
LA AUTORREGULACIÓN: UN HORIZONTE DE POSIBILIDADES

SELF - REGULATION: A HORIZON OF POSSIBILITIES

María Alexandra Portilla Candiotti

RESUMEN

La autorregulación, entendida como una función cerebral que ocurre en diferentes dimensiones del desarrollo humano (biológico, cognitivo, emocional, social y pro-social), se constituye en la capacidad de regular voluntariamente nuestro comportamiento, pensamientos y emociones. Al comprenderla se tiene la oportunidad de mejorar la capacidad de aprendizaje y comportamiento adaptativo. La segunda década de la vida es una etapa crucial en la toma de consciencia sobre las estrategias de autorregulación para tener respuestas adecuadas que le permiten tener éxito y alcanzar sus objetivos en diversos contextos. En definitiva, es una poderosa herramienta para mejorar la calidad de vida de nuestros niños, niñas y adolescentes que les permitirán aprovechar mejores oportunidades a lo largo de su vida. En el caso específico de los estudiantes con TDAH, es imprescindible conocer sobre la caracterización de los estudiantes desde el enfoque y teoría del procesamiento de la información que nos permita identificar y comprender los desafíos que tienen los niños y/o adolescentes principalmente en el sistema de sus escuelas.

PALABRAS CLAVE

Autorregulación, educación, trastorno de déficit de atención con y sin hiperactividad.

ABSTRACT

Self-regulation, perceived as a cerebral function that occurs in different dimensions of human development (biological, cognitive, emotional, social and prosocial), is constituted by the ability to regulate voluntarily our behavior, thoughts and emotions. By understanding it, the opportunity to improve the capacity for learning and adaptive behavior is provided. The second decade of life is a crucial stage in the awareness of self-regulation strategies in order to respond adequately and thereby be allowed to succeed and reach one's goals in different contexts. All in all, it is a powerful tool to improve the quality of life of our children and adolescents that will allow them to take advantage of better opportunities throughout their lives. In the specific case of students with ADHD, it is essential to know about the characterization of students from the approach and theory of information processing that allows us to identify and understand the challenges that children and adolescents have mainly in their schools system.

KEYWORDS

Self-regulation, education, attention deficit disorder with and without hyperactivity.

INTRODUCCIÓN

Actualmente a través de los avances en el campo de las neurociencias es posible tener una mejor comprensión de diferentes procesos que tienen gran relevancia en la vida personal y académica de una persona. La autorregulación se constituye en uno de los procesos, sobre la base de muchas investigaciones, más relevante de estos tiempos por las significativas implicancias en diferentes dominios de la persona y contextos, especialmente en el ámbito educativo y, sobre todo, por la existencia de una relación directa con la salud física y mental (Campos 2013).

En el presente artículo, a la luz de las investigaciones, se desarrollará el concepto y dominios de autorregulación y se analizará reflexivamente la relevancia de este constructo en el campo educativo desde la etapa preescolar, su relación con otros constructos y el rol del docente en el desarrollo de esta capacidad. Finalmente, se enfatizará en la conceptualización de este constructo en la caracterización del niño, niña y adolescente con TDAH.

- **Autorregulación: conceptualización y dominios**

La autorregulación es entendida como una función cerebral que ocurre en diferentes dimensiones del desarrollo humano, es la capacidad de regular voluntariamente nuestro comportamiento, pensamientos y emociones. Al comprender nuestros pensamientos, procesos cognitivos y metacognitivos, utilizar pertinentemente nuestras funciones ejecutivas

y sistema atencional se tiene la oportunidad de mejorar la capacidad de aprendizaje (Campos 2013). Para Shanker (2013), es la capacidad de manejar la energía según la demanda de la tarea, modular nuestras emociones, gestionar nuestra atención, entender y mantener las relaciones interpersonales, comprender lo que otros piensan y sienten para responder adecuadamente.

La autorregulación al ser una función cerebral, respeta el principio de complejidad emergente, año a año van desarrollándose habilidades debido a la maduración progresiva del cerebro. Es en la segunda década de la vida donde el cerebro presenta una maduración significativa a nivel pre frontal, donde se encuentran los circuitos responsables de la regulación del comportamiento, la impulsividad, la toma de decisiones y el juicio moral (Lenroot y Giedd 2006, tomado de Campos 2013). Por lo tanto, se constituye en una etapa crucial en la toma de consciencia sobre sus estrategias para tener respuestas adecuadas que le permiten tener éxito y alcanzar sus objetivos en diversos contextos.

Las investigaciones han permitido demostrar que existe una relación muy estrecha entre la autorregulación, el temperamento, las funciones ejecutivas y las emociones (Campos 2013). Es así que los niveles de energía y la sensibilidad al estrés varía dependiendo de las características del temperamento, las funciones ejecutivas se constituyen en herramientas, pero a su vez se desarrollan al poner en uso la autorregulación. Sin duda, la capacidad de reconocer las respuestas psicofisiológicas de las emociones y las razones de las mismas en nosotros mismos y en los demás, nos permite regularlas y responder a ellas.

Shanker (2013), afirma que la autorregulación comprende un conjunto de capacidades en cinco dominios: 1) dominio biológico, 2) dominio cognitivo, 3) dominio emocional, 4) dominio social y 5) dominio prosocial. A su vez, sostiene la existencia de seis elementos importantes para la autorregulación óptima, relacionados específicamente con la capacidad de identificar

cuando se está en calma o estresado, la capacidad de reconocer los estresores, tener estrategias para manejarlos y superar el estrés, es decir volver a la calma.

El dominio biológico hace referencia a los niveles de energía que varía en cada individuo, íntimamente relacionado al temperamento, la motivación y las situaciones. En el dominio emocional se sabe que las emociones como la felicidad, la curiosidad, generan energía; en cambio, las emociones de ira y tristeza restan energía, de ahí la importancia de regularlas para adaptarnos y responder adecuadamente a los desafíos del día a día. El dominio cognitivo comprende a la memoria, la atención, la resolución de problemas, la adquisición y retención de la información, la regulación óptima en este dominio significaría un mejor aprovechamiento y manejo de la información en las experiencias de aprendizaje. En el dominio social los niños varían considerablemente, este dominio hace referencia a la inteligencia social, la capacidad para interpretar y responder adecuadamente a códigos sociales. Finalmente, el dominio prosocial hace referencia a comportamientos positivos que promueven la aceptación social, la amistad y la empatía.

- **Autorregulación cognitiva: desarrollo e implicancias en la educación**

La autorregulación cognitiva es un dominio importante para la obtención de metas y adaptarnos al medio. Se entiende como la capacidad de reconocer el funcionamiento de nuestros procesos cognitivos y ser capaz de modificarlos, activarlos o desactivarlos consciente y voluntariamente (Lira 2016). Es importante destacar que el desarrollo de habilidades cognitivas nos permite desarrollar también habilidades sociales y emocionales e influir positivamente en sus interacciones sociales e intrapersonales. Las habilidades metacognitivas, componente cognitivo y central de la autorregulación, contribuyen de forma importante en el aprendizaje. La aparición de las funciones cognitivas y del control cognitivo,

y la regulación social y emocional tempranas está demostrado por un gran número de investigaciones (Whitebread 2012).

La autorregulación y el autocontrol son conceptos diferentes, pero íntimamente relacionados, el primero permite que recurramos a un número menor de veces al segundo que demanda mucha energía (Carver y Scheier 2011y Shanker 2016, tomado de Lira 2016). Existe también una estrecha relación entre autorregulación, motivación y autonomía. La autorregulación es una capacidad que debe ser entrenada de manera directa e indirecta por el gran impacto en la vida de toda persona.

Se deben entrenar las habilidades cognitivas desde la infancia a través del juego porque de esta manera aprenden mejor las habilidades, la transición en el desarrollo de habilidades cognitivas básicas a más complejas a lo largo de la escolaridad es un tema clave, a cada nivel le corresponde ir progresando en el desarrollo de habilidades cognitivas cada vez más complejas sin desestimar los contenidos que se constituyen en la herencia de nuestras generaciones. El desarrollar la capacidad de autorregulación a edades muy tempranas permite a los niños acceder a mejores oportunidades de aprendizaje.

Durante los años preescolares la habilidad de atención depende cada vez menos del contexto, las habilidades como la memoria de trabajo y control inhibitorio van desarrollándose en complejidad durante estos años, la flexibilidad cognitiva es una de las habilidades que se desarrollan posteriormente. Las investigaciones han demostrado que los niños preescolares pueden monitorear sus procesos cuando las tareas son significativas y ecológicas. Las herramientas comunicativas y simbólicas tempranas y su papel en la autorregulación de niños del nivel infantil también están siendo estudiadas. Para Vigostky (1978), el niño usa un lenguaje autodirigido para guiar su actuación (Whitebread 2012).

Es importante destacar el impacto de los programas de desarrollo cognitivo en poblaciones

vulnerables que favorecen el cerrar brechas de aprendizaje trascendentales. Comprender que es muy significativo valorar las funciones ejecutivas como herramientas para un alto desempeño, nos permitirá ser conscientes y desarrollar estrategias para minimizar su uso en actividades en que se pueden usar otros recursos. Los educadores debemos tener claridad sobre todos estos aspectos tan importantes para el desarrollo de los individuos y sociedades.

Lo cierto es que la autorregulación nos da esperanzas, puesto que se constituye en una poderosa herramienta para mejorar la calidad de vida de nuestros niños, niñas y adolescentes que les permitirán aprovechar mejores oportunidades a lo largo de su vida.

Los adultos juegan un papel muy importante en la autorregulación de los niños, puesto que su intervención les ayuda progresivamente a tomar el control sobre la tarea, en este sentido el maestro asume el rol de mediador en la formación de niños aprendices independientes.

- **La autorregulación en estudiantes que presentan déficit de atención con o sin hiperactividad**

Son bien conocidas las serias dificultades que presentan los niños y adolescentes con un diagnóstico de déficit de atención con o sin hiperactividad, dificultades manifiestas en la escuela y en el hogar repercutiendo seriamente en desmedro de su autoconcepto, rendimiento escolar y desarrollo.

Gracias al avance de las neurociencias, hoy en día se tiene mayor información sobre lo que sucede en la estructura cerebral, sus repercusiones en la conducta y relaciones interpersonales como en las actividades cotidianas y escolares.

Es imprescindible conocer sobre la caracterización de los estudiantes desde el enfoque y teoría del procesamiento de la información que nos permita identificar y comprender los desafíos que tienen los niños y/o adolescentes principalmente en el sistema

de sus escuelas. Frente a esta realidad, debemos buscar respuestas ante la siguiente pregunta: ¿Cuál es el reto que tienen los maestros para diseñar experiencias de aprendizaje donde los estudiantes con TDAH puedan tener igualdad de oportunidades de aprendizaje considerando su condición?

El modelo de Douglas citado por Servera (2005), propone cuatro predisposiciones básicas en el niño con TDAH:

- Poco interés por prestar atención y dedicación a tareas complejas.
- Tendencia a la búsqueda de estimulación y/o gratificación inmediata.
- Poca capacidad para inhibir conductas impulsivas.
- Poca capacidad para regular la activación en la resolución de problemas.

El patrón en el procesamiento de información y comportamiento descrito en líneas anteriores, tiende a desencadenar efectos secundarios, tales como: déficit en el desarrollo de esquemas y estrategias, déficit en la motivación intrínseca y déficit cognitivo.

Barkley citado por Servera (2005), plantea dentro de un marco neuroconductual que lo característico del niño con TDAH son dos tipos de déficit:

- Una incapacidad para generar Conductas Gobernadas por Reglas (CGR).
- Una respuesta anormal a las consecuencias del medio.

Un dato importante es que las CGR obedecen básicamente a estímulos verbales, es decir expresan el control de la conducta a través del lenguaje, el niño debe autogenerar la norma para mantener la conducta en el tiempo. En definitiva, se apoya la necesidad de un modelo explicativo que ligue las dos dimensiones clínicas de la condición con las funciones ejecutivas y las

habilidades metacognitivas deterioradas en el niño con TDAH.

Por lo tanto, se propone que un modelo explicativo del TDAH debe integrar conocimiento de la psicología cognitiva, psicopatología del desarrollo y déficit en la autorregulación.

“El desarrollo de las funciones ejecutivas está íntimamente ligado a la maduración del cerebro y, especialmente de la corteza cerebral pre frontal” (García-Molina y otros 2009: 436). Por tanto, es importante tener consciencia que el desarrollo de las funciones ejecutivas repercute en las dimensiones cognitivas y socio-emocionales de las personas.

La realidad pone de manifiesto la falta de consenso en los modelos de intervención y desconocimiento por un gran número de docentes de escuelas particulares y estatales sobre la naturaleza y caracterización de la condición en discusión, con consecuencias muy lamentables en la calidad de vida de los niños con TDAH. Por lo tanto, debemos consensuar a partir de la evidencia encontrada a través de la investigación para institucionalizar un modelo pertinente para la intervención de manera ecológica, humanística e integral.

CONCLUSIONES

1. Un niño autorregulado estará mejor preparado para el aprendizaje y una escuela regulada cuidará el clima escolar y la educación integral, es así que la autorregulación tiene un enorme potencial para cambiar nuestras sociedades.
2. Definitivamente los modelos nos dan claridad para implementar protocolos y procesos que nos permitan medir, evaluar y tomar mejores decisiones.
3. El modelo de autorregulación de Barkley en torno a la comprensión del TDAH permite acercarnos a modelos de intervención más eficientes, aunque aún hay una tarea pendiente en la descripción del proceso evolutivo de esta condición.

REFERENCIAS

- Campos, A. (2013). ¿Qué entendemos por autorregulación y por qué es tan importante para el educador, los estudiantes y los entornos educativos? *Neurocircuito*, 2, 1-13. Recuperado de <http://hipocampus.cerebrum.la/campus/mod/folder/view.php?id=1107>
- De la Fuente, J.; Peralta, F. y Sánchez, D. (2009). Autorregulación personal y percepción de los comportamientos escolares desadaptativos. *Psicothema*, 21(4), 548-554.
- Gaeta, M. (2006). Estrategias de autorregulación del aprendizaje: contribución de la orientación de metas y la estructura de metas del aula. *REIFOP*, 9 (1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2170/217017165001.pdf>
- García-Molina, A.; Enseñat-Cantalops, A.; Tirapu-Ustároz, J. & Roig-Rovira, T. (2009). Maduración de la corteza prefrontal y desarrollo de las funciones ejecutivas durante los primeros cinco años de vida. *Revista de neurología*, 48(8), 435-440.
- Lira, B. (2016). La importancia de la regulación cognitiva para el aprendizaje. *Neurocircuito*, 3, 1-25. Recuperado de <http://hipocampus.cerebrum.la/campus/mod/folder/view.php?id=1107>
- Servera-Barceló, M. (2005). Modelo de autorregulación de Barkley aplicado al trastorno por déficit de atención con hiperactividad: Una revisión. *Revista de neurología* 40(6), 358-368.
- Shanker, S. (2013). *Calma, Atención y Aprendizaje: Estrategias de autorregulación en el aula*. Lima, Perú: CEREBUM Ediciones.
- Whitebread, D. y Basilio, M. (2012). Emergencia y desarrollo temprano de la autorregulación en niños preescolares. *Profesorado*, 16(1), 15-34. Recuperado de <http://hipocampus.cerebrum.la/campus/mod/folder/view.php?id=1107>