

El papel del autocontrol en el proceso de génesis de las drogodependencias (I)

J. Santacreu Mas, M^a X. Froján Parga y J.A. Hernández Mondragón
Departamento de Psicología Biológica y de la Salud.
Facultad de Psicología.
Universidad Autónoma de Madrid.

RESUMEN

En el presente trabajo se hace una revisión del concepto de autocontrol con el objetivo de analizar su papel en el proceso de génesis del consumo de drogas. Según el modelo que proponemos, el desarrollo de la habilidad de autocontrol durante la adolescencia juega un papel determinante a la hora de determinar la prueba y posterior consumo de sustancias psicoactivas. Se propone una reconceptualización del mismo, con el objetivo de operativizar cada uno de los procesos implicados en la ejecución de respuestas autocontroladas.

Una vez clarificado el concepto y especificadas las variables que lo configuran, se explica el proceso de adquisición y mantenimiento así como la incorporación en el repertorio conductual del individuo de la habilidad de autocontrol.

PALABRAS CLAVE: Autocontrol, consumo de drogas, inicio del consumo.

SUMMARY

In this work self-control concept with the aim to study its role in the drug consumption genesis is revised. According to the proposed model, self-control development during adolescence plays a determinant role to determine psychoactive substance try and future consumption. We proposed a reconceptualization to operativize all the processes involved in the self-controlled responses execution.

Correspondencia:

José Santacreu Más. Departamento de Psicología Biológica y de La Salud. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid. Ciudad Universitaria de Cantoblanco. 28049 Madrid.

Once clarified the concept and specified the variables which configured it, the self-control hability acquisition and manintenance process and its assumption in the individual behavioral pattern is explained.

KEY WORDS: *Self-control, drug consumption, beginning in the consumption.*

RESUME

Dans cette étude, le concept d'autocontrôle est révisé afin d'analyser son rôle dans le procès de génèse de la consommation de drogues. Selon le modèle que nous proposons, le déroulement de la capacité d'autocontrôle dans l'adolescence a une fonction essentielle au moment de déterminer une preuve et la consommation ultérieure de substances psychoactives. Nous proposons une modification de son concept, afin de rendre plus efficaces tous les procès impliqués, un par un, dans l'exécution des réponses autocontrôlées.

Après avoir éclairci le concept et avoir déterminé les variantes qui le composent, nous expliquons le procès d'acquisition et de maintien ainsi que son incorporation dans le répertoire de la conduite de l'individu, de sa capacité d'autocontrôle.

MOTS CLES: *Autocontrôle, consommation de drogues, la consommation à ses débuts.*

INTRODUCCION

Desde el modelo bio-psico-social entendemos que el comportamiento de los individuos es un intento de adaptación al ambiente en el que se desarrollan. Es así que todos debemos **aprender** una serie de habilidades que nos permitan dicha adaptación.

La adaptación al medio es, por tanto, un proceso de aprendizaje que puede originar muy diversas conductas, manteniéndolas en función de las **consecuencias** que se obtengan con su ejecución. Las contingencias que siguen a la ejecución de una determinada respuesta pueden variar en función del tiempo. De esta manera, comportamientos que en su inicio pueden ser adaptativos, posteriormente pueden adquirir la cualidad de inadaptados (Alexander y Klassen, 1988).

Este es el caso de las conductas de adicción: en los inicios del consumo, las conse-

cuencias del mismo pueden ser altamente gratificantes, mientras que a medida que se avanza en el tiempo y se persiste en el comportamiento, aparece la **disfuncionalidad** que este tipo de respuestas implican; bien por los efectos de dependencia y/o tolerancia, bien por las propias consecuencias aversivas que tienen para la salud o por las implicaciones psicológicas y sociales que se asocian a dicho consumo.

Es por eso importante diferenciar claramente entre las consecuencias a corto plazo (o funcionalidad primaria) y a largo plazo (funcionalidad secundaria) que las drogodependencias encierran, como parte de la cadena conductual que suponen.

De esta manera, a la hora de hacer un análisis conductual del fenómeno de las drogodependencias resulta imprescindible diferenciar entre la **génesis** y la **constitución** del problema.

A partir de estos supuestos básicos, pretendemos proponer un modelo explicativo

de la génesis del comportamiento de consumo de sustancias psicoactivas que abra nuevas pautas de investigación del fenómeno.

En el desarrollo de la génesis del problema consideramos que probar con algunas drogas, en especial las ilegales, no es más que un intento de solución en la vida del adolescente en su lucha por conseguir unas fuentes de refuerzo alternativas a las ofrecidas por el mundo de los adultos (familia, escuela, etc.) (Oetting y Beauvais, 1987). Otras alternativas son la práctica de deportes, estudio, contactos sexuales tempranos, (socialmente reforzadas) depresión, delincuencia, etc. (socialmente castigadas).

Se sugiere la adolescencia como momento de iniciación, aunque puede surgir en momentos más tardíos. Está relacionado con la capacidad de **independencia del refuerzo paterno** y con cierta capacidad de **autocontrol** y por tanto de autodirección (Rosenbaum, 1989; Graña, 1989). Muchos son los estudios que informan de las malas relaciones entre los futuros drogodependientes y sus padres (Marston et al., 1988) o que encuentran niveles de autocontrol diferencialmente más bajos en el grupo de drogodependientes al ser comparados con una muestra de sujetos no consumidores de drogas (Chrystal, 1988).

La adolescencia es un momento crítico para que el individuo inicie este tipo de comportamientos. La etapa de la adolescencia representa un punto clave en el proceso de socialización del niño. Hasta entonces su sistema de refuerzos estaba bajo el dominio de la familia, de los padres en concreto y, en menor medida, de la escuela. A partir de este momento el control parental se va debilitando y el niño inicia la búsqueda de refuerzos alternativos a los ofrecidos por el entorno familiar, en un intento de independizarse de éste e ir configurando su particular conjunto de estrategias y habilidades de enfrentamiento. Al individuo se le supone cierta capacidad de autocontrol que deberá ir desarrollando y aprendiendo hasta la edad adulta; si en

este momento confluyen una serie de condiciones que describiremos a continuación, es posible que, en su búsqueda de refuerzos, opte por la ejecución de aquellas conductas que le proporcionan una alta gratificación inmediata sin tener en cuenta los posibles efectos negativos a medio y largo plazo (sujetos con bajo nivel de autocontrol). La prueba de drogas (legales en un primer momento e ilegales posteriormente) es uno de estos comportamientos, que se emitirá con mayor o menor probabilidad en función de la ocurrencia de una serie de factores del ecosistema.

La utilización del concepto de autocontrol en la explicación de la génesis de las drogodependencias exige una revisión de las distintas acepciones del término que tradicionalmente se han utilizado, de cara a una posterior operativización de los elementos que integran una habilidad que, como veremos en los apartados siguientes, está sujeta a las mismas leyes que rigen cualquier otro proceso de aprendizaje en los seres humanos.

Durante muchos años, el concepto de autocontrol estuvo desterrado de los textos de la psicología científica (conductista) por su carácter mentalista. Tradicionalmente se ha vinculado al concepto de «self», entendido éste como estructura interna, unitaria de personalidad, en clara disonancia con los enfoques del aprendizaje para los que las conductas autocontroladas son patrones adquiridos de comportamiento, dependientes de situaciones particulares.

Fue Skinner (1953) quien intentó definir el autocontrol desde un punto de vista operativo, partiendo de la base de que el control que ejerce una persona sobre su propio comportamiento se rige por los mismos principios que el control externo, esto es, mediante la manipulación de las variables de las que el comportamiento es función, y se aprende a través de la experiencia, del mismo modo que el resto de las conductas. Skinner (1953) definió el autocontrol como un proceso por el cual un organismo puede hacer menos probable la

ocurrencia de una respuesta castigada mediante la alteración de las variables de las que es función. Cualquier comportamiento que tenga éxito en esto será reforzado inmediatamente.

El valor terapéutico del autocontrol, sobre todo en el ámbito de la generalización de los resultados de un tratamiento, hace que en el campo de la Modificación de Conducta se suscite el interés por un tema, que hasta entonces había sido relegado debido a las propias limitaciones del mismo, en cuanto al objeto de estudio considerado (la conducta observable externamente) y en cuanto al modelo teórico empleado (la conducta es función del ambiente).

A partir de este momento se sucedieron las investigaciones sobre el tema, y surgieron diversos intentos de clarificar y operativizar el concepto (Thorensen y Mahoney, 1974; Kanfer, 1977; Goldiamond, 1965; Rosenbaum y Merbaum, 1983; Capafons, 1986) que se pueden agrupar en cuatro grandes modelos teóricos: Kanfer (1977), Bandura (1977), Thorensen y Mahoney (1974) y Thorensen, Kirmil-Gray y Crosbie (1977). A pesar de las diferencias existentes entre ellos (véase una discusión más extensa en Capafons, 1986), hay una concordancia generalizada, salvo excepciones como Rosenbaum (1980), en afirmar que para que se pueda hablar de conductas autocontroladas tiene que haber un conflicto entre las consecuencias que de tales conductas se derivan (inmediatas y diferidas) acompañadas de un estado aversivo momentáneo para el sujeto (Capafons, 1986).

Todos los modelos se plantean la existencia de tres procesos subyacentes a la ejecución de respuestas controladas:

- autoobservación
- autoevaluación
- autoadministración de consecuencias (auto-refuerzo o auto-castigo).

Las diferencias existentes entre los diversos modelos se refieren a aspectos diversos; algunos autores (Bandura, 1977) señalan la existencia de procesos atribucionales imprescindibles para la puesta en

marcha del proceso de autocontrol: la activación del mismo ocurre sólo si el sujeto percibe que puede controlar su propio comportamiento. Otros autores difieren en cuanto a la necesidad de que exista un **esfuerzo consciente** por parte del sujeto para que podamos hablar de autocontrol. Mientras que para Thorensen y Mahoney (1974) ésta es una condición imprescindible, Kanfer (1977) y Bandura (1977) consideran el autocontrol como un caso especial de auto-regulación y por tanto sin necesidad de esfuerzo.

Kanfer (1975, 1976) hace una diferenciación entre **autocontrol decisional** (se manifiesta cuando un individuo tiene que elegir entre diversas alternativas, sin ejercer control una vez que ha elegido) y **autocontrol prolongado**, cuando el control de la conducta se mantiene después de la elección. En este segundo tipo se pueden plantear dos situaciones diferentes:

- *paradigma de demora de la recompensa* o resistencia a la tentación: la inhibición de un comportamiento con consecuencias inmediatas gratificantes y aversivas a largo plazo (o sin recompensas inmediatas) conduce a la obtención diferida de consecuencias positivas de mayor valor.

- *paradigma del héroe o resistencia al dolor*: la ejecución de una conducta tiene consecuencias inmediatas aversivas para el sujeto pero permite obtener positivas a largo plazo o evitar consecuencias negativas de mayor valor.

Thorensen y Mahoney (1974) plantean la siguiente definición de autocontrol: una persona muestra autocontrol cuando, en ausencia relativa de coacciones inmediatas, pone en práctica una conducta cuyas probabilidades previas eran menores que las de otras conductas posibles. Distinguen entre un autocontrol **acelerativo** y un autocontrol **decelerativo** [coincidentes respectivamente con el «paradigma del héroe» y el «paradigma de demora de la recompensa» de Kanfer (1975)]. Para estos autores, el autocontrol constituye una conducta y, como cualquier otro comportamiento, está

influido por procesos encubiertos y es función, en último término, de variables externas.

Para que se pueda hablar de autocontrol se tienen que dar tres condiciones (Thorndsen y Mahoney, 1974):

1. Existir varias alternativas de respuesta.
2. Tales alternativas suelen ser conflictivas.
3. Las conductas autocontroladas normalmente son provocadas y/o mantenidas por consecuencias externas a largo plazo.

Por nuestra parte, estamos de acuerdo con Capafons (1986) cuando señala que «una persona muestra autocontrol cuando por sí mismo es capaz de cambiar la probabilidad de aparición de un comportamiento basado en un proceso hedónico, a través de su «esfuerzo» y usando recursos psicológicos propios» (Capafons, 1986, p. 39).

En las páginas siguientes describiremos el modelo de autocontrol que hemos desarrollado, en un intento de operativizar al máximo sus elementos de cara a facilitar la construcción de instrumentos de evaluación del mismo.

Siguiendo el planteamiento descrito en el apartado de introducción, hemos considerado necesaria la reconceptualización del constructo, a fin de verificar su utilidad y papel efectivo en la explicación científica de la adquisición del consumo de drogas.

De cara a la consecución de este objetivo, hemos optado en primer lugar por definir operativamente los distintos elementos que conforman el concepto de autocontrol. Una vez hecho esto, consideramos que están sentadas las bases para el diseño y construcción de una serie de instrumentos de evaluación que permitan determinar empíricamente el papel desempeñado por el autocontrol en la génesis del consumo de sustancias psicoactivas, que según nuestro modelo teórico es fundamental.

RECONCEPTUALIZACION

CONCEPTO DE AUTOCONTROL

Hemos considerado una doble vertiente en el concepto de autocontrol que nos induce a su vez a plantear una doble definición del mismo: a) definición **operativa**, haciendo referencia a las variables determinantes y sus relaciones y b) definición **procesual** (destacando el aspecto molar del Autocontrol).

- a) Autocontrol como el rechazo de una respuesta cuyas consecuencias inmediatas son muy positivas, pero indeseables a largo plazo, eligiendo otra con consecuencias aversivas inmediatas, pero con una contingencia demorada altamente gratificante.
- b) Autocontrol entendido como el proceso de planificación y ejecución de una serie de submetas de cara a la consecución de un objetivo final altamente gratificante, renunciando a la ejecución de respuestas con refuerzos inmediatos positivos, pero consecuencias indeseables a largo plazo.

El autocontrol puede implicar tanto la ejecución de la respuesta deseable como la inhibición de la indeseable, pero en cualquier caso supone un **esfuerzo consciente** para su consecución: el sujeto debe renunciar a una consecuencia inmediata positiva o someterse a una aversiva para conseguir otra gratificante a largo plazo (**demora del refuerzo**).

Esta respuesta que lleva a la obtención del refuerzo demorado (o final) es la **Respuesta de Control (RdC)**, que puede ser definida como aquella cuya ejecución supone siempre una renuncia voluntaria por parte del sujeto a la elección de otras respuestas con contingencias positivas inmediatas **Respuestas Alternativas Indeseadas (RAI)**, con el fin de obtener una gratificación demorada pero mayor. Por ejemplo, un estudiante se plantea aprobar todas las asignaturas en junio, con el objetivo final de poder pasarse todo el verano de vacaciones sin tener que estudiar. Para poder

conseguir este objetivo (refuerzo demorado) deberá estudiar lo suficiente para aprobar (respuesta de control), renunciando a hacer otras cosas que le reportarían una gratificación inmediata como salir todos los fines de semana, quedarse durmiendo en vez de ir a clase, o ponerse a ver la televisión durante las horas de estudio (respuestas alternativas indeseadas).

Para poder ejecutar una RdC el individuo ha de hacer uso de diversas **estrategias**, a las que denominaremos **Respuestas Autocontroladoras (RAC)**. Estas respuestas pueden ser de los siguientes tipos:

a) **Control de estímulos antecedentes:** en el ejemplo que proponíamos antes, retirar de encima de la mesa de estudio todo aquello que no esté relacionado con la asignatura que se va a estudiar, no consultar la cartelera de películas la tarde que nos proponemos pasar estudiando, o apagar el aparato de música con el fin de reducir los estímulos distractores serían respuestas autocontroladoras de este tipo.

b) **Respuestas mediadoras cognitivas:** podemos considerar como mediadores cognitivos con valor de refuerzo los siguientes:

- Uso de la imaginación.
- Autorrefuerzo encubierto.
- Autoinstrucciones.
- Valoración de los refuerzos intermedios externos.
- Valoración de las consecuencias de la conducta.

Siguiendo con el ejemplo anterior, imaginarse tumbado en la playa es una respuesta mediadora cognitiva que, a través del uso de la imaginación, podría permitir al sujeto quedarse en casa estudiando una tarde de sábado. De la misma manera, valorar el aprobado de un examen parcial como una submeta que lo acerca al objetivo final de aprobar todas las asignaturas es otro tipo de RAC que facilita la consecución de la RdC.

c) **Autorrefuerzos manifiestos parciales (indicios de refuerzo)**

Algunas de las RAC que un sujeto ejecuta para alcanzar la meta (refuerzo final consecuencia de la ejecución de la RdC) funcionan como refuerzos parciales. Por ejemplo, el estudiante de nuestro caso puede premiarse con ir al cine el sábado por la noche si consigue quedarse en casa estudiando durante toda la tarde.

El valor de dichas RAC reside en que: a) reducen o eliminan las situaciones «tentadoras»; b) representan un indicio del refuerzo demorado de la RdC; y c) pueden ser reforzantes en sí mismas. Funcionan como mediadoras y facilitadoras de la RdC final y su valor es siempre subjetivo y depende de la historia de aprendizaje de los individuos.

PROCESO DE AUTOCONTROL

En la planificación y ejecución de las RAC de cara a conseguir la gratificación final (proceso de autocontrol) intervienen tres subprocesos que describimos a continuación.

a) **Autoobservación de la conducta:** básicamente consiste en la discriminación de la presencia o ausencia de una respuesta concreta y en la identificación de los estímulos antecedentes y consecuentes de la misma. Si nuestro estudiante quiere aprobar un examen deberá conocer si dispone de los requisitos para ello (horas de estudio necesarias, nota media exigida el curso anterior) e identificar los beneficios que le reportaría tal aprobado, por ejemplo, reducción de la materia para el examen final.

B) **Autoevaluación de la conducta:** mediante el proceso de autoevaluación, el sujeto establece metas **ajustadas** a sus posibilidades reales, que sean **alcanzables** desde la posición en que se encuentra y con las habilidades de que dispone. En este momento juegan un papel fundamental las expectativas generadas ante una situación determinada, de manera que el sujeto se propone metas realistas cuando tiene ex-

pectativas realistas. Siguiendo a Bandura (1977), se manejan dos tipos de expectativas:

Expectativas de resultado: el sujeto estima que determinada conducta producirá ciertos resultados. Por ejemplo, estudiar tres horas diarias permitirá aprobar el curso con facilidad.

Expectativas de eficacia: el sujeto se considera capaz de ejecutar con éxito las respuestas necesarias para producir unos resultados determinados. En el caso de antes, el sujeto de nuestro ejemplo se considera capaz de estudiar esas tres horas diarias que le permitirán aprobar el curso.

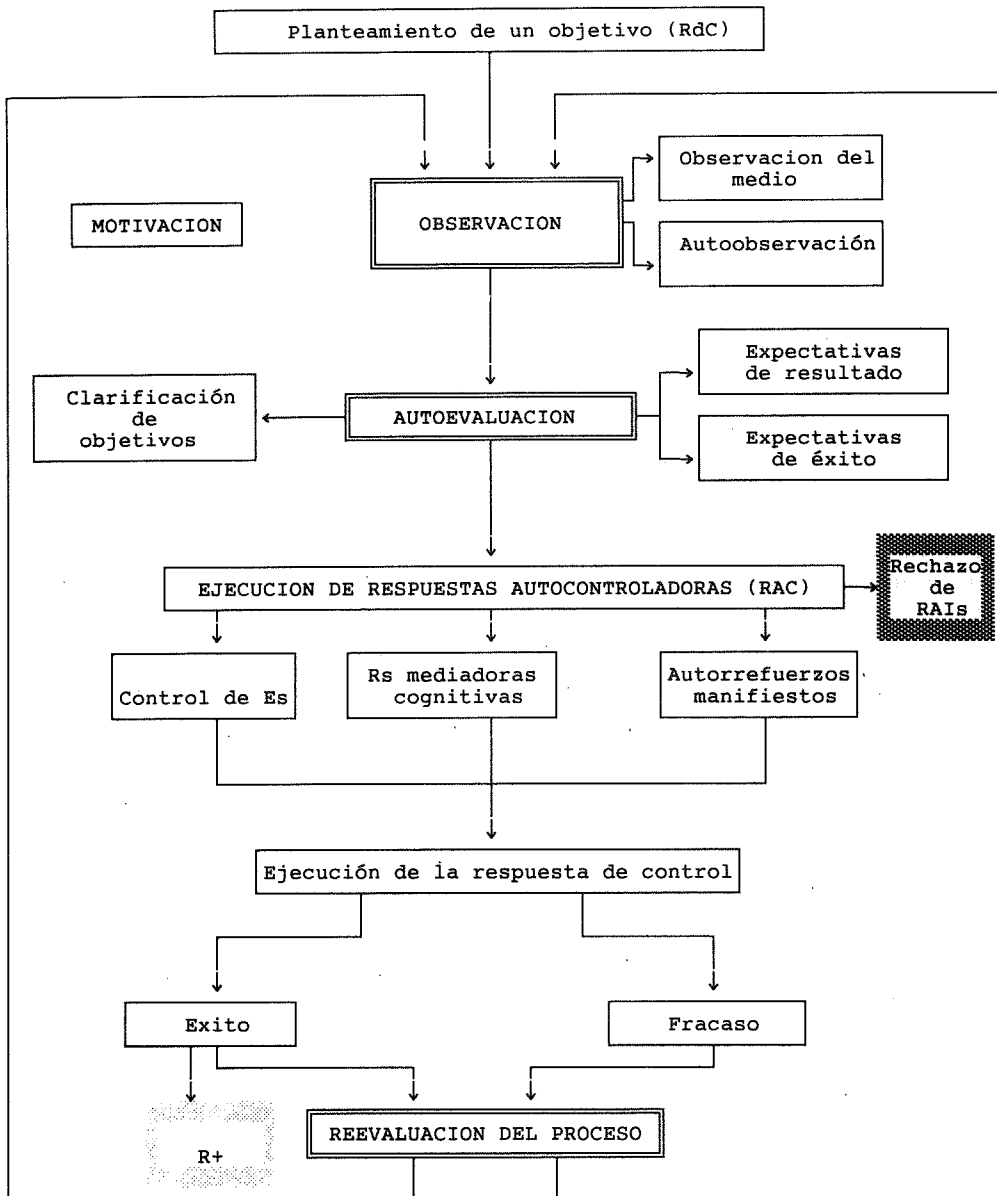
c) **Reevaluación del proceso:** consiste en la valoración retrospectiva de los pasos seguidos hasta la obtención o no de la meta y la consiguiente gratificación final. Se entiende que en este proceso, si la valoración no es positiva, es decir, si la RdC no ha sido reforzada, se buscarán alternativas que permitan una mejor adecuación entre los objetivos planteados y los pasos seguidos para alcanzarlos, de forma que el sujeto debe replantearse el proceso de autocontrol. Volviendo a nuestro ejemplo, el estudiante suspende alguna asignatura, con lo cual se tiene que olvidar del verano libre de estudio. Ello no quiere decir que no haya ejecutado la RdC que se había propuesto, que era estudiar para aprobar. Quizá su plan de estudio no era adecuado, o una enfermedad le obligó a perder un examen; en cualquier caso, si el sujeto ha desarrollado habilidades de autocontrol debería ser capaz de reevaluar todo el proceso, independientemente de que la gratificación esperada no haya ocurrido, y ajustarlo para que en ocasiones posteriores pueda conseguir el refuerzo final.

Este proceso se describe en la Figura 1, y lo vamos a explicar a continuación describiendo cada uno de los pasos que seguiría el sujeto de nuestro ejemplo. El proceso se inicia con el planteamiento de un objetivo: el estudiante quiere aprobar el

curso en junio para poder pasar todo el verano de vacaciones. Para ello tiene que ejecutar a lo largo del año una serie de respuestas que le permitirán conseguir este objetivo final, al tiempo que renunciar a otras que le reportarían una gratificación inmediata pero le dificultarían alcanzar la meta propuesta. Una vez que tiene claro lo que quiere conseguir y se siente motivado para ello, deberá enterarse de lo que es lo que exigen en cada una de las asignaturas que quiere aprobar (observación). El paso siguiente supondrá una autoevaluación de sus posibilidades: se tendrá que plantear qué requisitos son necesarios para conseguir el aprobado y si él es capaz de cumplir esos requisitos, (expectativas de resultado y de éxito, respectivamente): la dificultad de una asignatura exige, por ejemplo, el estudio de la misma una media de dos horas al día, por lo que es imprescindible que disponga de ese tiempo para aprobarla. En función de tales expectativas tendrá que clarificar sus objetivos: si es obligatoria la asistencia a clase en una determinada asignatura deberá renunciar al entrenamiento de baloncesto que coincide a la misma hora, es decir optar por una de las dos dedicaciones: aprobar el curso o participar en la liga deportiva. Una vez clarificados sus objetivos, la consecución del refuerzo final se verá facilitada con la ejecución de una serie de respuestas intermedias (respuestas autocontroladoras) que irá planificando a lo largo del curso, y que podrían ser de este tipo:

1. Preparar un lugar apropiado de estudio, con espacio suficiente, donde pueda eliminar o reducir al máximo los estímulos distractores (ruidos, música, presencia de otras personas).
2. Realizar un listado de las asignaturas y tareas que tiene que preparar.
3. Disponer de una planificación semanal en la que se incluyan las dos horas de estudio diarias que previamente ha considerado que necesita para aprobar.
4. Cuando está cansado de estudiar y tentado a dejarlo, imaginarse cómo se

Figura 1. PROCESO DE GENESIS DEL AUTOCONTROL



sentirá con el examen aprobado.

5. Aprobar un examen parcial.

6. Presentar un trabajo de curso optativo pero que cuenta en la nota final.

7. Rechazar una invitación para salir por la noche hasta muy tarde.

8. Premiarse con ver su película favorita

después de haber pasado todo el fin de semana estudiando.

Llega el mes de junio, los últimos exámenes y pueden ocurrir dos cosas: que apruebe todas las asignaturas tal como era su objetivo, con lo cual podrá permitirse descansar durante el verano y realizar todo

aquello de lo que se privó a lo largo del curso, al tiempo que ha aprendido cómo tiene que hacerlo el año siguiente, o por el contrario, fracasar y suspender alguna asignatura. En este caso se tendrá que plantear qué es lo que hizo mal, en qué se equivocó (reevaluación del proceso) para poder corregirlo en cursos venideros.

EL APRENDIZAJE DEL AUTOCONTROL

Veamos con más detalle cómo sucede el proceso expuesto hasta ahora. El autocontrol, como cualquier otra habilidad, se aprende a través de los tres tipos generales de aprendizaje en los seres humanos: *Aprendizaje Asociativo*, esto es, ejecutando las respuestas de que se trate (respuestas de control) y comprobando sus consecuencias; *Aprendizaje por modelos*, el cual exige observar modelos que en este caso ejecuten respuestas autocontroladas con éxito (padres, hermanos, héroes de ficción, etc.) y modelos que no muestren autocontrol y no obtengan éxito a largo plazo; y finalmente, *Aprendizaje por instrucciones*, que hace referencia a las indicaciones que puede recibir el sujeto respecto a ejecutar respuestas de control. No suele tener mucha incidencia en el cambio de conducta inicialmente pero es de gran ayuda para reorganizar el aprendizaje.

El autocontrol, como ya se ha señalado, se aprende durante la adolescencia, cuando al niño se le da la oportunidad de elegir y organizarse mínimamente su tiempo y sus objetivos. A partir de los 15 o 16 años el adolescente debería de haber experimentado ampliamente y tener habilidades de autocontrol suficientes como para ir evolucionando en sus respuestas de control hasta la madurez.

Como podemos suponer por las leyes del aprendizaje, el logro de submetas **augmenta** la probabilidad de aparición de la RdC puesto que ésta es reforzada finalmente. Es a través de este proceso de logro sucesivo de submetas, donde se van con-

formando las expectativas de eficacia del sujeto anteriormente mencionadas.

A medida que un individuo ejecuta una RdC en diversas situaciones y comprueba las consecuencias positivas que ésta tiene, se da cuenta de que, aunque tuvo que demorar la recompensa, ésta llegó finalmente, y con un valor de refuerzo más elevado aún que el que hubiera obtenido inmediatamente mediante la ejecución de la RAI. A través de la repetición de este proceso se incorpora dicha RdC en el Repertorio Básico de Conductas del sujeto, y se adquiere y/o mantiene la habilidad general de autocontrol.

Hay que distinguir entre la ejecución de una RdC aislada, que implica siempre una proposición firme y explícita por parte del sujeto de alcanzar una meta determinada, y una habilidad general de autocontrol. Dicha habilidad no se debe medir a través de los éxitos de un sujeto en la ejecución de RdC, sino por medio de sus habilidades para planificar y reorganizar las RAC que conducen a la obtención del refuerzo final. Volviendo al ejemplo del estudiante que quiere aprobar el curso en junio, la habilidad para planificar la ejecución de submetas realistas que puedan ser reforzadas (por ejemplo, aprobar las asignaturas por parciales en vez de intentarlo únicamente a final de curso) es un indicio de su habilidad general de autocontrol, que le permitirá, como decíamos antes, reevaluar y modificar el proceso en el caso de que no consiga su objetivo final. Un sujeto que no posea tal habilidad, si fracasa en su objetivo y no recibe la recompensa final probablemente fracasará a la hora de reorganizar las RAC y disminuirá la probabilidad de que se plantee ejecutar en posteriores ocasiones otra respuesta de control al no haber sido ésta reforzada.

Si en el proceso de ejecución de una RdC la demora del refuerzo contingente aumenta, las RAC no obtienen los refuerzos esperados, sea cual sea su índole, o se presenta la posibilidad de elegir una RAI

con consecuencias inmediatas altamente gratificantes, el sujeto tendrá ante sí dos posibilidades de actuación que ahora veremos: supongamos el caso del estudiante; puede ocurrir que haya suspendido algún parcial que contaba aprobar (RAC no reforzada), por lo que se tiene que presentar a un examen final fijado para finales de junio, fecha en la que pensaba que ya iba a estar de vacaciones (retraso del refuerzo contingente con la RdC) y en la que tenía previsto hacer un viaje que llevaba planeando mucho tiempo (RAI altamente gratificante). Se le presentan dos alternativas:

1. La inhibición de la RdC (estudiar el examen) a cambio de la ejecución de la RAI inmediatamente reforzante (irse de viaje), con lo cual se dará una interrupción de la cadena de autocontrol. El sujeto elegirá la RAI, rechazando las RAC y, en definitiva, la RdC final. De este modo, se crearán en el individuo unas expectativas de eficacia pobres, con lo que la automatización del proceso de autocontrol se verá dificultada.
2. Replanteamiento del proceso global para la revalorización de los refuerzos intermedios y finales («he estudiado durante todo el curso y he dejado de hacer muchas cosas para conseguir pasar el verano de vacaciones, puedo hacer un último esfuerzo aunque tenga que renunciar a este viaje, puesto que después tendré dos meses para hacer lo que quiera»), con lo que se consigue ejecutar con éxito la RdC. En esta situación, el esfuerzo del sujeto para ejecutar la RdC o para inhibir la RAI (lo que también es una forma de autocontrol) será mucho mayor, y sus expectativas de eficacia serán positivas, lo cual influirá a favor de la ejecución de una nueva RdC en situaciones ulteriores.

A medida que el proceso se **automatiza**, la RdC pierde su carácter de autocontrol como tal (puesto que, por definición, siempre supone un esfuerzo consciente) y las metas se alcanzan con mayor facilidad, hasta llegar a convertirse en un hábito de

conducta.

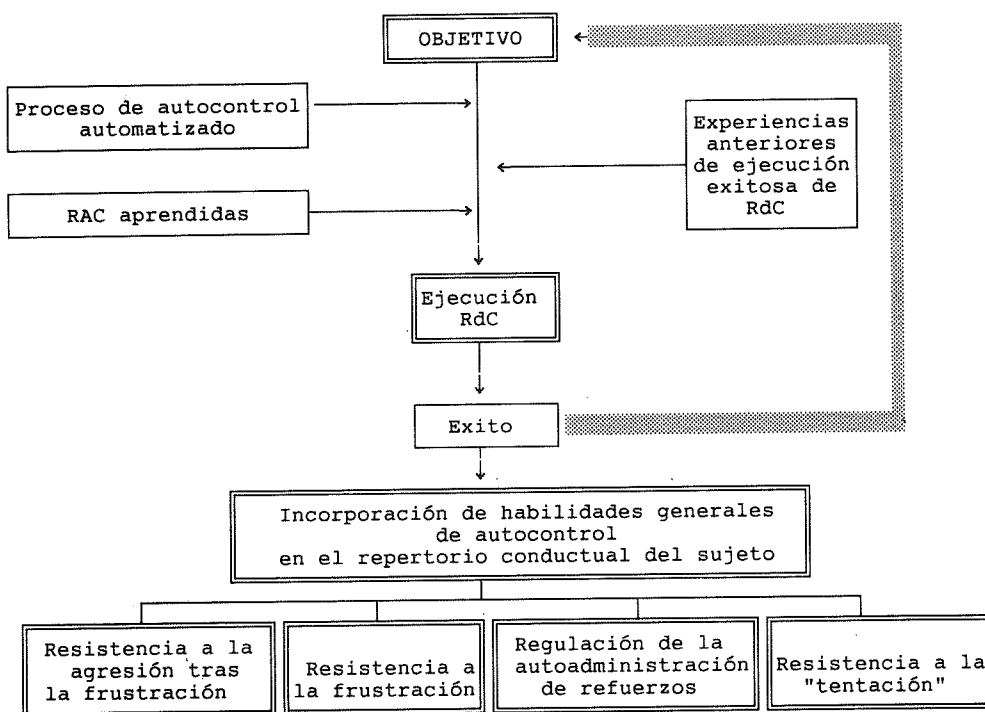
La internalización de diversas RAC en situaciones variadas y el consiguiente reforzamiento de las RdC puede llevar a la generalización de los procesos que subyacen a la ejecución de las mismas (autoobservación, autoevaluación y reevaluación); de esta forma, el individuo va desarrollando una habilidad general de autocontrol (figura 2).

Aunque algunos autores (Thorensen y Mahoney, 1974) establecen una distinción entre autocontrol y autodirección o autorregulación, en función de la necesidad o no de que haya un esfuerzo consciente para la planificación de las RAC, a nosotros, al igual que a otros muchos autores que los han utilizado indistintamente, la distinción de estos conceptos no nos parece de gran utilidad. La habilidad de autocontrol se modifica con el aprendizaje, en el sentido de que cuando percibimos que son necesarias una serie de habilidades para conseguir un objetivo que consideramos difícil estamos hablando de autocontrol, mientras que cuando el objetivo, por conocido, no parece dificultoso y el conjunto de habilidades se ejecuta automáticamente estamos hablando de hábito.

Volviendo a la definición que planteábamos al principio, decimos que un individuo manifiesta autocontrol cuando es capaz de desarrollar una serie de estrategias necesarias para conseguir un objetivo o respuesta de control, es decir, cuando es capaz de poner en marcha el proceso de autocontrol descrito en la figura, y no cuando presenta un amplio repertorio de este tipo de respuestas. De todas formas resulta evidente la alta correlación existente entre RdC y habilidad para llevar a cabo el proceso de autocontrol.

Para nosotros, la cuestión diferencial reside en el siguiente punto: si las RdC (en el ejemplo anterior, estudiar y aprobar el curso en junio) se aprendió mediante un programa de refuerzo externo (refuerzo operante por parte de los padres), el sujeto tiene en su repertorio conductual la RdC

Figura 2. PROCESO DE MANTENIMIENTO DEL AUTOCONTROL



mencionada y la puede utilizar como recurso básico, es decir, como RAC, para nuevas y complejas RdC que se plantee. Por el contrario, si la RdC (estudiar y aprobar el curso en junio) se aprendió mediante un proceso de autocontrol el individuo no sólo podrá utilizar la mencionada RdC como RCA de otras RdC más complejas (por ejemplo, llegar a ser un psicólogo prestigioso) sino que conocerá el proceso de autocontrol y éste se podrá evaluar en el sujeto como una habilidad general más de su repertorio básico de conductas.

Como podemos ver por lo especificado hasta el momento, el autocontrol se va adquiriendo a través de la ejecución de conductas por parte del individuo; es decir, a lo largo de su interacción con el medio en el que se desarrolla, partiendo de sus propias características individuales. El ensayo de conducta que el sujeto realice, a partir de su propio repertorio básico conductual y las contingencias que de dichas conduc-

tas obtenga, determinarán el grado de autocontrol del individuo. Es por esto que a la hora de plantear el estudio de la génesis y mantenimiento del proceso de Autocontrol, resulta imprescindible la consideración de las variables individuales, socio-ambientales y de interacción entre ambas.

DEFINICION OPERATIVA DE LOS ELEMENTOS

Una vez clarificado el concepto de Autocontrol y el proceso de adquisición y mantenimiento del mismo, pasaremos a la exposición de las variables que configuran este constructo.

a) **Observación.** Como en cualquier proceso de regulación de la conducta, en el autocontrol la observación es un elemento indispensable y previo al desencadenamiento del resto de los subprocesos que intervienen en el mismo, tanto en lo que se refiere a la observación de uno mismo (**au-**

toobservación, particularmente relevante en este proceso) como a la **observación del medio**.

b) **Motivación**. Entendemos la motivación como el deseo de alcanzar un objetivo y representa el resorte que marca el inicio y mantenimiento del proceso al que nos referimos (Kanfer, 1980; Capafons, 1986).

c) **Clarificación de objetivos**. Una vez que el individuo percibe una necesidad de cambio, es preciso que se plantee las metas que desea alcanzar, para lo cual debe hacer una **evaluación** de las mismas, a través de la **discriminación de las relaciones causales** de los elementos intervinientes. Es necesario que las **metas** planteadas sean **alcanzables**, para lo que se precisa un **ajuste** de las mismas de acuerdo con las posibilidades reales del individuo en la situación (habilidades, capacidades, recursos externos, motivación, etc.).

d) **Estrategias disponibles**. Englobamos en este apartado las **Respuestas Autocontroladoras (RAC)** propiamente dichas, tal como explicábamos en apartados anteriores: **control de estímulos antecedentes**, **respuestas cognitivas** (autoinstrucciones, uso de la imaginación, autorrefuerzo encubierto, valoración del refuerzo intermedio externo y valoración de consecuencias), e **indicios de refuerzo**.

e) **Autorrefuerzo**. Implica el conjunto de consecuencias que el individuo se administra a sí mismo contingentes con la ejecución de una conducta. En el proceso de autocontrol son determinantes tanto la **capacidad de demora del refuerzo positivo**, mediante la cual el individuo pospone la obtención de la gratificación final, como la **capacidad de imposición de un condicionamiento por refuerzo negativo**. Para Skinner (1953), el autorrefuerzo positivo es posible desde el momento en que un individuo tiene a su alcance una serie de gratificaciones, pero hace coincidir éstas con la ejecución de una respuesta particular.

f) **Habilidades generales de Autocontrol**. Nos referimos bajo este epígrafe al conjunto de conductas que el individuo puede

ejecutar como resultado del desarrollo de todo el proceso de autocontrol (**conductas producto**). Como explicamos en el proceso de automatización descrito anteriormente, una vez que la cadena de RAC se repite con éxito en distintas situaciones, se conforma en el individuo la posibilidad de ejecutar Respuestas de Control (RdC) sin que ello implique la repetición de toda la cadena que le condujo hasta el refuerzo, puesto que tales respuestas se han incorporado al repertorio básico de conductas a través de la práctica reforzada. Así que en un momento determinado de la vida de un individuo (adolescente) el conjunto de habilidades generales de autocontrol está formado por antiguas RdC (conductas producto, por ejemplo, haber aprobado el curso anterior en junio) y por actuales RAC, referidas al proceso (por ejemplo, preparar un lugar para estudiar libre de estímulos distractores o planificar el trabajo semanal especificando las tareas y horas de estudio). Una gran parte de estas habilidades está encaminada a facilitar el acatamiento de las normas y valores sociales vigentes: diversos autores han analizado el papel que juega el autocontrol en este proceso (Bandura y Walters, 1963; Kanfer, 1971). Bandura y Walters (1963) afirman que la sumisión a las normas de regulación de la sociedad implica un alto grado de aprendizaje, puesto que los niños han de aprender a discriminar en qué circunstancias una misma conducta es socialmente aceptada y en qué circunstancias no lo es. En cualquier sociedad se debe aprender desde la infancia a regular las gratificaciones biológicas según los horarios y costumbres establecidas. Los adultos imponen a los niños unos hábitos de alimentación y de sueño que implican la renuncia a la gratificación inmediata de las necesidades biológicas o una interferencia con otras actividades reforzantes. Los niños han de aprender a interiorizar esas normas y a acatarlas en ausencia de restricciones externas de carácter inmediato. Muchas veces se considera el autocontrol como el

rasgo definitivo de la socialización (Thorensen y Mahoney, 1974).

Algunas de las habilidades generales de Autocontrol características son: la **resistencia a la agresión tras la frustración**, la **resistencia a la transgresión**, la **regulación de la autoadministración de refuerzos**, y la **resistencia a la «tentación»** (estímulos inmediatamente gratificantes pero con consecuencias negativas a largo plazo).

CONCLUSIONES

Con la exposición anterior consideramos que queda abierta una línea de investigación encaminada a identificar cuáles son las características diferenciadoras de las poblaciones de riesgo, partiendo del modelo de génesis del consumo de drogas expuesto en la figura 3 (Santacreu, Zaccagnini y Márquez, 1989) el cual otorga al autocontrol un papel determinante en el inicio del consumo de drogas. El objetivo de nuestro trabajo era el de clarificar el concepto y definirlo operativamente de cara a su posterior análisis en las muestras elegidas para la verificación empírica del modelo.

Si definimos el autocontrol como una habilidad que se aprende es fácil comprender que es un concepto que resulta de gran utilidad a la hora de elaborar programas de prevención del consumo de drogas. En la actualidad no se conocen programas preventivos que planteen como objetivo inducir autocontrol. La mayoría de ellos informan sobre la droga, algunos de ellos tienen como objetivo el cambio de actitudes de los mediadores sociales y, los menos, sugieren alternativas a la droga (Zaccagnini, Colom y Santacreu, 1991). Los resultados obtenidos con las campañas de prevención que utilizan únicamente el procedimiento de información sobre los efectos de la droga que se dirigen a la población en su totalidad, han demostrado ser ineficaces en la consecución del objetivo que pretendían, cuando no contraproducentes (en el caso de que se tengan datos

sobre sus efectos).

Para llevar a cabo un programa de prevención capaz de cumplir los objetivos deseados, es indispensable cumplir una serie de requisitos que enumeraremos a continuación:

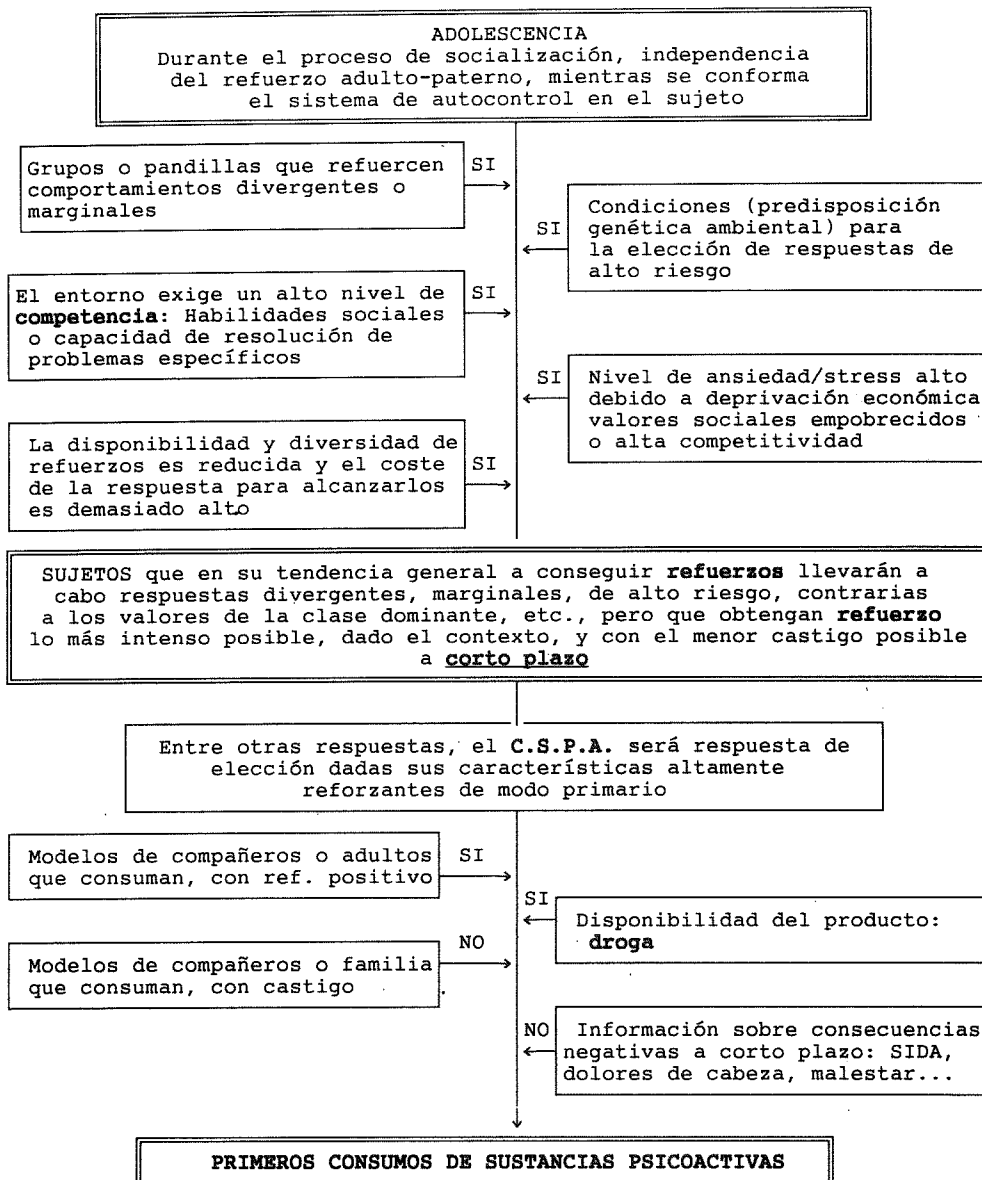
1. Definición de las características de la población a que va dirigido. Esto pasa por la identificación de las **poblaciones de riesgo**.
2. Identificación y análisis de los factores que determinan la aparición del problema en cuestión y su posterior evolución.
3. Diferenciación entre la génesis del problema que se quiere prevenir y el proceso de mantenimiento del mismo. En el caso de las drogodependencias, como hemos analizado en estudios anteriores (Santacreu, Márquez y Zaccagnini, 1989), los factores que están determinando una y otra fase son radicalmente distintos y la adecuación de un programa a éstos es una característica indispensable de cara a la consecución del éxito.

La intervención en prevención implica la actuación sobre individuos sanos con el objetivo de conseguir la no aparición de comportamientos inadaptados.

Del modelo bio-psico-social, en el cual se encuadra nuestro trabajo, se desprende que el comportamiento es el objetivo general de estudio. En nuestro caso, el objetivo concreto son los comportamientos precursores del consumo de drogas, así como las conductas precursoras o mantenedores de salud, sean éstos cercanos o no al consumo de drogas (consumo controlado).

Consideramos que la implantación y mantenimiento de comportamientos saludables pasa por que los sujetos asuman la propia capacidad de control sobre su conducta (autocontrol), en la interacción de ésta con el ecosistema y, sobre todo, los efectos de su comportamiento sobre la salud.

Figura 3. MODELO DE GENESIS DE LAS DROGODEPENDENCIAS



BIBLIOGRAFIA

ALEXANDER, CH. S. y KLASSEN, A.C. (1988). «Drug use and illuses among eighth grade students in rural schools». *Public Health Reports*, 103, 4.

BANDURA, A. (1977). «Social Learning Theory.» Prentice-Hall Inc. Engelwood Cliffs, New Jersey.
 BANDURA, A. y WALTERS, R. (1963). «Social learning and personality development», Holt, Rinehart and Winston, New York. Trad. cast.: «Aprendizaje

- social y desarrollo de la personalidad», Alianza Editorial, Madrid, 1974.
- CAPAFONS, A. (1986). Auto-control: crisis de identidad. *Boletín de Psicología*, 10, 29-45.
- CAPAFONS, A., SILVA, F. y BARRETO, P. (1986). Un cuestionario de auto-control para niños y adolescentes: primeros resultados. *Análisis y Modificación de Conducta*, 12, 31-32, 41-79.
- CHRYSTAL, C.A. (1988). «Teacher Management and Helping Style: How Can We Develop Student Self-Control?» *Focus on Exceptional Children*, 21, 4.
- GRAÑA, J.L. (1989). «Modelo de intervención psicosocial comunitario en drogodependencias». *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 7 (3), 221-139.
- KANFER, F. (1975). «Autocontrol en niños: investigación y teoría.» I Simposio sobre Aprendizaje y Modificación de Conducta en ambientes educativos. IN-CIE, Madrid.
- KANFER, F. (1976). «The many faces of Self-Control or Behavior Modification Changes its Focus.» 8th International Banff Conference. (Trad. cast.: Análisis y Modificación de Conducta, 4, 5, 11-61).
- KANFER, F. (1977). «Self-Regulation and Self-Control.» En: H. Zeiger (Ed.): *The Psychology of the 20th Century. Vol. 4: From Classical Conditioning to Behavioral Therapy*. Zurich, Kindler-Verlag.
- KANFER, F. (1980). «Self-Management Methods.» En: F. Kanfer y A. Goldstein (eds.): «Helping People Change: A textbook of methods.» New York, Pergamon Press.
- MARSTON, A.R., JACOBS, D.F., SINGER, R.D., WIDAMAN, K.F. y LITTLE. (1988). «Adolescents who apparently are invulnerable to drug, alcohol and nicotine use». *Adolescence*, 23, 91.
- OETING, E.R. y BEAUVAIS, F. (1987). «Peer cluster theory, socialization characteristics and adolescent drug use: a path analyses». *Journal of Counseling Psychology*, 34, 2.
- ROSENBAUM, M. (1980). «A schedule for assessing self-control behaviors: preliminary findings.» *Behavior Therapy*, 11, 109-121.
- ROSENBAUM, M. (1989). «The role of learned resourcefulness in self-control of health behavior». *Research Reports on Behavioral Medicine*, 4-27.
- SANTACREU, J., MARQUEZ, M.O. y ZACCAGNINI, J.L. (1989). *Estudio sobre definición conceptual y marco teórico para el desarrollo de intervención preventiva en drogadicción*. Documento sin publicar. Madrid: Universidad Autónoma.
- SKINNER, B. (1953). «Science and Human Behavior.» McMillan (Trad. castellano: Barcelona, Fontanella, 1969).
- THORENSEN, C. y MAHONEY, M. (1974). *Behavioral Self-Control*. New York, Holt, Rinehart & Winston (Trad. castellano: México, Fondo de Cultura Económica, 1981).
- THORENSEN, C., KIRMIL-GRAY, K. y CROSBIE, P. (1974). Processes and Procedures in Self-Control: A Working Model. *Canadian Counselor*, 12, 66-75.
- ZACCAGNINI, J.L., COLOM, R. y SANTACREU, J. (1991). *Catálogo de programas de prevención de la drogadicción* (en prensa). Comunidad Autónoma de Madrid.