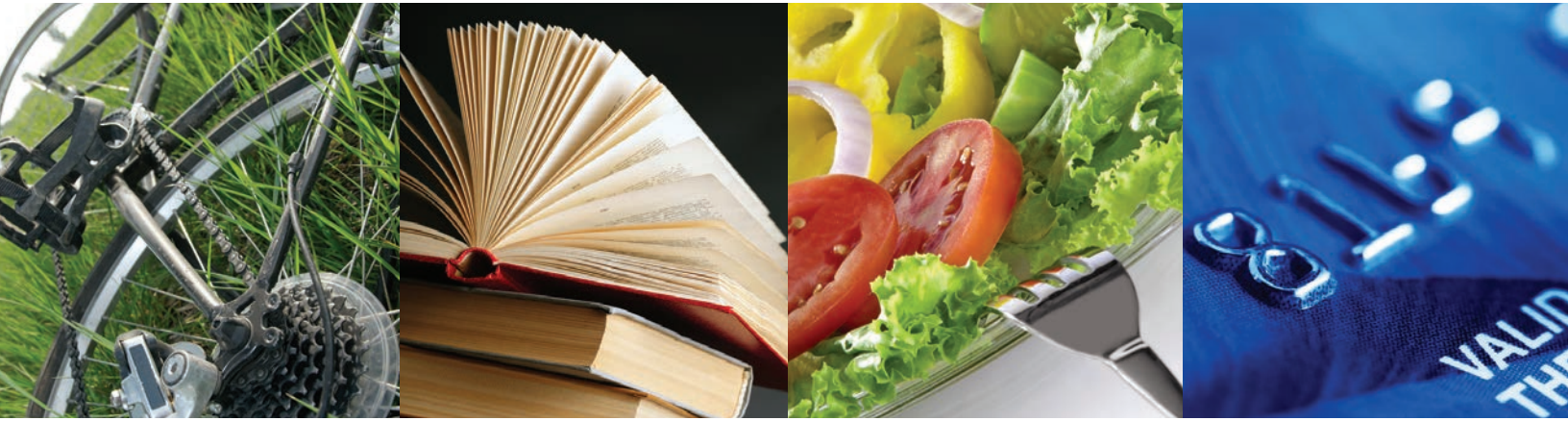




AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION



LO QUE NECESITA SABER ACERCA DE

La Fuerza de Voluntad

La ciencia psicológica del autocontrol





Índice

La fuerza de voluntad: una introducción	1
La satisfacción postergada	4
¿Es la fuerza de voluntad un recurso limitado?.....	6
La fuerza de voluntad y las conductas saludables	10
La fuerza de voluntad, la pobreza y la toma de decisiones financieras	13
Fortalecimiento del autocontrol.....	16
Puntos clave y conclusiones	19



La fuerza de voluntad: una introducción

Muchas personas creen que sus vidas podrían mejorar si tuvieran más de esa cualidad esquivada conocida como la fuerza de voluntad. Con una mayor fuerza de voluntad todos comeríamos de manera adecuada, haríamos ejercicio con regularidad, evitaríamos las drogas y el alcohol, ahorraríamos para la jubilación, no dejaríamos las cosas para más tarde y en general alcanzaríamos todo tipo de metas.

Tomemos como ejemplo los resultados de la encuesta *Stress in America™* de la Asociación Americana de Psicología (APA, en inglés). La encuesta pregunta, entre otros temas, sobre la capacidad de los participantes para hacer cambios saludables en su estilo de vida. Los encuestados frecuentemente responden que la falta de voluntad es su principal motivo para no llevar a cabo estos cambios.

En 2011 el 27 por ciento de los participantes respondió que la falta de fuerza de voluntad era la barrera más significativa para no cambiar. Si bien muchos consideran que una fuerza de voluntad deficiente es responsable de sus decisiones imperfectas, está claro que no se han dado por vencidos. La mayoría de los encuestados cree que la fuerza de voluntad es algo que se puede aprender.

Y quizás están en lo cierto. Estudios recientes sugieren que hay maneras en las que la fuerza de voluntad puede ser efectivamente fortalecida con la práctica. Así mismo, muchos encuestados respondieron que tener más tiempo para sí mismos les ayudaría a sobreponerse a su falta de fuerza de voluntad. Sin embargo la fuerza de voluntad no florece automáticamente cuando se tiene más tiempo.

Entonces, ¿cómo resistir cuando se enfrenta una tentación? Recientemente los científicos han hecho descubrimientos convincentes sobre el funcionamiento de la fuerza de voluntad. Este informe explora lo que sabemos actualmente sobre la fuerza de voluntad.

LO QUE SABEMOS HOY

La falta de fuerza de voluntad no es la única razón por la cual una persona deja de alcanzar sus metas. Roy Baumeister, PhD, investigador en temas de fuerza

Si bien muchos consideran que una fuerza de voluntad deficiente es responsable de sus decisiones imperfectas, está claro que no se han dado por vencidos. La mayoría de los encuestados cree que la fuerza de voluntad es algo que se puede alcanzar.





La fuerza de voluntad es la capacidad de resistir las tentaciones al corto plazo para cumplir con metas de largo plazo.

de voluntad y psicólogo de la universidad del estado de la Florida describe tres componentes necesarios para lograr un objetivo:

- 1) Establecer la motivación para hacer el cambio y fijar una meta clara.
- 2) Monitorear el comportamiento que lleva a la meta.
- 3) Ejercer la fuerza de voluntad. Ya sea la meta perder peso, dejar de fumar, estudiar más o pasar menos tiempo en Facebook, la fuerza de voluntad es un paso crítico para lograr dicha meta.

LECTURAS ADICIONALES

Baumeister, R., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. New York: Penguin Press.

Duckworth, A. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2639–2640.

Duckworth, A., & Seligman, M. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance in adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944.

Moffitt, T., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108, 2693–2698.

Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.

Reducida a su esencia, la fuerza de voluntad es la capacidad de resistir las tentaciones al corto plazo para cumplir con las metas de largo plazo y existen buenos motivos para hacerlo. Los psicólogos de la universidad de Pensilvania Angela Duckworth, PhD, y Martin Seligman, PhD, hicieron estudios sobre el autocontrol de alumnos del octavo grado durante el transcurso de un año escolar. Primero midieron la autodisciplina (el término que usan para denominar el autocontrol) por medio de cuestionarios que profesores, padres y alumnos completaron. Luego asignaron a los estudiantes una tarea en la cual tenían la opción de recibir \$1 inmediatamente o esperar una semana y recibir \$2. Los investigadores descubrieron que los estudiantes que habían obtenido un puntaje alto en autodisciplina también obtenían mejores calificaciones, tenían mejor récord de asistencia y mejores puntajes en los exámenes estandarizados, y su probabilidad de ser admitidos a programas de bachillerato competitivos era mayor. Los investigadores descubrieron también que la autodisciplina es más importante que el coeficiente intelectual en anticipar el éxito académico.

Otros estudios han encontrado patrones similares. June Tangney, PhD, de la universidad George Mason, y un grupo de colegas, compararon la fuerza de voluntad de un grupo de estudiantes a los cuales les pidieron que completaran una serie de cuestionarios diseñados para medir su autocontrol. Del mismo modo los científicos crearon una escala para calcular la intensidad de la fuerza de voluntad. Descubrieron que los puntajes de autocontrol iban mano a mano con mayores promedios académicos, mayor autoestima, menos hábitos compulsivos al comer y al beber y mejores habilidades para las relaciones interpersonales.

Los beneficios de la fuerza de voluntad parecen extenderse mucho más allá de los años universitarios. Terrie Moffitt, PhD, de la universidad Duke, y un grupo de colegas, estudiaron el autocontrol en un grupo de 1,000 individuos a los que se les hizo seguimiento desde su nacimiento hasta los 32 años de edad como parte de un estudio de salud a largo plazo en Dunedin, Nueva Zelanda. Junto con sus colegas, Moffitt descubrió que los individuos con mayor autocontrol durante su niñez (según lo reportado por profesores, padres y los niños mismos) llegaron a ser adultos más saludables física y mentalmente, con menos problemas de abuso de sustancias y menos condenas por actos criminales y con mejores hábitos de ahorro y mayor seguridad financiera. Estos patrones se mantuvieron aún después de ajustar los resultados para que reflejaran el nivel socioeconómico de los participantes, sus vidas familiares y su inteligencia general.

Resultados como estos confirman la importancia de la fuerza de voluntad en casi todas las facetas de la vida.





Cuando la fuerza de voluntad falla, la exposición al estímulo "caliente" básicamente sobrepasa al sistema frío y lleva a la ejecución de acciones impulsivas.

La satisfacción postergada

Hace más de 40 años, Walter Mischel, PhD, psicólogo de la universidad de Columbia, exploró el autocontrol de los niños con una prueba simple pero efectiva. Sus experimentos con la "prueba del *marshmallow*" como se le llamó posteriormente, abrieron camino a los estudios modernos del autocontrol.

Mischel y sus colegas ofrecieron a una niña en edad pre-escolar un plato con golosinas, tales como *marshmallows*. Inmediatamente después se le explicó a la niña que el investigador tenía que salir de la sala por unos cuantos minutos, no sin antes darle un simple par de opciones: si la niña esperaba hasta que el investigador regresara, entonces podría tomar dos *marshmallows*. Pero si sencillamente no podía esperar, solamente tendría derecho a un *marshmallow*.

Tanto en niños como en adultos la fuerza de voluntad se puede concebir como una capacidad básica para postergar la satisfacción. Los niños con autocontrol adecuado sacrificaron el placer inmediato de un sabroso *marshmallow* para luego disfrutar de dos *marshmallows*. Los fumadores renuncian a disfrutar de un cigarrillo con el propósito de gozar de buena salud y evitar un mayor riesgo de cáncer del pulmón en el futuro. Quienes van de compras evitan sobrepasarse en las tiendas para poder ahorrar y gozar más adelante de una jubilación cómoda. Y así sucesivamente.

Los experimentos con *marshmallows* llevaron a Mischel y a sus colegas a desarrollar un marco de referencia para explicar la capacidad de los seres humanos de postergar la satisfacción. Mischel planteó lo que denomina un sistema "frío y caliente" para explicar por qué la fuerza de voluntad triunfa o fracasa.

El sistema frío es de naturaleza esencialmente cognitiva. Es, en esencia, un sistema de principio pensante que incorpora conocimiento de sensaciones, sentimientos, acciones y metas - nos recuerda, por ejemplo, por qué no debemos comer el *marshmallow*. Y mientras que el sistema frío es reflexivo, el sistema caliente es impulsivo y emocional. Es responsable de las respuestas rápidas y automáticas a ciertos detonantes, tales como el poner el *marshmallow* en la boca sin tener en cuenta las implicaciones a largo plazo. Si este sistema fuera un dibujo animado el sistema frío sería el ángel que está sobre nuestro hombro y el sistema caliente sería el diablo.

Cuando la fuerza de voluntad falla, la exposición al estímulo "caliente" básicamente sobrepasa al sistema frío y lleva a la ejecución de acciones impulsivas. Y esa susceptibilidad a las respuestas emocionales puede influenciar



nuestro comportamiento de por vida, tal y como Mischel lo descubrió cuando volvió a estudiar a los participantes de sus experimentos en la adolescencia. Los adolescentes que habían esperado más tiempo para obtener los *marshmallows* cuando estaban en la edad pre-escolar, descubrió Mischel, también tenían una mayor tendencia a obtener mejores resultados en los exámenes SAT y sus padres tenían mayor tendencia a calificarlos como poseedores de una mayor capacidad para planificar, manejar el estrés, responder a argumentos racionalmente, mostrar autocontrol en situaciones frustrantes y concentrarse sin que las distracciones los afectaran.

Pero el estudio del *marshmallow* no finalizó ahí. B.J. Casey, PhD, de la Facultad de Medicina de Weill Cornell Medical College, junto con Mischel, Yuichi Shoda, PhD, de la universidad of Washington, y otros colegas, hicieron seguimiento a 59 individuos de los que habían participado en las pruebas del *marshmallow* como niños y cuyas edades ahora están en los 40. Los investigadores midieron la intensidad de la fuerza de voluntad con una reconocida prueba de autocontrol en adultos.

Sorprendentemente, las diferencias en la fuerza de voluntad de los participantes se mantuvieron generalmente constante a lo largo de cuatro décadas. En general, los niños que tuvieron menos éxito a la hora de resistir el *marshmallow* en la prueba realizada tantos años atrás también tuvieron menos éxito en las pruebas de autocontrol como adultos. La sensibilidad de un individuo a los llamados estímulos calientes parece persistir durante la vida de la persona.

Además de las pruebas, Casey y sus colegas examinaron la actividad cerebral de algunos sujetos por medio de imágenes de resonancia magnética funcional. Cuando se les presentaron estímulos tentadores a los individuos con bajo autocontrol, estos mostraron patrones cerebrales diferentes de los de aquellos individuos con alto autocontrol. Los investigadores encontraron que el córtex prefrontal (una región que controla las funciones ejecutivas, como la toma de decisiones) mostraba mayor actividad en los sujetos con mayor autocontrol. Así mismo el estriado ventral (una región que se cree maneja los procesos de deseo y recompensa) mostró aumentos en su actividad en aquellos con menor autocontrol.

Los estudios científicos aún no logran explicar plenamente por qué hay personas más sensibles a los detonantes emocionales y las tentaciones o si estos patrones pueden ser corregidos. Sin embargo hallazgos recientes ofrecen un intrigante fundamento neurobiológico para tratar de explicar el ir y venir de la tentación.

Cuando se les presentaron estímulos tentadores a los individuos con bajo autocontrol, estos mostraron patrones cerebrales diferentes de los de aquellos individuos con alto autocontrol.

LECTURAS ADICIONALES

Casey, B. J., et al. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(36), 14998–15003.

Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3–19.

Mischel, W., et al. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938.

Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York, NY: Guildford Press.

Nordgren, L., & Chou, E. (2011). The push and pull of temptation: The bidirectional influence of temptation on self-control. *Psychological Science*, 22(11), 1386–1390.



Un creciente conjunto de investigaciones muestra que resistir repetidas tentaciones tiene un impacto en la mente. Algunos expertos comparan la fuerza de voluntad con un músculo que se puede fatigar por exceso de uso.

¿Es la fuerza de voluntad un recurso limitado?

Aunque el marco de referencia frío-caliente de Mischel puede explicar nuestra capacidad para postergar la satisfacción, una teoría diferente conocida como el agotamiento de la fuerza de voluntad ha emergido para explicar lo que pasa cuando hemos resistido una tras otra tentación.

Diariamente y de diversas maneras ejercemos la fuerza de voluntad. Resistimos la tentación de navegar la red en lugar de completar un informe de gastos. Comemos una ensalada cuando nos morimos por una hamburguesa. Nos quedamos callados cuando en realidad queremos hacer un comentario mordaz. Pero un número creciente de estudios indica que resistir numerosas tentaciones tiene su efecto en nuestras mentes. Algunos expertos comparan la fuerza de voluntad con un músculo que se puede fatigar si se le usa en exceso.

El laboratorio de Roy Baumeister es la fuente de una de las primeras señales de la existencia de este efecto. En un estudio Baumeister hizo pasar a varios participantes a una habitación en la que se olía el aroma de galletas recién horneadas. La mesa en frente de ellos tenía un plato de galletas y uno de rábanos. A algunos sujetos se les pidió que probaran las galletas, mientras que a otros se les pidió que comieran los rábanos. Posteriormente se les dio un lapso de 30 minutos para que completaran un difícil rompecabezas geométrico. Baumeister y sus colegas encontraron que las personas que comieron los rábanos (y resistieron a las tentadoras galletas) se dieron por vencidas después de 8 minutos, mientras que los que tuvieron la suerte de probar las galletas perseveraron en promedio por 19 minutos. Ejercer la fuerza de voluntad para resistirse a las galletas al parece drenó el autocontrol de los sujetos para eventos posteriores.



Desde la publicación de este estudio en 1998 numerosos estudios han cimentado los argumentos a favor del agotamiento de la fuerza de voluntad o agotamiento del ego, como algunos expertos lo denominan. En un ejemplo los voluntarios a los que se les pidió que suprimieran sus sentimientos mientras veían una película de contenido emocional se dieron por vencidos en una prueba de resistencia física antes que los voluntarios que vieron la misma película y reaccionaron normalmente. En otro estudio, las personas que suprimieron activamente ciertos pensamientos tuvieron menos capacidad para suprimir la risa en una prueba diseñada para hacerles reír.

Desafortunadamente los eventos agotadores son muy comunes. Si alguna vez ha usado su fuerza de voluntad para ser diplomática con un colega que nos enfurece o ha forzado sus sonrisas durante una larga visita de sus suegros, seguramente se habrá dado cuenta de que la interacción social a menudo requiere autocontrol. En efecto, las investigaciones demuestran que interactuar y relacionarse con otros puede agotar la fuerza de voluntad. En una demostración de este efecto, Kathleen Vohs, PhD, de la universidad de Minesota, y sus colegas encontraron que a las personas a las que se les pedía que convencieran a una audiencia hostil de que en realidad eran personas agradables sufrieron mayor agotamiento de la fuerza de voluntad que aquellas personas a las que se les pidió que actuaran de manera natural frente a la audiencia.

Lidiar con una audiencia hostil (o con sus suegros) puede parecer agotador, pero el agotamiento no es solamente un asunto de estar cansado, como lo demostró Vohs. Ella sometió a la mitad de los sujetos de su estudio a 24 horas sin dormir antes de pedirles que suprimieran sus reacciones emocionales al ver un corto de una película. Posteriormente examinó la intensidad del autocontrol de los sujetos y se llevó una sorpresa al ver que los sujetos que no habían dormido en toda la noche no tenían mayor tendencia al agotamiento de la fuerza de voluntad que aquellos que habían pasado una noche cómoda en sus camas.

Así que si el agotamiento no es fatiga física, ¿qué es? Investigaciones recientes han encontrado un número de posibles mecanismos vinculados con el agotamiento de la fuerza de voluntad, incluyendo algunos de tipo biológico. Un grupo de científicos de la universidad de Toronto encontró que en las personas en las que la fuerza de voluntad había sido agotada por tareas de autocontrol mostraban menor actividad en el córtex cingulado, una región del cerebro relacionada con el conocimiento. Cuando la fuerza de voluntad ha sido puesta a prueba, el cerebro puede estar funcionando de manera diferente.

Otras pruebas sugieren que los individuos cuya fuerza de voluntad está agotada pueden estar bajos en combustible. El cerebro es un órgano de alto consumo de energía que funciona con un suministro constante de glucosa (azúcar en la sangre). Algunos investigadores sugieren que las células del cerebro que están trabajando arduamente para mantener el autocontrol consumen glucosa más





LECTURAS ADICIONALES

Baumeister, et al. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.

Baumeister, et al. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351–355.

Gailliot, M., et al. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 325–336.

Inzlicht, M., & Gutsell, J. (2007). Running on empty: Neural signals for self-control failure. *Psychological Science*, 18(11), 933–937.

Job, V., et al. (2010). Ego depletion — Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological Science*, 21(11), 1686–1693.

Martijn, C., et al. (2002). Getting a grip on ourselves: Challenging expectancies about loss of energy after self-control. *Social Cognition*, 20(6), 441–460.

Muraven, M., & Baumeister, R. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.

rápido que lo que la pueden reemplazar. En un estudio que apoya esta idea se midieron los niveles de glucosa de un grupo de perros a los que se les hizo resistir a una tentación. Sus niveles resultaron inferiores que los de aquellos a los que no se les hizo ejercer autocontrol.

Pruebas realizadas con humanos han encontrado patrones similares. Los sujetos que han ejercido su fuerza de voluntad en tareas de laboratorios tenían niveles de glucosa menores que los de aquellos sujetos a los cuales no se les había pedido que ejercieran su autocontrol. Es más, restaurar la glucosa parece tener un efecto renovador sobre la fuerza de voluntad. Un estudio, por ejemplo, encontró que tomar limonada endulzada con azúcar ayudó a restaurar la intensidad de la fuerza de voluntad en sujetos agotados, mientras que tomar limonada sin azúcar no les ayudó.

No obstante, las pruebas también sugieren que el agotamiento de la fuerza de voluntad se puede mantener bajo control por medio de creencias y actitudes. Mark Muraven, PhD, de la universidad de Albany y un grupo de colegas encontró que las personas que se sentían obligadas a ejercer el autocontrol (para complacer a otros, por ejemplo) se veían más fácilmente agotadas que las personas motivadas por sus propias metas y deseos internos. Cuando se trata de la fuerza de voluntad, quienes están en armonía consigo mismos pueden estar en mejor estado que quienes buscan complacer a los demás.

Muraven, Baumeister y sus colegas también exploraron los efectos del estado de ánimo. Al mejorar el estado de ánimo de los sujetos con vídeos cómicos y regalos sorpresa, ellos demostraron que un buen estado de ánimo puede ayudar a sobrepasar algunos de los efectos del agotamiento de la fuerza de voluntad que normalmente se ven después de ejercer el autocontrol.

Otras investigaciones sugieren que las creencias básicas de una persona respecto de la fuerza de voluntad pueden ser importantes. En 2010 un estudio de Veronika Job, PhD de la universidad de Stanford y un grupo de colegas encontró que los individuos que creían que la fuerza de voluntad era un recurso limitado estaban sujetos a que su fuerza de voluntad se agotara. Pero las personas que no creían que la fuerza de voluntad se pudiera agotar fácilmente no mostraron signos de agotamiento después de ejercer el autocontrol.

En un segundo componente de este estudio los investigadores manipularon las creencias de los sujetos acerca de la fuerza de voluntad pidiéndoles que completaran cuestionarios sutilmente sesgados. Los voluntarios que habían sido llevados a creer que la fuerza de voluntad era un recurso limitado mostraron señales de agotamiento del ego, mientras que aquellos que habían sido llevados a creer que la fuerza de voluntad no era limitada no mostraron señales de un autocontrol decreciente.

Entonces, ¿es la fuerza de voluntad un recurso limitado? Los proponentes de esta idea señalan a un robusto y sustancial cúmulo de evidencias que se ha venido acumulando durante la última década. Ellos argumentan que factores tales como el estado de ánimo y las creencias quizás solamente aminoran los efectos del agotamiento de la fuerza de voluntad en sus etapas más tempranas. Aún así, es necesario investigar más para explorar cómo las creencias, los estados de ánimo y las actitudes pueden afectar nuestra capacidad para resistir la tentación.

LECTURAS ADICIONALES

Muraven, M. (in press). Ego-depletion: Theory and evidence. In R. M. Ryan (Ed.), *Oxford Handbook of Motivation*. Oxford: Oxford University Press.

Muraven, M., et al. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 573–585.

Tice, D., et al. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3), 379–384.

Vohs, K., et al. (2011). Ego depletion is not just fatigue: Evidence from a total sleep deprivation experiment. *Social Psychological and Personality Science*, 18(2), 166–173.

Vohs, K., et al. (2005). Self-regulation and self-presentation: Regulatory resource depletion impairs impression management and effortful self-presentation depletes regulatory resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 632–657.



Una fuerza de voluntad limitada suele ser la más frecuente explicación para el no poder mantener un peso saludable, e investigaciones apoyan esta idea.

La fuerza de voluntad y las conductas saludables

Todos los días tomamos la decisión de resistir impulsos en nuestra búsqueda por una vida más sana y feliz. Puede ser al no servirnos más puré de patatas o arrastrarnos al gimnasio, resistir una segunda ronda de cócteles o la tentación de no asistir a la reunión del lunes por la mañana - como sea, nuestra fuerza de voluntad está siendo puesta a prueba de manera casi constante.

Una fuerza de voluntad limitada suele ser la más frecuente explicación para el no poder mantener un peso saludable, e investigaciones apoyan esta idea. Un estudio de Eli Tsukayama y un grupo de colegas de la universidad de Pensilvania encontró, por ejemplo, que gracias a su capacidad de controlar los impulsos y postergar la satisfacción, los niños con mejor autocontrol eran menos propensos a estar pasados de peso en la transición a la adolescencia.

Sin embargo, como se describió anteriormente, resistir estos impulsos puede disminuir nuestra capacidad de resistir la siguiente tentación. Todd Heatherton, PhD, de Dartmouth College y Kathleen Vohs demostraron esto en un estudio en el cual ofrecieron helado a un grupo de estudiantes que estaban haciendo dieta y recién habían visto una película triste. Algunos de los sujetos vieron la película de manera normal, mientras que a otros se les pidió que suprimieran sus reacciones emocionales, un esfuerzo que requería fuerza de voluntad. Los investigadores encontraron que los sujetos que tuvieron que hacer uso de su fuerza de voluntad para reprimir sus sentimientos comieron una cantidad considerablemente superior que aquellos sujetos a los que se les permitió responder emocionalmente a la película.

Las personas suelen culpar el “comer emocional”, o sea el comer como escape emocional, en estados de ánimo negativos. Pero Heatherton y Vohs encontraron que los estados de ánimo emocionales de los sujetos no influenciaron la cantidad de helado que comieron. En otras palabras, el agotamiento de la fuerza de voluntad fue más importante que el estado de ánimo al determinar por qué los sujetos se dieron gusto.

Los motivos por los cuales hacemos dieta también pueden tener algo que ver. Como se describió en la sección previa, Muraven y sus colegas encontraron que las creencias y actitudes de una persona pueden protegerla de los efectos



del agotamiento. Un ejemplo de esta idea es el resultado de un experimento en el cual se les pidió a los voluntarios que se resistieran a comer de un plato de galletas que tenían en frente. Luego probó su autocontrol pidiéndoles que apretaran un aparato para ejercitar los músculos de las manos lo más que pudieran. El resultado indicó que las personas que decidieron no comer las galletas por motivos internos (tales como disfrutar el reto de resistirse a las galletas) mostraron mejor autocontrol en la prueba del aparato que las personas que resistieron por motivos externos (tales como complacer al administrador del experimento).

Está claro que la fuerza de voluntad es un componente necesario de una dieta sana. En un ambiente en el que hay opciones no saludables (y tentadoras) por todas partes, es probable que resistir la tentación lleve a un agotamiento de la fuerza de voluntad y termine por desgastar hasta la más firme convicción. Sin embargo el comer en exceso es un comportamiento complejo que se basa en numerosos factores psicológicos y neurológicos. Como resultado de ello, la fuerza de voluntad es un tema controversial cuando se trata de hablar de tratamientos para la obesidad.

Algunos expertos creen que hacer énfasis en el autocontrol y las decisiones personales estigmatizan a las personas y es poco probable que les motive a perder peso. Los expertos en el campo de la salud deben evitar hacer énfasis en la fuerza de voluntad en este tipo de esfuerzos y más bien deben enfocarse en minimizar el impacto que el medio que nos rodea tiene en los hábitos alimenticios. Después de todo, cuando se trata de nuestro ambiente contemporáneo, resistir la tentación de comer en exceso puede ser un reto enorme. Recibimos un constante bombardeo de avisos publicitarios que promocionan delicias altas en calorías. La comida rápida, barata y procesada está a nuestro alcance 24 horas al día, siete días a la semana. Su costo suele ser menor que el de las opciones saludables y es de fácil acceso. Aún así, tanto la fuerza de voluntad como el medio que nos rodea juegan un papel en lo que decidimos comer. Entender mejor ambos elementos mejorará las opciones disponibles para quienes luchan contra la obesidad, bien sean pacientes individuales o expertos en salud.

La fuerza de voluntad también juega un papel en otras decisiones relacionadas con un estilo de vida sano, tales como el uso de y abuso del tabaco, del alcohol

Desarrollar un buen autocontrol en la infancia puede prevenir los problemas de abuso de sustancias en adolescentes y adultos.





LECTURAS ADICIONALES

Appelhans, B., et al. (2011). Time to abandon the notion of personal choice in dietary counseling for obesity? *Journal of the American Dietetic Association*, 111(8), 1130–1136.

King, K., et al. (2011). Changes in self-control problems and attention problems during middle school predict alcohol, tobacco, and marijuana use during high school. *Psychology of Addictive Behaviors*, 25, 69–79.

Muraven, M. (2008). Autonomous self-control is less depleting. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 763–770.

Muraven, M., & Shmueli, D. (2006). The self-control costs of fighting the temptation to drink. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(2), 154–160.

Muraven, M., et al. (2005). Daily fluctuations in self-control demands and alcohol intake. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(2), 140–147.

Muraven, M., et al. (2002). Self-control and alcohol restraint: An initial application of the self-control strength model. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16(2), 113–120.

Tsukayama, E., et al. (2010). Self-control as a protective factor against overweight status in the transition from childhood to adolescence. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, 164(7), 631–635.

Vohs, K., & Heatherton, T. (2000). Self-regulatory failure: A resource-depletion approach. *Psychological Science*, 11(3), 249–254.

y de las drogas ilícitas. Desarrollar un buen autocontrol en la infancia puede prevenir los problemas de abuso de sustancias en adolescentes y adultos según Kevin King, PhD de la universidad de Washington. King y sus colegas exploraron el autocontrol en adolescentes a medida que progresaron del grado 6 al 11. Encontraron que los adolescentes que tenían más problemas de autocontrol en el sexto grado, tales como hablar cuando no les correspondía su turno u obrar sin pensar fueron más propensos a usar alcohol, tabaco y marihuana cuando pasaron al bachillerato.

Como era de esperarse, la fuerza de voluntad también parece tener un papel importante en controlar el uso del alcohol, según lo demostró Muraven en varios estudios. En un experimento encontró que los bebedores sociales que ejercieron autocontrol en ambiente de laboratorio posteriormente bebieron más alcohol en una supuesta “cata” que los sujetos que no habían utilizado sus reservas de autocontrol. En otro estudio se encontró que en los días en que un grupo de bebedores sociales menores de edad tenían que usar más autocontrol de lo normal también tenían más probabilidad de violar los límites a la bebida que ellos mismos se habían impuesto. Este descubrimiento aportó mayor evidencia de que ejercer la fuerza de voluntad en una esfera puede disminuir la capacidad de resistir las tentaciones en otras áreas distintas de nuestras vidas.

Entender el rol de la fuerza de voluntad seguramente tendrá un papel importante en el desarrollo de tratamientos efectivos para la adicción y para ayudar a guiar a las personas en la toma de decisiones saludables, tales como el comer bien, hacer ejercicio y evitar las sustancias ilícitas. Las investigaciones acerca de la fuerza de voluntad ya ofrecen sugerencias sobre cómo mantener conductas saludables. Las estrategias para manejar la fuerza de voluntad se discutirán más adelante.

La fuerza de voluntad, la pobreza y la toma de decisiones financieras

Bien sea por un nuevo par de zapatos o por un carro nuevo, la tentación de comprar es una prueba familiar para la voluntad. La disponibilidad de alimentos no saludables está en todas partes, al igual que la oportunidad para gastar dinero de manera impulsiva. Hay cajeros electrónicos en todos lados y las compras por internet nos dan la oportunidad fácil de gastarnos todos nuestros ahorros sin tener que levantarnos del sofá. Y como en otras facetas de la vida, desde el comer en exceso hasta resistir el alcohol, se ha comprobado que el comportamiento a la hora de comprar está sujeto al agotamiento de la fuerza de voluntad.

Kathleen Vohs y Ronald Faber, un profesor de medios de comunicación masiva de la universidad de Minesota, estudiaron el agotamiento de la fuerza de voluntad y las compras impulsivas. Ellos mostraron un vídeo sin audio en el cual una serie de palabras monosílabas comunes pasaban por la parte inferior de la pantalla. A algunos participantes se les pidió que ignoraran las palabras activamente, una tarea que se sabe, requiere de autocontrol. Posteriormente los participantes hojearon catálogos de objetos para la venta tales como relojes y carros y expresaron cuánto estarían dispuestos a pagar por cada objeto. Los sujetos que habían ejercido su autocontrol mientras veían el vídeo estaban dispuestos a pagar una suma bastante superior, un promedio de \$30,037, contra los \$22,789 que expresaron los participantes cuyo autocontrol no había sido desgastado.

En un segundo experimento Vohs y Faber examinaron el consumo actual de los sujetos al darles la oportunidad de comprar artículos de bajo costo tales como tazas y barajas de naipes. Aquellos que habían sido sometidos a pruebas de autocontrol en el ejercicio de laboratorio reportaron que habían experimentado una mayor tentación a la hora de comprar. Y de hecho compraron una mayor cantidad de artículos y gastaron una suma de dinero mayor que la de los participantes a los que no se les había pedido que realizaran la tarea que involucraba una carga sobre la fuerza de voluntad.

El tomar decisiones financieras puede resultar aún más desafiante para las personas que viven en la pobreza. Dean Spears, candidato a doctorado de la

Al igual que las comidas poco sanas, las oportunidades para comprar de manera impulsiva están por todas partes.





universidad de Princeton realizó una serie de experimentos en una zona rural de la India para explorar la conexión entre la intensidad de la fuerza de voluntad y la pobreza. En un estudio visitó dos pueblos con distintas situaciones financieras y ofrecieron a las personas la oportunidad de comprar una marca popular de jabón para el cuerpo a un precio muy rebajado. Era una buena oferta, pero seguía siendo una decisión financiera difícil para los individuos que vivían en la pobreza.

Antes y después de que se les ofreciera el jabón se les pidió a los participantes que apretaran un aparato para ejercitar los músculos de las manos, una prueba común de la fortaleza del autocontrol. Spears determinó que los participantes con más dinero apretaron el aparato por el mismo período de tiempo antes y después de la oportunidad de comprar el jabón. Los participantes más pobres, por otro lado, apretaron el aparato por menos tiempo la segunda vez. La intensidad de su fuerza de voluntad, concluyó Spears, había sido disminuida por el difícil proceso de tomar una decisión financiera.

En otro estudio, Spears dirigió su atención a una muestra representativa de consumidores en los Estados Unidos. Todos los consumidores, tanto los ricos como los pobres, tienen que tomar decisiones económicas. Pero las decisiones financieras que son fáciles y rápidas de tomar para los consumidores con más dinero suelen ser difíciles pruebas de autocontrol para las personas cuya situación financiera no es tan sólida. Por lo tanto, concluyó Spears, los consumidores más pobres experimentarían un mayor agotamiento de su fuerza de voluntad a medida que enfrentan decisiones financieras difíciles y de forma repetitiva. De hecho, encontró que los consumidores más pobres eran más propensos a consumir alimentos y bebidas mientras hacían compras que los individuos con más dinero, un indicador de que la toma de decisiones financieras había agotado sus reservas de autocontrol.



Estas investigaciones tienen su lado bueno. Si las personas que viven en estado de pobreza tienen una mayor tendencia al agotamiento de la fuerza de voluntad, entonces tal vez la opción que más les convenga sea reducir el número de decisiones difíciles que deben tomar. Esto les permitirá mantener altos sus niveles de autocontrol para la toma de decisiones futuras. Nava Ashraf, PhD, una economista de la escuela de negocios de Harvard, y sus colegas, demostraron dicho efecto entre los clientes de un banco en las

Filipinas. Ofrecieron a los clientes la posibilidad de abrir cuentas de ahorro individuales con una condición: que los clientes solamente podían retirar fondos una vez que hubieran llegado a una fecha o a una cifra predeterminada por ellos mismos. Después de un año, los participantes que se habían inscrito en estas cuentas habían ahorrado 82 por ciento más que los clientes del grupo de control que no habían abierto las cuentas especiales. Eliminando la decisión de gastar o ahorrar había ayudado a los clientes a evitar un fracaso en su fuerza de voluntad.

En conjunto, estos descubrimientos sugieren que las personas en los niveles financieros más bajos son particularmente vulnerables al colapso de sus recursos de fuerza de voluntad. No es que los pobres tengan menos fuerza de voluntad que los ricos, sino que para las personas que viven en la pobreza cada decisión, aún la de comprar jabón, requiere autocontrol e implica ir gastando sus reservas limitadas de autocontrol.

Eliminando la decisión de gastar o ahorrar había ayudado a los clientes a evitar un fracaso en su fuerza de voluntad.

LECTURAS ADICIONALES

Ashraf, N., et al. (2006). Tying Odysseus to the mast: Evidence from a commitment savings product in the Philippines. *The Quarterly Journal of Economics*, 121, 635–672.

Baumeister, R., et al. (2007). Free will in consumer behavior: Self-control, ego depletion, and choice. *Journal of Consumer Psychology*, 18(1), 4–13.

Spears, D. (2010). Economic decision-making in poverty depletes behavioral control (Working Paper No. 213). Center for Economic Policy Studies, Princeton University. Retrieved from <http://www.princeton.edu/ceps/workingpapers/213spears.pdf>

Vohs, K., Baumeister, R., & Tice, D. (2006). Self-regulation: Goals, consumption, and choices. In C. P. Haugtvedt, P. Herr, & F. Kardes (Eds.), *Handbook of Consumer Psychology*.

Vohs, K., & Faber, R. (2007). Spent resources: Self-regulatory availability affects impulse buying. *Journal of Consumer Research*, 33(4), 537–547.



Tener un plan establecido con anticipación puede permitirle tomar decisiones en el instante sin tener que aplicar la fuerza de voluntad.

Fortalecimiento del autocontrol

En los últimos años se ha desarrollado una amplia colección de investigaciones con el propósito de explicar muchas facetas de la fuerza de voluntad. La mayoría de los investigadores que exploran el autocontrol lo hacen con una meta obvia en mente: ¿cómo puede aumentarse la fuerza de voluntad? Si la fuerza de voluntad de verdad es un recurso limitado, como parecen sugerirlo las investigaciones, ¿qué se puede hacer para conservarla?

Evitar la tentación es una táctica efectiva para mantener el autocontrol. En el estudio del *marshmallow* de Walter Mischel, los niños que miraron a la tentación de frente la resistieron menos que aquellos que cerraron los ojos, miraron para otro lado o se distrajeron de algún otro modo.

El principio “ojos que no ven, corazón que no siente” también se aplica a los adultos. Un estudio reciente, por ejemplo, encontró que los trabajadores de oficina que mantenían dulces en un cajón los consumían menos que aquellos que los mantenían a plena vista.

Otra táctica útil para mejorar el autocontrol es la técnica que los psicólogos denominan “intención de implementación”. Por lo general estas intenciones toman la forma de proposiciones de tipo “si X entonces Y” en las que las personas planean qué hacer ante situaciones que ciertamente van a menoscabar su determinación. Por ejemplo, alguien midiendo su consumo de alcohol puede decidir antes de una fiesta que, “si alguien me ofrece una bebida, entonces pediré club soda con limón”. Las investigaciones entre adolescentes y adultos han encontrado que las intenciones de implementación mejoran el autocontrol, aún entre las personas cuya fuerza de voluntad ha sido disminuida por tareas de laboratorio. Tener un plan establecido con anticipación puede permitirle tomar decisiones en el instante sin tener que aplicar la fuerza de voluntad.

Las investigaciones que sugieren que tenemos una reserva limitada de fuerza de voluntad plantean una pregunta inquietante: cuándo estamos ante muchas tentaciones, ¿estamos destinados a fracasar? No necesariamente, es la respuesta. Los investigadores no creen que la fuerza de voluntad tenga un punto de agotamiento total. Más bien parece ser que las personas tienen una reserva de fuerza de voluntad, la cual guardan para futuras demandas. La motivación



adecuada nos permite acudir a estas reservas y perseverar aún cuando la fuerza de nuestro autocontrol ha disminuido.

En una demostración de esta idea, Mark Muraven encontró que los individuos cuya fuerza de voluntad se había agotado persistían en sus tareas de autocontrol cuando se les había dicho que se les pagaría por sus esfuerzos o que estos beneficiarían a otros (como encontrar una cura para el mal de Alzheimer, por ejemplo). Una alta motivación, concluye, puede ayudar a superar a una fuerza de voluntad debilitada, al menos hasta cierto punto.

Los investigadores que estudian el autocontrol suelen describirlo como un músculo que se fatiga con el trabajo pesado. Pero también dicen que hay otro aspecto de la analogía del músculo. Si bien los músculos se fatigan con el ejercicio al corto plazo, al largo plazo el ejercicio los fortalece. Así mismo, ejercer el autocontrol frecuentemente puede aumentar la intensidad de la fuerza de voluntad.

En una de las primeras demostraciones de esta idea, Muraven y sus colegas pidieron a un grupo de voluntarios que por dos semanas siguieran un régimen de hacerle seguimiento a su consumo de alimentos, mejorar su estado de ánimo o mejorar su postura. Comparados con el grupo de control, los participantes que habían ejercido el autocontrol al realizar los ejercicios que se les habían asignado mostraron menor susceptibilidad al agotamiento de la fuerza de voluntad en pruebas de laboratorio posteriores. En otro estudio encontraron que los fumadores que practicaron el autocontrol durante dos semanas, bien fuera evitando el consumo de dulces o apretando un aparato para ejercitar los músculos de las manos frecuentemente tuvieron mayor éxito en dejar de fumar que los sujetos del grupo de control quienes durante dos semanas realizaron tareas normales que no requerían autocontrol, tales como llevar un diario personal.

Otros investigadores también han encontrado que ejercer los músculos de la fuerza de voluntad puede fortalecer el autocontrol a largo plazo. Los científicos australianos Megan Oaten, PhD, y Ken Cheng, PhD, de la universidad de Macquarie en Sidney, asignaron durante dos meses un programa de ejercicios, es decir, una actividad que requiere fuerza de voluntad, a un grupo de voluntarios. Los participantes que siguieron el programa obtuvieron mejores resultados en pruebas de autocontrol que los participantes a los que no se

Parece ser que las personas tienen una reserva de fuerza de voluntad, la cual guardan para futuras demandas. La motivación adecuada nos permite acudir a estas reservas y perseverar aun cuando la fuerza de nuestro autocontrol ha disminuido.





LECTURAS ADICIONALES

Baumeister, R., & Vohs, K. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 1–14.

Baumeister, R., et al. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increased regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1801.

Duckworth, A., et al. (2011). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intentions. *Educational Psychology*, 31(1), 17–26.

Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Longitudinal gains in self-regulation from physical exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11(4), 717–733.

Painter, J., et al. (2002). How visibility and convenience influence candy consumption. *Appetite*, 38(3), 237–238.

Muraven, M. (2010). Practicing self-control lowers the risk of smoking lapse. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24(3), 446–452.

Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894–906.

Muraven, M., et al. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *Journal of Social Psychology*, 139(4), 446–457.

Webb, T., & Sheeran, P. (2003). Can implementation intentions help to overcome ego-depletion? *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(3), 279–286.

les asignó el régimen de ejercicios. Los participantes también reportaron que habían fumado menos y habían bebido menos alcohol, al tiempo que habían comido de manera más sana, habían monitoreado sus gastos con mayor cuidado y habían mejorado sus hábitos de estudio. Aplicar su fuerza de voluntad de manera constante en el ejercicio físico aparentemente llevó a una mayor fuerza de voluntad en casi todas las áreas de sus vidas.

Las conclusiones que indican que el agotamiento de la fuerza de voluntad está ligado a los niveles de glucosa también sugieren posibles soluciones. Comer frecuentemente para mantener los niveles de azúcar del cerebro también puede ayudar a recargar las reservas de fuerza de voluntad. (Pero no debemos dejar que el término “azúcar” nos engañe. Según los expertos, las comidas saludables sin azúcar refinada de hecho son mejores que los dulces a la hora de mantener los niveles de azúcar equilibrados). Las personas que están a dieta y cuyo objetivo es mantener la fuerza de voluntad y recortar su consumo de calorías a lo mejor pueden obtener mejores resultados al comer porciones pequeñas y más frecuentes durante el día en lugar de saltarse el desayuno o el almuerzo.

Las conclusiones de los estudios del agotamiento de la fuerza de voluntad también sugieren que hacer una lista de resoluciones de año nuevo es el peor enfoque posible. Estar agotado en un área puede llevar a reducir la fuerza de voluntad en otros aspectos de nuestra vida, así que tiene mayor sentido enfocarse en una meta a la vez. En otras palabras, no tiene sentido tratar de dejar de fumar, adoptar una dieta sana y empezar un nuevo régimen de ejercicio todo al mismo tiempo. Asumir las metas una por una tiene más sentido. Una vez que hemos adquirido un buen hábito, afirma Baumeister, usar la fuerza de voluntad para mantener el comportamiento deja de ser necesario. Con el paso del tiempo los hábitos saludables se hacen rutina y seguirlos no requiere la toma de decisiones.

Hay muchas preguntas todavía por responder con respecto a la naturaleza del autocontrol. Pero parece ser que con metas claras, auto vigilancia y un poco de práctica podemos adiestrar a la fuerza de voluntad para que permanezca fuerte frente a la tentación.

Puntos clave y conclusiones

- La fuerza de voluntad es la capacidad de resistir a la satisfacción al corto plazo para alcanzar objetivos o metas al largo plazo.
- La fuerza de voluntad está relacionada con resultados positivos, tales como mejores calificaciones, mayor autoestima, menores índices de abuso de sustancias, mayor seguridad financiera y mejoras en la salud física y mental
- Cuando la fuerza de voluntad falla, la exposición a un estímulo cargado de emociones anula nuestro sistema cognitivo racional y nos lleva a acciones impulsivas.
- Nuestra capacidad para el autocontrol parece ser persistente. Quienes demuestran mejor autocontrol en su edad preescolar tienden a tener mejor autocontrol como adultos.
- Los individuos con un autocontrol bajo muestran patrones de actividad cerebral diferentes cuando se les presentan estímulos tentadores.
- La fuerza de voluntad puede compararse con un músculo que se fatiga con el exceso de uso. Los estudios muestran que resistir tentaciones constantemente reduce la capacidad de resistir tentaciones futuras.
- El agotamiento de la fuerza de voluntad tiene un fundamento físico. Los individuos cuya fuerza de voluntad ha sido agotada muestran una menor actividad en la región del cerebro relacionada con aspectos cognitivos y presentan menores niveles de glucosa en la sangre que aquellos cuya fuerza de voluntad no ha disminuido.
- Los efectos del agotamiento de la fuerza de voluntad pueden ser mitigados por medio de creencias, actitudes y estados de ánimo positivos.
- El agotamiento de la fuerza de voluntad impacta una serie de comportamientos, incluyendo el consumo de alimentos, el uso y abuso de sustancias y comportamientos de compra.
- La toma de decisiones financieras puede ser aún más agotador para las personas que viven en la pobreza, ya que casi todas las decisiones financieras pueden representar difíciles pruebas de autocontrol.
- Evitar la tentación y planificar con anticipación son tácticas efectivas para mantener el autocontrol frente a la tentación.
- Con la motivación adecuada, es posible perseverar, aún en los casos en los que la intensidad de la fuerza de voluntad ha sido agotada.
- Mantener niveles estables de glucosa en la sangre por medio del consumo regular de comidas y meriendas saludables puede ayudar a prevenir los efectos del agotamiento de la fuerza de voluntad.
- Dado que el agotamiento de la fuerza de voluntad en un área puede reducir la fuerza de voluntad en otras, es más efectivo enfocarse en una sola meta a la vez en lugar de atacar una lista de resoluciones múltiples al mismo tiempo.
- Del mismo modo que los músculos se fortalecen con el ejercicio constante, el ejercitar el autocontrol de manera frecuente puede aumentar la fuerza de voluntad con el paso del tiempo.





ESTE INFORME TIENE ÚNICAMENTE EL PROPÓSITO DE INFORMAR Y EDUCAR.

Lo que debemos saber sobre la fuerza de voluntad: la ciencia psicológica del autocontrol fue escrito únicamente con propósitos informativos y educativos y no se debe considerar como psicoterapia ni como ningún tipo de tratamiento o asistencia psicológica. La APA no puede responder a preguntas específicas, ni puede hacer comentarios sobre situaciones personales, diagnósticos o tratamientos, así como tampoco puede dar opiniones en materia clínica. Si usted cree que necesita asistencia inmediata, llame al número de emergencia local o la línea de crisis de salud mental que figura en las páginas del gobierno de su guía telefónica local.

Para información general en temas y asuntos de psicología visite www.apa.org.

Para encontrar un psicólogo en su área visite el localizador de psicólogos de la APA <http://locator.apa.org/>.

Este informe hace parte de la campaña Salud Mental/Corporal (Mind/Body Health), la cual educa al público en asuntos de ciencias del comportamiento, la conexión entre el bienestar psicológico y la salud física y la forma en que el estilo de vida y los comportamientos pueden afectar la salud y el bienestar en general.

Acerca de la Asociación Americana de Psicología

La Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association, APA), radicada en Washington, D.C., es la principal organización científica y profesional que representa a la Psicología en los Estados Unidos, y la mayor asociación de psicólogos del mundo. La membresía de APA está compuesta por más de 154.000 investigadores, educadores, psicólogos clínicos, asesores profesionales y estudiantes. La APA, a través de sus divisiones en 54 sub-campos de la Psicología, y sus afiliaciones con 60 asociaciones estatales, territoriales y provinciales de Canadá; trabaja para el logro del progreso de la Psicología como ciencia, como profesión, y como medio de fomentar el bienestar humano.

Lo que debemos saber sobre la fuerza de voluntad: la ciencia psicológica del autocontrol fue escrito por Kirsten Weir.

Copyright © American Psychological Association 2012