

## La fortaleza de la Autorregulación en adultos venezolanos

**Autores:** Maria Elena Garassini, Andrea Bracho Falcón, Rosa Rondón Rosenstiehl.

Universidad Metropolitana

### RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo comparar las diferentes creencias entre adultos venezolanos comprendidos en las etapas de adultez temprana y adultez media, residentes del Distrito Federal, que de acuerdo al cuestionario de Fortalezas VIA presentaron la fortaleza de la Autorregulación en las primeras cinco posiciones y aquellos que la presentaron en los últimos lugares. Los objetivos específicos implicaron describir cuáles fueron las creencias sobre la Autorregulación, tomando en cuenta su componente cognitivo, emocional y comportamental, que caracterizó la muestra, así como el de establecer las diferencias en cuanto a las creencias que tuvieron los adultos venezolanos que poseían la fortaleza de la Autorregulación en las primeras posiciones y en los últimos cinco lugares. Se desarrolló un estudio de tipo comparativo, con un diseño no experimental y con temporalidad transversal. La muestra fue de tipo "muestras disponibles a mano", se obtuvo de manera accidental y de participación voluntaria, conformada por 90 adultos venezolanos comprendidos en las etapas de adultez temprana (17- 40 años) y adultez media (40 - 65 años), residentes del Distrito Federal, específicamente 43 hombres y 47 mujeres. Para la recolección de datos, se empleó el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales (Peterson y Seligman, 2004) y un cuestionario conformado por preguntas abiertas. Los datos fueron analizados mediante un análisis de contenido y la aplicación del Coeficiente de Correlación Punto Biserial, para ello se tomaron en cuenta 55 participantes de la muestra que presentaban la fortaleza de Autocontrol entre los primeros cinco lugares y los últimos cinco según el VIA. Dentro de los resultados obtenidos, se concluye que el venezolano en general posee conocimientos sobre dicha fortaleza, sabe describirlo, conoce sus elementos fundamentales, diferencia acciones autocontroladas y no autocontroladas, describe y caracteriza el perfil del autocontrolado e identifica situaciones particulares donde se desenvuelve con mayor o menor frecuencia de forma autocontrolada. Por otra parte, se encontró que no existen grandes diferencias en cuanto a las creencias y el nivel de Autocontrol de los participantes, sin embargo los de alto Autocontrol hacen mayor referencia a la "Responsabilidad, disciplina y orden", y a las "Situaciones particulares" al momento de referirse al Autocontrol, mientras que los de bajo Autocontrol se refieren mayormente a la "Racionalidad", la "Tolerancia, el Respeto, la Capacidad de escucha, la Prudencia", el "Control de las emociones, acciones y pensamientos" y al "Castigo y la presión social" al referirse a este.

**Palabras claves:** Fortalezas del carácter, Autorregulación, Venezolanidad.

#### Marco conceptual

La Psicología Positiva, ya cuenta con más de diez años desde su fundación; surge en 1998 con el discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la American Psychological Association (APA) (Seligman, 1999 c.p. Lupano y Castro, 2010). Esta rama de la Psicología se encarga de estudiar empíricamente los aspectos más positivos del ser humano. Sus objetivos principales son el estudio de las bases

psicológicas del bienestar y la felicidad; las características que nos permiten superar con éxito situaciones importantes y difíciles, destacando la interacción del individuo con el entorno; es decir, con la comunidad, las instituciones educativas, la familia, los amigos, entre otros, bajo un modelo biopsicosocial. La propuesta de Seligman orienta a la disciplina psicológica hacia una nueva perspectiva en la que se amplía el foco de estudio a los aspectos positivos del ser humano (Vera, 2006).

Según Seligman (2005) la buena vida consiste en emplear las fortalezas personales todos los días para lograr una felicidad auténtica y abundante gratificación, es algo más que la vida placentera, por lo que plantea que el concepto de virtud y fortaleza aplicado en la religión y en la filosofía es retomado por la Psicología Positiva, la cual establece seis virtudes claves: Sabiduría y conocimiento, Valor, Amor y humanidad, Justicia, Templanza, Espiritualidad y Trascendencia. Cada una de las virtudes claves puede subdividirse para su clasificación y medición, haciendo un total de 24 fortalezas del carácter. Éstas son las siguientes: Curiosidad; Amor por el conocimiento; Juicio, pensamiento crítico y mentalidad abierta; Originalidad; Inteligencia social; Perspectiva; Valor y valentía; Perseverancia, laboriosidad y diligencia; Bondad y generosidad; Capacidad de amar y ser amado; Civismo, deber, trabajo en equipo y lealtad; Imparcialidad y equidad; Liderazgo; Autorregulación; Prudencia, discreción y cautela; Humildad y modestia; Disfrute de la belleza y la excelencia; Gratitud; Esperanza, optimismo y previsión; Espiritualidad, propósito, fe y religiosidad; Perdón y clemencia; Picardía y sentido del humor; Brío, pasión y entusiasmo.

A pesar de que en el estudio de la Autorregulación como fortaleza personal no son muchas las investigaciones que se han llevado a cabo, existen algunos estudios sobre los perfiles de fortalezas realizados en diferentes países occidentales, siendo pionero USA, e incluso en Venezuela donde dicha fortaleza aparece siempre entre las últimas cinco posiciones. Estos resultados pueden evidenciarse en los estudios realizados por Park, Peterson y Seligman 2006 (c.p Vásquez y Hervás, 2009), Kaufmann y Serpa (2010) y Díaz y Millano (2010).

Ya que son pocos los estudios realizados bajo esta orientación, la presente investigación se centra en el estudio de la Autorregulación como fortaleza personal contemplada en la clasificación de la virtud Templanza, de acuerdo a los planteamientos de la Psicología Positiva. Seligman (2005) define la Templanza de la siguiente manera: expresión apropiada y moderada de las demandas o necesidades. Asimismo, de acuerdo a este mismo autor, la Autorregulación se conoce como la capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Es decir, tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

Igualmente, se pretende conocer y establecer las diferencias existentes, en cuanto a las creencias que presentan los adultos venezolanos, específicamente aquellos que se encuentran en la etapa de adultez temprana y adultez media, acerca de la fortaleza de la Autorregulación, abordada desde la perspectiva de la Psicología Positiva.

### **Autorregulación**

El concepto de Autorregulación ha sido utilizado desde muy temprano por Bandura, quien intentaba adaptar la teoría conductista con la complejidad del comportamiento humano. Bandura propone que, aquellas personas que se auto-administran las recompensas y los castigos, son aquellas que logran ejercer control sobre su propia conducta, diferenciándonos así de las especies menos complejas; **definiendo entonces** la autorregulación como la capacidad de la persona para motivarse y actuar en base a criterios internos y reacciones auto-evaluadoras de sus propios comportamientos (Bandura, 1982 c.p Peterson y Seligman, 2004).

Además, en su teoría socio-cognitiva (Bandura, 1986, 1991 c.p Casullo, 2008) afirma que el razonamiento moral se traduce en acciones a través de mecanismos de regulación basados en estándar morales y auto-sanciones por los cuales los agentes morales son ejercitados. De esta forma, la moral abarca mecanismos de auto-organización, mecanismos proactivos, auto-reflexivos y de autorregulación. Dichos mecanismo de autorregulación intervienen si son activados por diferentes factores sociales y psicológicos, que pueden desencadenar a su vez diversas conductas en los sujetos con los mismos estándares morales bajo diferentes circunstancias (Casullo, 2008).

La aparición del Autocontrol, el cual representa la inhibición de un impulso para participar en una conducta que viola una norma moral, se apoya en la autoconsciencia y en las capacidades figurativas y de memoria del segundo año. El primer asomo de Autocontrol aparece en forma de conformidad. En este sentido, los investigadores normalmente estudian el Autocontrol creando situaciones en el laboratorio que exige retraso en la gratificación, entendiéndose ésta como: la espera de un momento y lugar más apropiado para realizar un acto tentador u obtener un objeto deseado. La habilidad para retrasar aumenta constantemente a lo largo del tercer año. Durante los años preescolares, los niños se aprovechan de las estrategias de autocontrol proporcionadas por los adultos. A mitad de la niñez, producen una variedad incrementada de estrategias y son conscientes de cuáles fueron y por qué. Se cree así que la estabilidad modesta en la autorregulación moral desde la niñez a la

adolescencia se debe a la influencia combinada de temperamento y prácticas de educación, afirma Berk (1999).

Por otro lado, en la edad adulta, la desinhibición que lleva a la impulsividad y bajo control conductual, están asociados con conducta antisocial, problemas antisociales y abuso de sustancias. Por lo que, las características personales o temperamentales como la impulsividad o el comportamiento inhibitorio voluntario aparece íntimamente relacionado con el desarrollo del comportamiento antisocial, acotan: (Clark y Watson, 1999 c.p. Casullo, 2008).

“La capacidad de autorregulación supone tanto la capacidad para aplazar la respuesta, la resistencia a la tentación, como para imponerse una conducta, la autorregulación decremental e incremental... Peterson y Seligman (2004) hablan del autocontrol como de una “fortaleza” propia de la virtud de la Templanza” (Moreno y Jiménez, 2007 c.p Moreno y Gálvez, 2010, p. 215).

## **I.2 Objetivo General**

Comparar las diferentes creencias entre adultos venezolanos comprendidos en las etapas de adultez temprana y adultez media, residentes del Distrito Federal, que de acuerdo al cuestionario de Fortalezas VIA presentan la fortaleza de la autorregulación en las primeras cinco posiciones y aquellos que la presentan en los últimos lugares.

## **I.3 Objetivos Específicos**

- Describir cuáles son las creencias sobre la Autorregulación, tomando en cuenta su componente cognitivo, emocional y comportamental, que caracteriza una muestra de venezolanos ubicados en las etapas temprana y media de la adultez, residentes del Distrito Federal.
- Establecer las diferencias en cuanto a las creencias que tienen los adultos venezolanos (Adultez temprana y Adultez media) que poseen la fortaleza de la Autorregulación en las primeras posiciones de acuerdo al cuestionario de Fortalezas VIA y aquellos que presentan dicha fortaleza en los últimos cinco lugares.

## **Metodología**

Tipo y diseño de investigación:

Se desarrolló un estudio de tipo comparativo, con un diseño no experimental y con temporalidad transversal.

## Muestra

La muestra fue de tipo "muestras disponibles a mano", se obtuvo de manera accidental y de participación voluntaria, conformada por 90 adultos venezolanos comprendidos en las etapas de adultez temprana (17- 40 años) y adultez media (40 - 65 años), residentes del Distrito Federal, específicamente 43 hombres y 47 mujeres.

Instrumentos utilizados:

1.- Cuestionario VIA de Fortalezas Personales (Peterson y Seligman, 2004).

2.- Cuestionario conformado por preguntas abiertas para evaluar las creencias de adultos venezolanos respecto a la fortaleza de la Autorregulación (definición, características, facilitadores, barreras, contextos). Este cuestionario fue construido por las investigadoras y validado en contenido, metodología y diseño de instrumentos, por expertos en el área de estudio de la Psicología Positiva y la Metodología de la Investigación.

Los datos del cuestionario fueron analizados mediante un análisis de contenido y la aplicación del Coeficiente de Correlación Punto Biserial.

## **Resultados**

A través del análisis de contenido, se observó que los participantes venezolanos brindaron una gran variedad de respuestas a la hora de responder las 17 preguntas del cuestionario aplicado, por lo que para su posterior análisis se crearon cinco macrocategorías, a su vez, compuestas por microcategorías que logran agrupar todas y cada una de las respuestas de los participantes. Dentro de las macrocategorías que surgieron se encuentran: "*Ámbitos*", "*Tentaciones/Necesidades*", "*Retos del ambiente*", "*Características personales*" y "*Norma social*"; en donde la denominada "*Características personales*" es la macrocategoría cuya concentración de respuestas estuvo más alta, a diferencia de la llamada "*Norma social*" la cual presentó la más baja concentración de respuestas de los participantes.

Los adultos venezolanos comprendidos en las etapas de adultez temprana y adultez media, que conforman parte de la muestra de esta investigación poseen conocimientos generales acerca de la fortaleza de la Autorregulación; al definirlo toman en cuenta el control de las emociones, acciones y pensamientos, conceptualizando a éste como una capacidad que actúa como estrategia para la anticipación, la planificación, el actuar efectivamente y el alcance de metas, sin dejar a un lado que además sirve como mecanismo para priorizar las responsabilidades ante los placeres. Igualmente poseen elementos claves a la hora de caracterizar a una persona autocontrolada, consideran que la racionalidad, la disciplina, el control, el equilibrio, la serenidad, la madurez, entre otros, forman parte del perfil del

autocontrolado. Sumado a esto, el venezolano logra identificar ya sea a través de ámbitos, hábitos o situaciones en específico, cuándo y porqué lleva a cabo acciones autocontroladas, y por el contrario cuando la Autorregulación se hace menos presente, detectando además las barreras y los facilitadores que le permiten o no desenvolverse de forma autocontrolada. Igualmente, son capaces de identificar específicamente cuales acciones autocontroladas llevan a cabo en los diferentes ámbitos de su vida (Laboral, Estudiantil, Social y Hogar), asumiendo que a mayor Autocontrol, mayor logro de metas propuestas.

De igual forma, en su mayoría coinciden que el hogar venezolano actúa como un elemento fundamental a la hora de enseñar el Autocontrol, y que es a través de la educación y la crianza de los padres que se logra; sin embargo algunos afirman que en la actualidad son muy pocas las evidencias de que esta fortaleza se enseñe en los hogares venezolanos.

Coinciden a través de sus respuestas, al atribuirle un valor de 4,5 como el nivel de Autocontrol del venezolano, tomando como referencia una escala que va de 0 a 10, siendo cero el valor más bajo y diez el más alto. Este valor es atribuido ya que afirman que en Venezuela existe una cultura de placer por encima del esfuerzo por ser autocontrolados y porque la irresponsabilidad, la indisciplina, la impulsividad, la poca importancia ante las consecuencias, el poco Autocontrol emocional y conductual, la inconstancia laboral y los hábitos de vida en exceso, (parejas, salud, alimentación, bebidas alcohólicas, drogas) son elementos característicos presentes en el venezolano. Hay otros que afirman que el nivel de Autocontrol que poseen los venezolanos se debe al querer evitar conflictos y represalias, buscando además huir de la realidad.

Al establecer comparaciones entre el grupo de adultos con alta y baja autorregulación con respecto a las creencias que poseen sobre la misma, se encontró que la macrocategoría denominada "*Características Personales*", que presenta un punto biserial de -0,30 muestra una relación moderada negativa entre alto Autocontrol y baja referencia de los sujetos a esta macrocategoría; se encontró además una relación moderada positiva con alto Autocontrol en las macrocategorías: "*Tentaciones/Necesidades*" con un punto biserial de 0,23; y en "*Retos del Ambiente*" con un punto biserial de 0,22. En contraste a ello, no hay relación entre niveles de Autocontrol con la macrocategoría "*Norma Social*", con un punto biserial de 0,02, ni con la macrocategoría "*Ámbitos*", cuyo punto biserial fue de -0,09.

De igual manera, se concluye que las microcategorías con mayor grado de correlación positiva entre las variables de estudio fueron: "Situaciones particulares" contemplada en la macrocategoría "*Retos del ambiente*" con un 0,41 de pbis y

“Responsabilidad, disciplina y orden” perteneciente a la macrocategoría “*Características personales*” con un 0,40 de pbis.

Los resultados indican que al parecer las personas que presentan Autocontrol alto, hacen mayor referencia y le atribuyen mayor importancia a microcategorías como la “Responsabilidad, disciplina y orden”, y a las “Situaciones particulares” (Correlación positiva media), al momento de referirse al Autocontrol. Así mismo, pero en menor medida (Correlación moderada positiva) este grupo destaca el “Priorizar las responsabilidades ante los placeres, establecimiento de límites, el “Sueño”, los “Hábitos alimenticios y comida”, “Caos” y el “Pensamiento y comportamiento rígido”, cuando se refieren a la fortaleza del Autocontrol. A diferencia los adultos venezolanos de bajo Autocontrol al parecer relacionan esta fortaleza con características intrínsecas, tales como: la “Racionalidad”, la “Tolerancia, el Respeto, la Capacidad de escucha, la Prudencia”, el “Control de las emociones, acciones y pensamientos” y a un elemento externo como lo es el “Castigo y la presión social” (Correlación moderada negativa).

Por otra parte, en el resto de las microcategorías establecidas, no se evidenció ninguna relación entre el nivel de Autocontrol y la creencia del adulto venezolano, y en algunos casos la correlación mostrada era muy leve, poco significativa para tomarse en cuenta, por lo que se concluye para ello que no existe relación entre un alto o bajo Autocontrol y la mención de estas microcategorías a lo largo del discurso del sujeto cuando se refiere al Autocontrol.

#### Bibliografía:

- Berk, L.E (1999). *Desarrollo del niño y del adolescente*. (4ª Ed.). Cap. 12. (pp. 623-677). Desarrollo moral. Madrid, España: Prentice Hall.
- Casullo, M. (2008). *Prácticas en psicología positiva*. Buenos Aires, Argentina. Lugar Editorial S.A.
- Díaz, A. y Millano, M. (2010). *Percepción de fortalezas en padres y madres maltratadores, en contraste con los resultados obtenidos del cuestionario VIA de fortalezas personales*. Tesis de grado inédita, Venezuela, Universidad Metropolitana.
- Kaufmann, A. y Serpa, E. (2010). *Los rasgos de personalidad y las fortalezas personales en estudiantes líderes de agrupaciones de la Universidad Metropolitana*. Tesis de grado inédita, Venezuela, Universidad Metropolitana.
- Lupano, M. y Castro, A. (2010). *Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento*. Ciencias Psicológicas. Revista Oficial de la Facultad de Psicología de la Universidad de Uruguay. Vol. IV (1): 1-136. Uruguay.
- Moreno Jiménez, B. y Gálvez Herrer, M. (2010). *La Psicología Positiva va a la Escuela*. Típica, Boletín Electrónico de Salud Escolar, 6 (1), 210-220.
- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. USA: Routledge.
- Seligman, M. (2005) *La auténtica felicidad* (1º ed.). Barcelona, España: Ediciones B.
- Vásquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar y la fortaleza*. (1º ed.). Madrid, España: Alianza.

-Vera Poseck, B. (2006). *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología*. Papeles del Psicólogo, 27 (1), 3-8.