

## *Autorregulación y autocontrol del «yo» en la persona. Algunos principios y procesos*

ÁNGEL IZQUIERDO MARTÍNEZ

Profesor Titular. Facultad de Educación  
Universidad Complutense de Madrid

Están en boca de muchos. Se habla de «autoestima», «autoconcepto», «autocontrol», en general, se habla de la famosa «Psicología de los autos», convirtiéndolos en elemento definitorio de la persona y de la personalidad.

Entre medias, también suele confundirse «autoconcepto» con «autoestima», «autorregulación» con «autocontrol», «autorrepresentaciones» con «autosistema», o simplemente el «yo personal» con el «yo freudiano». Por otro lado, muy pocas veces se habla de estos conceptos, intentado acercarse a sus estructuras, sus principios, sus características o sus dinámicas y sistemas de activación.

Aprovechando la taxonomía de Neisser (1988) y comentando algunas de las investigaciones relacionadas con la autorregulación, que expone Julius Kuhl (2001) en su magnífico libro, que más parece un tratado, podremos adentrarnos un poco, muy poco, en ese mundo tan complejo de un personaje, que sólo necesita de dos letras para darse a conocer: el mundo del «yo».

### **1. El «yo» como mecanismo**

Desde el punto de vista funcional, no es fácil explicar el «**concepto del yo**», y de ahí, surgen las numerosas críticas a las que está sometido. Conviene advertir desde un principio que este concepto no sólo representa los estados propios de cada uno, sino también los estados de otras personas, junto con sus necesidades, deseos, expectativas y puede verse relacionado hasta con las exigencias normativas de la sociedad.

Las partes del «yo consciente» relacionadas con uno mismo y con los otros se diferencian entre sí, pero pueden tener un destino común, si consideramos su dinámica afectiva: personas con una gran sensibilidad hacia los afectos negativos no sólo tienen dificultad en calcular y valorar sus propias preferencias (alienación), sino que también conocen mucho peor las preferencias de su pareja que otras personas con mucha menor sensibilidad para los afectos negativos. El «**concepto del yo**» alcanzaría así a su contexto social (Kuhl & Kazén, 1997).

Revisando la historia del «**concepto del yo**», conviene advertir sobre una distinción expresada ya por William James. Muchos autores se apoyan en su diferenciación entre el concepto del «yo como sujeto» («I») y del «yo como objeto» («Me») y su rechazo del primero como materia de investigación psicológica (1892/1962, p. 214). James entendía el «yo como sujeto», como «aquello que es consciente en un determinado momento»; sería, por tanto, el yo como sujeto del conocimiento (y de la acción). El «yo como objeto» se correspondería con el autoconcepto, es decir, con la imagen que la persona se forma de «sí misma».

Gordon Allport (1966) llegó a una conclusión parecida. Describía el «yo como sujeto», como «el proceso de la experiencia, de aquello que experimentamos en nosotros mismos» y consideraba a ese proceso como algo imposible de ser sometido a una investigación.

Todas estas consideraciones podrían ir en paralelo con las críticas referidas al llamado **realismo naif**. Esta teoría defiende a la percepción consciente como la imagen exacta del mundo exterior; pero desde el mismo momento en que se sabe que *la percepción es una construcción subjetiva*, resulta ya difícil defender, cómo podemos adquirir una imagen «objetiva» del mundo exterior (von Glasersfeld, 1995). Claro que desde el punto de vista de la **introspección** también habría dificultad en llegar a algo «objetivo», a través del «autoconcepto», porque este no deja de tener una gran parte de experiencia subjetiva.

Como se ve, la línea divisoria entre el concepto del «yo como sujeto» y el «yo como objeto» es muy sutil, pero conviene mantener esa diferenciación.

Cuando se habla del «**yo como mecanismo**», se trata de descomponer y analizar el sistema integrado que forma el propio «yo». El «yo» representa en su conjunto una serie de subsistemas, que *simultáneamente* satisfacen necesidades de la persona, solucionan compromisos o actúan en cualquier situación. Neisser (1988) analiza distintos subsistemas, creando una especie de taxonomía con carácter evolutivo.

Neisser describe las **cinco autoformas** que se suceden entre sí de la siguiente

te manera:

1. El «**yo ecológico**» es una estructura que dirige y gobierna la interacción del «yo y los otros» en el entorno físico y real.
2. El «**yo interpersonal**», que se inicia ya en la primera infancia, regula la coordinación entre el «yo y los otros», sobre todo, desde el punto de vista de los lazos emocionales.
3. El «**yo expandido**» se funda en los recuerdos personales y sirve de base para la memoria autobiográfica.
4. El «**yo privado**» sale a la luz, cuando el niño comprueba por vez primera que posee unos aspectos propios que le diferencian de los demás.
5. El «**yo conceptual**» (autoconcepto) descansa sobre una red de «teorías» sobre los roles sociales (marido, mujer, profesor, alumno...), los estados internos (el espíritu, el alma, la energía mental...) y las características diferenciadoras, en relación con otras personas (inteligencia, atractivo, complejidad corporal...).

### *El «yo ecológico»*

Neisser explica el «**yo ecológico**» apoyándose en el concepto de la «*cinesia visual*» (Gibson, 1979): Cuando uno, en una habitación, se dirige hacia una pared, todos los puntos de la pared se desparraman en nuestra percepción, a partir de un punto fijo central. Este punto fijo es como la base de cálculo para el «**yo ecológico**», de la que también forma parte la propia posición de nuestro cuerpo. La importancia que posee este punto fijo para nuestra percepción se notaría en el momento en que desapareciese: en ese instante, parecería como que la habitación comienza a dar vueltas.

Múltiples ejemplos de la vida cotidiana ilustran lo que los autores quieren dar a entender con el «**yo ecológico**»: *todo punto o todo objeto que se mueve conjuntamente con nuestro propio cuerpo queda integrado en el modelo perceptivo de nuestro «yo»*. Así, por ejemplo, cuando se sufre un golpe de chapa en el coche, se dice: «Ya **me** han dado» (a pesar de que ha sido el **coche**, el que recibe el golpe).

La situación, el entorno, las circunstancias, etc., quedan así integradas en el «*propio yo*».

### *El «yo interpersonal»*

La interacción emocional con otras personas que elabora nuestro «*modelo del yo*» parte de una serie de informaciones percibidas de manera directa.

Muchas de ellas son informaciones *motoras*.

La persona posee un sistema regulador de sus conductas que *intuitivamente* discrimina y diferencia entre el «yo y los otros». Si no existiera este modelo interno, sería difícil explicar, por ejemplo, las reacciones, contadas en milisegundos, que tiene el bebé de seis semanas en el contacto visual con su madre. El bebé en ese «*diálogo visual*» separa sus propios impulsos motores de los impulsos de su madre. El bebé posee ya desde su nacimiento y de manera intuitiva esa «*concordancia emocional*» con su madre.

El autismo es un dramático ejemplo para la falta de este mecanismo, atribuido al «**yo interpersonal**». Murray & Trevarthen (1985) propusieron el siguiente dispositivo, como modelo del trastorno del autismo: Una madre y su bebé de 6 semanas interactúan entre sí, sin mirarse directamente. Sólo se ven mutuamente con sus caras proyectadas en una gran pantalla. La interacción se manifiesta así sin ningún problema.

Todo cambia dramáticamente, cuando al bebé se le muestra una toma del rostro de la madre, en la que las conductas verbal y gestual aparecen desconectadas entre sí. Entonces, el bebé comienza a inquietarse, a llorar y a dar signos de preocupación. Al parecer, la simultaneidad temporal de la palabra y del gesto en la madre es esencial para el bebé, que con su modelo interno separa muy bien su propio comportamiento del de la madre, pero haciéndolos concordar de manera precisa en el tiempo.

### *El «yo expandido»*

Mientras que el «yo ecológico» y el «yo interpersonal» forman el «yo del presente», el «**yo expandido**», puede decirse que conforma una serie de *recuerdos conscientes*, en los que el «yo» es parte integrante, con sus propios pensamientos, emociones o conductas.

Todos los componentes de un episodio vivido están representados (almacenados) en sus correspondientes sistemas periféricos: la parte visual en el cortex (occipital) visual; la parte espacial en el cortex parietal; los afectos en el sistema límbico, etc. (ver, Damasio, 1989). En el momento en que se retoma un recuerdo consolidado desde la memoria a largo plazo, todos los sistemas periféricos que participaron en su almacenaje se activan sin la mediación del hipocampo. El sistema del hipocampo es indispensable sólo mientras se concluye la fase de consolidación de los recuerdos.

Dado que el hipocampo madura relativamente tarde, es comprensible que no dispongamos de los recuerdos episódicos de nuestra más tierna infancia, y esto sin necesidad de recurrir a un olvido dirigido a proteger el «yo», en el sen-

tido de la «amnesia infantil freudiana» (Jacobs & Nadel, 1985).

Desde el punto de vista de la construcción de la personalidad, se puede llamar el «yo actual» (**online self**) a aquello que el hipocampo construye con las representaciones más relevantes de la memoria a largo plazo y las que se derivan de la situación actual, tanto interna, como externa. De otro lado, el «yo cristalizado» (**offline self**) se correspondería con todas las representaciones disponibles (ya consolidadas) de la memoria a largo plazo. Las funciones del «yo actual» y del «yo cristalizado» están representadas de manera *implícita* en el hipocampo por innumerables informaciones simultáneas, por ejemplo, las propias necesidades, metas, posibilidades de cambio, las circunstancias personales presentes o anticipadas, etc.

Siempre que la conducta de una persona se vea influenciada por *una sólo parte consciente* de su conciencia episódica, correrá peligro de satisfacer también una sólo parte de sus necesidades (por ejemplo, la persona anda continuamente preocupada en recordar siempre lo que tiene que hacer de inmediato y pierde con ello su capacidad de relacionarse con los demás).

La persona queda así «fijada» en una meta o en una conducta y se arrepiente una y otra vez de sus decisiones, porque, poco después de tomar una decisión, advierte que no ha tenido en cuenta los aspectos importantes que deberían entrar en esa decisión.

### *El «yo privado»*

Neisser define el «yo privado» como un escalón superior del desarrollo del «yo», en el que se experimenta que las propias experiencias son del todo personales y que sólo se pueden vivir por uno mismo de esa forma.

No sólo tenemos experiencias personales, sino que también las *recordamos*, porque sabemos muy bien que las hemos vivido. La vivencia de esas *experiencias personales* se describe con el concepto de la *conciencia auto-noética* (Wheeler *et al.*, 1976).

El papel autorregulador de las vivencias personales en cualquier actividad está siendo investigado recientemente desde la *metacognición*. Se investiga, por ejemplo, la sensación de disponer de los conocimientos relevantes para esa actividad (Koriat, 1994), la sensación de estar acostumbrado a una tarea concreta (Whittlesea, 1993), la sensación de la confianza o seguridad (Clore & Parrott, 1994) y las sensaciones de satisfacción o de dificultad (Efklides *et al.*, 1997).

La elaboración propia de todas estas sensaciones en relación con una acti-

vidad y su desenlace no sólo influye en la atribución que la persona hace sobre sus éxitos o fracasos, sino que también actúa sobre otras funciones autorreguladoras (Shapiro & Schwartz, 2000).

Muchas de estas funciones autorreguladoras se ponen en marcha con la *autopercepción y la autoatención*: En el momento en que se activan los sistemas del «yo», a través, por ejemplo, del impulso de la *autopercepción*, todas las informaciones disponibles se comparan con los niveles y estándares del propio «yo» y con ello se consigue no sólo hacer las correcciones necesarias de las posibles conductas, sino regular también los procesos emocionales o psicósomáticos que la acompañan.

Las deficiencias en la *autopercepción* juegan, por ejemplo, un papel central en las *personas obsesivo-compulsivas*. Estas personas no sólo tienen grandes dificultades en comunicar sus sentimientos y experiencias personales, sino que sufren también un problema especial: No poder *valorar y dirigir las informaciones recibidas* sobre el resultado de sus propias actividades.

Ese control repetitivo-compulsivo de mirar una y otra vez si ha cerrado la puerta o la llave del gas no se debe a un déficit de la *conciencia autooética*. La conciencia de haber llevado a cabo una acción con éxito es la que no llega a controlar esos síntomas obsesivos-compulsivos.

El problema parece residir en que, dentro del plano de la propia experiencia y de la regulación implícita de la conducta, el *conocimiento* de haber realizado una actividad con éxito no llega a contactar con los programas iniciadores de la conducta, para, llegado el momento, poder desactivarlos.

### *El «yo conceptual» (autoconcepto)*

Los autoconceptos son convicciones conscientes que poseemos sobre nosotros mismos y pueden ser comunicados verbalmente.

Neisser hace una corta descripción de sus propios autoconceptos: «Yo soy americano, marido, profesor. Parto del hecho de que tengo ciertos derechos y deberes; de que tengo un hígado y un patrón concreto del ADN; de que soy un lector rápido y no recuerdo bien los nombres; de que no soy ni guapo, ni feo».

Neisser (1988), al caracterizar el **«yo conceptual»**, advierte que no se trata de *categorías*, en el sentido clásico, ni de *prototipos*. No se trata de una colección de conceptos aislados, sino de una *teoría*, en el sentido de una red de conceptos interrelacionados entre sí.

Esta teoría puede considerarse, según Neisser, como un sistema integrado en el que cabría diferenciar diversos componentes. Los más importantes serían: las

*teorías de los roles*, los *modelos internos* y las *adscripciones de propiedades*.

Las *teorías de roles* describen lo que *tenemos* que hacer y cómo deberíamos ser tratados. Los *modelos internos* contienen «metacogniciones», es decir, convicciones sobre el funcionamiento del cuerpo y del espíritu y las *adscripciones de propiedades* se sitúan en la frontera entre las teorías de los roles y los modelos internos; describen, si debemos considerar a otros o considerarnos a nosotros mismos, por ejemplo, como listos o tontos, como guapos o no tan guapos o menos feos.

Aunque Neisser no llegara a indicarlo, es fácil concluir que estos componentes del autoconcepto tienen mucho que ver con la descripción de los conceptos de Freud del *super-ego* (introyección de roles y expectativas) y del *yo* (convicciones sobre la realidad interna y externa).

No es fácil relacionar el autoconcepto con la base implícita de los conocimientos que posee e incluye en sí mismo. Ni Freud, ni tampoco los modelos actuales del autoconcepto o de la *conciencia autoonoética* distinguen claramente entre las funciones del «yo implícito» («yo privado») y las del «yo explícito» («yo conceptual»).

Sin embargo, el significado funcional del «yo» es distinto en unas y en otras: las representaciones *implícitas* se caracterizan por la función de los procesos del hemisferio cerebral derecho, mientras que las representaciones *explícitas* se caracterizan por la función de los procesos del hemisferio cerebral izquierdo.

Por otro lado, *el intercambio e interrelación* entre las representaciones implícitas y explícitas presuponen un cambio entre los afectos positivos y negativos.

Cuando la persona queda «fija» en un *afecto positivo*, se dificulta el *paso de la autorrepresentación implícita a la explícita*; a la persona le cuesta, por ejemplo, traducir sus metas implícitas en planes y metas concretas viables. La fijación en un afecto positivo dificulta también la integración, dentro del autosistema implícito, de las experiencias nuevas que discrepan de las que ya posee su «yo».

Por el contrario, cuando la persona queda «fija» en un *afecto negativo*, se forman *autorrepresentaciones explícitas* (por ejemplo, las expectativas negativas que los demás tienen sobre uno), *que no llegan a integrarse en el sistema de las autorrepresentaciones implícitas*.

De todo lo dicho, se deriva la importancia de guiarse tan sólo por afectos positivos o negativos o guiarse por ambos a la vez.

Cuando el autoconcepto y el «yo integrado» van a la par, entonces las metas y conductas se ven apoyadas por *ambos* sistemas. En ese momento, puede decirse que la persona ni tiene miedo a dar de sí y sacar afuera su mundo interno (implícito), ni tampoco teme aceptar las cosas «razonables» que pueden llegarle

de afuera, del mundo externo (explícito).

Los conceptos de *autocontrol* y *autorregulación* son precisamente los que se derivan de lo dicho y describen las consecuencias de las distintas características en el funcionamiento de ambos sistemas.

## 2. Autorregulación de los sistemas de personalidad

Los caminos para alcanzar la **autorregulación** de la personalidad pueden ser muy variados, pero sólo mencionaremos brevemente 3 de los más centrales: la **automotivación**, el **autoequilibrio**, y la **autodeterminación**.

### *La automotivación*

Ésta es una de las funciones más importantes del «yo». Luria (1973/1992) ya describió el mecanismo neurobiológico que media en los procesos de automotivación: Pacientes con lesiones en ciertas regiones cerebrales no llegan a ser capaces de dirigir y gobernar sus estados de excitación, emocionales o motivacionales. Una deficiencia semejante se descubrió no hace mucho tiempo en los niños hiperactivos impedidos también en sus procesos de automotivación (Barkley, 1997). También estos niños muestran una disfunción de los sistemas prefrontales, identificados hoy en día con las funciones de la automotivación (Fuster, 1995).

### Activación del «yo» a través de la libre elección

Es fundamental para la valoración positiva de las cosas que el «yo» participe en la decisión. A unos oficinistas se les vendió una participación de lotería por un dólar, aunque costaba más. Luego se les pidió que la vendieran ellos de nuevo. Los oficinistas que pudieron *elegir el número* de la participación la vendieron a un precio medio de 8,67 dólares. Los oficinistas a los que no se les ofreció la posibilidad de elegir el número la vendieron por un precio medio de 1,96 dólares (Langer, 1975).

Cuando el «yo» se activa por medio de la *posibilidad de elegir*, la automotivación se regula también positivamente al alza.

### Activación del «yo» a través de la propia congruencia

Está demostrado que las personas *aumentan positivamente su emocionalidad*



*dad*, o aceptan mucho más las cosas, cuando se les permite interesarse por ellas mismas y participar en una actividad. Es como si las personas convirtieran la actividad en algo propio.

En general, la activación de las cualidades y atributos propios produce reacciones de afecto positivo y de aceptación. Un ejemplo de ello es la elección de las letras iniciales del propio nombre, cuando la persona debe escoger las letras más preferidas, de entre numerosos pares de letras (Johnson, 1986).

En otro experimento, los sujetos de la investigación juzgaron de manera más suave las conductas, más que dudosas, de un personaje histórico (Rasputín), cuando les decían por adelantado que el tal personaje cumplía los años el mismo día que ellos (Finch & Cialdini, 1989).

El hecho de que las conductas observadas sean congruentes con el sistema del propio «yo» hace que este se active positivamente.

#### Activación del «yo» a través de la predicción

Una función básica de la autorregulación consiste en predecir los hechos. Las autorrepresentaciones formadas por medio de experiencias propias de hechos y acontecimientos, considerados por uno mismo como relevantes en su vida (Wheeler *et al.*, 1997), se comparan con las nuevas experiencias. Cuando surgen grandes discrepancias entre lo anterior y lo que uno espera, en ese momento, se disparan los mecanismos del miedo y de la prevención (Gray, 1987).

La predicción sobre unos hechos activa todo el «yo» y todos los mecanismos reguladores de la emoción, creando en el sujeto las correspondientes expectativas. Las expectativas sobre una futura conducta y sus resultados exigen, no obstante, la puesta en marcha de un sistema muy complejo en la memoria.

Al comparar la posible conducta futura con las experiencias pasadas y ver así las expectativas que se crean, son muchas las conductas y experiencias que sería necesario recordar para poder pisar sobre un terreno lo más seguro posible. Al no poder ser así, la mayoría de las veces hay que echar mano de la *confianza en uno mismo*.

#### Autoafirmación a través de la automotivación

Los numerosos indicios de que las personas tienden a hacer valoraciones positivas para mantener viva su autoestima (Taylor & Brown, 1988) también pueden interpretarse con el mecanismo de la automotivación.

La depresión, por ejemplo, se puede interpretar como una disfunción en la atención selectiva de los hechos positivos o en la reformulación en tono positivo de acontecimientos negativos (Beck, 1979; Scheier & Carver, 1992; Seligman, 1991).

Las personas tienden a valorar positivamente las cosas relacionadas con su «yo expandido» o, como es natural, las cosas dirigidas a revalorizar su propio «yo».

Por ejemplo, se valora más a los miembros del grupo al que uno mismo pertenece, o uno se distancia de las personas con menos capacidades, o también sucede que uno se aparta de las personas «triunfadoras», cuando se tiene la experiencia de que ponen en peligro nuestra propia autoestima (Crocker *et al.*, 1987).

Muchos de estos mecanismos suceden de modo inconsciente o semiinconsciente. Lo mismo sucede con un efecto muy curioso, pero muy cotidiano: Todos tendemos a valorar más positivamente a aquellas personas que cuando hablan de sí mismas, *primero lo hacen de forma algo negativa y luego positiva*, que a aquellas otras personas que desde un principio sólo hablan cosas positivas de sí mismas (Aranson & Linder, 1965).

Curiosamente, podría existir un mecanismo neurobiológico que sirviera de base a este hecho. Como es sabido, los *afectos negativos* activan los procesos del hemisferio cerebral izquierdo («pensamiento» e «intencionalidad explícita»). El *afecto positivo* que acompaña a la alabanza, se situaría, más bien, en el hemisferio cerebral derecho, donde residen las emociones.

El *cambio del afecto negativo al positivo* facilita la integración. Está comprobado que la comunicación entre ambos hemisferios es muy elevado, cuando los dos están igual de activados, es decir, durante el paso del afecto negativo (censura) al positivo (alabanza).

### *El autoequilibrio*

El **autoequilibrio** ayuda a integrar, en los esquemas ya existentes, las experiencias *discrepantes*, típicas de las fases negativas por las que pasan las personas en sus «malos» momentos.

Las personas que en su temprana infancia no han aprendido a «rebajar» y «reducir» activamente sus estados emocionales negativos (por ejemplo, a tranquilizarse por sí mismas, sin ayuda de otros) suelen tener dificultad en desarrollar autosistemas y autorrepresentaciones coherentes.

Las personas pueden aprender, dentro de sí mismas, a reducir el carácter amenazante y ansioso de ciertas percepciones, atendiendo a otra posible actividad alternativa; reinterpretando el «significado» de la situación o dándoles un nuevo sentido a las cosas (por ejemplo, en experiencias dolorosas, en las que ya no se puede volver atrás). La simple activación de las estructuras cognitivas para contrarrestar las experiencias negativas hace que se reduzcan la excitación y los afectos negativos.

### Autoexpresión

Un método sencillo para activar el «yo» es la autoexpresión. El manifestar la propia situación o el momento en que uno se encuentra representa quizá el eslabón más rudimentario del autodesarrollo.

Las personas que manifiestan más abiertamente sus sentimientos negativos no enferman tantas veces y mantienen más activo su sistema inmunológico (Pennebaker & Beall, 1986). No solamente eso, sino que el hecho de encontrar y describir una explicación coherente en el transcurso de la autoexpresión y de los propios relatos tiene efectos positivos para la persona (Pennebaker, 1993).

Este tipo de funciones en la activación del «yo» actúa, por tanto, en la reducción de los afectos negativos dentro de la persona.

### Complejidad del «yo»

La integración de los componentes afectivos positivos y negativos es una buena señal del alto grado de diferenciación en el «yo». Otro indicio de lo mismo es la complejidad de las autorrepresentaciones.

Un autosistema complejo puede, por ejemplo, resistir mejor el estrés, porque la «energía» se distribuye dentro de una «red psíquica» (complejidad) muy amplia, mientras que en un autosistema menos diferenciado la «energía» «rebosa» y conduce a las sobregeneralizaciones.

### Autoequilibrio y «motivación de logro»

El mecanismo del autoequilibrio, es decir, la capacidad de autorregularse y reducir los afectos negativos, posibilita también y puede aclarar conceptos motivacionales como el de *mastery motivation* (Dweck, 1986).

Con este concepto se indicaría que se pueden «focalizar» las exigencias y los retos que tiene la persona hacia un nuevo aprendizaje, si es necesario, en lugar de dejarse dominar por temores inmediatos y reducir esos retos a conseguir un resultado más inmediato.

Los sistemas del «yo», al reducir los afectos negativos, provenientes de una situación amenazante, posibilitan que las «amenazas» potenciales (por ejemplo, una futura prueba de exámen) puedan ser interpretadas como puras exigencias o retos (Blascovich & Tomaka, 1996).

### *La autodeterminación*

Los mecanismos de la automotivación y del autoequilibrio pueden considerarse como auténticos «motores» de la **autodeterminación**.

Estos mecanismos permiten al individuo encontrar motivos «positivos» en actividades desagradables y permanecer tranquilo, manteniendo el equilibrio en situaciones «negativas», una vez que los autosistemas han decidido perseguir unas metas.

El concepto de **autodeterminación** describe precisamente, en su sentido estricto, la capacidad de la persona para examinar las metas y las actividades y comprobar, si son compatibles con un «yo integrado».

La *automotivación* y el *autoequilibrio* poco pueden aportar, si la persona no hace ese examen (autodeterminación) y no termina por decidirse, según sean los resultados, a favor o en contra de una meta o una actividad (*control de la decisión*).

### *Autonomía versus control*

Diversos autores del grupo de Edward Deci y Richard Ryan han investigado el influjo de la autodeterminación en la motivación y también la influencia de una «vida satisfactoria» en la consecución de las metas y proyectos.

En una investigación de Sheldon & Elliot (1998), por ejemplo, se encontraron correlaciones significativas entre la *autonomía* en la elección de las propias metas y proyectos y su consecución, mientras que la correlación interna entre las propias metas no significó relación alguna con la consecución de las mismas.

La *autonomía*, por tanto, parece integrar las metas en el autosistema, consiguiéndose así que la persona disponga *al mismo tiempo* de muchos más ele-

mentos «personales» para juzgar, decidir y poder alcanzar sus metas. La satisfacción momentánea que se produce al conseguir una meta vendría dada, no tanto por el «contenido» de la meta, sino por su inclusión dentro de las estructuras más amplias del «yo».

Este hecho puede llevarnos a consideraciones de largo alcance. Es muy probable que un afecto negativo, que no se logra reducir, impida la integración de las metas en el propio sistema del «yo».

De hecho, Elliot, Sheldon & Church (1997) afirman que el bienestar subjetivo, al conseguir las metas personales, disminuye a medida que entre esas metas aumenta el número de *intentos de evitación*.

Los intentos de evitación son metas que procuran *evitar estados aversivos*, en lugar de producir otros positivos (por ejemplo, «voy a procurar *no irritar* tantas veces a mis amigos»).

El afecto negativo, que en los intentos de evitación se activa anticipadamente, impide acceder de manera directa a las representaciones del propio «yo» y dificulta así la integración de las metas personales en el autosistema. Por el contrario, las metas que activan estructuras más amplias, más globales y más integradas de la persona (por ejemplo, metas relacionadas con el crecimiento personal, el bienestar familiar o las relaciones de pareja) pueden muy bien reducir los afectos negativos.

Quizá pueda concluirse de todo esto que un elevado número de *intentos y metas de evitación* en la persona indicaría, no sólo la existencia de componentes afectivos negativos, sino también una escasa capacidad para regular y reducir esos afectos negativos.

#### Elementos en la autointegración: autenticidad, consistencia y apertura en el conflicto

El estudio de la integración de las metas en los autosistemas de la persona ha llevado a algunos autores a preguntarse, si el *nivel o grado de integración de las propias metas* actúa favorablemente en el bienestar de la persona, independientemente de cuáles sean los «contenidos» de esas metas.

En una investigación, se operacionalizaron diversos elementos de la *autointegración* (Sheldon, Ryan, Rawsthorne & Illardi, 1997). Los aspectos del «yo» se estudiaron en relación con los conocidos «cinco grandes» factores de la personalidad (neuroticismo, extraversión, apertura, cordialidad, minuciosidad) (McCrae & Costa, 1987), en base a cinco contextos distintos (estudiante, trabajador, niño, amigo y pareja en una relación amorosa).

El grado de *autenticidad* indicaba el nivel con que el sujeto vivía las distintas cualidades, como auténtica expresión de sí mismo (por ejemplo, «vivo este aspecto, como parte fundamental de lo que soy»; «he elegido libremente esta manera de ser»).

La *consistencia* del yo se calculó por medio de la intercorrelación entre las autovaloraciones para los distintos contextos. Los sujetos de la investigación juzgaron, asimismo, el *nivel de conflicto* entre cada dos contextos.

Cuando estos tres aspectos operacionalizados de la autointegración fueron sometidos a un análisis de regresión, se encontró que los 3 elementos actuaban (en contra de las expectativas de los autores) *de manera independiente* sobre aspectos concretos relacionados con el bienestar de la persona, tales como la depresión, la vivencia del estrés, la autovaloración y la sintomatología corporal.

También quedó demostrado el efecto significativo de la *autenticidad* y de la *consistencia* del «yo» en la formación de los «cinco grandes» factores de la personalidad.

Estos tres elementos parecen constituir, por tanto, una buena base para la organización del «yo» y su integración. El hecho de que las personas se experimenten a sí mismas como más positivas, cuanto más activado, más auténtico y más consistente se muestre el «yo» en los distintos contextos, sería una prolongación de los mecanismos de *automotivación* y *autoequilibrio*.

### 3. Ampliación del autoconcepto

Al comentar la taxonomía de Neisser (1988), ya advertíamos sobre la conveniencia de separar el «yo» del «autoconcepto». El «autoconcepto» puede entenderse como la representación simbólica de diversos aspectos del «yo», fácilmente comunicables.

Algunas investigaciones revelan ciertos indicios sobre esta diferenciación. Klein & Loftus (1993) presentaron a los sujetos sucesivamente dos adjetivos (por ejemplo, «sensato» y «rápido»), a través de los cuales debían expresar una de las siguientes representaciones: 1) episodios vividos («¿cuándo manifesté una conducta «sensata»?»); 2) autodescripciones («¿soy «sensato»?») y 3) definiciones («¿qué significa «sensato»?»). Las dos primeras tareas debían activar autorrepresentaciones; no así la tercera.

La primera tarea se correspondería con el «yo privado» de Neisser (1988): Las experiencias concretas forman autorrepresentaciones implícitas e integra-

das, fuertemente entrelazadas con las necesidades, sentimientos y sensaciones corporales.

La segunda tarea puede interpretarse como una operacionalización del *autoconcepto*. Aquí no se trata de episodios vividos, sino de abstracciones verbales sobre el «yo».

Cuando esta tarea se pasaba dos veces seguidas, producía un ahorro significativo en el tiempo de reacción de las otras tareas.

Las autorrepresentaciones *semánticas* (autoconcepto) se diferenciarían, pues, de las *episódicas* por su mayor consistencia y se almacenarían independientemente unas de otras, prevaleciendo la memoria semántica sobre la episódica.

Este resultado podría demostrar que las convicciones conscientes sobre uno mismo (autoconcepto) no deben confundirse con el «objeto» de esas convicciones. Pueden existir, por ejemplo, autorrepresentaciones, sensibles al contexto, en el sistema que guía la conducta y otras autorrepresentaciones elementales, de tipo categorial, en el sistema de reconocimiento de los objetos y su contexto. En el plano del *sentir* se localizan, por ejemplo, autorrepresentaciones muy integradas (el amor), mientras que en el plano del *pensar* pueden situarse autorrepresentaciones mucho más simples (una idea), sin dejar de ser relevantes en un momento dado.

Todo esto es también válido para los autoconceptos, relativos a las propias competencias de la persona, como, por ejemplo, los conceptos de capacidad, de optimismo (Scheier & Carver, 1992; Seligman, 1991), las atribuciones causales (Weiner, 1974) o la autoeficacia (Bandura, 1977). La popularidad de semejantes constructos no debe llamar la atención. Apenas si existe algún ámbito conductual, en el que no se haya demostrado la influencia positiva de este tipo de *autoconceptos*, más o menos globales.

Un estilo de atribución causal optimista se caracteriza por atribuir los éxitos a factores globales estables (por ejemplo, a las propias capacidades) y los fracasos a factores más específicos e inestables (por ejemplo, a la mala suerte).

Corredores de seguros con un estilo de atribución causal optimista vendían muchas más pólizas que sus colegas con un estilo de atribución pesimista (Seligman & Schulman, 1986). Un estilo explicativo pesimista en estudiantes de Harvard correlacionó significativamente con los datos sobre problemas de salud recogidos 20 años más tarde (Peterson, Seligman & Vaillant, 1988). La sobrevaloración de las propias posibilidades de control mostraron relaciones positivas con la salud mental (Taylor & Brown, 1988). Hallazgos análogos pueden observarse con magnitudes semejantes, como la

autoeficacia (Bandura, 1989) o la propia convicción sobre el control interno (Seeman & Seeman, 1983).

Como puede verse, aunque el *autoconcepto* se descomponga o amplíe a sus más diversos componentes, de manera general y si es positivo, siempre conduce al éxito y al desarrollo integrador de la persona.

### **Corolario. La gran autointegración: el amor**

En la «comprensión» de la persona amada intervienen, no sólo unos procesos cognitivos «mágicos», sino también unos procesos vivenciales con un alto nivel de afecto positivo, que acaban desembocando en un «encuentro» personal profundo y en el amor.

Sería inadecuado intentar desentrañar aquí los secretos tan complejos de esos procesos constitutivos de la personalidad, pero sí podemos comentar en parte su *sistema funcional*.

El amor se caracteriza por el hecho de que unos sentimientos positivos, pero también otros negativos, queden estrechamente enlazados, al activarse dos auto-sistemas (dos personas) en continuo intercambio.

Esos sentimientos positivos y negativos afectan a muchas creencias propias, expectativas, valores, necesidades que, al final, quedan integradas en el amplio sistema personal: Las experiencias contradictorias se integran en niveles más profundos; las experiencias dolorosas son consideradas como positivas a largo plazo y como fuente de crecimiento personal; las experiencias positivas, por último, amplían su radio de acción a todos los rincones de la persona.

Dentro de los profundos secretos del amor está, sin duda, la pregunta de cómo consigue el sistema personal, que prevalezca en último término el balance positivo de los sentimientos, a pesar de que la persona, una y otra vez, percibe numerosas experiencias negativas.

La propia existencia de ese balance positivo pudiera ser quizá la razón para que el amor se convierta en el condicionante más importante para el desarrollo de un «yo» aglutinante, arraigado somáticamente, flexible cognitivamente e integrado socialmente.

Contando siempre con la experiencia de que, al final, prevalece un balance afectivo positivo, el sistema de la persona puede permitirse el lujo de percibir, una y otra vez, los aspectos dolorosos, sometiéndolos a una *dialéctica emocional*, indispensable para el crecimiento personal: El continuo cambio entre la percepción del dolor y el hecho autorreforzador de poder vencerlo una vez más.

No obstante, esta capacidad de soportar afectos opuestos entre sí y permi-



tir esa dialéctica emocional en los encuentros personales más íntimos exige una atención continua y profunda: Exige *estar siempre vigilantes*.

### Referencias bibliográficas

- Allport, G. W. (1966). Author's note to reprint of «Is the concept of self necessary?». In C. Gordon & K.J. Gergen (Eds.). *The self in social interaction* (S.25). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Aronson, E. & Linder, D. E. (1965). Gain and loss of esteem as determinants of interpersonal attractiveness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1, 156-171.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.
- Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121, 65-94.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Blascovich, J. & Tomaka, J. (1996). The biopsychological model of arousal regulation. In M. Zanna (Ed.). *Advances in experimental social psychology* (Bd. 28, S-1-51). San Diego, CA: Academic Press.
- Clore, G. L. & Parrot, W. G. (1994). Cognitive feelings and metacognitive judgements. Special issue: Affect in social judgements and cognition. *European Journal of Social Psychology*, 24, 101-115.
- Crocker, J.; Thompson, L. L.; McGraw, K. M. & Ingerman, C. (1987). Downward comparison, prejudice, and evaluations of others: Effects of self-esteem and threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 907-916.
- Damasio, A. R. (1989). Time-locked multiregional retroactivation: A systems-level proposal for the neural substrates of recall and recognition. *Cognition*, 33, 25-62.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Efklides, A.; Papadaki, M.; Papantoniou, G. & Kiosseoglou, G. (1977). The effects of cognitive ability and affect on school mathematics performance and feelings of difficulty. *The American Journal of Psychology*, 110, 225-258.
- Elliot, A. J.; Sheldon, K. M. & Church, M. A. (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 915-927.

- Finch, J. F. & Cialdini, R. B. (1989). Another indirect tactic of (self-)image management: Boosting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15, 222-232.
- Fuster, J. M. (1995). Memory and planning: Two temporal perspectives of frontal lobe function. In H.H. Jasper, S. Riggio & P.S. Goldman-Rakic (Eds.). *Epilepsy and the functional anatomy of the frontal lobe* (S. 9-18). New York: Raven Press.
- Gibson, E. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress*. (2.<sup>a</sup> ed.). Cambridge: University Press.
- Jacobs, W. J. & Nadel, L. (1985). Stress-induced recovery of fears and phobias. *Psychological Review*, 92, 512-531.
- James, W. (1892/1962). *Psychology: Briefer course*. New York: Collier Books.
- Johnson, M. M. S. (1986). *The initial letter effect: Ego-attachment or mere exposure?* Unveröffentlichte Dissertation. Ohio State University.
- Klein, S. B. & Loftus, J. (1993). The mental representation of trait and autobiographical knowledge about the self. In R.S. Wyer & T.K. Srull (Eds.). *Advances in social cognition* (Bd. 5, S. 1-49). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Koriat, A. (1994). Memory's knowledge of its own knowledge: The accessibility account of the feeling of knowing. In J. Metcalfe & A.P. Shimamura (Eds.). *Metacognition: Knowing about knowing* (S. 115-135). Cambridge, MA: MIT Press.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. & Kazén, M. (1997). *Das Persönlichkeits-Stil-und-Störungs-Inventar (PSSI): Manual*. Göttingen: Hogrefe.
- Langer, E. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 311-328.
- Luria, A. (1973/1992). *Das Gehirn in Aktion*. Hamburg: Rowohlt.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- Murray, L. & Trevarthen, C. (1985). Emotional regulation of interactions between two-month-olds and their mothers. In T.M. Field & N.A. Fox (Eds.). *Social perception in infants*. Norwood, NJ: Ablex.
- Neisser, U. (1988). Five kinds of self-knowledge. *Philosophical Psychology*, 1, 35-59.
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 539-548.

- Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 274-281.
- Peterson, C.; Seligman, M. E. P. & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A three-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 23-27.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical wellbeing: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*, 201-228.
- Seeman, M. & Seeman, T. W. (1983). Health behavior and personal autonomy: A longitudinal study of the sense of control in illness. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 1144-1160.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 832-838.
- Shapiro, S. L. & Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.). *Self-regulation: Directions and challenges for future research* (S. 253-273). Academic Press.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*, 546-557.
- Sheldon, K. M.; Ryan, R. M.; Rawsthorne, L. J. & Illardi, B. (1997). «Trait» self and «True» self: Cross-role variation in the Big Five personality traits and its relations with authenticity and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1380-1393.
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 102*, 193-210.
- Von Glasersfeld, E. (1995). Die Wurzeln des «Radikalen» am Konstruktivismus. In H.R. Fischer (Ed.). *Die Wirklichkeit des Konstruktivismus: Zur Auseinandersetzung um ein neues Paradigma* (S. 35-45). Heidelberg: Auer.
- Weiner, B. (1974). *Achievement motivation and attribution theory*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- Wheeler, M. A.; Stuss, D. T. & Tulving, E. (1997). Toward a theory of episodic memory: The frontal lobes and autonoetic consciousness. *Psychological Bulletin, 121*, 331-354.