

QUÉ ES EL AUTOCONTROL

El **autocontrol** es una habilidad entrenable que conforma un continuo a lo largo del cual puede situarse cualquier persona. La manifestación de autocontrol no es otra cosa que el resultado del conocimiento que el sujeto tiene acerca de las relaciones funcionales que controlan su comportamiento, de forma que un aumento de dicho conocimiento les llevaría a un incremento del autocontrol.

Una persona muestra autocontrol cuando en ausencia de imposiciones externas inmediatas, lleva a cabo una conducta cuya probabilidad es menor que otras conductas disponibles en su repertorio. Hay que destacar que las variables que en último término van a determinar la puesta en marcha de estrategias de autocontrol son las consecuencias aversivas que a corto o largo plazo tienen las respuestas objeto de control a pesar de sus inmediatos efectos positivos.



De esta forma el autocontrol es una habilidad susceptible de aprendizaje que englobaría cualquier conducta controlada exclusivamente por variables autogeneradas (físicas, sociales o cognitivas) que trate de alterar la posibilidad de ocurrencia de otra conducta cuyas consecuencias, en algún momento, podrían resultar aversivas para el sujeto.