal, que la *autorregulación* no es un proceso permanente, sino un mediador entre la predisposición genética, la experiencia temprana y el funcionamiento adulto, y que es "sustituida" por la **atención ejecutiva** conforme se desarrolla la conciencia. Es decir, la *autorregulación* sería relegada a una capacidad inhibitoria en la que se desarrolla el nivel atencional en cuestión de la capacidad de centrar las acciones sobre un evento y poder responder adecuadamente a él de forma consciente. Cuando se obtiene "cierto" nivel, se sustituye la *autorregulación* por la **atención ejecutiva**, que da control de las reacciones y/o impulsos a través de la memoria de trabajo, la planeación y el control inhibitorio.

Al analizar las funciones relacionadas a las áreas cerebrales implicadas en los procesos reguladores, se observa que la corteza pre-frontal basa sus aferencias en la recepción de información altamente procesada, proveniente de las áreas perceptuales, no sensoriales, de información, por lo que sus respuestas no conllevan un acto básico, sino uno procesado conforme el significado de dichos estímulos (Rains, 2004). Posteriormente, con un proceso volitivo de por medio, y a través de las funciones atencionales, la corteza integra la información para producir un esquema que regula de manera global la conducta, estas son las salidas moldeadas por las respuestas de alto nivel. En otras palabras, la formación orgánica responde directamente al significado de los conceptos sistema, y los procesos atencionales, que implican la inhibición o mantenimiento de las conductas respuesta, son filtros que intervienen en el desarrollo y el proceso, que no sustituyen u homologan la regulación en sí. Irónicamente, Rueda et al (2004) ya habían identificado redes neuronales separadas que ejecutan las funciones de alcance y mantenimiento del estado de alerta, la entrada de orientación sensorial, el control voluntario de pensamiento y emociones. Este hecho, como mero indicio de la variedad de redes de trabajo,

aunado al constructo de *regulación*, permiten una visión más clara del como un sistema regulado cuenta con puntos de control, por los cuales se efectúa el monitoreo de las actividades y de las consecuencias de las conductas.

### **Logros cognitivo-lingüísticos de los individuos.**

En los elementos cognitivos, los procesos reguladores están relacionados al módulo de consciencia en el cual trabaje una persona, ya sea **reactivo**, **volitivo** o **integrado**. Dependiendo de esto una persona puede "utilizar" la *regulación* a su favor, ya que ésta permite influir en las reacciones por medio de cogniciones que asocien la necesidad de modificación de respuesta y el resultado obtenido, al proceso de adaptación, como parte del **bienestar personal**. Esto aplica conforme la *regulación consciente*, cuando esta hace uso de cogniciones abstractas; una persona determinada a realizar un cambio para sí misma requiere poder observar sus propias acciones de cambio, y esto se facilita cuando el módulo de trabajo es el **volitivo integrado**, ya que de otra forma podría mantener o abandonar una "conducta de cambio" aun cuando no existen cambios observables.

El desarrollo de la *regulación consciente* es inherente al de la **conciencia social** y, conforme sea favorecido, una persona tendrá la capacidad de construir **estrategias metacognitivas**. Brown (citado en Shraw y Moshman, 1995) menciona que cuando estas estrategias o inclusive algunas más básicas no son notables o fácilmente observables, aún por los individuos que las ejecutan, es por el hecho que en muchas situaciones son **automáticas**, y que la mayoría de ellos se han desarrollado sin ninguna **reflexión consciente**. Esto es a razón de que los procesos reguladores, aun siendo confluyentes a la consciencia, automatizan aquellas conductas que son favorables de

manera general, pero la alteración de las estrategias conductuales específicas sólo es posible de forma consciente cuando la situación lo requiere y las **circunstancias individuales** lo permiten.

Entre las circunstancias individuales que, bajo perspectiva de esta tesis, son relevantes en el desarrollo cognitivo-lingüístico, puede considerarse un elemento representante: el *effortful control*. Rueda et al (2004) definen el *effortful control* como la **habilidad** de suprimir una respuesta dominante para activar una respuesta subdominante, como resultado del desarrollo de la misma atención ejecutiva, que permite la planeación de estrategias y la detección de errores. El desarrollo de esta habilidad es una de las **circunstancias individuales** que delimitan el campo de acción de una persona; entre menor exista dificultad para detectar un error en el comportamiento cotidiano o en una "conducta de cambio", o de realizar una reflexión consciente, las consecuencias percibidas desagradables de un comportamiento pueden ser más fácilmente prevenidas.

Para que el *effortful control* juegue un papel en la prevención, modificación o inhibición de conductas indeseadas, la persona requiere tener la capacidad de poder establecer su situación en un contexto real. Si el desarrollo de los procesos reguladores conscientes es inherente al de la consciencia social, una persona requiere aunadamente la habilidad de reconocer y delimitar su campo de acción para poder suprimir tendencias y programar un comportamiento en situaciones conflictivas, posibilitando la libertad de manejar afectivamente su comportamiento. Rothbart, Ahadi y Evans (2000) han mencionado que el *effortful control* está positivamente relacionado al desarrollo de la consciencia y los procesos atencionales; algunos autores (Fonagy, Jurist y Target, 2002; Fonagy & Bateman, 2007; Lanza, s.f.; Rueda et al, 2004; 2005; Bell y Deater, 2007) consideran que con estos elementos una persona puede influir en su propio comportamiento a



través del control o la regulación de la entrada de estímulos, a partir de la manipulación del foco de atención a través de instrucciones preestablecidas. La característica de poder influir en el comportamiento automático es el principal reflejo de la *regulación consciente*.

### **Influencias del contexto.**

La gente actúa en diferentes modos porque se ve motivada a hacerlo, pero esa motivación se basa en la continua interacción con el medio, y con base en las influencias contextuales se moldea el mundo interno de una persona, principalmente a través de la **reactividad**. El comportamiento resultante se mantiene en movimiento continuo a través de metas y puntos de control que se retroalimentan conforme su cumplimiento.

Mientras que las tendencias reactivas en la experiencia y la expresión de emociones, y el uso de estos elementos en respuesta a eventos del ambiente, se conforman a temprana edad, la **regulación voluntaria** es más tardía, relativamente, por requerir de la atención ejecutiva para regular emociones. En relación a este desarrollo se ha observado que el *effortful control* participa como una **herramienta del temperamento**, en la **protección** contra los desórdenes de conducta, basado en una percepción de lo socialmente adecuado (Rothbart et al, 2000).

Bajo este análisis, puede considerarse al temperamento como la primer respuesta ante un mundo "socializado", por lo que las consecuencias de las respuestas que emite son intensas a la vez que reguladas por mecanismos de control temperamental como la **inhibición conductual** y la **regulación atencional**, claro que su intensidad es "mayor" en tanto la habilidad del *effortful control* esté menos desarrollada. Esto supone que los primeros mecanismos de control, los cuales son bien diferenciados, devienen del *effortful control*, y que este puede fungir como puente hacia procesos de mayor consciencia.

Cuando se relaciona al *effortful control* con el temperamento se pueden distinguir diferencias individuales en la reacción emocional, motora y atencional, aunadas a la autorregulación, y se le ha vinculado al desarrollo de la empatía y la consciencia, y a bajos niveles de psicopatología e inadaptación (Rothbart & Derryberry, 1988); si el comportamiento es directamente influido por la capacidad de regulación con la que cuentan las personas y, como refiere Rothbart et al (2000), las disposiciones temperamentales forman la base del desarrollo de la personalidad, entonces la personalidad es la expresión compleja de la reactividad, y con base en sus rasgos se estructura la **capacidad regulatoria**.

Hipotéticamente, la **capacidad regulatoria** delimita las acciones que una persona pueda ejercer con base a su apreciación del mundo interno y externo, y su interacción. Los rasgos que conforman esta capacidad están basados en construcciones "conscientes", y que son apropiadas por la persona para poder actuar conforme a ellas de manera automática. En conjunto actúan, análogamente al *effortful control*, como un **factor de protección**, y se refleja en el **autocontrol**. Posner y Rothbart (1998) explican que en edades tempranas, la información que un infante obtiene permite el desarrollo progresivo del autocontrol. Cuando se desarrolla el autocontrol, el mismo permite que la sociedad influya en los mecanismos personales de control a través de la socialización, ya que se desarrolla una vía causal interna o externa que facilita la regulación, esto es el establecimiento de una **tendencia de control** (un locus de control).

La relación entre las tendencias de control internas o externas y la capacidad de regulación consciente, y la necesidad de esta con la atención ejecutiva, sugiere que tendencias de control establecen parámetros sobre los cuales las acciones serán dirigidas voluntariamente. Rueda et al (2005) refiere que un tipo de **control interno**, el cual indica que una persona asume la causalidad

de los actos propios como personales, es mayor en aquellos niños que manejan el *effortful control*, y que las diferencias individuales en el mismo están relacionadas a aspectos del conocimiento metacognitivo, como el saber que el comportamiento de las personas es guiado por creencias, deseos y otros estados mentales. Esto es otro indicio sobre la relevancia del *effortful control* durante el desarrollo como puente hacia procesos de regulación consciente, y su relación directa con las influencias del contexto, y la influencia en el desarrollo y la capacidad regulatoria a partir de la percepción que tiene una persona sobre el contexto.

### **Facetas conductuales**

En este apartado, y en general en esta tesis, se consideran **tres facetas conductuales**: observable, emocional y cognitiva, su integración compone el comportamiento. Aunque la participación de cada faceta es circunstancial, se considera que el temperamento, el carácter y la personalidad, les hacen partícipes casuísticos en la predisposición. No obstante, estas tendencias son modificables mediante la regulación consciente, aunque marcan un significante en el "tipo" de regulación que se lleva a cabo (véase figura 5).

#### **Regulación emocional.**

En la faceta emocional, la *autorregulación* no es sólo una forma de respuesta a las demandas del ambiente, sino un conjunto de procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de monitorear, evaluar y modificar reacciones emocionales, especialmente sus características de intensidad y temporalidad, para alcanzar metas personales (Thompson1994). El proceso posee características automáticas, y se basa en las diferencias individuales de los umbrales de reacción, afecto expresado, latencia, intensidad, tiempo de recuperación y forma en que se modula la activación de la emoción (Rendón, 2010).

Regulación emocional	Regulación cognitiva	Regulación conductual
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La "autorregulación" es un proceso de características automáticas</li> <li>• Las emociones son la influencia primaria de la conducta</li> <li>• Otorga importancia a la prevención y manejo de respuestas emocionales</li> <li>• En el proceso, la persona concientiza sus reacciones, y usa esto para actuar en la evitación de consecuencias desagradables o impulsar el bienestar</li> <li>• La modificación de las respuestas emocionales influye directamente en los sistemas conductuales, cognitivos y psicofisiológicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La "autorregulación" es un proceso consciente, y se basa en el uso de estrategias metacognitivas</li> <li>• Se basa en la concientización de los procesos personales y en las estrategias empleadas al momento</li> <li>• La regulación ocurre cuando la persona quiere modificar algo de si misma o implementar un "aprendizaje" eficazmente</li> <li>• La persona requiere una constante autoevaluación</li> <li>• El proceso se basa en un constante esfuerzo por parte de la persona y en las creencias que tiene de si misma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La regulación refiere a las acciones empleadas para regular el bienestar personal</li> <li>• Se basa en el empleo de acciones que permitan la nivelación de la persona como sistema</li> <li>• Considera la planificación de conductas favorables para el bienestar físico</li> <li>• La modificación de la actividad física tiene un impacto directo en los planos emocional y cognitivo</li> </ul>

**Figura 5. Comparativa de las facetas conductuales respecto a la regulación.**

El estudio de la regulación emocional es asiduo al campo preventivo respecto a los diversos mecanismos y actitudes, ya que los primeros conforman la dirección que toma el proceso (aproximación o evitación de determinados factores) y las segundas la de la emocionalidad hacia el bienestar o el deterioro general. Entre ellos se destaca la actitud asertiva que facilita la resolución de conflictos y la defensa de la integridad del individuo por medio de la expresión de sus intereses y opiniones sin permitir que las relaciones ambientales le sobrepasen (Myers, 2000). Esto conlleva que procesos como la evaluación y el monitoreo de las propias acciones sean mayormente concientizadas.

En muchos sentidos, la regulación emocional “depende” de la **estructuración cognitiva**. Cuando la actividad evaluadora entra en el bagaje cognitivo, el trabajo de las estructuras tiende al rechazo de las ideas irracionales, ya que el pensamiento se centra en el “aquí y ahora” (Mahoney y Freeman, 1988; Beck, 2000). Así, la experiencia inmediata y la emocionalidad son percibidas en una evaluación realista que retroalimenta positivamente la regulación de los impulsos, reacciones inmediatas o tardías, y comportamientos inconscientes, por medio de la valoración, atención y acción de la racionalidad que permitirá creer y actuar con base en estructuras y expectativas que se sitúen en planos reales (Yates, 1973; 1979; Bandura, 1987; Ellis y Siegler, 1994).

Como parte de una regulación conductual y relacional, la regulación emocional se vuelve intencionada y hará énfasis en el inicio, ajuste, interrupción, terminación o alteración del comportamiento en función de metas relacionadas significativamente a tal o cual emoción activada o por activar (Carver & Scheier, 1997; Heatherton & Baumeister, 1996; Tice, Bratslavsky & Baumeister, 2001). Así es como la emoción puede ser reguladora o regulada. El significado que se abstraiga de la emoción, aquéllos elementos a los que esté relacionado, determinará que facetas de la vida de la persona se verán impactadas por las modificaciones que surjan de la regulación emocional.

En esta faceta se “persigue” el equilibrio de toda implicación sentimental para alcanzar el bienestar con base en la expresión "adecuada" de los estados emocionales, por medio del entendimiento de estos y la capacidad de estructurar cognitivamente cualquier situación en múltiples perspectivas que faciliten un comportamiento dirigido al bienestar personal. En general, las explicaciones de la regulación emocional basan el proceso de ésta en el argumento que las

emociones son la influencia “primaria” para la conducta, por ende, la manifiesta actividad del proceso radica en el control y/o manejo (dependiendo la perspectiva) de las emociones. Bonano (2001) describe la autorregulación como un sistema que se centra en el control, la anticipación y la exploración de la homeostasis emocional, y que, con base en la experiencia emocional, ajusta el comportamiento en su totalidad para responder a metas de referencia constituidas por frecuencias, intensidades o duraciones ideales, expresivas o fisiológicas. No obstante, la amplitud del proceso implica que no sólo se tiene la capacidad de regular los estados emocionales a un punto de referencia, sino que puede influirse directamente en los sistemas de respuesta conductual, cognitivo y psicofisiológico (Madrid, 2000; Vallés y Vallés, 2003), a la vez que existen diferentes categorías del proceso para influir en la experiencia emocional. Higgins, Grant y Shah (1999) las describen así:

- 1) *Anticipación regulatoria*, donde la experiencia permite el acercamiento o la evitación de los eventos.
- 2) *Referencia regulatoria*, donde se aprecia una misma situación a partir de un referente positivo o negativo.
- 3) *Enfoque regulatorio*, que se basa en los estados finales deseados, de prevención o autorrealización.

El componente tácito de estas categorías es la capacidad cognitiva de reconocimiento ya que la dirección emocional voluntaria involucra el uso de procesos metacognitivos que permitan la abstracción, construcción y manejo de expectativas, metas, actos y consecuencias, de manera consciente. De esta manera es posible alcanzar la modificación de la experiencia emocional por

medio de la aplicación de alguno de los siguientes elementos (Barret y Gross, 2001; Gross y John, 2002; Gross, 2002):

- 1) *Selección de la situación*: referida a la aproximación o evitación de cierta gente, lugares, o diversos elementos relacionados a la situación.
- 2) *Modificación de la situación*: donde se genera la adaptación de la situación.
- 3) *Despliegue atencional*: donde la atención se dirige a los aspectos donde la persona quiera centrarla.
- 4) *Cambio cognitivo*: donde se entienden los posibles significados para una situación.
- 5) *Modulación de la respuesta*: que se refiere a influenciar las tendencias de acción.

De estos cinco, cuatro refieren a una preparación continua del individuo, previa a la ocurrencia de cualquier evento, mientras que el quinto es el resultado de esta preparación (Madrid, 2000). Esto es la capacidad de influir directa o indirecta, premeditada o precaria, e inmediata o anticipadamente, en los usos y expresiones emocionales y conductuales que permitan impactar en las condiciones propias y en algunas circunstanciales o situacionales. Por ejemplo, al regular un estado emocional a un punto de referencia es posible el decremento de la emoción vivida en el mismo instante por medio de concientizar la ineffectividad de la conducta. Al conceptualizar la efectividad de una conducta, cambia el significado de la misma, permitiendo redirigir la emoción a través de una estrategia diferente. Para la perspectiva emocional, esto conlleva que la persona haya reconocido su propia emoción y el ámbito en el que se desenvuelve, a la par que busca acciones que lo dirijan a su propio bienestar.

La labor de regulación se dirige intensamente al manejo de respuestas súbitas, respuestas primordialmente automáticas moduladas por acciones predispuestas a ser "automatizadas" posteriormente a haber sido trabajadas por medio de estrategias metacognitivas. Cuando la respuesta se automatiza, se prescinde fácilmente de las estrategias conscientes, facilitando evaluaciones posteriores. Claro está que esto es favorecido si las consecuencias de las nuevas conductas son satisfactorias, ya que los estados emocionales resueltos satisfactoriamente refuerzan más fácilmente las respuestas, volviéndolas propensas a la estabilidad.

### **Regulación cognitiva.**

La regulación cognitiva refiere a la búsqueda del bienestar por medio del manejo óptimo de estrategias metacognitivas que un individuo crea a partir de la conciencia de los propios procesos y sus estrategias cognoscitivas, mientras que desarrolla habilidades para controlarlos y regularlos, en forma consciente y deliberada: los planifica, organiza, revisa, supervisa, evalúa y modifica en función de los progresos que va obteniendo a medida que los ejecuta y a partir de los resultados de esa aplicación (Schunk y Zimmerman, 1998).

En general se hace una clara separación de este proceso cuando se refiere a los procesos del aprendizaje regulado en el cual se toman en cuenta tres aspectos: metacognitivo, motivacional y acciones estratégicas (Núñez, Solano, González y Rosario, 2006; Torrano y González, 2004). La característica principal de la regulación cognitiva es la autoevaluación continua de las acciones y procesos, conforme a la emisión de respuestas funcionales. Es decir, si el conocimiento de la realidad es a través de los modelos que construimos para explicarla y, dada una estructura de acción, las operaciones son específicas en función y objetivo, la resultante de una conducta puede o no impactar directa o colateralmente, y consciente, semiconsciente o inconscientemente en los



mismos modelos, por lo que las estructuras son susceptibles de ser modificadas continua e imperceptiblemente. Aunque en sí, la regulación cognitiva refiere a todas aquellas actividades relacionadas con el “control ejecutivo” cuando se realiza una tarea cognitiva, como son la planeación, predicción, monitoreo, revisión y evaluación, que se realizan cuando se quiere **aprender** o **modificar** algo.

La autorregulación existe como un proceso cíclico que se basa en las siguientes fases: 1) *Creencias*, que derivan en el establecimiento de objetivos, planificación estratégica, tipo de objetivos, percepción de autoeficacia y el interés intrínseco de la tarea; 2) *Control volitivo*, que trata de focalizar la atención; y 3) *Auto-reflexión*, que implican una autoevaluación, los procesos de atribución causal, la atribución causal y las reacciones (Núñez et al. 2006).

Bandura (1991; Bronson, 2000) ha abordado al respecto un marco individual, en el que expresa que un sistema de creencias genera expectativas delimitadas con estándares personales, incluidos los morales, y que el comportamiento se regula por la **autoinfluencia**, objetivándose conforme a lo que una persona espera y evalúa de sí misma. Ellis y Siegler (1994) añaden que la **capacidad autorreguladora** aparece a través del aumento y desarrollo de recursos, estrategias y representaciones cognitivas, refiriendo principalmente a la capacidad de auto-observación, autocrítica y concienciación. Por otra parte, puede considerarse, aun en el ámbito individual, que los individuos instauran marcos atributivos, y que generan expectativas no sólo personales sino también sociales o ambientales, y por ende niveles de abstracción en el individuo que percibe a su vez una sociedad o ambiente expectante. Es decir, en ocasiones es el **medio** o un **sistema** el “exige” que la adaptación y la funcionalidad sean una necesidad.

La regulación cognitiva se constituye por la capacidad del individuo para confrontar sus propias construcciones conscientes, pues estas enraízan en sus creencias como modelos o estructuras de acción con referentes de naturaleza interna o externa, real o ficticia, tangible o simbólica, que con base en la percepción secuencial de los eventos y la conciencia de las respuestas emitidas sustentan a su vez al sistema de creencias e impactan en la capacidad de flexibilidad de su sistema regulatorio. En consecuencia, la acción reguladora debe adscribir a sus procesos la funcionalidad como necesidad, y para ello su acción es en función del medio social y ambiental. Por otra parte, cuando un individuo traduce la funcionalidad en su mundo interno, lo hace conformando las normas de “control” bajo las cuales trabaja, e implica un ambiente expectante. Ya se observa que, como mencionaban Núñez et al, 2006 y Torrano y González, 2004, aun en el aprendizaje regulado, la estrategia metacognitiva no es única, sino parte de un completo motivacional y conductual. Esto vuelve responsable a una persona ante cada respuesta que emita, por lo que limita sus acciones, y conforma su consciencia social, a la cual también debe confrontar para poder regular su comportamiento.

### **Regulación conductual.**

Las regulaciones cognitiva y emocional tienen planos definidos en el mundo interno de un individuo, aun cuando las tareas que realizan, y sobre las que efectúan modificaciones, corresponden a conductas observables. La regulación conductual tiene un campo menos definido, pues no ha sido descrita como tal, ya que la relevancia se le otorga a los planos cognitivo y emocional, ya que "cuentan con significado", y la conducta física es un medio por el cual una persona se aproxima a la coherencia de la expectativa del significado en comparación con la realidad.

La regulación conductual refiere a la persecución del estado de **equilibrio en el ámbito corporal**. El consumo de medicamento, el reposo o la realización de ejercicio físico son algunos ejemplos de típica regulación conductual; también puede referir al perfeccionamiento de movimientos para obtener un "resultado físico" deseado, como al tocar el piano o manejar un coche.

La relevancia de este tipo de regulación, es que al ser el mismo medio por el cual el plano cognitivo y el emocional obtienen sus congruencias, su implicación consciente como un medio no automatizado favorece la regulación de los estados internos. Esto es, por ejemplo, al realizar ejercicios de respiración diafragmática para contrarrestar el estrés, o realizar ejercicio físico y consumir alimentos con base en una dieta equilibrada para disminuir trastornos de sueño, e incluso modificar la postura corporal para obtener estados anímicos diferentes en una depresión.

Siguiendo en la línea, es posible afirmar que la personalidad es susceptible de ser trastornada porque la estructura física que la soporta es alterable, y toda acción que le lleve consecuencias, también se las acarrea a las facetas cognitiva y emocional. Observar esta relación desde la regulación "conductual", y ver la misma como el medio para los fines de las otras dos facetas, indica que es la referencia para prever, prevenir, evitar o ejecutar una acción. Es la base de las conductas de salud. La implicación física de una persona que monitorea y considera la capacidad de su propio cuerpo y ser íntegro para realizar las modificaciones que gusta, es la pauta para completar el comportamiento regulado.

## Capítulo II. Comportamiento Regulado

Regular una conducta o una acción no describe en la práctica lo que es el comportamiento regulado pues, al igual que el hábito o la personalidad, éste conlleva una estructura integral. Es decir, que una persona puede usar técnicas para regular su aprendizaje una vez, pero no por ello regula su comportamiento.

Para poder **regular el comportamiento** es favorable comprender algunos principios:

- 1) *Cada acción está siendo regulada inconscientemente* para satisfacer los conceptos sistema regentes, por lo que, la mayoría de las conductas pueden llegar a ser reguladas conscientemente.
- 2) *El proceso de autorregulación es neutral*, por lo que no tiene una dirección específica de acción, sino que media hacia la solución más factible con base en la interpretación de la realidad de una persona, por lo que ésta es capaz de aceptar y asimilar comportamientos potencialmente peligrosos o dañinos de forma "natural", volviéndolos parte de su integridad.
- 3) El comportamiento regulado es *intencionado y está condicionado casuísticamente*, pero su objetivo es constante y refiere a la búsqueda consciente y extendida de equilibrio, por lo que el sistema no "busca" emociones positivas o negativas, sino un estado neutro.

## **Componentes y Dinámica del Comportamiento Regulado**

En la **estructura mecánica** de los procesos reguladores, el sensor recibe la información del exterior, se relaciona con la meta preestablecida por la causalidad de experiencias o sensibilidades del individuo, el comparador determina si existe un encuadre "factible" entre la meta y la realidad, y se emite una consecuencia entendida como actuar o no actuar. Este primer ciclo refiere al **cumplimiento de necesidades**. El ciclo del *comportamiento regulado* es sólo una posibilidad que parte de la inconformidad del primer ciclo. Su sensor recibe la información de la acción consecuente del ciclo anterior, la meta se vuelve específica, el comparador evalúa entre lo deseado y lo obtenido, y la consecuencia es una acción mantenida, cambiante o desactivada, conforme un factor personal que involucra los componentes de relación individual del comportamiento regulado: *compromiso-progreso, necesidad-preferencia, recursos de uso-recursos de reserva*. Este segundo ciclo trata sobre el **cumplimiento de preferencias**.

Cuando un sistema trata de resolver entre necesidades y preferencias la conducta trabaja conforme la integridad del individuo. Normalmente una persona tiende a actuar más por contingencia (emocionalmente) que por normas (racionalmente), pero conformar un comportamiento regulado implica que pueda promover en si mismo atenerse a una norma respecto a cualquier situación que se suscite y conforme a su bienestar personal mediante dos componentes mecánicos: automatización y reflexión. Esta dualidad mecánica se trabaja dinámicamente para establecer un comportamiento regulado a partir de la diferenciación y manejo voluntario de los recursos y conforme a componentes activos, los cuales se dividen en **causales, determinantes y reactivos** (véase Figura 6).

Componentes causales	Componentes determinantes	Componentes reactivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acto de coherencia</li> <li>-Señal de error</li> <li>-Acción congruente</li> <li>• Caos motivacional</li> <li>-Potencial de pérdida</li> <li>-Fuerza dinámico-estática</li> <li>-Fuerza de difusión</li> <li>• Respuestas emocionales:</li> <li>-Aproximación a las metas</li> <li>-Abandono de la actividad</li> <li>-Perspectiva de compromiso y progreso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expectativas personales: evitación del fracaso o logro del éxito</li> <li>• Locus de control: interno o externo</li> <li>• Autoconcepto: autoeficacia e Ilusión de control</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión</li> <li>• Autocontrol</li> <li>• Fuerza de voluntad</li> <li>• Acción oportuna</li> <li>• Mecanismo de clasificación de rango</li> <li>• Mecanismo de clasificación de cambio de jerarquía</li> </ul>

**Figura 6. Componentes del comportamiento regulado**

### **Componentes causales.**

Los componentes causales son los que conforman la realidad tácita del individuo, y que lo sitúa, con base en su subjetividad, en un conjunto de circunstancias. Cada acción realizada por una persona se transforma en una de las experiencias que construyen un aprendizaje, puede aprender fácilmente acerca de los eventos que anticipan la aparición de un elemento psicológicamente importante, o tender a relacionar **eventos neutrales** con algún suceso que resulta importante o significativo, sin importar si el primero precede o sucede al segundo. Esto conlleva el establecimiento de una gran variedad de metas a las cuales el sistema debe acoplarse para poder organizarlas en los sistemas de acción y poder cumplirlas cabalmente en su mayoría o totalidad, pues todas se vuelven representantes del bienestar integral de un individuo .

Un componente causal está relacionado a las circunstancias, y responde al **porqué** y/o **para qué** de las actividades de una persona, y en concreto se resumen a la *coherencia y congruencia* en un conjunto, y las *metas y motivación* en otro.

### ***Coherencia y congruencia.***

La significación de la realidad vuelve complejo lo simple, cambia a la *autorregulación en regulación consciente* y a ésta, conforme avanza hacia la integración del individuo, en el *comportamiento regulado*; cada uno de estos procesos conlleva la búsqueda del **equilibrio** que el sistema busca naturalmente. La complejidad surge de cambiar la necesidad por la creencia, haciendo que la búsqueda de equilibrio la determine la percepción.

Una persona satisface **dos equilibrios**: uno *real* y uno *ideal*. El primero corresponde al cuerpo (entidad física) que recibe y emite señales y acciones que no son concientizadas, el segundo a la percepción consciente. Poder entablar ambos es un *acto de coherencia*. Una **persona coherente** tiene mayor facilidad para tener una alta capacidad de acción, alto bienestar subjetivo y baja predisposición a complicaciones físicas y psicológicas. Entablar los equilibrios radica en la **capacidad física** para satisfacer las metas relacionadas a los *conceptos sistema*. Si las **metas ideales** se basan en una **posibilidad real**, y la capacidad física lo permite, es factible entablar ambos equilibrios y satisfacer la *coherencia*. Por otra parte, si no existe la capacidad física de satisfacer la meta, pero aún existe una "exigencia ideal", sólo será posible que se satisfaga el equilibrio del "plano real", ya que la capacidad física puede laborar en este, pero ante el fracaso del *acto de coherencia* devienen diversos efectos.

Carver y Scheier (1998) llaman *señal de error* a las discrepancias que se generan entre el resultado real y el progreso que "debería" estar obteniéndose. En este nivel de "incoherencia", se promueve la acción para restaurar el equilibrio del sistema y, debido a su grado de especificidad, requiere que los recursos conscientes e inconscientes que se usan para conseguir la estabilidad se activen convenientemente, es decir, que un recurso que conviene particularmente para satisfacer la demanda de equilibrio, sea usado para tal, y no para satisfacer algún otro equilibrio para el que resultaría menormente efectivo, esto es lo que en esta tesis se denomina *acción/actividad congruente*. Si no hay **actividad por congruencia**, al menos en una mínima expresión, no existe proporción ni pertinencia de recursos entre elementos conscientes e inconscientes que integran las respuestas en un organismo.

Antonovsky (1988, citado en Oblitas, 2010) en su modelo de salutogénesis, ya mencionaba la coherencia en lo que él denomina *vivencia de coherencia*, la cual refiere a la sensación de confianza generalizada, duradera y dinámica con que cuentan algunas personas, y se caracteriza por tres puntos a los que se les asigna un sentimiento básico:

- 1) Los acontecimientos del mundo interno y del entorno son estructurados, predecibles y explicables: *Sentimiento de comprensibilidad*, es la idea que espera estímulos previsibles, o por lo menos, si son sorprendidos, estructurables y explicables.
- 2) Hay recursos disponibles para enfrentar las exigencias derivadas de dichos sucesos: *Sentimiento de factibilidad*, se refiere a la percepción de disponer de recursos para afrontar las exigencias. No se trata únicamente de recursos que uno pueda controlar, sino todo tipo de recursos, propios y de otros, e incluso de dios.



3) Las exigencias representan desafíos por los cuales vale la pena comprometerse: *Sentimiento de sentido*, es la creencia que la vida tiene un sentido o existe alguna explicación aun para cosas desagradables o absurdas.

Bronson (2000) menciona que la gente tiende a buscar coherencia cognitiva y consistencia, dentro de la cual se tiende a recompensar el anticipo de las cosas y el reconocimiento, y por consiguiente la inseguridad (acompañada de emociones de ansiedad, distrés, miedo, pena o culpa) proviene de eventos discrepantes que no cuadran expectativas, inconsistencia o debilidad en la congruencia entre dos ideas, o una idea y un comportamiento, y la inhabilidad de predecir el futuro.

Es posible aseverar que la vivencia de coherencia es rasgo de una **personalidad congruente** (una personalidad que busca oportunidades) que facilita un comportamiento regulado por la "resistencia" que ofrece ante los afectos negativos, y la norma de realidad en la que se enmarca. Aunque poseer este rasgo no determina que una persona se oriente conscientemente a mantener su bienestar por medio de regular sus conductas, es conveniente notar que permite entablar los equilibrios reales e ideales, y puede resultar en una opción agradable para aquellas personas que no tienen el rasgo.

### ***Metas y caos motivacional.***

Si existe un plano en el que las diferentes concepciones de un sistema regulado coinciden, se trata del motivacional. Respecto a esto, Cameron y Leventhal (2003) mencionan dos propiedades básicas: 1) la construcción de la regulación como un **sistema motivacional dinámico** dirigido al alcance de metas que desarrolla y habilita estrategias para posibilitar el alcance de las mismas,

evaluando el progreso, y revisando las metas y las estrategias acordadas; 2) la relación de la regulación con las **respuestas emocionales**, las cuales son elementos cruciales de los sistemas motivacionales y están ligadas con los procesos cognitivos (Cameron y Leventhal, 2003).

Al considerar la relación entre los procesos reguladores, la motivación y las metas, como un componente causal, es favorable observar la fuente y las ramificaciones de estas últimas, para poder tener un entendimiento más amplio del fenómeno de la *regulación consciente*. El primer punto es **clasificar la motivación** como *intrínseca* y *extrínseca*, esto se asocia a la persistencia en las acciones, la cualidad conductual y el bienestar. Cuando la regulación parte de una *motivación extrínseca*, el proceso se realiza por introyección, por "apropiación/asimilación del significado"; la *motivación intrínseca* propicia una forma autónoma de regulación, ya que trata de una motivación que ha sido evaluada y asimiladas por el *yo* (Deci y Ryan, 2000; Carver y Scheier, 1999). Si alguna meta se establece externamente, pero no es asimilada por el "yo", puede no estimular al individuo lo suficiente para realizar acciones dirigidas a alcanzarla.

Cuando se establece una **meta significativa**, una meta basada en, o asociada a, los *conceptos sistema*, el sistema inicia una *integración coherente*, que refiere a la acción de dotar de "idealidad" al concepto, a la meta y a las acciones que permitirían alcanzar el objetivo, así se compone el *valor de referencia*, lo que es la meta del **equilibrio ideal**. En la presente tesis se sostiene la idea que, la *integración coherente* es un proceso mediante el cual la persona, como sistema, compone un *potencial de pérdida*, ya que se apropia imaginaria o simbólicamente de un **representante físico** de la meta, por lo que la ausencia del éxito implica que la persona se percibe a sí misma como incompleta, entrando en "estado de caos" hasta que su "integridad" se vea restablecida. A las sucesivas contingencias, a partir de la *integración coherente*, se le ha

denominado *caos motivacional*, es decir, la compleja relación en la causalidad de eventos que transcurren consecuente y/o simultáneamente para estabilizar el sistema, y que, en concreto, se compone de los siguientes elementos:

1) *Principio o concepto*, con base en los cuales existe la percepción de un **elemento faltante** para la integridad de un individuo, ya que estos son componentes regentes de la vida de un individuo.

2) *Meta*, que refiere a la propensión de estabilidad en el sujeto. Mientras más específicas sean las metas más discernible será el detrimento que percibe el sistema en su integridad, pues estarán más ligadas a los conceptos sistema, denotarán su complejidad, idealidad y factibilidad de encuadre con el equilibrio real. Esto involucra que el *potencial de pérdida* puede percibirse respecto a eventos reales o imaginados. Carver y Scheier (1998) mencionan que las personas manejan sus metas acorde a sus distintas alternativas, y cambian de una meta a otra conforme el sistema analiza un riesgo sobre ellas.

3) *Acciones*, que refiere a la búsqueda de **actos de coherencia** por medio de lo que se denomina *fuerza dinámico-estática*, que incita a una persona a estar en constante actividad o reposo, desde la composición del *potencial de pérdida* hasta que se consigue un **resultado aceptable**. En las *acciones* se observa la dirección con base en dos circuitos (Deci y Ryan, 2000, Carver y Sheier en De Ridder y Wit, 2006): un que corresponde a las metas, y trata de la aproximación a un resultado deseado, y otro que corresponde a las antimetas, que tratan de la evitación de un resultado.

4) *Congruencia*, que refiere a que una persona realizará aquello que le suponga menos energía conforme a las circunstancias, asiendo elementos o prescindiendo de ellos. El punto en que el sistema deja de utilizar recursos para alguna meta es el fin de la acción congruente. Aunadamente, cuenta tiene a su disposición la *fuerza de difusión*, que se encarga de distribuir pertinentemente los recursos conforme a la actividad que se realiza.

El *caos motivacional* tiene como raíz la realidad percibida, y cada vez que inicia el *caos*, existe un nuevo *valor de referencia*, así que una persona cuenta con gran cantidad de **direcciones** que determinan los actos de coherencia exitosos o fallidos. Posiblemente la dirección más relevante es la afectiva, ya que usualmente una persona pretende aquellos resultados que le proporcionan satisfacción. Si bien es posible discurrir en la idea que los procesos de regulación, como mencionan Carver y Scheier (1998, 1999), incitan al bienestar buscando mantener una línea mayormente neutral, pues en un sistema regulado no existe una **búsqueda real** de afectos positivos o negativos. Este pensamiento es complementado considerando que los afectos positivos y negativos pueden existir simultáneamente en tanto que una persona se aproxima a un resultado deseado, alejándose de uno indeseado, así, los afectos positivos están ligados al hecho que el sistema hace lo que está organizado para hacer, en tanto lo negativos se ligan a la *señal de error*.

Ya se ha descrito que a partir de un afecto negativo, como viene siendo el *potencial de pérdida* percibido, es el punto de partida de la acción. En realidad, los afectos negativos pueden ser los puntos de partida de las acciones más notorias de un sistema. Carver y Scheier (1999) mencionan las dos acciones relacionadas a este tipo de afecto:

1. *La aproximación de una meta*, que se relaciona a la frustración, irritación y enojo cuando existe la interrupción del progreso, o el afecto derivado de él. La consecuencia frecuente será incrementar el esfuerzo en el afán de alcanzar un nivel aceptable. Los afectos relacionados tienen la función de incrementar el esfuerzo, por medio de enfocar la atención, para superar los obstáculos y revertir el proceso de progreso perdido
2. *El abandono de la actividad* que se relaciona a la tristeza, depresión y rechazo, cuando, después de incrementar el esfuerzo, no existe progreso aceptable o se ha anulado el incentivo. En este caso las acciones congruentes son interrumpidas porque ya no hay estímulo. Si la causa es que el individuo percibe una falla segura, el afecto negativo tiene un tono diferente. Los sentimientos son tristeza, depresión, abatimiento, desaliento, orgullo y desesperanza. El comportamiento que acompaña a esto es la desactivación del sistema, darse por vencido de cualquier esfuerzo hacia el incentivo.

Algunos estudios (Fishbach & Dhar, 2005; Fishbach & Zhang, in press; Fishbach, Dhar, & Zhang, 2006; Koo & Fishbach, in press; Zhang, Fishbach, & Dhar, 2007) hablan de diversos elementos que inciden en la consecución de las acciones o su abandono, como la dinámica de la regulación conforme las metas, refiriendo que una persona se encuentra lidiando con varias de ellas a la vez y que, con base en sus circunstancias, elige un **tipo de trabajo**. Las acciones que se desencadenan con base en cualquier dinámica retroalimentan, junto con otros elementos, a los procesos reguladores de una persona y fomentan la elaboración de nuevas estructuras de comportamiento, entre las que pueden identificarse dos criterios de acción: trabajo por progreso o por compromiso.

Fishbach y Zhang (s/f) especifican que en cuestión de la *perspectiva de progreso*, la aplicación del balance se aplica en tanto la gente se motiva hacia las acciones que reducen la discrepancia entre el estado indeseable existente y el estado deseable; es decir, cuando sus acciones permiten la sensación de un logro parcial, los recursos son distribuidos hacia otras acciones que siguen metas alternas. Cuando un individuo trabaja con una *perspectiva de compromiso*, tiende a la búsqueda de acciones congruentes que faciliten o estén relacionadas con su objetivo, como señalizaciones de afianzamiento con la meta, incluyendo una incrementada sensación de que la meta es valiosa y que la expectativa de logro es alta.

La presencia de múltiples metas activa simultáneamente diversas elecciones de posibles de alternativas (Shah y Kruglanski, 2003), por otra parte, la gente puede convertir una meta única en acciones específicas o submetas como parte de una respuesta autorregulatoria (Gollwitzer 1999, Shah y Kruglanski, 2002, 2003). Una u otra modalidad podrían asociarse a rasgos de personalidad que indiquen tendencias al trabajo por compromiso o por progreso, aunque también cabe destacar que cualquiera de esas dos perspectivas depende de la "capacidad" que tenga una persona para poder distribuir los recursos conforme a las metas existentes. A esta capacidad, que refiere a la médula de la acción congruente, se le denomina: *fuerza de difusión*.

La acción congruente, como se mencionó antes, refiere al uso y distribución interna y externa de los recursos personales expresados en conductas específicas. La *fuerza de difusión* refiere a la capacidad que tiene una persona para "negociar" provechosamente con dichos recursos de manera intrapsíquica. Esta fuerza se basa en los procesos atencionales y motivacionales para **absorber, usar, mantener, potenciar, o prescindir** de los recursos personales; puede ser influida por las decisiones conscientes de una persona, como puede ser ejercida sin conocimiento

de la misma. Esta característica denota que "protege" el sistema por medio de la segmentación y aislamiento de los elementos motivacionales, recursos de significado, o la división en acciones específicas o submetas. Ya que es una fuerza que labora conforme al progreso de la meta, salvaguarda el **equilibrio físico** del individuo por medio del abandono de tareas que producen incoherencia. De esta forma se evita el gasto de recursos por medio de retornar a una tarea sin esfuerzo, una tarea automática que no agotará los recursos y, por tanto, no dejará vulnerable al sistema. Cuando se impone la voluntad o se sigue un patrón sobre una *acción de integración coherente* sobre la *fuerza de difusión* pueden acarrear diferentes amenazas, por ejemplo, la *vigilancia excesiva* que generalmente se experimenta en el curso de emociones intensas y conlleva el debilitamiento de la conciencia del mundo exterior, la atención difuminada y el comportamiento poco eficaz.

### **Componentes determinantes.**

Los componentes determinantes son filtros de acción relacionados a la motivación, son características apropiadas socialmente por el individuo. Estos componentes son mayormente visibles en la motivación de las personas, ya que ésta suele surgir porque se valora una actividad y/o porque hay una fuerte coerción externa, y la satisfacción de una expectativa para con el plano interno o externo es un primer filtro determinante para la acción. A partir de observar la combinación de fuentes internas y/o externas que conforman los motivos de una persona, se puede estrechar un abanico de opciones en el análisis del comportamiento. Esta afirmación proviene de considerar dos argumentos, primero Fisch y Zhang (s/f) enfatizan la importancia de considerar las características ambientales, ya que proveen la información y los elementos que una persona requiere para alcanzar las metas. Por otra parte, Rotter (citado en Laborín, Vera, Durazo y Parra, 2008) ya mencionaba que entre la situación y los reforzadores ambientales

median factores cognitivos, y que son los *valores* y las *expectativas personales* los que finalmente determinan el comportamiento. La simple información del exterior no basta para conformar un comportamiento, se requiere que un individuo perciba y actúe conforme esa información, no obstante, cuando una persona ha establecido creencias firmes, la dirección interna o externa que provea a la información respecto al sistema de acción/creencias es el punto de partida "real". Los factores cognitivos reactivos, como la fuerza de voluntad, quedan relegados a una participación "tardía". Los componentes determinantes son características percibidas por una persona respecto a si misma, al entorno, y a la relación de ambos, es decir, pertenecen al **marco relacional**, y son: *expectativa, autoconcepto e ilusión de control*.

### ***Expectativas.***

Las expectativas pueden depender del contexto, la cultura o las circunstancias, pero en general, las *expectativas* son **elementos cambiantes**. Puede ser que las personas generen expectativas del modo en que lo hacen porque han diversificado la experiencia a tal punto que buscan un reforzador satisfactorio, sus acciones son muy intencionadas para satisfacer significados, no sólo para actuar por necesidad, sino que pretenden la satisfacción, y pueden otorgar **jerarquía** en orden de preferencia y/o necesidad.

Cada expectativa está relacionada a una meta, a una motivación. Deci y Ryan (2000) mencionan que esto determina y a la vez es determinado por diversos factores que se engloban en una perspectiva causal de atribución externa o interna. Y aun cuando la mayor parte de las actividades comienzan siendo una petición externa al individuo, pueden ser "agregadas" al sistema asignándole un significado. Poder internalizar, introyectar, una actividad tiene que ver con que una persona con una referencia interna busque novedad y desafío, extender y ejercitar las



propias capacidades, explorar, y aprender, es decir, la persona puede motivarse, pero sólo ocurre si las condiciones lo permiten. El **tipo de motivación** que presenta una persona refleja que tan ligada está la realización de la meta a su integridad, y por ende que tanta importancia puede dar conscientemente a las consecuencias de su comportamiento. La relación conforme las atribuciones internas y externas en la variedad de criterio de acción que predisponen a una persona a establecer subtipos de meta, que favorecen su tendencia en la ejecución de acciones para su persecución implica los criterios de acción por *progreso* o por *compromiso*, de los cuales se ha observado tienen una fuerte relación con el cumplimiento y abandono de metas.

Aunadamente a los criterios de acción y a los ciclos de retroalimentación de aproximación o evitación, también se ha mencionado la existencia de la orientación de las metas hacia dos resultados básicos posibles: *evitación del fracaso* y *logro del éxito*. Para Carver y Scheier (1998, 2002) la expectativa de éxito debe ser alta para que la persona mantenga el esfuerzo hacia una meta, pero si es negativa, el resultado es un impetuoso intento de evitar llevar más allá el esfuerzo, y potencialmente desprenderse de la meta (evitación del fracaso). Es decir, ante la frustración o el miedo proveniente de la falta de progreso existe un invariable abandono.

La percepción de éxito o fracaso aumenta su potencial conforme el determinante de causalidad percibida de la tarea en relación al *locus de control* bajo el que trabaja una persona. En su atribución se diferencian cuatro tipos de expectativas (Heckhausen 1991, citado en Carpio, Pacheco, Flores y Canales, 2000): 1) Situación-resultado, 2) Acción-resultado, 3) Acción-resultado mediada por situación, y 4) Resultado-consecuencia. En el locus de control, el cual refiere a la atribución causal de las consecuencias asignadas a los eventos conforme a los reforzadores recibidos situacionalmente, se diferencian: el interno y el externo (Rotter, 1977,

1978), aunque algunos autores proponen variantes del locus, como el azaroso ( Zdanowicz, Janne & Reynaert, 2004), teocausal y afiliativo (Laborín, et al 2008), para este trabajo, se incluirán como parte del locus externo.

Conforme al *locus de control* existen diferentes elementos que le influyen o relacionan, como diferencias respecto a las atribuciones en la vida cotidiana. Las personas desarrollan determinado tipo de control, dependiendo de su proximidad a fenómenos como la globalización, la industrialización y a un mayor contacto con otras culturas, por ejemplo en países desarrollados e individualistas, el control tiende a internalizarse, mientras que en países con economías emergentes y colectivistas el control se externaliza (Garcia y Reyes, 2000; Spector, Sánchez, Siu, Salgado y Ma, 2004). Anteriormente también se relacionaba la internalidad como un rasgo masculino, en tanto los rasgos afiliativos y la expresividad eran un rasgo femenino, aunque en estudios recientes ocurre lo contrario o no hay diferencias (Laborín et al 2008). A este respecto Gianakos (2002) observó que estrategias orientadas a pedir ayuda y tener un pensamiento positivo en situaciones de estrés laboral se presentaron en personas con locus de control interno, y fueron precisamente las trabajadoras quienes presentaban estas características.

Entre otras características también se relaciona la edad y la preparación académica. Las personas jóvenes, al menos hasta la edad de la adolescencia, con mayor presencia de locus externo, pero esto presenta un decremento con el paso del tiempo (Kulas, 1996; Chubb, Fertman y Ross, 1997; Reeh, Hiebert y Cairns, 1998; Siu, Spector, Cooper y Donald, 2001), al menos hasta la vejez, factor que se relaciona al locus externo como parte de la visión que tienen los adultos mayores de sí mismos y a la forma de explicar sus éxitos y fracasos. En relación a la preparación, un mayor nivel académico influye a un mayor control interno en las personas

asertivas, en tanto las personas poco asertivas, indirectamente asertivas y que creen que su vida se rige por los demás, generalmente tienen poca preparación académica (Flores, 1995; Steptoe y Wardle, 2001; Encinas 2003).

En general se relaciona a las personas con locus de control interno a comportamientos que facilitan el bienestar físico, y en general a aquel comportamiento que puede considerarse positivo, esto implica que la persona crea que el control de los resultados últimos sea parte de sí, pero en algunas instancias se ha considerado que resulta más funcional el presentar comportamientos de control externo (Visdomine y Luciano, 2006). Las que pueden considerarse como principales características a las que se asocian los diferentes locus de control, refieren al nexo que relaciona los *componentes determinantes* del comportamiento regulado con los *componentes reactivos* del mismo, y pueden observarse en el argumento de Vera y Laborín (2000), quienes mencionan que los grupos sociales con locus de control externo se basan en tipos colectivistas y que manejan autoconceptos basados en la familia, los amigos y en el colectivo como ejes fundamentales de semejanza en relación con aquellas características que poseen. Las personas con un locus externo se ligan a la evitación al fracaso y a un autoconcepto centrado en la persona, el trabajo y la ética. Por otra parte, el locus interno se relaciona con la orientación al éxito, a un autoconcepto positivo, a personas competentes y trabajadoras que se plantean metas frecuentemente y que otorgan mayor peso al autoconcepto en las variables vinculadas con la sociabilidad y el trabajo.

Un punto en el que prepondera el factor *expectativa*, es el *autoconcepto*, ya que permite el funcionamiento del comparador en el ciclo regulatorio conforme la evaluación entre el comportamiento presente y el valor de referencia. En tanto el autoconcepto esté más ligado a la propia persona, la evaluación será más específica. Esto implica que, no toda la gente trabaja los

mismos niveles de regulación o aplicará un comportamiento regulado similar, ya que algunos tenderán a presentar mayores niveles de frustración en tanto se comparan con el modelo que ellos aspiran a ser, mientras que, otros se comparan con modelos que no tienen relevancia en sí mismos. Un ejemplo lo presentan Carver y Scheier (1998) cuando mencionan que la gente con mayor enfoque en el autoconcepto pero menor expectativa de éxito, tiende al fracaso ante la posibilidad de no hacerlo bien en comparación con su propio gusto y en comparación con otras personas.

La expectativa como determinante es una predisposición de impacto. Ya Bandura (1991) argumentaba que las personas construyen un mecanismo central y persuasivo de la autorregulación: la *autoeficacia*, por medio de la cual las se generan creencias personales acerca de las propias capacidades para ejercer control sobre los niveles de funcionalidad y eventos que repercuten en la vida personal. Es decir, se habla de las propiedades en cogniciones causales, como mencionaba Weiner (1986), respecto al *locus de causalidad*, que habla de la localización de las causas (internas o externas), la **estabilidad**, que refiere a la durabilidad en el tiempo de la localización, y la **controlabilidad**, que es el poder modificar a voluntad el factor causal. Esto es en relación a las expectativas relacionadas autoconcepto.

### ***Autoconcepto.***

Las metas por las que se guía una persona se basan en acciones cotidianas, aunque las acciones cotidianas no reflejan metas "socialmente" relevantes. Es decir, en la **ideología colectiva** la realización personal está representada por metas de "significado". Posiblemente muchos de los conflictos internos que tienen las personas (tal vez razón de diferentes trastornos de ánimo, personalidad, disociativos o de ansiedad) provienen de la devaluación social de las

acciones cotidianas respecto a la realización personal porque las personas "creen" que no saben qué hacer con su vida, porque "creen" que no tienen metas, y por más satisfecho que se encuentre el **factor interno**, existe **coerción externa** en modalidad ideal y simbólica. Esto implica que, en tanto una persona tienda al autoenfoque, genera más expectativas propias, pero apropia externas con mayor frecuencia, instando que su percepción se oriente al "no retroceso", el no abandono, de las acciones y logros que vaya consiguiendo. Así, la principal repercusión del autoconcepto se da en la percepción de los éxitos, las fallas y los fracasos, en lugar de la aceptación **en sí** y **para sí**.

Las percepciones de éxito o fracaso están relacionadas al locus de control y a la **autoeficacia**, entendiendo esta como la creencia sobre las propias capacidades para realizar cualquier tarea. Para Bandura (1991), la gente que considera que es altamente eficaz tiende a adjudicar sus fallas a la falta de esfuerzo, diferente a aquéllos que se ven como ineficaces que consideran que, aunque inviertan una mayor cantidad de esfuerzo, las fallas corresponden a su poca habilidad. Respecto al locus, Laborín et al (2008) refieren que aquellas personas que centran la causalidad situacional o externa implican sus metas y acciones como medida de "aceptación", y las expectativas que emanan de estas personas se basan en lo que creen que su medio consensaría como la mejor opción de acción, pero cuando alcanzar las metas está mediado intensamente por la situación, la gente se guiará principalmente por sus creencias de autoeficacia.

Al establecer metas existe la prevalencia de expectativas en una secuencia estrecha de acción-circunstancias-resultado-consecuencia, ofreciendo una alta participación a las acciones propias, y derivando de ello el sentido de autoeficacia para la acción. Así una persona calcula su capacidad para ejercer satisfactoriamente las acciones que la lleven a obtener los resultados deseados

(Bandura, 1991). Son tres dimensiones que se pueden apreciar en las creencias de autoeficacia (Bandura, 1986):

1. *Nivel*: es la **estimación personal** que efectúa una persona sobre cuál es el mejor rendimiento posible para él en un momento y circunstancia determinados.
2. *Fuerza*: es la **confianza** que experimenta la persona en cuanto a poder alcanzar dicho rendimiento.
3. *Generalidad*: es la **variación de la autoeficacia**, desde que una persona considere ser eficaz tan sólo ante algunas situaciones específicas o circunstancias concretas, hasta percibir que cuenta con los recursos necesarios para solucionar cualquier situación.

Carver y Scheier (1998) pensamientos rumiantes al autoenfoco, por ende pueden relacionarse al autoconcepto y a la autoeficacia. Así se entiende que la autoeficacia influya fuertemente en el rendimiento, dado que impacta en la sensación de conducta competente que los seres humanos experimentan y juega un papel muy importante en la determinación de las elecciones que ellos realizan, en el esfuerzo que dedicarán y en el tiempo que perseverarán cuando se enfrenten a dificultades. Por otra parte, la evidencia proporcionada por Gollwitzer y Kinney (1989) indica que las personas que cuentan con un **alto sentido de eficacia** generan la tendencia a mantener un **alto compromiso** en los cursos fallidos de acción, pero también tiende a abandonar o no ejecutar la misma por considerarla muy sencilla. En este caso, si se considera que la autoeficacia se basa en afectos positivos provenientes de percepciones ideales de progresos factibles, puede inferirse que existe un fenómeno que desvía la capacidad del sistema para percibir la señal de error ante la inactividad, este es la ilusión de control.

### ***Ilusión de control.***

Para Mann, Fujita y De Ridder (2013) desde la perspectiva de la salud, destacan que el fracaso en la autorregulación se da cuando las creencias y expectativas están pobremente calibradas y son inapropiadas respecto a las tareas a realizar, a la vez que desde la Psicología Social se le atribuye el fracaso al mecanismo del proceso. Habitualmente la gente tiene el deseo de controlar su comportamiento y aquéllas cosas que tiene a su alrededor y con las cuales interactúa. En esto, la tendencia a percibir que se tiene la habilidad de influir en las consecuencias de oportunidades que están determinadas, corresponde a la ilusión de control (Gino, Sharek y Moore, in press; Burger, 1986; Taylor y Brown, 1988, 1994; Sharek, 2012).

La **ilusión de control** puede ser considerada como un método de defensa en principal medida para aquellas personas que desean el control, y a quienes se les relaciona a una mayor distorsión de la percepción de control (Taylor y Brown, 1988, 1994). En gran medida puede compararse a la defensa del *auto-hándicap* que favorece la protección del "yo" (Thürmer, McCrea y Gollwitzer, 2013). Una persona recurre defensivamente a buscar reafirmar el control en condiciones de caos, incertidumbre o estrés, ya que en sí no existe un control real, o la certeza de que exista.

Las creencias ilusorias pueden ser tanto favorables como contraproducentes. Por un lado, las creencias sobre las capacidades personales no involucran que las decisiones finales estén resueltas, sólo forman una opción y una tendencia, pero finalmente la fuerza de éstas puede resultar estimulante a la realización de acciones que conlleven un riesgo, ya que otorgan un gran sentido de control interno. En un punto extremo, la percepción de control puede estrechar el entendimiento, la retroalimentación y el aprendizaje.

Taylor y Brown (1994) han argumentado que la ilusión de control puede ser adaptativa en tanto sea positiva, esto es, mientras incrementa la motivación y la persistencia; también refieren que estas ilusiones positivas se hayan presentes más en personas mentalmente saludables. En un estudio comparativo, Abramson (1979, citado en Gino, Sharek y Moore in press) mencionaba que las personas deprimidas subestiman su capacidad de control en tanto personas no deprimidas sobrevaluaban su capacidad de ejercerlo. Acorde con Bandura (1991), esto refiere a la auto-apreciación optimista de capacidad, dada la cual, aquellas apreciaciones sugeridas como una ilusión no son excesivamente apartadas de lo que es posible, y de hecho resultarán ventajosas en el ejercicio cotidiano, puesto que los juicios verídicos pueden ser auto-limitantes. Esto se debe a que en actividades donde el margen de error sea estrecho, las consecuencias producidas pueden ser negativas y severas, ya que impactarían negativamente en el bienestar personal, el cual se favorece con una alta apreciación de autoeficacia.

Existe evidencia de que la gente sobrestima el *control percibido* cuando en la realidad tiene poco o ningún control sobre las consecuencias de ciertos eventos, y subestima el mismo cuando tiene mayor control sobre las mismas consecuencias. Conforme una perspectiva heurística, las personas estiman su control con base en un juicio de *conexión* entre ellos y los resultados, y la *intención* de obtener un resultado deseado. Aunadamente se le puede relacionar a una mala atribución de contingencias respecto al resultado y las acciones previas (Gino, Sharek y Moore in press; Sharek, 2012).

En el campo ilusorio, las "defensas" adquieren matices simbólicos muy adheridos al "yo". Cuando la gente desea tener control de una situación distorsiona su realidad para poder verse con esa capacidad. Admitir que no se puede controlar un evento que aparenta ser controlable por la



familiaridad que se tiene a la situación o cualquier otra razón, es más difícil para aquéllos que desean el control (Burger 1986). En el proceso de la regulación, Thürmer, Moore y Gollwitzer (2013) mencionan que ante una tarea cuyo costo de fracaso se perciba alto, los sentimientos de autovalía surgen en defensa y toman prioridad sobre el éxito de la tarea, teniendo como resultado una alta susceptibilidad a comportamientos disfuncionales traducidos en proceso cognitivo o juicio social parcializado, o un esfuerzo pobre e ineficaz en la tarea. Ellos refieren que una de las principales defensas es el *auto-hándicap*, que implica la creación o reporte de un obstáculo para tener éxito en un desempeño anticipado, entre las que puede entrar la ilusión de control exacerbada. En todo caso, también refieren que una medida eficaz para poder regular las emociones perjudiciales, a la vez de incrementar la confianza en las habilidades personales, es una consideración reflexiva basada en el condicionante de las acciones personales *si-entonces*.

La *ilusión de control* está sumamente relacionada a la autoeficacia y el autoconcepto en general, con base en el cual puede sobrestimarse la capacidad personal de acción, devaluando las tareas y tornando vulnerable al sistema ante consecuencias desagradables. Al ser la *ilusión de control* un proceso de introyección, asumir que se tiene una capacidad de control sobre eventos externos tiene una consecuencia en el **sentido de pertenencia**, con base en la que se asume que el evento externo es propio, por ende la capacidad de control puede ser exacerbada y las tareas tenderán al abandono o descuido. Las consideraciones de Thürmer, Moore y Gollwitzer (2013) sugieren que ante acciones cuyo emprendimiento no se cometa deben analizarse dos puntos para favorecer el cometido: 1) El esfuerzo que conlleva controlar la acción por mera intención de satisfacer una meta, lo cual crea un desgaste considerable en los recursos regulatorios, y 2) El soporte que se le dé al esfuerzo con la **implementación de intenciones**, es decir, después de

hacer un compromiso con el estado deseado, al planificar en el sentido del *si-entonces*, no se requiere una deliberación de acciones eventuales porque se han implementado intenciones de respuestas automáticas. Con esos elementos reactivos se reduce la entrada de estímulos y el autohándicap.

### **Componentes reactivos.**

Los componentes "reactivos" son procesos en el comportamiento regulado que se instauran y activan conscientemente en la conducta ante una situación problemática eventual o inminente, y que pretenden consecuencias positivas en un futuro. Es decir, se planea su activación inmediata como respuesta primaria ante algún conflicto. La característica de estos componentes es la **reflexión**, por medio de la cual se adapta el conocimiento pertinente a nuevas circunstancias, y es posible monitorear las modificaciones de conducta, en este caso, cuando se observa que no existe conflicto, entonces se da paso a la **automatización** de la nueva conducta.

La **reflexión efectiva** puede influirse por las circunstancias en las que se está desarrollando, y si los recursos con que se cuenta para hacerlo son suficientes o adecuados. Ejemplo de esto es cualquier escenario que origine un estado emocional profundo en el cual una persona reprima la expresión del mismo. En este caso es poco fiable la reflexión, puesto que surgirá de secuencias emocionales adaptadas a principios y conceptos "exacerbados". No obstante, una vez entendida la reacción general a eventos desencadenantes del mismo estado, la expresión de la emoción puede mediarse por una secuencia reflexiva que lleve a poder generar una **reacción alternativa**, como el uso del autocontrol en situaciones futuras, el cambio personal en la significación de los eventos, la modulación emocional a través del autoconocimiento o la relajación condicionada,

con la finalidad de aumentar el desempeño reactivo y la toma de decisiones, y facilitando **consecuencias más agradables**, reflejadas en la economía de recursos y el bienestar personal.

Para suscitar un cambio reflexivo en una conducta, es preferible que la voluntad preliminar esté relacionada a una meta establecida; una regulación consciente efectiva se presenta cuando una meta está construida como un significante personal, basada en expectativas favorables en la habilidad de ejecutar las acciones necesarias, y de escoger los estándares apropiados de acción que permitan ir más allá de la ideación o la planeación. Esto requiere que los ciclos reguladores alcancen un "nivel" de satisfacción mínimo que proviene del ajuste de la persona a los **parámetros mínimos** personales-sociales, por lo que uno de los primeros elementos presentes en la autorregulación debe ser el monitoreo y "control" de la conducta personal.

Derryberry y Rothbarth (1988) ya mencionaban que en respuesta ante cualquier situación estresante es una gran ventaja que los individuos cuenten con un gran control de sí para poder modificar el foco de atención de los estímulos participantes, de manera que puedan concentrarse en los estímulos apropiados para poder inhibir conductas y optimizar el comportamiento. En otras palabras, el *autocontrol* es el primer componente participante de la dinámica reguladora.

### ***Autorregulación y autocontrol.***

El *autocontrol* es un medio para la *autorregulación*, en tanto el primero pretende el control de las acciones, pensamientos y emociones, para obtener un resultado deseado, y la segunda se vale de este proceso para satisfacer de equilibrio a un individuo. Aunque varias definiciones pueden tratar la *autorregulación* como la capacidad de controlar las conductas ante diversas situaciones de estrés, esto puede derivar de, o causar, que el término *autocontrol* sea **homologado** con la

*autorregulación*. Algunos autores (Baumeister en Bronson, 2000; Baumeister y Vohs, 2004; De Ridder, Mulders, Finkenauer, Stok y Baumeister, 2012) trabajan la *autorregulación* y el *autocontrol* indistintamente, entendiendo a ambos procesos como una capacidad para "controlar" el yo y para resistir urgencias y tentaciones que de otra manera podrían interferir con los intereses individuales a largo plazo. Se considera necesario para postergar la satisfacción de necesidades inmediatas, retrasando la gratificación. A consideración de este trabajo, el autocontrol es, al igual que la atención, un elemento emergente y no el proceso.

El autocontrol es un recurso del que se puede disponer en más de una forma, entre ellas está la **fuerza de voluntad**, debido a que es necesaria para resistir las tentaciones, por lo que también impulsa acciones. Una de las acciones que impulsa es el **autocontrol**, siendo una forma de energía o combustible que le permite ser ejercido como un **recurso de fuerza**, más que una habilidad o una estructura de conocimiento, esto implica que es vulnerable al agotamiento (Vohs y Baumeister y Vohs, 2004; , Baumeister, De Wall, Maner, Plant, Brewer y Schmeichel, 2007; Vohs, Baumeister, Schmeichel, Twenge, Nelson y Tice, 2008; De Ridder et al, 2012). En Baumeister y Vohs (2004) se mencionan tres puntos a considerar sobre esto:

- 1) Hay una **limitada capacidad de "autorregulación"** porque la autorregulación es un proceso de esfuerzo.
- 2) Toda tarea de "autorregulación" se mantiene sobre el mismo **recurso limitado**, haciendo que sea difícil activar un continuo autocontrol una vez que el recurso ha sido empleado por una tarea inicial.
- 3) La "autorregulación" exitosa depende enteramente de la disponibilidad del recurso.

En esta tesis, la *regulación* es la que es considerada como ligada a los factores de esfuerzo, voluntad y autocontrol que se han mencionado, ya que es aquella identificada como el proceso consciente. También se infiere que, al ser un recurso de fuerza, su uso continuo, genera desgaste, por lo que es posible que tenga periodos de **capacidad reducida**. Gailliot et al (2007) han demostrado que personas con una reducida cantidad de glucosa en la sangre se relacionaban más con una menor capacidad de autocontrol, refieren que aun cuando un incentivo pueda contrarrestar la falta del recurso, la falta del recurso puede ser a la vez producida por la búsqueda de incentivos, denotando que no basta sólo una meta, sino a la vez un combustible de las propias "actividades cerebrales". De Ridder y Wit (2006) mencionan que los efectos de vacío pueden estar relacionados con el decremento de la motivación que implica la **fuerza de voluntad agotada**. Por su parte, Baumeister et al (2006) también considera que el autocontrol puede ser resultado del ejercicio.

Una persona "consciente" regula su conducta con base en la relación con su realidad por medio de la adaptación orgánica a la situación inmediata o futura, y con un pensamiento socializado y valores afectivos de influencia relativa; para poder hacerlo efectivamente requiere un alto grado de **autoconocimiento** por la necesidad de los elementos del inconsciente en el que encontrará los factores afectivos y simbólicos predominantes. Normalmente una persona aborda el inconsciente en la búsqueda de los elementos que le permitan readaptarse y superar diversas eventualidades, pues todo material proveniente de lo inconsciente conlleva el objetivo de establecer un equilibrio perdido, y lo hace de forma automática. Cuando se aborda de forma consciente se tiene por fin evitar la presencia de "síntomas neuróticos" que pudieran presentarse a causa de la "deformación" de los significados, acciones o intenciones iniciales del sistema, y que promoverían o facilitarían acciones frenéticas. Por otra parte, cuando el *autocontrol* en juego se

promueve automáticamente, sin monitoreo, reflexión ni autoconocimiento, se corre riesgo de promover conflicto cuando los sentidos de realidad e idealidad invaden el conocimiento y reconocimiento del mundo sensorial, y facilitan la *ilusión de control* por sentidos de coherencia alterados.

El *autoconocimiento* es entonces un componente necesario del *autocontrol efectivo*, que promueve la estabilidad de una persona cuyo pensamiento está socializado, pues se basa en el conocimiento y reconocimiento del mundo, los sentimientos de control sobre el propio comportamiento y los estados mentales (volición), y la noción de una continuidad personal. Esto es lo que facilita en una persona la habilidad de ejercer control sobre sus estados internos, sus procesos y respuestas, ser capaz de resistir sus propios impulsos y adaptar su comportamiento a rangos estándar del mismo, a la vez pueden modificarlo para poder alcanzar metas distantes en tiempo. La *regulación*, basada en un *autocontrol* facilitado por el *autoconocimiento*, es una suerte de esfuerzos ejercidos por las personas para alterar sus pensamientos, sentimientos, deseos y acciones en pos de metas más altas (Carver y Scheier 1998, Baumeister y Vohs, 2004), es una característica impulsada por una persona que se torna agente activo en la toma de decisiones, y es un aspecto vital de la adaptación humana, sin la cual el individuo sería un simple espectador de los eventos (Baumeister et al, 2006).

### ***Acción oportuna.***

Mientras que el *autocontrol* representa una capacidad, la *acción oportuna* es un **componente reactivo** que confiere una posibilidad. Refiere a la conveniencia de las conductas en cuanto al momento y su aplicación, con base en la capacidad de ejercerlas y a la capacidad de percibir los estímulos necesarios (Carver, 2003).

En la **teoría del arousal** (Oblitas, 2010) se menciona que los umbrales de activación varían respecto a características de la personalidad, conforme a las cuales se requiere mayor o menor estimulación para iniciar una tarea. En esta relación se aplica la ley de Yerkes-Dodson que explica que por cada tarea existe un **nivel óptimo de activación** en el cual se obtiene el mayor rendimiento, y con base en que la activación anterior o posterior el rendimiento disminuye. La ejecución de una tarea sencilla requiere de una mayor activación que una compleja. Puede relacionarse este evento a la *fuerza dinámico-estática* y a la *fuerza de difusión*, a una *acción oportuna* que despliega los recursos y les distribuye conforme el sistema crea lo más conveniente para el menor gasto de recursos y el máximo rendimiento.

Con base en los procesos reguladores, la *acción oportuna* está relacionada al cumplimiento de las tareas y la atención que estas conllevan, por ende está relacionada a los factores emocionales, motivacionales, de las acciones que emprende una persona en todo momento. Es decir, si el sentido de la regulación es nivelar, entonces el sistema busca un estado afectivo neutral y eliminar cualquier afecto realzado (Carver y Scheier, 1997), tanto los afectos negativos que transmite la *señal de error* y los afectos positivos que **dispersan la atención**. Por ende, la posibilidad de realizar una tarea adecuadamente se relaciona a los afectos positivos o negativos con base en los cuales una persona responde. La primera reacción ante sentimientos negativos es el **esfuerzo**, que puede ser entendido como un incremento en la actividad, por lo que se reduce el margen de trabajo de los elementos cognitivos. En este caso la atención se centra en una sola tarea para poder desaparecer el *potencial de pérdida* correspondiente. Por el contrario, ante algún sentimiento agradable la activación es menor, por lo que la atención se torna dispersa. Esto refleja el ahorro de recursos, pues no existe esfuerzo ni desgaste derivado, a la vez que facilita la entrada

de estímulos potencialmente benéficos para el individuo, lo que se traduce en **oportunidades**, estímulos que pueden coadyuvar al funcionamiento del individuo.

El afecto positivo promueve la visión de caminos inusuales en los que la información puede ser reunida y aplicada, aspectos de ideas que de otra forma no se habrían notado. Permite a la vez ayudar a reconocer similitudes y diferencias, a la vez que puede mejorar la habilidad de tomar las perspectivas de otras personas. La gente con un ánimo positivo hace asociaciones más divergentes, creativas e inusuales por el hecho que varias de las funciones cognitivas trabajan mejor al tener un foco de atención más amplio (Carver, 2003).

La *acción oportuna* se asocia al estado afectivo con base en el cual una persona puede percibir la **posibilidad** de realizar una acción y que esta tenga el máximo impacto en el alcance de sus metas. En este sentido, puede inferirse que una persona que se encuentra en un estado neutral, "difícilmente" observará posibilidades, ya que el sistema no requiere una acción. También que una persona con un ánimo negativo tendrá un margen estrecho de posibilidades, y que una persona con un estado de ánimo positivo, que establece una gran variedad de metas, tendrá continuamente sentimientos de satisfacción.

Mientras más cantidad de metas establezca una persona, estas requieren especificar su jerarquía. Usualmente este **mecanismo de clasificación** se divide en dos, uno para el *rango* y otro para el *cambio de jerarquía*. Esto implica que si una situación evoluciona lo suficiente para amenazar el cumplimiento de **metas relevantes** del segundo plano, entonces puede pasar al primero.



### Capítulo III. La regulación aplicada en el trabajo psicoterapéutico

En el ámbito terapéutico, los estudios relacionados a los procesos reguladores indican que existen fallas en estos a raíz de observaciones en las consecuencias de un comportamiento descontrolado. Baumeister y Vohs (2004) mencionan que los costos económicos y sociales de las fallas en la autorregulación se reflejan en diversas actividades a nivel personal y que se reflejan a nivel social en problemáticas como el sexo no seguro, el sida, el abuso de drogas, la práctica poco ética de comercios, obesidad, violencia y todos los elementos destructivos de cada persona envuelta en estos fenómenos. Fenómenos como el alcoholismo, el tabaquismo, las adicciones a otras drogas y los problemas alimenticios, muestran la falta de control de impulsos ante eventos “placenteros” que, a la par, son perjudiciales para la salud física y social. El crimen y la violencia también reflejan la falta del desarrollo de habilidades sociales, y problemas emocionales que generalmente involucran la incapacidad para manejar, o recuperarse de, sentimientos no deseados. De igual forma, puede decirse que muchos problemas de salud provienen de la falta de ejercicio o alimentación adecuada, aun cuando esto está dentro del alcance y posibilidades de las personas. Y todos estos son factores ligados a una **falla en la autorregulación**.

Cuando los costos, que en forma terapéutica se manejan principalmente a nivel personal, se observan detenidamente, el punto de convergencia es la **salud**, reflejada también como el **bienestar subjetivo**. Conforme el **modelo del sentido común** de autorregulación de salud y enfermedad, son las creencias y expectativas pobremente calibradas e inapropiadas a las tareas a realizar, las que llevan a fallas en la autorregulación, en tanto los **modelos sociopsicológicos** tienden a asumir que la gente tiene el conocimiento suficiente y pertinente para ejecutar las

tareas, y en su lugar mencionan a los mecanismos por los cuales el conocimiento es transformado en cambios de comportamiento inadecuados (Mann, De Ridder y Fujita, 2013). Al final, ambos convergen en el estudio del porqué los individuos saben exactamente qué deben hacer para alcanzar su óptima salud pero no lo hacen.

El contar con una buena salud se vuelve crítico cuando la gente se percata que su comportamiento tiene un papel relevante en la obtención y mantenimiento de su bienestar (De Ridder y Wit, 2006). Un paso importante es alcanzar un real entendimiento de las consecuencias para tomar la decisión de actuar, pues para muchas personas mantener los hábitos saludables sin caer en las tentaciones es difícil, es decir, ejercer el cambio de hábitos es más difícil que mantenerlo. Aunque una vez que se ha tomado la decisión y el monitoreo es continuo, la persona puede apreciar los efectos del plan que ha trazado, y puede deliberadamente realizar cambios en el mismo a su conformidad.

Por otra parte, si una persona tiene la capacidad de ejercer un comportamiento "óptimo" para su salud, y cuenta con un proceso como la autorregulación que guía al sistema hacia un punto de equilibrio ¿Cuáles son las **fallas en la autorregulación**? Si se piensa que el proceso es en sí una mecánica que funge en cualquier tipo de sistema, entonces la respuesta es que aquello que conforma al sistema es lo único que puede impactar realmente en los resultados. Es decir, en una persona, aquella parte que contiene los elementos con base a los cuales una persona "adquiere" una necesidad o un deseo, es lo que puede influir en el comportamiento de forma tan evidente. Consecuentemente es el *valor de referencia* lo que contiene los puntos básicos que fungen como indicadores de la alteración de la conciencia y la percepción, ya que es a partir de la abstracción de la realidad conforme una persona desenvuelve su comportamiento, y es esto lo que al final se

traducirá como una falla en la autorregulación. En otras palabras, el *valor de referencia* corresponde a las creencias, y al construirse el proceso de la regulación sobre un contenido alterable por símbolos y significados, como lo es la realidad percibida, es el contenido y no el proceso lo que contiene la "falla". Terapéuticamente, el poder discernir sobre estos puntos conlleva la elaboración más acertada de un diagnóstico, o al menos de una guía para efectuar un "tratamiento" adaptable.

### **Regulación y Salud**

En ocasiones, para algunas personas, es difícil encontrar una relación entre los comportamientos cotidianos y las sensaciones de insatisfacción física. El malestar se vuelve un hábito y las creencias apuntan a que sólo debe tratarse aquello que afecta intempestivamente en la cotidianeidad, y esto debe tener una presencia temporal adecuada, o también es descartada. En ocasiones también, estas afecciones son atendidas médicamente o a través de la automedicación, sin relacionar fuertemente la necesidad de un cambio conductual. En otras palabras, en ocasiones la salud no es relacionada fuertemente al comportamiento.

La *autorregulación* en este punto ha cumplido con su papel. Facilita el aprehender de lo necesario conforme lo inmediato, de manera que los comportamientos se tornan automáticos rápidamente, se suman a un ciclo, y son difíciles de interrumpir. Paulatinamente, estos comportamientos se van relacionando a cadenas conductuales más precisas y creencias más firmes. Aunque por un lado estas características otorgan estabilidad a la vez que facilitan la economía de los recursos y la resolución de los eventos cotidianos, es también posible afirmar que su incidencia situacional puede tornarse rígida y poco flexible, por ende menos funcional en una visión general cuando no se ha hecho un monitoreo del propio sistema. Por otra parte,

también es factible que el comportamiento basado sólo en la reflexión, tienda a la ilusión de control, acaparando el uso de recursos en tareas continuas y desgastantes, favoreciendo el paso para estados alterados de conciencia como la vigilancia extrema o la ensoñación.

Carver y Scheier (1997) hablan sobre el flujo de la vida que consiste en la elaborada trama de decisiones tomada principalmente de manera inconsciente, pero con algunas excepciones dentro de la consciencia, aunque de cualquier manera se dirige a metas. En tema de salud, de manera muy parecida, se asumen o se crean metas y se busca dar pasos que vayan eliminando la distancia entre objetivo y persona, se supervisa el progreso en la dirección deseada en un flujo de sentir, revisar y ajustar en movimiento continuo hacia esas metas definidas. Es preciso a lo mismo notar la importancia del profesional de la salud que participa en el ejercicio de la regulación, durante el cual una persona observa la posibilidad de manejarse por metas internas concernientes a los ejercicios de control sobre el ambiente y permitirse seguir la búsqueda para reafirmar el control en situaciones de caos, incertidumbre o estrés.

¿Quién es el agente regulador en la relación profesional-paciente, o cómo participan? Cuando una persona acude a solicitar ayuda profesional, el profesional puede sugerir pautas o puntos de control a seguir conforme una visión de salud "objetiva", y el establecimiento del compromiso para que estas pautas sean relevantes proviene del paciente. También el compromiso que conlleva la regularidad de conductas saludables proviene de la persona que busca bienestar, pero el profesional puede, a su vez, considerar variables que faciliten a la persona alcanzar o abandonar sus metas, es parte de la responsabilidad del profesional incidir, no invasivamente, de manera oportuna para reforzar el compromiso ¿Cómo puede lograrse esto?

Generalmente se ve lo que ocurre en la psique individual, posteriormente se advierten las relaciones interpersonales afectivas y cómo son afectadas, luego se categorizan los elementos en convergencia que refleja diferentes problemáticas a nivel personal y social, generando una cadena de comportamiento sobre la cual se trabaja. En este caso, el cómo utilizar el conocimiento del modelo de la regulación se basa en la categorización de sus diferentes presentaciones y el reconocimiento de las **diferentes mecánicas** y parcialidades para utilizarlos como apoyo en el trabajo terapéutico. La **primer mecánica** se basa en el módulo de regulación en el que se desempeña una persona.

### **El Reconocimiento por Módulos**

Estudiar la conducta humana significa estudiar la forma en que la gente trata o procesa la información que le rodea. En general, puede afirmarse que la gente trabaja con base en esquemas de información en los que se asimila, categoriza y jerarquiza nueva información (Carver y Shceier, 1997). Cuando la respuesta a esta información es una acción intencionada, se facilita el establecimiento de estructuras cognitivas específicas y su jerarquización es aún mayor, debido a su carácter volitivo (Achtziger Y Gollwitzer, s/f). En el trabajo psicoterapéutico, es posible abstraer las cualidades de la realidad de una persona y, con base en la estructura que demuestre, establecer el **módulo de trabajo** en el que se desarrolla la mayor parte de su mundo, y adaptar la labor terapéutica para implementar una estrategia pertinente.

Los *módulos de trabajo* son estructuras del sistema de una persona que están relacionados entre sí, y pueden “combinarse” de diferentes formas para ofrecer flexibilidad en el comportamiento. Las estructuras de realidad tipificadas con base en los procesos reguladores refieren a la orientación de respuestas de una persona, es decir, tratan de niveles de organización

en cuanto a la especificidad de información con base en la que trabajan, pero cada estructura tiene posibilidades delimitadas casuísticamente. Conforme lo que se ha revisado en esta investigación pueden definirse dos **categorías de trabajo** (automática y volitiva), en las que se distribuyen cinco módulos:

1) Regulación automática:

-*Módulo 1. Autorregulación simple*: Es la actuación de los procesos reguladores base del sistema orgánicos o psíquicos que no modifican, sino adaptan la conducta observable o perceptible de un individuo, ya que distribuyen los recursos del sistema para su optimización inmediata, y sobre los cuales no se puede ejercer un cambio en su modo de trabajo temporal o permanente sin recurrir a agentes externos. Por ejemplo, la homeostasis o la función del sistema nervioso autónomo.

-*Módulo 2. Regulación inconsciente o autorregulación*: Es la actuación de los procesos reguladores para adaptar, modificar y automatizar la conducta con base en las experiencias de un individuo, tornando la mecánica para su actuación y favorecer así la economía de recursos, sin que el individuo lo perciba en sí. Por ejemplo, los movimientos balísticos o estados emocionales condicionados.

2) Regulación volitiva:

-*Módulo 3. Regulación consciente*: Es la activación de los procesos de regulación por medio de los cuales una persona decide cambiar su conducta, tras la apreciación subjetiva de esa necesidad, con una finalidad inmediata y/o precaria. Por ejemplo,

modificar la posición de los brazos tras fallar varios tiros en un juego de basquetbol o un estudiante que no obtiene buenas calificaciones e implementa estrategias de estudio.

*-Módulo 4. Regulación consciente metacognitiva*: Es la activación voluntaria de los procesos reguladores mediante los cuales se pretende cambiar una conducta o un patrón de conductas, tras la apreciación subjetiva de esa necesidad o la valoración subjetiva de una mejoría en un comportamiento específico para el bienestar personal, y haciendo uso de elementos metacognitivos que examinen con continuidad la eficacia de proceso. Por ejemplo, el estudiante que busca implementar nuevas estrategias de estudio por no obtener buenas calificaciones o por querer mejorar su rendimiento, que analiza cuáles le son más útiles y monitorea si efectivamente las está llevando a cabo apropiadamente.

*-Módulo 5. Regulación socio-consciente*: Es la activación voluntaria de los procesos reguladores mediante los cuales se pretende cambiar o ampliar una conducta o un patrón, tras la apreciación subjetiva de esa necesidad o la valoración subjetiva de mejoría en un comportamiento específico para el bienestar relacional-individual, comunitario o social, a través de un efecto de resonancia que implica la apreciación de la libertad ajena y la empatía para activar, ejercer y mantener un comportamiento individual "apropiado" al efecto deseado sin tornarse invasivo, y haciendo uso de elementos metacognitivos que examinen con continuidad la eficacia del proceso. Por ejemplo, en una familia, un matrimonio que mantiene conscientemente una actitud de coherencia ante circunstancias difíciles para atenuar sus propias preocupaciones y facilitar el bienestar en sus hijos.

Cada módulo conlleva su especificidad con base en el porqué es desarrollado, así que cada uno puede ser tan específico como los demás salvo, tal vez, la autorregulación simple que es un proceso con mayor independencia. En el campo de acción, la especificidad también se relaciona con los niveles de respuesta (secuencia, programa, principio y concepto) e inicialmente puede considerarse que están relacionados conforme la especificidad de acción que cada módulo conlleva, pero el nivel de respuesta es sólo interdependiente de estos módulos. Es decir, en un sistema rutinario una persona labora entre la regulación consciente básica y la labor inconsciente, y de la misma forma un conflicto puede impactar en uno de sus conceptos sistema, incitando que la respuesta sea emocionalmente significativa pero la acción modularmente inconsciente.

En el trabajo profesional la tipificación del módulo de acción permite esclarecer las conductas a esperar conforme la terapia y el tratamiento, pues facilita la caracterización de aquellas tareas que serán abordadas como una necesidad conforme la etapa del proceso, la identificación de los problemas significantes desde la perspectiva del paciente, los motivos con mayor tendencia a la estabilidad y el análisis y síntesis de la dinámica.

Los procesos reguladores son circunstanciales y cualquier persona es capaz de trabajar en todos los módulos, pero es un factor de personalidad, principalmente, lo que determina las tendencias de esta labor. Es decir, una persona con tendencia a la personalidad coherente tiene mayor facilidad de laborar en cualquiera de los módulos. Las circunstancias en sí pueden instar a que momentáneamente una persona cambie de patrones de acción modular, por lo que al presentarse a consulta pueden reflejar un modo de trabajo diferente, por ello cuando se elabora una identificación deben considerarse diversas variables, entre ellas: 1) *locus de control*, pues representa su forma de conducción natural, una persona con un locus interno o un locus



relacional tiende a responsabilizarse en mayor medida de sus acciones y más fácilmente accede a niveles de autoeficacia que le permitirán trabajar en los módulos consciente y metacognitivo, pero el locus interno tiene mayor dificultad para laborar en el módulo socio-consciente en comparación con un locus relacional o externo; 2) *escolaridad*, que supone un sesgo de pensamiento en el ámbito cultural, formando conceptos más específicos conforme carrera o nivel escolar; 3) *recreación*, pues refleja las áreas de interés, su orientación interna o externa, disciplina, capacidad retentiva y de autosugestión, modo de trabajo por compromiso o progreso y tendencias dependientes o independientes, efímeras o permanentes de autocorrección.

Debe considerarse que los procesos tienen un propósito, los ajustes autocorrectivos toman lugar conforme necesita permanecer en el camino para el propósito que están sirviendo, y los ajustes correctivos comienzan en la persona (Carver, en Baumeister y Vohs, 2004), de ello viene que para poder laborar en un compromiso entre profesional y paciente, el primero discorra sobre la modalidad inicial del segundo antes de "dirigirlo" hacia un terreno donde éste no se sentiría cómodo y que puede instar a su deserción del trabajo terapéutico.

Otro punto en la tipificación del módulo trata de la detección de la "señal de error", que refiere al momento en que el sistema de la persona se percata que sus metas y el alcance que está obteniendo están discrepando, es decir el punto de partida sobre el que inicia una regulación más identificada. Poder detectar un error es fundamental para los sistemas vivientes, y para la labor terapéutica es favorable notar qué tendencias tiene esta detección entre los de circuitos de retroalimentación *discrepancia-reducción* (retroalimentación negativa) y *discrepancia-mantenimiento* (retroalimentación positiva).

Finalmente cabe reflexionar sobre la capacidad de una persona conforme al módulo en el que trabaja. Cada módulo utiliza los recursos de una forma diferente pues requiere diferentes actividades, no importa que su especificidad sea proporcional, los elementos que componen las acciones que desempeñan se incrementan conforme la voluntad, la consciencia y el interés social se implican más. Estas variables pueden llevar a una persona que asiste a terapia, a la fatiga y a diferentes resistencias. Dicho esto, es pertinente continuar con el apartado que habla del trabajo específico.

### **El Trabajo con la Persona**

Existen cinco factores a considerar en el trabajo específico: a) *El reconocimiento de emociones*; b) *la perspectiva de avance*; c) *la relación con el ambiente*; d) *los factores de meta*; y e) *el bienestar subjetivo*. A través de la consideración de estos elementos y sus implicaciones, una persona puede implementar procesos de regulación con estrategia y propósito, acciones eficaces, y numerosas y variadas metas. A la vez implementarán hábitos de acción conforme a su rutina y procesos conscientes entre los que se encuentran la auto-observación, la autocrítica y las autocorrecciones.

#### **Reconocimiento de emociones.**

Conforme una persona reconoce sus emociones más claramente, podrá establecer metas ligadas al sentido que da a su vida. Al poder establecer una meta, aunque generalmente se vea impulsada por submetas en forma inconsciente, una persona define el modo en que dará *criterio de avance* a su obtención. Esto permite predecir qué metas resultarán más fácilmente abandonadas que otras y cómo se distribuirán los recursos, o si se corre riesgo de desgaste. Esto se relaciona a la tendencia hacia el optimismo o pesimismo, al lenguaje que se utiliza, al reporte

de las actividades, o percepción de avance. Brissette, Scheier y Carver (2002) realizaron una investigación en el que participaron como sujetos estudiantes universitarios del primer semestre. De este trabajo mencionan que las personas en diferentes estratos de transición tienden a afrontar las situaciones de forma diferente respecto a esta perspectiva. Se observó que en tanto los individuos se mostraban más optimistas los eventos eran percibidos como menos estresantes. Se consideró que un mayor optimismo está relacionado con un mayor apoyo social (en el sentido cuantitativo) y con el apoyo social percibido, a la vez de amistades cualitativamente más relevantes.

Otro punto en el reconocimiento emocional es la activación de los circuitos de aproximación y/o evitación, ya que estos pueden ser identificados a partir de algunas emociones, estados emocionales o sentimientos relacionados, facilitando la observación de las tendencias de acción. Por ejemplo, según Carver (2001), la calma es un sentimiento positivo que se asocia a la evitación, en tanto la tristeza se relaciona a la aproximación, la depresión sería una desactivación del sistema de aproximación y sobreactivación de evitación. La activación de la aproximación ocurre cuando la persona está en persecución de un incentivo, y la de la evitación cuando existe un peligro. De esta forma, si se considera que una persona con un mejor ánimo tiene un mejor desempeño, entonces puede pensarse que una reestructuración cognitiva orientada al enfoque de las metas en un sentido de aproximación, facilitaría el avance en el cambio de conducta, o lo impulsaría.

### **Perspectiva de avance.**

La perspectiva de avance refiere al *criterio por progreso o por compromiso*. La gente que **excede** el criterio de progreso y encuentra satisfacción en el alcance de sus metas, genera un

afecto positivo y llanea el mismo, disminuyendo las acciones de esa tarea, llevando la actividad restante hacia otras metas. Si el progreso es poco, crece el afecto negativo, por lo que incrementa el esfuerzo, pero si aun con este incremento no existe progreso la gente tenderá al abandono. Si se considera que la mayor cantidad de deserciones en la atención psicológica se presenta en el criterio por progreso, el profesional puede valerse de este análisis para poder prever algunas posibilidades y elaborar un plan de trabajo que facilite al paciente utilizar sus recursos emocionales convenientemente.

Otro punto a considerar es la tendencia a dar mayor importancia a los cambios percibidos dentro de una tarea que al avance que lleva de ella. Lawrence, Carver y Scheier (2002) observaron en un experimento donde se manipuló la "velocidad" de avance en la tarea de los participantes, que refería a la efectividad con que desempeñaban las acciones, que aquéllos a quienes se les reportaba que su desempeño iba empeorando presentaron un ánimo negativo hacia el final del experimento, a diferencia de otro grupo cuyo ánimo se tornó positivo en tanto se les reportaba que su desempeño iba en aumento. Contrastantemente, los primeros habían iniciado con una "distancia" mayor recorrida, es decir, habían desempeñado en inicio mejor la tarea, y en general se les reportó que tuvieron un desempeño en promedio arriba de lo que inicialmente era lo normal. No obstante, su ánimo se alteró en relación al cambio negativo en su desempeño.

Gran parte de los elementos a considerar tienen que ver con el desgaste de la persona en tanto a su voluntad, a su dirección y compromiso. No obstante, mantener un ánimo óptimo para ejercer cambios en la conducta tiene, una mezcla de elementos ambientales y personales.

### **Relación con el ambiente.**

Cuando se considera el ambiente entre los factores para dificultar o facilitar la regulación, se trata de la capacidad de la persona para establecer los límites adecuados ante las variables externas a partir de los recursos internos. El manejo en el ambiente está relacionado estrechamente con el autocontrol.

Para algunos autores (Baumeister, Gailliot, DeWall y Oaten, 2006; Baumeister, Vohs y Tice, 2007) el autocontrol es una fuerza que puede ser ejercitada para mantener estabilidad, en situaciones que lo requieran, por periodos mayores en relación a un esfuerzo continuo. No obstante, esto conlleva que pueda haber también desgaste, y puede conducir a una persona al agotamiento del *ego*. Por otra parte, este desgaste no es causado por realizar "tareas difíciles" o que requieren algún esfuerzo las, sino la ejecución de tareas que requieren autocontrol.

Una tarea de autocontrol generalmente requiere el trabajo de todos los recursos cognitivos y emocionales, ya que muchas veces se adhiere a pautas sociales, además, el sistema se satura en una continuidad. Aunadamente el agotamiento del ego surge principalmente cuando aquellas conductas sobre las que se busca control requieren más fuerza de voluntad, y esto se incrementa cuando las creencias se contraponen inconscientemente a la conducta deseada.

Como estimulación para la ampliación de los recursos, esta perspectiva de regulación se apoya en diversas técnicas de "control" emocional como la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva, autoconocimiento, meditación, imaginación, visualización, entrenamiento autógeno, autohipnosis, reconocimiento de ideas irracionales y el entrenamiento en comportamiento asertivo, aunado a las recomendaciones de ejercicio regular y cuidado en la dieta. Domínguez y Vázquez (s/f) ya las mencionaban como medidas efectivas de regulación para

el manejo del estrés y el dolor crónico. Entre ellas, Baumeister et al (s/f) destacan el uso del ejercicio como análogo para el incremento de autocontrol, mencionando que este puede ejercitarse, a la vez que aparentemente el mismo ejercicio físico como medida de autocontrol favorece otras conductas como la disminución en el consumo de tabaco, alcohol y cafeína, un mayor seguimiento de las dietas y el control emocional. También ha referido que entre los reportes también se incrementan conductas como el lavar los trastes o la preferencia del estudio a la televisión, sin que se vea a simple vista algún elemento que pueda relacionar esas conductas con la realización de ejercicio

Conforme lo que hasta ahora se ha desarrollado, se sugiere que al igual que una persona que se guía por un criterio de compromiso tiende a buscar actividades relacionadas con la meta superior, aunada a las características positivas anímicas y físicas que provee el ejercicio, el sistema busca actividades coherentes al desempeño que se está logrando, y que dicha coherencia compete a los *conceptos sistema* que componen la integridad de un individuo conforme a cada elemento asociado. En un ejemplo, lavar los trastes y preferir el estudio porque se lleva una tarea continua de ejercicio puede estar relacionado a algún concepto de lo socialmente más adecuado, como participar en las labores del hogar y el desarrollo personal. Así pues, cualquier tarea que a otros ojos puede figurar no relacionada, para otra persona forma parte de un comportamiento coherente sobre el cual basa sus acciones y, por ende, sus metas.

### **Factores de meta.**

Existen diferentes tipos de metas entre los que se han mencionado características de las metas que representan un reto y aquellas que no, y las metas por aproximación y evitación. No obstante, dos tipos diferentes de meta que pueden relacionarse en gran medida a la forma en que una

persona, como sistema, conceptualiza su realidad, es por desempeño o maestría. Mann, De Ridder y Fujita (2013) les mencionan aclarando que en las metas por desempeño una persona dará importancia a la documentación de sus "habilidades", en tanto que en una meta por maestría la persona buscará mejorar su destreza para desempeñar cierta habilidad. Aunque por un lado este último tipo de meta puede implicar más uso de tiempo, aparentemente promueve la autoeficacia y lleva más exitosamente a la persecución de metas.

Eccles y Wigfield (2002) ya mencionaban, en relación a la persecución de metas, que las expectativas y los valores determinan potentemente el comportamiento, la persistencia de la tarea y la elección de la misma, ya que una persona tiene creencias específicas sobre las tareas, percepciones de competencia, de dificultad de la tarea, autoesquemas y objetivos individuales, aunado a las percepciones de actitud y expectativas de los otros hacia el sujeto. En contraparte, no toda persistencia es favorable en la persecución de metas, en particular cuando esto representa un "peligro" para la persona. Es decir, por un lado la gente establece metas significantes con base en sus *conceptos sistema*, por lo que las metas representan parte de su integridad en mayor o menor medida y el abandono de una meta puede simbolizarse como una amenaza y una pérdida, pero, como menciona Carver (2001), incluso aquellas actividades que incitan a la acción implican amenaza y, como refieren Wrosch, Scheier, Carver y Schulz (2003), un elemento de la regulación exitosa es la capacidad de desprenderse de una meta, ya que tanto es importante la **confianza** y el **compromiso** como lo es la **duda** y la **retirada**, ya que no siempre será posible satisfacer las metas y reducir el esfuerzo o retirarlo por completo, pero manteniendo un compromiso con la meta, e decir, mantenerse atado a un evento sobre el cual ya no se intenta nada sólo e fuente de distrés y otros factores desagradables. Por ejemplo, un *potencial de pérdida* mantenido genera un

uso de recursos mayor en tanto menor sea el esfuerzo que se le aplica a la tarea, y lleva a un **estado refractario**, una zona limbo donde los recursos no tienen dirección.

En la regulación intencionada, mencionan Achtziger y Gollwitzer (s/f) y Cohen y Gollwitzer (s/f), la realización exitosa de las metas generalmente requiere el despliegue de habilidades de varias estrategias en tanto la intención de cambio y el establecimiento de metas en sí no garantizan la búsqueda ni el alcance de las metas, y que, aunada a la voluntad, se deben tomar en cuenta otros elementos de dirección. Atkinson (1960, citado en Visdomine y Luciano, 2006) ya mencionaba sobre la *disposición* como factor relevante para derivar satisfactoriamente el desempeño exitoso de la propia habilidad, conforme un *motivo de logro*, o la disposición para experimentar culpa, vergüenza y otros diversos elementos concomitantes del fracaso, que resulta en un *motivo de evitación del fracaso*. Tales disposiciones son factores estresantes que influyen la continuidad del comportamiento.

Vázquez y Domínguez (s/f) ya mencionaban el impacto del distrés como un factor resultante de la interpretación cognitiva de una serie de *eventos vitales*, relacionada al estilo personal de afrontar dichos eventos. Mencionan que, en un sentido físico, relacionado con el dolor crónico, el dolor es finalmente la mezcla de las señales nociceptivas con las acciones emocionales-cognoscitivas y conductuales que ocurren antes o subsecuentemente a la estimulación nociceptiva, y que se conceptualiza como emociones, respuestas o reacciones. Así también en la concepción de dolor, como elemento dispuesto del estrés, un individuo puede tornarse más susceptible y vulnerable, resultando en que su capacidad de afrontamiento sea rebasada por eventos estresantes, facilitando la alteración de su salud. Por supuesto, estas consideraciones atañen más al análisis del bienestar subjetivo.



### **El bienestar subjetivo.**

En el modelo de la autorregulación se pretende que exista una estructura de organización para seleccionar y secuenciar estrategias y métodos que son necesarios para cumplir cambios clínicos. El objetivo es que las personas logren mantener un nivel subjetivamente satisfactorio de estabilidad en las principales facetas de su vida. Puede entenderse como un nivel óptimo de salud, lo que se traduce en su bienestar y viceversa.

En el ámbito psicoterapéutico una de las principales contrapartes del bienestar es la frustración, pues representa un límite que "impide" un avance. Amsel (citado en Baquero y Gutiérrez, 2007) menciona que la frustración se origina de una recompensa esperada que no aparece aun cuando se tiene certeza que esta es la consecuencia de una serie de claves contextuales, que implican las acciones del sujeto; por otra parte, a la vez puede facilitar modificar la conducta, permitiendo que el individuo adopte nuevas posturas y mantenga la búsqueda de sus objetivos por otro camino.

Puede observarse que respecto al bienestar, como lo es para la frustración, la evaluación de las acciones personales respecto a sus consecuencias tiene un peso considerable. El reporte que ofrece una persona sobre su propio bienestar surge de la satisfacción de estas percepciones, es decir, las expectativas cumplidas. Cuando una persona evalúa sus acciones, puede cambiar la forma en la que se desempeña en un futuro (Brunstein y Gollwitzer, 1996). Finalmente, a este análisis se integran las creencias de los estándares sociales en los que se sitúa el individuo. Esta es la característica que individualiza el bienestar, es el significado que da una persona a los eventos a pesar del control percibido y otorgado. Es decir, existe la atribución causal interna y externa de control, y existe la significación de acciones conforme las expectativas que surgen de estas atribuciones, pero que se "apartan" de su influencia. Esto es el marco de acción, conforme el

que se ejecutan las acciones sin importar las tendencias. De esta manera, una persona se ve a sí misma y satisface sus impulsos, y se ve a sí misma conforme la expectativa externa y determina si impulsar una acción o no hacerlo.

Un individuo generalmente analizará la "posibilidad" de ser y hacer a partir de una o varias expectativas, percepciones de control, sentido de autoeficacia, coherencia, y tendencias de acción, con tal de buscar el estado mayormente satisfactorio. Con esta premisa y considerando que los conceptos sistema son base de las tendencias de acción, puede creerse que el bienestar puede mantenerse fácilmente en niveles continuos, pero el bienestar es una valoración "vulnerable" por partir de concepciones ideales.

### **Perspectiva Clínica en la Regulación Consciente**

Garciandía y Rozo (2006) manejan el rol terapéutico en tres categorías de función: 1) Un agente de desahogo, 2) inductor de cambios, y 3) un medio para el conocimiento profundo de sí mismo; teniendo como factor común una enseñanza del pensar y saber pensarse, o cuidar, y saber cuidarse. Conforme este trabajo, una de las principales funciones del psicoterapeuta es conjeturar sobre las conductas relevantes del paciente para poder ejercer un trabajo directivo eficaz en torno a sus intereses personales. El trabajo psicológico busca basarse en evidencias sobre diferentes relaciones entre variables que atañen a la conducta y con base en las cuales el "pronóstico" psicológico, al igual que uno médico, permite prevenir, atender, y dar tratamiento y seguimiento.

Aquí vale acotar la intención de entender y atender a la persona sin calificarla de enferma, no obstante, la psicología vista como ciencia de la salud, es un campo en que las observaciones de posibilidades conforme la evolución de los casos se adhiere a la necesidad de trabajar sobre elementos seguros. Por supuesto no se trata de usar pretenciosamente el conocimiento que se ha

desarrollado afirmando que se saben las consecuencias inequívocamente, pero es posible admitir que los modelos explicativos facilitan la implementación del conocimiento en la práctica. Por ejemplo, ¿Qué ocurre si se asume que la gente acude a terapia como signo de "tocar fondo" o, como dicen Garcíandía y Rozo (2006), que indica que esa persona no es o no sabe ser feliz, porque el ser feliz implica autonomía del individuo, poder gozar, saber y actuar? ¿Acaso no se haya considerado entre las posibilidades que la satisfacción continua produce una entrada mayor de estímulos y percepción de oportunidades que en otras circunstancias sería más difícil? Esto implicaría, como menciona Carver (2003), que a la vez es posible un énfasis en el autoconocimiento, ya que un sentimiento positivo respecto al propio concepto promueve la búsqueda de "reparar" aquello que necesita ser reparado, incluso si esto involucra a otras personas. Es decir, una persona que "sepa ser feliz", también es susceptible de atención, y aun en "buenas condiciones" una persona asiste a terapia por el conocimiento profesional.

En el trabajo profesional requiere perspectiva y apertura para poder inferir y trabajar con el comportamiento en pos de la coherencia del paciente, es decir, no buscar satisfacer sus "necesidades" psicológicas, ni estar atentos a sus acciones en sí, sino actuar pertinentemente. De la misma forma, el trabajo desde la perspectiva de regulación requiere la autocrítica continua, la evaluación de la apertura a los diferentes elementos a los que se está expuesto y con base en los cuales se pueda parcializar la labor psicológica.

Una de las parcializaciones que pueden observarse en general del sistema de la salud es el "desentendimiento" en algunos estratos. Por ejemplo, en este trabajo se habla de la *fuerza dinámico-estática* y la *fuerza de difusión*; referir a estos elementos de acción como "fuerzas" tiene una analogía física, en tanto si el comportamiento fuera un vector, esto permite a las

personas una "orientación espacial", aunque en este caso es más virtual o ideológica, pero que se puede considerar existente y que, a la vez, cuenta con un punto de aplicación, dirección, sentido e intensidad. Y en la construcción de las diferentes realidades, la gente lleva una inercia conforme a la que el psicólogo puede trabajar porque estudia las diferentes fuerzas externas que pueden impactar en su orientación.

El desentendimiento que en ocasiones puede observarse en los campos de la salud es asimilado porque se sabe que la base del trabajo radica en la decisión del paciente. Inicialmente su decisión de asistir y posteriormente de mantenerse, pero se observa que existen campañas para favorecer la prevención, "fuerzas" que buscan impactar en la inercia de las personas para fomentar su participación en metas de salud. Es posible que si el psicólogo ejerce una serie de reflexiones sobre el trabajo que ejerce y la fuerza que representa una vez que la persona asiste a consulta, pueda hacer un uso mejor de su conocimiento para poder favorecer su labor, a la vez de impactar en la inercia de la persona, facilitando la adherencia terapéutica.

Una de las reflexiones que caben mencionar es sobre la forma de elegir el tratamiento o las técnicas a utilizar. Usualmente esto se basa en el diagnóstico, si es que este existe, en la observación inicial, en el criterio del psicólogo o en un método. A consideración de los elementos que se han analizado en este trabajo, y conforme a su perspectiva, el "diagnóstico" es una herramienta muy poderosa, y puede basarse más que en una etiqueta. Puede ser una forma de entender algunas circunstancias, facilitando la empatía y el crecimiento personal del psicólogo, y puede basarse en el reconocimiento del potencial de las personas, y su aceptación. A la vez, una herramienta de diagnóstico, que se describirá a continuación, permite la elección de un

tratamiento metódico y basado en estrategias específicas que facilitan observar la evolución del comportamiento, y la toma oportuna de decisiones.

### **Herramientas de diagnóstico.**

Siguiendo la línea de trabajo de esta tesis, se ha considerado que el punto clave en el diagnóstico es el *valor de referencia*, ya que sobre éste se manifiestan la principal variedad de expresiones conductuales, que son reflejo de los *conceptos sistema* y de toda construcción ideológica de una persona, además, su análisis permite la abstracción de algunas particularidades sobre las que se pueden orientar diferentes estrategias y técnicas. Esto también puede observarse en las metas de auto-definición, las cuales son metas simbolizadas con base en algún concepto personal, y las cuales cambian la propia percepción de la autoeficacia al ser percibidas como satisfechas o insatisfechas (Brunstein y Gollwitzer, 1996).

Si se considera que el valor de referencia está asociado al *caos motivacional*, lo que implica todo el espectro de expectativas, metas y acciones pertinentes, entonces la visión causal desde el *valor de referencia* se relaciona a los puntos básicos del mismo. En esta tesis se expuso el *caos motivacional* como uno de los elementos causales y como un efecto desencadenado de la persecución de metas, y en el cual se definieron cuatro puntos básicos que son relativamente observables en el comportamiento de un individuo, y en los cuales, al existir una descompensación, existe, consecuentemente, una alteración o variación **conductual** o **integral** (véase Figura 7). Por esta razón, en este apartado de diagnóstico, a estos puntos se les ha denominado como *factor identificado*, y cada uno acarrea uno o más reflejos conductuales que permiten categorizarlos. Se presentan conforme el grado de "integridad" que alcanzan en una persona, siendo el primero una más conductual y menos integral, y el cuarto una mayormente

integral. Esto implica que, conforme más **integrado** es un factor, se le suman las características de las alteraciones de los anteriores:

1) *Fuerza de difusión*: Respecto a la cantidad y pertinencia de la distribución de recursos, puede considerarse que las alteraciones que le competen a este factor son principalmente circunstanciales o predeterminados, en estos casos se encuentra la mayor cantidad de población. Las causas circunstanciales refieren a las **consecuencias** de comportamientos emocionales o asociales en extremo, que llevan a un individuo a distribuir parcialmente sus recursos en un evento específico. A raíz de este evento, dependiendo del impacto que exista sobre los *conceptos sistema*, un individuo puede mantener un estado emocional alterado, o generar un sentimiento, lo cual se basa en una reestructuración cognitiva, con base en lo cual se muestra un "trastorno". Por otra parte, si no existe un impacto en un *concepto sistema*, pero si existe una consecución de esta reacción, y entonces se torna una conducta continua, es una causa predeterminada, la cual puede resultar en estados anímicos o expresiones conductuales poco convencionales y/o poco adaptables. En este factor identificado, los principales reflejos conductuales, además de un continuo de *estados emocionales alterados*, son dos: *criterios exacerbados* de progreso o compromiso, con base en los cuales no existe enfoque de recursos en el cumplimiento de una tarea, o se ignoraría la satisfacción de otras facetas, respectivamente, y en los *comportamientos extremos del autocontrol* (falta o presencia).

2) *Fuerza dinámico-estática*: Respecto a emprender las acciones para realizar alguna tarea o no hacerlo, se ubica la variación en el locus de control, en tanto un individuo no pueda reconocer la responsabilidad y/o satisfacción que le atañe una situación, aun cuando

reconozca adecuadamente la pérdida potencial; es decir, no sólo ocurre una falta de acción, sino una acción emprendida por expectativas inadecuadas de recompensa. En este marco es donde entraría el ejemplo mencionado de la gente que "no hace lo que le gusta". También puede existir una alteración en el componente de la acción oportuna, ocasionada por una permanencia en algún estado emocional, o alguna meta previa sin satisfacer, generando un estado de atención o dispersión excesiva. Otra asociación a este respecto es la falta de fuerza de voluntad, que se sugiere como consecuencia de una asociación resultada de algún evento relacionado a un *concepto sistema* de la vida del paciente, conexo a una *construcción superpuesta*, y con base en el cual un individuo llega al "agotamiento del ego" por haber mantenido una constante actividad de esfuerzo.

3) *Potencial de pérdida*: Refiere a la capacidad de observar una tentativa amenaza de, o pérdida real o imaginaria en relación a cualquier concepto sistema. Su alteración se refleja en un autoconcepto alterado, principalmente en el campo de la autoeficacia y la ilusión de control, en tanto esto sea determinante para asimilar la pérdida como catastrófica o irrelevante. En el *sentido de coherencia* las variantes perceptuales radican en la apreciación devaluada del exterior, en este caso radican en la apreciación devaluada o sobrevalorada de "uno mismo".

4) *Sentido de coherencia*: Su base es el emparejamiento de los equilibrios, por lo que en este elemento se presenta la devaluación de objetivos, es decir, en tanto una persona devalúa aquello que conforma una meta y le observa como algo fácilmente asequible, tiende a que ésta sea más inalcanzable por irrealidad. Una alteración del sentido de coherencia se observa al tomarle en cuenta como un elemento personal que atañe al

equilibrio ideológico de lo que se puede hacer y lo que se quiere hacer, más no de lo que se hace, ni de lo que se espera que otros hagan. Por ejemplo, que una persona no "haga lo que le gusta" para vivir, no tiene que ver con una falla en el sentido de coherencia por descontado, pero el que una persona quiera "vivir a través de otra" tiene más relación en este campo. Aunque habitualmente buscar equilibrio implica *actos de coherencia*, estos no siempre ocurren, por eso la alteración debe observarse desde un plano ideológico.

Es relevante que en tanto más anterior se encuentre las alteraciones en los eslabones, más específica es la problemática, y respecto a la procedencia de las metas, las tareas y los conceptos sistema, más doloroso puede tornarse en tanto más próximo al sentido de coherencia. Por ejemplo, un adolescente que requiere aprobar todas sus materias para pasar el año escolar, pero que no presta atención en las clases ni estudia por su cuenta, a la vez que no tiene dentro de "sus necesidades" el pasar el año escolar. En este caso, la alteración funge en algún tutor que le establece esta meta ideal, que no empata con la necesidad. Para dicho tutor es una problemática de *coherencia*, en tanto que para el adolescente puede ser una problemática de *potencial*. Para éste, no representa algo doloroso en tanto la procedencia de la meta es externa y no representa uno de sus propios conceptos sistema, aunque lo es, dada una imposición social. En comparación, para el tutor esta situación puede resultar dolorosa, ya que por sus características personales, este adolescente y todo lo relevante a él, conforme una *acción de integridad coherente*, puede ser parte de un concepto sistema. En tanto más se apropie, a través de la ilusión de control, de la vida del adolescente, más doloroso será para el tutor. Por supuesto, también en los conceptos sistema existen jerarquías, y por ende aquél sobre el cual se trabaje puede cambiar, así es posible la reestructuración.



Componentes a evaluar para la estrategia de trabajo			Componentes de diagnóstico	
<i>Módulo de trabajo</i>	<i>Indicadores externos para evaluación</i>	<i>Indicadores de personalidad</i>	<i>Factor identificado</i>	<i>Reflejo conductual</i>
Autorregulación simple	Locus de control	Reconocimiento de emociones	Sentido de coherencia	Devaluación del exterior sin alterar el autoconcepto. Alteración del sentido de coherencia, la señal de error y la acción congruente
Regulación inconsciente o autorregulación	Escolaridad Recreación	Perspectiva de avance Relación con el ambiente	Potencial de pérdida	Alteración del autoconcepto, la autoeficacia y la ilusión de control
Regulación volitiva	Actividad cotidiana	Factores meta a) Desempeño o Maestría b) Motivo de logro del éxito de evitación de fracaso	Fuerza dinámica estática	Alteración en el locus de control, la acción oportuna, fuerza de voluntad
Regulación consciente metacognitiva	Interés social			
Regulación socio-consciente		Bienestar subjetivo	Fuerza de difusión	Alteraciones en la distribución de recursos personales, ya sea en los estados emocionales, las emociones, o criterios exacerbados de compromiso o progreso

**Figura 7. Componentes del comportamiento como elementos de diagnóstico.**

La especificidad revela también la urgencia y la factibilidad de que una persona mantenga la asistencia a consulta durante las primeras sesiones, conforme también relacione esto a su forma consciente. Cuando una persona tiene diferentes problemáticas poco relacionadas a algo específico, la categoría pertinente es más próxima a la distribución de recursos, cuando las

problemáticas comienzan a converger, se irá aproximando más al sentido de coherencia. En el sentido preventivo es importante entender esto, en tanto que una problemática mantenida genera desgaste en la anterior, de forma que al paso que los recursos de una persona se desgasten, se irán perjudicando estratos más específicos. Por ejemplo, una persona puede iniciar con una alteración en la *fuerza de difusión*, pero si se mantiene gastando recursos desproporcionadamente puede llevar a un desgaste de la fuerza de voluntad. Si esta se mantiene, entonces no habrá actividad, disminuirá la interacción entre individuo-ambiente, actividades nuevas parecerán demasiado difíciles para realizar, comienza una devaluación del autoconcepto, una alteración en el *potencial de pérdida*. Nuevamente, en una acción mantenida los diversos efectos pueden llevar a esfuerzos frenéticos por cambiar la situación con base en elementos ideales más que reales, una "depreciación del mundo" por "no ser como debería", o a una vivencia en la ensoñación.

Ahora bien, la línea primaria de tratamiento es atender la *fuerza de difusión* en primera instancia y continuar de forma regresiva. Puede observarse que, conforme los componentes, cada estrato se va relacionando con los elementos, causales, determinantes y reactivos, y jerárquicamente los primeros influirán más sobre los siguientes, por eso una reacción contraria requiere acciones mantenidas de desgaste. Al mismo tiempo, es poco eficaz tratar cualquier faceta si una persona no es capaz de identificar y distribuir sus recursos.

En un sentido inverso, atender un eslabón fuera de la secuencia "solucionadora" parcialmente o efímeramente la condición de una persona. Por ejemplo, si la alteración proviene del *sentido de coherencia*, entonces existe una consecuente malinterpretación de las capacidades personales respecto a esa realidad, la abstracción de los elementos que representan una amenaza no activa adecuadamente el *potencial de pérdida*, y la *fuerza dinámico estática* no entra en acción

oportunamente, por lo que la *fuerza de difusión* no distribuye adecuada ni pertinentemente los recursos. En este caso se atiende el *sentido de coherencia* tratando de que la persona tenga concepciones más próximas a la realidad sobre lo que puede hacer, la dificultad radica en que, con base en el esfuerzo que se está empeñando en una actividad, las personas tenderán a mantener las actividades que le aproximen a la meta previamente estipulada. Si existe un trabajo con base en la creencia sin atender los recursos, es decir, sin buscar siquiera cambios conductuales en las cadenas de comportamiento, es muy posible que los recursos, como acción mantenida, influyan en la mantención de las creencias anteriores.

Por otra parte, cuando una persona puede distribuir los recursos personales visibles de forma consciente, puede elegir sobre qué y cuánto trabajar, por lo que puede discernir más fácilmente cuando iniciar una acción, lo que lleva al trabajo con la *fuerza dinámico-estática*. Posteriormente, poder iniciar las tareas e identificar los recursos que son necesarios para ellas facilita la apreciación de los elementos internos y su valoración, lo que lleva a poder trabajar con *potenciales de pérdida* concretos y con mayor sentido de confianza. Consecuentemente los elementos externos son valuados conforme una realidad más próxima a la capacidad y necesidad, y es factible alcanzar con mayor continuidad estados de *coherencia* y bienestar. Aunque es un esfuerzo continuo, la automatización de las conductas facilita la labor para la persona, que a la vez puede percibir menor riesgo, y generar menos resistencias. El automatizar conductas, le provee de recursos personales.

Aunadamente, la **composición del comportamiento** es un indicador de la *faceta conductual* que debe ser “impactada”. Es decir, aunque éstas están conectadas, alguna de ellas ha consumido menos atención y recursos. Por ejemplo, una persona que habitualmente "piensa mucho", y

enfoca parte de esos pensamientos en su malestar, dirigirá las quejas primordialmente al malestar emocional y poco al físico, por lo que para iniciar un trabajo en la distribución adecuada de los recursos, el trabajo a seguir es por medio de la estimulación física como la respiración diafragmática, relajación muscular progresiva, y posteriormente continuar con algo más elaborado como establecimiento de una dieta, o rutinas leves de ejercicio. No obstante de todos los beneficios que representa cada una de estas medidas por si mismas, el integrar la actividad en otra faceta permite la restauración de los recursos de las otras, conforme el gasto de energía.

Es visible que una de las principales características de tratamiento es la consideración de los recursos personales, por lo que los siguientes apartados tienen como objetivo remarcar algunas de las herramientas utilizadas en esta perspectiva y que, por ende, al valorar el trabajo de las personas como un esfuerzo continuo, abstraen la importancia de facilitar un trabajo duro a la vez de integral.

### **Herramientas operativas.**

En la perspectiva de la regulación, una prioridad es que la persona pueda establecer, buscar y alcanzar sus metas, por lo que existen estrategias básicas que permiten a una persona adquirir estas capacidades. Mann, De Ridder y Fujita, (2013) mencionan las siguientes:

- a) *Búsqueda y planeación.* Con base en lo cual se pretende identificar oportunidades de crecimiento respecto a los intereses personales, a la vez de obstáculos. La anticipación de eventos facilita modificar pequeños detalles en el ambiente conforme el plan de acción para alcanzar más fácilmente las metas.

Se ha mencionado que algunos autores (Achtziger Y Gollwitzer, s/f; Cohen y Gollwitzer, s/f Thürmer, McCrea y Gollwitzer, 2013) refieren que la implementación de

intenciones conlleva un trabajo específico entre situación y acción que provee de recursos al sistema, al evitar el desgaste de estos en un continuo monitoreo y predisposición de actividades pertinentes. En la planeación se usa conforme situaciones potenciales previstas, la asociación de estas como detonante con el uso del condicionante "si", y la reacción "entonces" que evita la elección entre decisiones por contar con una respuesta predeterminada. La representación es "si X, entonces Y", en lugar de "intento alcanzar Z"

- b) *Automatización del comportamiento.* A sabiendas que la economía de recursos es prioridad para la salud, el poder realizar las actividades, incluso cierto nivel de monitoreo con relativa automaticidad, facilita la implementación gradual de nuevas conductas, elementos más específicos en la construcción y mantenimiento del comportamiento deseado, sin el desgaste continuo de la ejecución consciente.
- c) *Construcción.* Promoviendo la construcción de elementos complejos sobre concretos facilita retrasar la gratificación, ya que cuando se elabora un "concepto" específico, es posible ligarlo más con los propios *conceptos sistema*, en lugar de los intereses inmediatos, pues pueden abstraerse las consecuencias o un punto de vista distinto. Inclusive el "sólo" arreglar el ambiente circundante para que sea coherente con las metas que se quieren alcanzar tiene un peso abstracto sobre la percepción.

Un aspecto que debe observarse al construir es si la estructura es superpuesta o no, ya que en una construcción superpuesta puede haber una representación de construcciones abstractas, pero en la práctica pasar a ser "concretas" para satisfacer al *concepto volátil*.

- d) *Inhibición por esfuerzo.* Relacionada al desarrollo del *effortful control*, y que refiere al autocontrol, pero en una forma de mayor conciencia, la pretensión es proteger las metas

de las distracciones e interrupciones "luchando con" o suprimiendo pensamientos, sentimientos y conductas contrarios a las metas que se quieren alcanzar, por medio de un continuo y consciente monitoreo y esfuerzo. Esta es una estrategia vulnerable al fracaso por requerir de recursos motivacionales, capacidad y recursos cognitivos.

Al establecer las estrategias se establecen reglas que permitan asegurar una decisión óptima conforme cada situación, no obstante, la planeación no es infalible y es posible encontrar fracaso ante las metas establecidas por las circunstancias o por elementos personales. Por esta razón es favorable considerar una estrategia más:

- e) El *abandono oportuno de metas*. Está basado en el conjunto de factores afectivos para el reconocimiento o reestructuración de prioridades, entendiendo que cuando la gente deja de comprometerse con una situación, la abstraerá como "inalcanzable", para facilitar el manejo del estrés. Por supuesto, esta es una estrategia del estilo *si-entonces*, y su manejo se hace con base en el respeto del valor que un individuo otorga a sus metas, tomando en cuenta que gran parte de las metas puede estar o está asociada a conceptos sistema. Gollwitzer, Marquardt, Scherer y Fujita (2013) ya mencionaban que algunas situaciones resultan amenazantes para la autovalía a partir de evaluaciones negativas que pueden recibirse sobre la participación en ellas y, al igual que el sistema biológico, el sistema psicológico defenderá al sistema de algunas evaluaciones que puedan dañar la autovalía. No obstante, el abandono de algunas metas es parte de un trabajo en pos de un estado mayor de bienestar. Incluso el psicólogo puede considerar esto e su trabajo cuando el avance que espera no está siendo coherente. Entre las opciones para el

desprendimiento de una meta Wrosch et al (2003) mencionan las siguientes posibilidades de acción:

- Retroseso a una meta dentro del mismo dominio de la que se deja.
- Escoger un camino alternativo para alcanzar una meta de orden más alto, tomando en cuenta que una meta está compuesta de submetas, y que una de estas es la que se abandona.
- Formar una meta nueva o un nuevo camino.
- Abandonar el compromiso a la meta.
- Adopción de una nueva meta.

Unas metas son adoptadas y otras formadas, dependiendo de los recursos con que cuenta el individuo y las oportunidades. En general, el abandono de una meta es mejor cuando lleva a tomar otras posibles metas o permite la posibilidad de alcanzar otras metas personales que habían quedado estancadas , y que ahora son realizables por contar con los recursos que antes no se tenían, y que a la vez tienen significado para la persona. Por otra parte, deben considerarse los tipos de abandono, entre los que se cuentan la disminución de esfuerzo o la renuncia al compromiso, en tanto la primera reduce la actividad, la segunda reduce la importancia de la meta como parte esencial en la vida personal. Esto llevará a la reorganización del autoconcepto, implicando la devaluación de alguno de sus aspectos que, siguiendo la estrategia, resulta algo productivo.

Las estrategias pueden ser usadas en conjunto o de forma independiente cuando trata de enfatizarse el desarrollo de una habilidad específica, aunque es posible que se presenten algunas "resistencias" relacionadas al uso de los recursos conscientes. Es decir, desde una perspectiva de salud y de la regulación, la primer meta subyacente por parte del paciente es "beneficiar" su

bienestar, pero si esta meta no es asimilada como propia, difícilmente podrá ser alcanzada. Además, si la persona no cuenta con los recursos personales para elaborar un trabajo consciente específico, aunque esté comprometida, el trabajo realizado con las estrategias tendrá un impacto por debajo de lo necesario para alcanzar la meta. Un ejemplo de ambas posibilidades lo mencionan Mann, De Ridder y Fujita (2013) al decir que una de las razones por las que las personas abandonan las metas de salud puede ser un bombardeo excesivo de información sobre la salud, que en ocasiones entra en conflicto con otra información relevante. Esto implicaría que una persona no relacione el problema de salud a sí misma, haciendo a la regulación consciente como una meta externa con la cual el paciente no se siente identificado, o bien, que la cantidad de información es "más" de lo que el paciente está acostumbrado a manejar, por lo que el sistema cierra sus recursos personales y dificulta el entendimiento y la aplicación de las estrategias.

Para solventar la resistencia se sugiere la aplicación del método de *sensibilización a la regulación consciente*, que refiere a la aproximación gradual a las estrategias de regulación consciente por medio del aprendizaje de ejercicios de regulación inconsciente de recursos. Esta regulación está relacionada al "sistema físico" y difícilmente representa un elemento externo para las personas, ya que se basa en ejercicios que ellos mismos ejecutan. De esta manera se obtiene el desarrollo de la habilidad reduciendo el conflicto con el contexto.

La regulación inconsciente de los recursos se basa en la automatización de las conductas usando el aprendizaje de secuencias de situación, en la que cada una está invariablemente asociada a otra situación, porque la situación del objetivo presente está totalmente determinada por el objeto precedente, y sólo un tipo de información se atiende sin conflicto, aunque finalmente cada información necesaria es tratada porque el resultado final de la secuencia atañe a



cada una de las situaciones asociadas. Los elementos técnicos que se sugiere en la presente propuesta llevan la siguiente secuencia:

-Ejercicio de la *respiración diafragmática* y otras variaciones de respiración consciente, con base en la cual las personas comienzan a interiorizar *qué* y *cómo* ejecutan una tarea.

-*Relajación muscular progresiva*, que permite a una persona ahondar desde una percepción de lo físico *cómo* y *qué* "siente" de manera consciente.

-*Autoconocimiento*, que permite la transportación de los elementos físicos externos al mundo interno, estimulando el trabajo de reconocimiento general y específico.

-*Meditación*, por medio de la cual se estimula el uso consciente de la *detención del pensamiento*, el *autocontrol* y la *aceptación* de la falta de control, fortaleciendo consecuentemente los recursos emocionales.

-*Visualización*, que refiere a la capacidad del uso de la *imaginación* para la elaboración de situaciones ficticias que permitan alcanzar un fin emocional, como la relajación, y/o que permitan el establecimiento de planeaciones realistas.

En general, estos elementos facilitan la apreciación, manejo inicial y desarrollo de los recursos personales sin que una persona tenga un desgaste excesivo. Aquí cabe una reflexión a considerar que radica en la percepción del paciente cuando comienza a "sentirse mejor" a consecuencia de los ejercicios. En estas condiciones será posible que las personas quieran incrementar sus actividades, lo cual no es totalmente recomendado, ya que el "bienestar percibido" es un reflejo del desarrollo de los recursos. Incrementar las actividades de forma inmediata llevaría a un cansancio y desgaste de los mismos. Por esto se sugiere que en consulta se trabaje la apreciación

de los elementos personales y clarificación de los elementos que el paciente quisiera modificar en su vida, lo que dará paso a la construcción de conceptos complejos con relativa facilidad. Posterior a esto será más factible que el paciente incremente sus actividades con un riesgo menor.

Para finalizar, cabe destacar que en el uso de los recursos, en la aplicación de las técnicas, en la implementación de estrategias y en el trabajo de regulación que se efectúe con una persona, será necesario tomar un riesgo continuo. Este riesgo implica en hacer uso del esfuerzo al dejar de pensar en la inmediatez, al basar el trabajo más allá del "aquí y el ahora". Las metas que las personas se impongan al igual que las conjeturas que el psicólogo realice conforme al tratamiento, no son sino posibilidades. Esta perspectiva de regulación requiere la aceptación de lo efímero, considerando a la misma persona como temporal, por lo que cada acción vale por el significado otorgado. Vivir en lo inmediato facilita la asimilación de algunos elementos complejos de la realidad, pero a la vez parece envolver la creencia del ser humano individualista, lo que puede dar pie a diferentes tipos de complicaciones difícilmente discernibles. La intención de esta tesis es contribuir de una perspectiva diferente, basada en vivir el presente con la esperanza de un futuro, y la aceptación del pasado; aunque esto puede llevar a un continuo de preocupaciones, también vuelve más factible acarrear la participación y cooperación entre las personas. Finalmente, el ser humano comienza a "ser" por una base social.

## Conclusiones

En ocasiones se ha referido a la *autorregulación* como un término "sombrija" usado para describir los diferentes procesos por los cuales la gente persigue y alcanza sus metas; procesos iniciados consciente y deliberadamente, y otros automáticos y operados sin la consciencia intencional o monitoreo. En esta tesis se buscó exponer las diferencias elementales que presenta la *autorregulación* en relación a otros procesos, incluso se le diferencio de la *regulación*, refiriendo a la primera como una función mecánica que permite la nivelación de diversos estados de un sistema, y a la *regulación* como un proceso primordialmente de volición que permite a una persona mantener una constancia relativa en la composición y propiedad del mundo interno de una persona. Aunadamente se presentaron los componentes causales, reactivos y determinantes, que forman, junto con todos los elementos que se categorizaron en los mismos, una perspectiva más específica en respuesta a los argumentos que manejan a la autorregulación como un homólogo del *autocontrol* (Baumeister en Bronson, 2000; Baumeister y Vohs, 2004; De Ridder, Mulders, Finkenauer, Stok y Baumeister, 2012), o que le conciben como una etapa transitoria para alcanzar otros procesos (Rueda, Posner y Rothbart, 2004). Por supuesto, para establecer la veracidad de los argumentos que se han presentado en este trabajo, aun existen muchas variables a considerar en el estudio de los procesos reguladores, y de las cuales es necesaria su comprobación de manera formal.

Por otra parte, primordialmente se buscó proponer un método para el análisis, la prevención y el tratamiento terapéutico con base en elementos como la capacidad reguladora potencialmente medible con base en los componentes causales, determinantes y reactivos. Conforme a los argumentos presentados, se puede afirmar que la capacidad reguladora es un factor para poder determinar la estabilidad de una persona y poder prevenir diferentes conductas perjudiciales, y si,

por ejemplo, se toma en cuenta a la fuerza de voluntad como un recurso agotable, entonces se podría observar una forma diferente de trabajo para personas con dificultad en la adherencia terapéutica o en alguna conducta adictiva.

Gran parte de lo que ha pretendido este trabajo también refiere a buscar un modo diferente de abordar los procesos psicológicos y a las personas, ya que, en cierto punto las limitantes son creadas por abordar los procesos más complejos desde distintos modelos y realizando concepciones diferentes de los fenómenos. No obstante, en el estudio debe existir un compromiso por el bienestar de las personas, quienes son los últimos beneficiados o perjudicados, y por ende es preferible establecer algunos puntos básicos para el tratamiento, como el entendimiento de la fuerza de voluntad, la necesidad de concebir el abandono de metas como una medida positiva, o la perspectiva de compromiso y progreso como medio para una visión más clara de la dirección del paciente.

En esta tesis se ha buscado mostrar en el análisis, que las características de los procesos reguladores llevan a que toda persona sea capaz de incrementar básicamente cualquier habilidad o conocimiento a partir de un aprendizaje paulatino, siempre y cuando éste genere, a través de la *integración coherente*, un elemento necesario para la persona. Una persona crecerá tanto como cuente con la capacidad de apropiarse de lo externo de una manera simbólica o imaginaria, de traducir esto en una meta, y de poder actuar circunstancialmente por medio de la acción oportuna, ya que ese es el sentido de la autorrealización. Y esto en sí es otra circunstancia a estudiar en el marco de los procesos reguladores: la capacidad de integración coherente. Normalmente se maneja la motivación con base en la creencia que una persona ya quiere alcanzar algo o que no quiere alcanzar algo, y que esto parte de los intereses personales o la necesidad, o

el interés creado necesidad. Una propuesta que aquí se ha manejado es que la gente crea una pérdida o un *potencial de pérdida*, sobre un objeto o una idea a la cual aun no ha llegado, y del movimiento generado o en el mismo, no existe necesariamente un interés por gusto, sino un interés por ansiedad, un interés por éxito a partir de la percepción propia de un figura incompleta. Esta es una característica que puede incluso manejarse análogamente a una visión social, en el sentido de la sociedad como un sistema, y como éste defiende un territorio por "idearlo" como propio.

Gran parte del trabajo terapéutico debe observarse desde el bienestar subjetivo, desde el interés de la persona y su capacidad de flexibilizar la aceptación de sus acciones y de aquellas que le circundan. La misma integración coherente es la base de la señal de error, de la capacidad de reconocer en la persona que algo no está bien dentro de su sistema físico, psicológico o social, y es lo que mueve a una persona a actuar, a sentir y a ser dentro de su propia conciencia. Si esto se observa en visión de salud, al intentar lidiar con cada trastorno, sólo podrá observarse la realidad de una persona, lo que espera obtener, lo que obtiene, lo que cree que puede obtener, y lo que cree que ha obtenido. Todo existe en estas creencias, excepto el trastorno, que existe en la norma social de lo que colectivamente se cree, con las mismas condiciones. Por eso es que, también enmarcando la necesidad de un bienestar colectivo, pueden considerarse la propuesta de los factores identificados, los cuales relacionan su significado con las bases de un ser social: El *sentido de coherencia* saludable refiere a un sentido de pertenencia, el *potencial de pérdida* a responder ante las necesidades básicas, la *fuerza dinámico estática* a actuar dentro de la respuesta (puesto que una respuesta puede ser sólo la recepción de información), y la *fuerza de difusión* a responder eficaz y adaptativamente.

Ahora bien, estos factores son una propuesta dirigida específicamente para poder elaborar un diagnóstico "sin etiquetas", pero no han sido comprobados o constatados de alguna forma. Si algo cabe en estas conclusiones, es la propuesta de continuar el estudio para la comprensión profunda de estos elementos. Es decir, la mayor parte de los comportamientos que causan sensaciones desagradables, y a los que se relacionaron estos factores, tienen que ver con extremos, entonces ¿Se pueden establecer parámetros que determinen un nivel óptimo de cada uno de estos factores? y ¿Realmente quienes se observan en la media de los niveles óptimos tienden a un bienestar subjetivo mayor que el resto de la población? ¿Están relacionados a emociones, pensamientos o comportamientos específicos? ¿Quien se encuentra en niveles óptimos tiende, conforme a la búsqueda de un estado neutro, a mantener una expresividad más baja que el promedio?

Si hay algo cierto es que entre las conclusiones de esta tesis caben más preguntas que aciertos en cuestión de todas las afirmaciones que se han descrito. Y al hacer alguna afirmación nueva, sería para poder vislumbrar algunas fallas que se pueden cometer al olvidar la dirección del trabajo terapéutico, principalmente en la pauta de trabajar por el bienestar de las personas, porque ¿Realmente se trabaja por el bienestar personal? El bienestar subjetivo y las tendencias sociales de salud no siempre empatarán. La gente tiene diferentes niveles de trabajo consciente con base en los cuales establece numerosas cadenas de comportamientos por las cuales busca en si mismo su propio bienestar llevando a cabo, incluso, acciones que en cierto punto de vista parecen perjudiciales. Si realmente se trabaja por el bienestar de las personas, significa que en el mismo estudio que se realiza y su aplicación, la consideración sobre el bienestar personal no puede quedar delimitada por lo que "se cree" o "se sabe" que le hace bien a una persona a sentirse en un estado placentero. Desde la perspectiva de esta tesis, y puede ser una de las principales

conclusiones, el trabajar con una perspectiva de regulación deja abierta la interpretación de una manera respetuosa, ya que si se considera que el sistema busca un estado neutro, a la vez que busca la satisfacción de los conceptos sistema creados, se puede entender que a satisfacción de una persona tiene múltiples facetas en un sólo momento, y, sin dejar que el "paciente" vaya a la deriva, esto llevará a un mejor entendimiento de un "paciente" como persona, sin abandonar la directiva del trabajo profesional, lo cual, en conjunto, es fundamental en el trabajo del psicólogo.

## Referencias

- Achtziger, A. & Gollwitzer, P. M. (s/f). *Motivation and volition in the course of action*, pp. 275-299.
- Aguilar, F. & Andrade, P. (1994). Orden de nacimiento, autoconcepto y locus de control en adolescentes. *La Psicología Social en México*, 5, 49-55.
- Andrade, P. & Reyes-Lagunes, I. (1996). Locus de control y orientación al logro en hombres y mujeres. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 7(1), 75-84.
- Anónimo (2007) La theorie de l'auto-regulation: son application aux processus motivationnels
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1987) *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca
- Bandura, A. (1991) Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes* 50, 248-287
- Baquero, A.; Gutiérrez, G. & Amsel, A. (2007) Teoría de la frustración y aprendizaje disposicional. *Revista latinoamericana de psicología* 39 (3), 663-667
- Barret, L.F. y Gross, J.J. (2001). Emotional Intelligence. A process model of emotion representation and regulation. En T. J. Mayne y G.A. Bonano (Eds.). *Emotions. Current issues and future directions*. New York: The Guilford Press
- Baumeister, R. F.; Gailliot, M.; DeWall, C. N. & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: how interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of personality*, vol. 74, no. 6, 1773-1801. Journal compilation. Blackwell publishing.



- Baumeister, R.F., & Vohs, K.D. (Eds.) (2004). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford
- Baumeister, R. F.; Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, vol. 6, no 6, 351-355. American psychological Association.
- Beck, J.S. (2000) *Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización*. Madrid: Gedisa
- Bell, M. A., & Deater-Deckard, K. (2007). *Biological systems and the development of self-regulation: Integrating behavior, genetics, and psychophysiology*. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*\_Vol. 28, (5), pp. 409-420
- Bonano, G.A. (2001). Emotion self-regulation. En T. J. Mayne y G.A. Bonano (Eds.). *Emotions. Current issues and future directions*. New York: The Guilford Press
- Brissette, I.; Scheier, M. F. & Carver, C. S.(2002). The role of optimism in social network development, coping, psychological adjustment during a life transition. *Journal of personality and social psychology*, vol. 82, o. 1, 102-111. American Psychological Association.
- Bronson, M. B. (2000) *Self-regulation in early childhood: nature and nurture*. New York: Guilford
- Brunstein, J. C & Gollwitzer, P. M. (1996) Effects of failure on subsequent performance: the importance of self-defining goals. *Journal of personality and social psychology*, 70 (2), 395-407
- Burger, J. M. (1986). Desire control and the illusion of control: the effects of familiarity and sequence of outcomes. *Journal of research in personality*, vol. 20, 66-76. Academic Press.
- Cameron, L. D. & Leventhal, H. (Eds.) (2003) *The self-regulation of health and illness behaviour*. London: Routledge
- Carpio, C.; Pacheco, V.; Flores, C. & Canales, C. (2000) La naturaleza conductual de la comprensión. *Revista sonorensis de psicología*. Vol. 14, no. 1 y 2, pp. 25-34

- Carver, C. S. (2001). Affect and the functional bases of behavior: On the dimensional structure of affective experience. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 345-356.
- Carver, C. S. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else: placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition and emotion*, vol. 17, no. 2, 241-261. Psychology press.
- Carver, C.S & Scheier, M. F. (1997) Teorías de la personalidad 3a ed. Pearson: México
- Carver, C. S. & Scheier M. F. (1998/2001) On the self regulation of behavior. USA: Cambridge University press.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1999). Perspectives on behavioral self-regulation. En Wyer, R. S. (Ed.) *Advances in social cognition, volume XII* (pp. 1-106). En. Estados Unidos: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Control processes and self-organization as complementary principles. Underlying behavior. *Personality and social psychology review*, vol. 6, no. 4, 304-315. Lawrence Erlbaum Associates.
- Chubb, N. H.; Fertman, C. I. & Ross, J. L. (1997) Adolescent self-esteem and locus of control: a longitudinal study of gender and age differences. *Adolescence*. 32 (125), 113-129
- Cohen, A. L. & Gollwitzer, P. (s/f). *If-then plans and the intentional control thoughts, feeling and actions*, pp. 151-167
- De Ridder, D. T. D. & De Wit, J. B. F. (2006) *Self-regulation in health behavior*. Inglaterra: John Wiley & sons, LTD
- De Ridder, D. T. D.; Mulders, G. L.; 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*, vol. 16, no. 1, 76-99. Society for personality and social psychology.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000) *La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar*. American Psychologist, vol. 50, 1, 68-78.  
Universidad de Rochester: Nueva York
- Derryberry, D. y Rothbart, M. K. (1988) Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of personality and social psychology*, vol 55. No. 6, 958-966
- Domínguez T., B & Vázquez H., R. E. (s/f) Autorregulación del estrés y el dolor crónico. *Ensayos*. 33-51
- Eccles, J. S. & Wigfield, A. (2002) Motivational beliefs, values and goals. *Annual reviews of psychology* 53, 109-132
- Eisenberg, N.; Smith, C. L.; Sadovsky, A.; Spinrad, T. L. (2011) Effortful control. Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. En Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Eds.) *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2a ed.)(pp. 260-283). New York: Guilford Press
- Ellis, S. y Siegler, R. (1994). *Development of problem solving*. En R.J. Sternberg (Ed.), *Thinking and problem solving* (pp. 333-367). San Diego: Academic Press
- Encinas, M. (2003). Influencia de la escolaridad y locus de control en estrés y afrontamiento ante el riesgo volcánico. Tesis de Licenciatura, Universidad de las Américas, México.
- Endler, N. S. & Kocovski, N. L. (2000-2005) Self-regulation and distress in clinical psychology. En Boekaerts, M.; Pintrich, P. R. & Zeidner, M. (Eds.) *Handbook of self-regulation* (pp. 569-593) Estados Unidos: Elsevier Academic Press
- Fishbach, A., & Dhar, R. (2005). Goals as excuses or guides: The liberating effect of perceived goal progress on choice. *Journal of Consumer Research*, 32, 370-377.

- Fishbach, A., Dhar, R., & Zhang, Y. (2006). Subgoals as substitutes or complements: The role of goal accessibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91,232-242.
- Fishbach, A. & Zhang, Y. (s/f) The dynamics of self-regulation: when goals commit versus liberate, 1-28
- Flaiszman, F. (s.f.) *Conceptos acerca de la autorregulación de la psique*. Recuperado el 21 de Febrero de 2013, de [http://www.jungba.com.ar/editorial/body\\_texto\\_editorial12.asp](http://www.jungba.com.ar/editorial/body_texto_editorial12.asp)
- Flores, M. (1995). Asertividad y locus de control: efectos del género y nivel de escolaridad en empleados de la Ciudad de México. *Revista Sonorense de Psicología*, 9(1), 55-63.
- Fonagy, P. & Bateman, A. W. (2007) *Mentalizing and borderline personality disorder*. *Journal of mental health*, 16 (1), 83-101
- Fonagy, P. G.; Jurist, E. L. & Target. M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and development of the self*, New York: Press
- Gailliot, M. T.; Baumeister, R. F.; De Wall, C. N.; Maner, J. K.; Plant, E. A.; Tice, D. M.; Brewer, L. E. & Scheimeichel, B. J. (2007) Self-control relies on glucose as a limited energy source: willpower is more than a metaphor. *Journal of personality and social psychology*. 92 (2), 325-336
- García, T. & Reyes, I. (2000). Estructura del locus de control en México. *La Psicología Social en México*, 8, 158-164.
- Garciandía I., J. A. & Rozo, C. M. (2006) Terapia y felicidad. *Revista colombiana de psiquiatría*, 35 (2), 184-209
- Gianakos, I. (2002). Predictors of coping with work stress: the influences of sex, gender role, social desirability, and locus of control. *Sex Roles*, 46(5),149-158.
- Gino, F.; Sharek, Z. & Moore, D. A. (in press). Keeping the illusion of control under control: ceiling, floors, and imperfect calibration. *Organizational behavior and human decision processes*.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.

- Gollwitzer, P.M.; Kinney, R.F. (1989), "Effects of Deliberative and Implemental Mind-Sets On Illusion of Control", *Journal of Personality and Social Psychology* 56 (4): 531–542
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503.
- Gollwitzer, P. M.; Marquardt, M. K., Scherer, M. & Fujita, K. (2013). Identity-goal threats: engaging in distinct compensatory efforts. *Social psychological and personality science*, vol. 4, no. 5, 555-562.
- González, C .; Carranza, J. A.; Fuentes, L. J.; Galián, M. D. & Estévez, A. F. (2001). *Mecanismos atencionales y desarrollo de la autorregulación en la infancia. Anales de Psicología*, 275-286. Universidad de Murcia: España
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39 , 281–291.
- Gross, J.J. y John, O.P. (2002). Wise emotion regulation. En L. Feldman Barret y P. Salovey (Eds.). *The wisdom of feelings: Psychological processes in emotional intelligence*. New York : Guilford.
- Heatherton, T. F. & Baumeister, R. F. (1996) Self-regulation failure: an overview. *Psychological inquiry*. 7 (1), 1-15
- Higgins, E.T., Grant, H. Y Shah, J. (1999). Self Regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences. En Kahneman, Diener y Schwarz (Eds.). *Well-being : the foundations of hedonic psychology*. New York : Russell Sage Foundation
- Koo, M., & Fishbach, A. (in press). Dynamics of Self-Regulation: How (Un)accomplished Goal Actions Affect Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Kulas, H. (1996). Locus of control in adolescence: a longitudinal study. *Adolescence*, 31, 721-729.

- Laborín A., J. F.; Vera N., J. A.; Durazo S., F. F. & Parra A., E. M. (2008) *Composición del locus de control en dos ciudades latinoamericanas*. Psicología desde el Caribe. No. 22 pp. 63-83. Universidad del Norte.
- Lanza C., G. (s. f.) *Mentalización y expresión de los afectos: Un aporte a la propuesta de Peter Fonagy*. Recuperado el 21 de Febrero de 2013, de <http://mentalizacion.com.ar/images/notas/Mentalizacion%20de%20los%20afectos.pdf>
- Lawrence, J. W.; Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Velocity toward goal attainment in immediate experience as a determinant of affect. *Journal of applied social psychology*, 32, 788-802. Winston & Son.
- Madrid López, R.I. (2000). La Adicción a Internet. Psicología Online. Recuperado el 23 de Febrero de 2013, de <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/emocional.shtml>
- Mahoney, M. J. & Freeman, A. (1988) *cognición y psicoterapia*. Barcelona: Paidós
- Mann, T.; De Ridder, D. & Fujita, K. (2013). Self-regulation of health behavior: social psychological approaches to goal setting and goal striving. *Health psychology*, vol. 32, no. 5, 487-498. American Psychological association.
- Mayer, J.D. (2001). A field guide to emotional intelligence. En Ciarrochi, J., Forgas, J.P. y Mayer, J.D. (2001). *Emotional Intelligence in Everyday Life*. Philadelphia: Psychology Press.
- Morrison, V. & Bennett, P. (2006/2008) *Psicología de la salud*. Pearson Prentice Hall: España
- Myers, D. G. (2000) The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*. (55) , 56-67
- Núñez, J. C.; Solano, P.; González P., J. A. Rosario, P. (2006). El aprendizaje autorregulado como medio y meta de la educación. *Papeles del psicólogo*, 27(3), 139-146
- Oblitas G., L. A. (coord.) (2010) *Psicología de la salud y calidad de vida* (3a ed.). Artgraph: México

- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (1998). *Attention, self-regulation, and consciousness*. Philosophical Transactions of the royal society of London, 353, 1915-1927
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2000). Developing mechanisms of self-regulation. *Development and Psychopathology*, 12, 427-441
- Rains, G. D. (2004) *Principios de neuropsicología humana*. Mc Graw Hill: México
- Reeh, E., Hiebert, B. & Cairns, K. (1998). Adolescent health: the relationships between health locus of control, beliefs and behaviours. *Guidance and Counselling*, 13(3), 23-29.
- Rendón, M. I. (2010). Regulación emocional y programas de aprendizaje socioemocional. *Típica, boletín electrónico de salud escolar*, 6 (1) 193-209
- Rey, M., Blasco, T & Borrás, X. (2000). Efectos de un procedimiento de inducción de estados de ánimo sobre la autoeficacia. *Anales de Psicología* 16(1) 23-31.
- Rothbart, M. K.; Ahadi, S. A. & Evans, D. E. (2000). *Temperament and personality: Origins and outcomes*. *Journal of personality and social Psychology*, 78, 122-135
- Rothbart, M. K.; Ellis, L. K.; Rueda, M. R. & Posner, M. I. (2003) Developing mechanisms of temperamental effortful control. *Journal of personality*. Vol. 71, no. 6, pp. 1113-1144
- Rothbart, M. K & Jones, L. B. (1998) Temperament, self-regulation and education. *School psychology review*. Vol. 27, no. 4, pp. 479-491
- Rueda, M. R.; Posner, M. I. & Rothbart, M. K. (2004). Attentional control and self-regulation. En Baumeister, R. F. & Vohs K. D.(eds.), *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications* (pp.283-300). New York: Guilford Press
- Rueda, M. R.; Posner, M. I. & Rothbart, M. K. (2005) The development of executive attention: contributions to the emergence of self-regulation. *Developmental neuropsychology*, 28 (2), 573-594. Universidad de Granada: España

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social, y el bienestar. *American psychologist*, vol. 55 No 1 68-78.  
American psychological Asociation. University of Rochester
- Schunk, D. H. & Zimmerman, B. J. (1998). *Self-regulated learning. From teaching to self-reflective practice*. New York: The Guilford Press.
- Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2002). Priming against your will: How accessible alternatives affect goal pursuit. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(4), 368-383.
- Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2003). When opportunity knocks: Bottom-up priming of goals by means and its effects on self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1109-1122.
- Sharek, Z. S. (2012). The illusion of the illusion of control
- Shraw, G. & Moshman, D. (1995) Metacognitive theories. *Educational Psychology review*, 7 (4), 351-371
- Siu, O. L., Spector, P. E., Cooper, C. L., & Donald (2001). Age Differences in Coping and Locus of Control: A Study of Managerial Stress in Hong Kong. *Psychology and Aging*, 16 (4), 707-710.
- Smith, P. B., Trompenaars, F. & Dugan, S. (1995). The Rotter locus of control scale in 43 countries: a test of cultural relativity. *Internacional Journal of Psychology*, 30(3), 377-400.
- Sodowsky, G., Kuo-Jackson, P., Richardson, M. & Corey, A. (1998). Correlates self-reported multicultural competencies: counselor multicultural social desirability, race, social inadequacy, locus of control racial ideology and multicultural training. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 256-264.



- Spector, P., Sánchez, J., Siu, O., Salgado, J. & Ma, J. (2004). Eastern versus western control beliefs at work: an investigation of secondary control, socioinstrumental control, and work locus of control in China and the US. *Applied Psychology: An International Review*, 53(1), 38-60.
- Steptoe, A. & Wardle, J. (2001) Locus of control and health behaviour revisited: a multivariate analysis of young adults from 18 countries. *British Journal of psychology*, 92 (4), 659-672
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health.. *Psychological Bulletin*, 103, 193—210.
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited. Separating fact from fiction. *Psychological bulletin*, vol. 116, no. 1, 21-27. American Psychological Association.
- Thomas, A. & Mueller, S. (1998). Are entrepreneurs the same across cultures? *Trabajo presentado en el XII Annual National Conference for Small Business and Entrepreneurship*. Clearwater, Florida (EE.UU). Enero de 1998.
- Thompson, R. A. (1994) Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*. 59 (2/3), 25-52
- Thürmer, j. l.; McCrea, S. M. & Gollwitzer, P. M. (2013). Regulating self-defensiveness: If-then plans prevent claiming and creating performance handicaps. *Motiv Emot* 37: 712-725
- Tice, D. M.; Bratslavski, E. & Baumeister, R. F. (2001) Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: if you feel bad, do it!. *Journal of personality and social psychology*. 80 (1), 53-67
- Torrano M., F. & González T., M.C. (2004). Self-regulated learning: Current and future directions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2 (1), 1-34.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2003). La autorregulación para el afrontamiento emocional. En Vallés, A. y Vallés, C. (2003). *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*. Valencia: Promolibro.

- Vera N., J. A.; Laborín A., J. F.; Domínguez G., M. T.; Parra A., E. M. & Padilla, M. E. (2009) *Locus de control, autoconcepto y orientación al éxito en adultos mayores del norte de México*. Enseñanza e investigación en Psicología [Redalyc: revista electrónica]. Vol 14, no. 1, pp. 119-135. Universidad Veracruzana, Xalapa: México.
- Visdómine L., J. C. & Luciano, C. (2006) Locus de control y autorregulación conductual: revisiones conceptual y experimental. *International Journal of Clinical and Health Psychology* [Redalyc: revista electrónica] vol. 6, no. 003 pp. 729-751. Asociación Española de Psicología conductual, Granada: España.
- Vohs, K. D.; Baumeister, R. F.; Schmeichel, B. J.; Twenge, J. M.; Nelsn, N. M. & Tice, D. M. (2008) Making choices impairs subsequent self-control: a limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of personality and social psychology*, 94 (5), 883-898
- Wallston, B. S. & Wallston, K. A. (1978) *Locus of control and health: A review of the literature*. Health educations monographs, vol. 6, no. 2, 107-117.
- Weiner, B. (1986) *An attributional theory of motivation and emotion*. new York: Springer-Verlag
- Wrosch, C.; Scheier, M. F.; Carver, C. S. & Schulz, R. (2003) The importance of goal disengagement in adaptative self-regulation: when giving up is beneficial. *Self and identity*, 2 , 1-20. Psychology press
- Yates, A. J. (1973) *Terapia del comportamiento*. México: Trillas
- Yates, A. J. (1979) *Teoría y práctica de la teoría de la conducta*. México: Trilla
- Zdanowicz, N.; Janne, P. & Reynaert, Ch. (2004). ¿Juega el Locus de Control de la salud un papel clave en la salud durante la adolescencia? *European Journal of Psychiatric*. 18(2), 117-124

Zhang, Y., Fishbach, A., & Dhar, R. (2007). When Thinking Beats Doing: The Role of Optimistic Expectations in Goal-Based Choice. *Journal of Consumer Research*, 34, 567 -578.