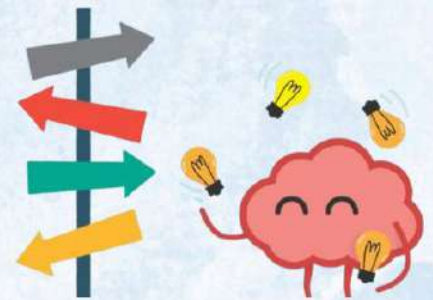


¿Se puede enseñar el autocontrol a través del lenguaje?



- El autocontrol es la capacidad que tiene una persona para postergar sus recompensas, que se va desarrollando a lo largo de experiencias previas, donde lo que se dice y lo que ocurre realmente coinciden.

- La clave está en el lenguaje. En este estudio se analizó cómo la correspondencia entre lo dicho y los hechos afecta nuestras decisiones. Así, los niños que tuvieron la certeza de que las instrucciones verbales se cumplieran, mostraron más autocontrol y prefirieron recompensas mayores, aunque demoradas.

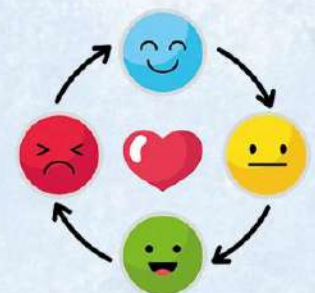


- Desde la Teoría de los Marcos Relacionales, se explica que el lenguaje no solo describe la realidad, sino que puede alterar cómo la vivimos. Frases como “si esperas, recibirás más” no solo informan, también enseñan a tomar decisiones a largo plazo.

- Este efecto se mantiene en el tiempo: una historia previa de coherencia verbal influye en elecciones futuras, incluso si las condiciones del contexto cambian.

¿Y para qué sirve todo esto?

La investigación sugiere que fortalecer la correspondencia entre palabras y hechos en la infancia podría mejorar habilidades como la autorregulación, esenciales en la salud, el aprendizaje o el trabajo terapéutico.



¿Qué implicaciones tienen estos hallazgos para padres, docentes y profesionales de la salud mental?

