

SESIÓN 4 — Autocontrol y autorregulación

Curso: Control Inhibitorio y Autorregulacion (4 sesiones de 1h) ·
Neo-educacion

Generado por PDF Project

1. Presentación y objetivos (cierre del AE2)

Esta es la hora de cierre del AE2. En las Sesiones 1-3 viste la metacognición, el control inhibitorio y la diferencia entre inhibición cognitiva y conductual (Sesión 3). Hoy integramos todo en el modelo completo de autorregulación del aprendizaje y cerramos con un plan aplicable.

Resultados de aprendizaje al finalizar la sesión:

- **Definir y contrastar** autocontrol (frenar el impulso aquí-y-ahora) y autorregulación (sistema amplio que dirige conducta, emoción y pensamiento hacia una meta aplazada).
- **Aplicar estrategias para manejar impulsos** (pausa deliberada, implementación de intenciones, control de estímulo, reestructuración cognitiva).
- **Explicar la inhibición cognitiva** y conectarla con lo visto en la Sesión 3.
- **Enumerar y distinguir los tipos de inhibición**: interferencia, respuesta, cognitiva y conductual.
- **Usar técnicas, métodos y herramientas** para reducir la distracción, resistirla y mejorar la concentración.
- **Reconocer los factores que afectan la atención** y cómo mitigarlos.

Tesis de la sesión: el autocontrol es una pieza (el freno) de la autorregulación (el sistema). Hoy sumamos a ese freno la gestión de la atención, la distracción y la concentración.

2. Antes de la sesión (clase invertida)

flipped

Trabajo autónomo previo

- Relee tu **mapa de inhibición cognitiva vs. conductual** de la Sesión 3 (Think/No-Think, olvido dirigido).
- Video de 7 min sobre la **dualidad Sistema 1 / Sistema 2** de Kahneman (2011) como base de los impulsos y el control.
- Lee una página sobre el **experimento del marshmallow** (Mischel) y la distinción "calor/frío" en la demora.
- Trae anotada **una situación** donde la distracción arruinó tu estudio y **una** donde resististe el impulso.

En clase NO repetimos definiciones: dedicamos la hora a integrar toda la teoría del AE2 y a cerrar con tu plan personal.

3. Autocontrol y las estrategias para manejar impulsos

El autocontrol es la capacidad de suprimir o inhibir una respuesta impulsiva en el momento presente para evitar un resultado no deseado (Barkley, 1997/2012, lo iguala a la inhibición). Es una acción puntual, reactiva y situada.

imp
ulso

Estrategias para manejar impulsos

- ****Pausa deliberada (10 segundos):**** insertar un espacio entre el estímulo y la respuesta activa el Sistema 2 (Kahneman, 2011) y da tiempo a la corteza prefrontal para inhibir la acción prepotente (Barkley, 1997).
- ****Implementación de intenciones "si-X-hago-Y" (Gollwitzer, 1999):**** delegar el control a una regla situacional. Ej.: ****"Si siento ganas de abrir el celular, entonces respiro 3 veces y sigo leyendo"**. Automatiza la autorreacción y ahorra esfuerzo.**
- ****Control de estímulo / diseño del entorno:**** quita la tentación de escena (celular en otra habitación, bloqueador de sitios). Barkley (1997) y el modelo de fuerza de voluntad coinciden en que el contexto dispara el impulso.
- ****Reestructuración cognitiva:**** cambiar el ***significado*** del estímulo (ver el examen como retroalimentación, no castigo) reduce la urgencia afectiva que alimenta el impulso (Gross, 1998/2015).

Nota crítica obligatoria: Baumeister et al. (1998) popularizaron la "fuerza de voluntad como músculo" (ego depletion). Pero Carter & McCullough (2014) cuestionan su robustez: metaanálisis recientes hallan efecto pequeño, inconsistente y sensible a expectativas del participante. Hoy se enseña como modelo histórico útil pero no conclusivo; el autocontrol mejora con práctica y las creencias influyen en el rendimiento.

4. Inhibición cognitiva (conexión con la Sesión 3)

inhibición

Suprimir lo irrelevante desde la mente

La inhibición cognitiva es la capacidad de suprimir pensamientos, recuerdos o representaciones irrelevantes para la meta en curso (Sesión 3). No es "no actuar", es "no dejar que una idea ocupe la mente".

- ****Supresión de pensamientos intrusivos:**** detener una preocupación o recuerdo que aparece sin permiso.
- ****Control de interferencia mental (resistencia a la interferencia):**** evitar que información previa o concurrente contamine la tarea (Miyake & Friedman, 2000).
- ****Olvido dirigido (directed forgetting):**** desactivar **activamente** un ítem que ya no se necesita.
- ****Anderson & Levy (2009)**** — paradigma **Think/No-Think**: al pedir "no recordar", la corteza prefrontal (DLPFC) ****inhibe la recuperación**** hipocampal. ¡Recordar se puede "apagar" a voluntad!

Puente con la Sesión 3: la inhibición cognitiva "apaga la idea" desde la DLPFC; la conductual "cancela el gesto" desde la OFC (Nigg, 2000). Hoy ambas se subordinan a la autorregulación de la atención.

5. Tipos de inhibición

tipos

Interferencia, respuesta, cognitiva y conductual

Cerrando el hilo de las sesiones previas, la inhibición se despliega en cuatro tipos que convive en la vida real:

- ****Inhibición de interferencia:**** bloquear que información irrelevante contamine la tarea (Stroop, resistencia a la interferencia proactiva; Miyake & Friedman, 2000).
- ****Inhibición de respuesta:**** frenar una respuesta prepotente o en curso (paradigmas Go/No-Go y Stop-Signal; Barkley, 1997).
- ****Inhibición cognitiva:**** suprimir representaciones mentales (pensamientos, recuerdos) —la del bloque 4 (Anderson & Levy, 2009).
- ****Inhibición conductual:**** suprimir acciones o movimientos motores impulsivos —la del bloque de la Sesión 3 (Barkley, 1997; Nigg, 2000).

| Tipo | Qué suprime | Paradigma típico | Sede | |---|---|---|---| | Interferencia | información irrelevante | Stroop | DLPFC | | Respuesta | acción prepotente | Go/No-Go, Stop-Signal | OFC / circuito corticoestriatal | | Cognitiva | pensamientos / recuerdos | Think/No-Think, directed forgetting | DLPFC | | Conductual | gesto / movimiento | No tocar el botón | OFC / SMA |

Síntesis: las cuatro son funciones ejecutivas top-down que liberan recursos para la meta. Confundirlas lleva a diagnosticar e intervenir mal (Nigg, 2000).

6. Autorregulación: el sistema completo

La autorregulación es un proceso amplio, proactivo y sostenido para dirigir conducta, emoción y pensamiento hacia una meta a largo plazo (Bandura, 1991). No es "frenar", es gobernar.

El ciclo de Bandura (1991)

ciclo

1. Autofijación de objetivos / estándares: defines qué cuenta como éxito. 2. Autoobservación: monitoreas tu conducta real (metacognición en acción). 3. Juicio autoreactivo: comparas conducta vs. estándar. 4. Autorreacción: te recompensas o corriges.

- **Gross (1998/2015)** — regulación emocional: *selección/modificación de situación*, *reevaluación cognitiva* y *supresión* (esta última costosa en recursos).
- **Duckworth & Gross (2007)** integran ambas: la autorregulación combina control de la atención, del yo emocional y del yo conductual. El autocontrol es el **"brazo conductual"** del sistema.

Duckworth & Seligman (2005) — grit: la persistencia hacia metas a largo plazo predijo mejor el éxito académico que el CI. El grit es, en esencia, autorregulación sostenida.

7. Autorregulación de la atención: distracción, resistencia y concentración

Aquí integramos los subtemas de gestión atencional. La atención es un recurso finito (Kahneman, 2011) y la distracción su principal enemigo.

distracción

Técnicas para reducir la distracción

- **Control de estímulo:** elimina la fuente (celular fuera, notificaciones off, mesa despejada).
- **Entorno libre de distracciones:** ruido blanco, modo avión, bloqueadores de sitios.
- **Técnica Pomodoro:** bloques de 25 min de enfoque + 5 min de descanso; externaliza el control del tiempo.

- ****Mindfulness / atención plena:**** entrenar el retorno voluntario de la atención a la respiración fortalece el control ejecutivo (Diamond, 2013).

resistencia

Métodos para gestionar la resistencia a la distracción

- ****Implementaciones de intenciones**** (Gollwitzer, 1999): **"Si suena el teléfono, entonces no lo miro hasta terminar el bloque"**.
- ****Regla de los 10 segundos:**** postergar la distracción 10 s suele desactivar el impulso (pausa deliberada).
- ****Metacognición de monitoreo:**** cada 25 min preguntarte "¿estoy en la meta?" (autoobservación de Bandura).
- ****Gestión del celular:**** dejarlo en otra habitación es autorregulación **preventiva** que ahorra autocontrol reactivo.

concentración

Herramientas para mejorar la concentración

- ****Bloques de tiempo (Pomodoro / timeboxing)**** con descanso real.
- ****Técnica de apilamiento de hábitos:**** ligar el estudio a una señal fija (mismo lugar, misma hora).
- ****Atención plena breve (3 min)**** antes de empezar para "anclar" la mente.
- ****Control ambiental:**** luz, temperatura, ausencia de multitarea (Posner & Rothbart, 2007 — la atención se puede entrenar).
- ****Implementación de intenciones**** como "ancla de ejecución" que reduce la carga de voluntad.

Principio de Kahneman (2011): el Sistema 2 (lento, deliberado) es el que concentra, pero es costoso y fatigable. Por eso las herramientas arriba buscan automatizar el enfoque y no depender solo del esfuerzo continuo.

8. Factores que afectan la atención

atención

Lo que enciende y apaga el foco

- ****Fatiga:**** agota el Sistema 2 y baja la capacidad inhibitoria (Kahneman, 2011).
- ****Sueño:**** la privación fragmenta la atención sostenida y la memoria de trabajo (Diamond, 2013).
- ****Estrés:**** el eje HPA satura el control prefrontal y favorece respuestas automáticas (Sistema 1).
- ****Multitarea:**** fragmenta los recursos atencionales; el "cambio de tarea" tiene costo real (Posner & Rothbart, 2007).
- ****Nutrición / hidratación:**** glucosa estable e hidratación sostienen el funcionamiento prefrontal.
- ****Estado emocional:**** la ansiedad o la rumia (inhibición cognitiva fallida) secuestran el foco.

Kahneman (2011): el Sistema 1 corre solo y el Sistema 2 debe "empujarlo" para sostener la atención; cualquier factor de la lista arriba debilita ese empuje. Posner & Rothbart (2007) añaden que la orientación atencional es entrenable mediante práctica deliberada.

9. Ejercicios resueltos

Clasifica: ¿autocontrol, autorregulación o inhibición?

Tip aplicado: pregunta "¿es puntual, es un sistema o es un freno?"

Enunciado: clasifica y justifica: (a) No abrir TikTok cuando suena la notificación. (b) Diseñar horario semanal y revisarlo los domingos. (c) Apartar de tu mente la pelea del recreo durante el examen. (d) No agarrar el celular aunque lo desees. Resolución:

- (a) ****Autocontrol**** — frena un impulso aquí-y-ahora (inhibición de respuesta, Barkley).
- (b) ****Autorregulación**** — planificación + monitoreo + ajuste (ciclo de Bandura, 1991).
- (c) ****Inhibición cognitiva**** — suprime un recuerdo/rumia (Anderson & Levy, 2009).
- (d) ****Inhibición conductual**** — no ejecuta el movimiento (Barkley, 1997; Nigg, 2000).

Tu plan personal de manejo de impulsos y distracción

Tip aplicado: usa si-entonces de Gollwitzer

Enunciado: redacta un plan de estudio de una semana con: (1) meta con criterio, (2) dos implementaciones de intenciones, (3) una medida de control de estímulo, (4) una herramienta de concentración (Pomodoro/mindfulness). Resolución (modelo): 1. Meta: "Estudiar 5 temas antes del domingo, 10 ejercicios por tema". 2. Intenciones: "Si son las 19 h, entonces abro el cuaderno 25 min sin pantalla" y "Si me distraigo, entonces anoto la distracción y vuelvo en 10 s". 3. Control de estímulo: celular en otra habitación durante los bloques. 4. Concentración: Pomodoro 25/5 + 3 min de respiración antes de empezar (Diamond, 2013). ---

Caso: factores de atención en el examen

Tip aplicado: cruza la lista de factores con Sistema 1/2

Enunciado: Ana falla el examen tras dormir 4 h, estudiar con el celular cerca y a la vez (música + chat). Explica con la teoría qué falló. Resolución: fallaron tres factores: (1) sueño insuficiente fragmentó su atención sostenida; (2) multitarea dividió recursos (Posner & Rothbart, 2007); (3) el celular forzó autocontrol reactivo continuo hasta agotar el Sistema 2 (Kahneman, 2011). El remedio es autorregulación preventiva: dormir, control de estímulo y bloques únicos, no "más fuerza de voluntad". ---

Guía docente: cierre del AE2 (60 min)

P (Plan de la hora · 60 min):

- 0-5 min: activación flipped y tesis (autocontrol □ autorregulación + atención).
- 5-15 min: autocontrol e ****impulsos**** (Barkley, Baumeister, nota crítica Carter & McCullough).
- 15-23 min: ****inhibición cognitiva**** + ****tipos de inhibición**** (conecta Sesión 3; Nigg 2000).
- 23-35 min: autorregulación (Bandura, Gross, Duckworth) + ****distracción/resistencia/concentración****.
- 35-43 min: ****factores de atención**** (Kahneman, Posner & Rothbart) + debate.
- 43-53 min: taller — cada alumno redacta su ****plan personal**** (ejercicio 2).
- 53-60 min: puesta en común + evaluación + lanzamiento del proyecto integrador.

E (Evaluación formativa):

- Plan de autorregulación entregado (cumple las 4 partes del ejercicio 2).
- Tarjeta de salida: "Define autocontrol, autorregulación e inhibición cognitiva y da un ejemplo".

D (Discusión 4 min): "¿En qué momento usas solo autocontrol (apagas incendios) en vez de prevención (autorregulación)? ¿Cómo lo cambias esta semana?"

BOX (Proyecto integrador): "Mi manual de autorregulación del aprendizaje" (2 páginas) integrando TODO el AE2: (a) mapa metacognitivo, (b) ciclo de Bandura aplicado a tu próximo examen, (c) 3 implementaciones de intenciones, (d) plan de regulación emocional (Gross), (e) reflexión sobre grit (Duckworth & Seligman, 2005), (f) tabla de factores de atención que tú

debes controlar.

Cierre para el estudiante: "No te falta voluntad; aún no diseñaste el sistema. La autorregulación es el sistema; el autocontrol es solo el freno. Construye el sistema y cuida tu atención."

Referencias reales citadas: Anderson, M. C., & Levy, B. J. (2009). Suppressing unwanted memories by executive control of retrieval. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(7), 280-286; Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287; Barkley, R. A. (1997). ADHD and the nature of self-control; Barkley, R. A. (2012). *Executive Functions* (2.^a ed.); Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265; Carter, E. C., & McCullough, M. E. (2014). Publication bias and the limited strength model of self-control. *Social Psychology and Personality Science*, 5(4), 423-429; Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168; Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2007). Self-control and grit. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 319-325; Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance. *Psychological Science*, 16(12), 939-944; Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions. *American Psychologist*, 54(7), 493-503; Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237; Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26; Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*; Miyake, A., & Friedman, N. P. (2000). The unity and diversity of executive functions. *Cognitive Psychology*, 41, 49-100; Nigg, J. T. (2000). On inhibition/disinhibition in developmental psychopathology. *Psychological Bulletin*, 126(2), 220-246; Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology*, 58, 1-23.