CENTRO EDUCATIVO JEAN PIAGET

**La Prueba del Malvavisco**

**(The Marshmallow Test)**

Alejandra Rosales Valverde

TMI

4020

10/mayo/2019

**Calificación: 8.5**

**Introducción y resumen: 1/1**

**Marco Teórico: 1.5/2 (Cuida las referencias)**

**Método: 1.75/2**

**Resultados: 1.75/2**

**Discusión y conclusiones: 1.5/2**

**Formato: 1/1**

# RESUMEN

En esta investigación se pretende explicar que es el autocontrol y brindar un contexto sobre la prueba del malvavisco de Walter Mischel. Como experimento, se analizó el manejo del autocontrol en niños, de 4 a 5 años, mediante la prueba del malvavisco. El procedimiento que se realizó consistía básicamente en dejar a los niños solos en un cuarto, durante un periodo aproximado de 5 minutos y explicarles brevemente que tenían que hacer y en que consistía la prueba, puesto que la hipótesis que se planteó fue que los niños con un mal manejo de su autocontrol tienden a comerse el malvavisco, comprobamos que no todos los niños extrovertidos y con un mal autocontrol se comen el malvavisco y que incluso ellos desarrollaron mejores métodos para tener un buen autocontrol.

# ABSTRACT

This research is intended to explain what self-control is and to provide a context on Walter Mischel's Marshmallow Test. As an experiment, the management of self-control in children, from 4 to 5 years old, was analyzed through the marshmallow test. The procedure was basically to leave the children alone in a room, for a period of approximately 5 minutes and explain briefly what they had to do and what the test consisted of, since the hypothesis was that children with a bad management of their self-control tend to eat the marshmallow, we found that not all the extroverted children with bad self-control eat the marshmallow and that even they developed better methods to have a good self-control.

# ÍNDICE

Contenido

[RESUMEN 1](#_Toc8413452)

[ABSTRACT 1](#_Toc8413453)

[ÍNDICE 2](#_Toc8413454)

[INTRODUCCIÓN 3](#_Toc8413455)

[MARCO TEÓRICO 5](#_Toc8413456)

[SU CREADOR WALTER MISCHEL 6](#_Toc8413457)

[EL AUTOCONTROL 7](#_Toc8413458)

[EXPECTATIVAS DE LAS CONSECUENCIAS DE LA CONDUCTA Y LAS CONSECUENCIAS DEL ESTÍMULO 8](#_Toc8413459)

[SUS DIFERENTES USOS 9](#_Toc8413460)

[MÉTODO 10](#_Toc8413461)

[RESULTADOS 11](#_Toc8413462)

[CONCLUSIONES 12](#_Toc8413463)

[BIBLIOGRAFÍAS CONSULTADAS 13](#_Toc8413464)

# INTRODUCCIÓN

¿Autocontrol, el secreto para triunfar? La capacidad de saber controlar nuestras emociones es un rasgo fundamental sobre nuestra psicología, como humanos. Se cree que este es capaz de determinar si podremos obtener un futuro exitoso en el trabajo o en nuestra vida personal, o si ~~sin embargo también nos puede ayudar a~~ podremos salir adelante en momentos difíciles que se presenten a lo largo de la vida.

El autocontrol nos ayuda a crear las mejores versiones de nosotros mismos y sin duda nos ayuda a adaptarnos al ambiente o al entrono en el que estemos viviendo. Nos ayuda a mejorar nuestras relaciones interpersonales y mantener un estado emocional estable y benéfico para nuestra autoestima y nuestra integridad como personas. Para comprobar si las personas, en especial desde niños, tienen autocontrol y un futuro exitoso, se recurre a La prueba del malvavisco (The Marshmallow Test). (Baumeister, 2005)

En esta investigación, como objetivo general, se pretende explicar en qué consiste el concepto de autocontrol y demostrar que los niños que se comieron el malvavisco tienden a tener un peor manejo de su autocontrol. Como objetivo específico es, explicar sus diferentes usos y variables de la prueba para determinar si nos puede ayudar o perjudicar en un futuro basándonos en el autocontrol que cada niño/persona es capaz de tener. Es verdad, que esta prueba tiene incierta capacidad predictiva de futuros problemas de comportamiento humano, puesto que el ser humano es un ser impredecible, esto ha sido estudiad y comprobado por la Psicología.

¿Por qué es importante tratar este tema? Esta prueba no solo ha ampliado el campo experimental psicológico, sino que también ha hecho un hallazgo importante, en el ámbito de la Psicología, llamado “El principio del éxito”. En trabajos, experimentos y estudios previos, similares a La Prueba del Malvavisco, no se había podido llevar un seguimiento con los sujetos sometidos al experimento, sin embargo, hoy en día, después del seguimiento de los sujetos, al cabo de los años se ha logrado demostrar una correlación entre los estudios previos, sobre “El Principio del Éxito” y anteriormente elaborados. (Baumeister, 2005)

Esta investigación se relaciona con trabajos previos en el área de humanidades y sociales, en específico, en el ámbito psicológico. No solo nos aporta la posibilidad de estudiar más a fondo el autocontrol y el comportamiento de los niños a largo plazo, también nos permite determinar otros aspectos como adicción a drogas y ciertos valores en cuanto a la equidad de género.

Las implicaciones teóricas de este estudio serian analizar las bases que Walter Mischel nos plantea y basarnos en su forma original de experimento para llevarlo a cabo, puesto que nos puede aportar prevención sobre decisiones importantes que debemos tomar y nos puede ayudar a determinar si nuestras expectativas en el futuro serán buenas o no, y de no serlo podremos hacer algo para mejorarlo y así cumplir nuestros objetivos y nuestras metas.

La Prueba del Malvavisco consiste básicamente de una serie de estudios sobre gratificación retrasada (autocontrol) en la que se le ofrece a un niño que escoja entre una recompensa pequeña inmediata o dos recompensas pequeñas si esperan durante cierto periodo de tiempo. De alguna forma, con esta prueba las personas tienen la capacidad de cambiar su deseo representándolo en términos abstractos y distintos a lo que en verdad es.

Fue creada por Walter Mischel, un psicólogo de la Universidad de Stanford, a finales de la década de los 60. Condujo un experimento mediante el cual quería observar y analizar los efectos del refuerzo retardado, también llamada gratificación retardada. Esta consiste en la habilidad de abstenerse de recibir un elemento gratificante de manera inmediata, con tal de recibir otro elemento más deseado a pesar de que implique una espera más larga. Mischel enfatizo que el objetivo de la investigación era identificar las estrategias cognitivas y los mecanismos mentales específicos, así como los cambios en el desarrollo de los niños.

Todos los componentes externos de nuestra conducta, entornos, conocimientos, emoción y motivación han probado ser menos eficaces que un sistema total, puesto que deben considerarse un intercambio cultural, el cual requiere de la concentración humana. (Solano, 2011)

La conclusión de este estudio puede llegar a que el autocontrol y la fuerza de voluntad son una de las claves para tener tanto logro académico como personales. Pues, como se mencionó anteriormente, yo replicaré La Prueba el Malvavisco con algunas variantes que permitieron analizar a fondo los mecanismos del autocontrol y sus implicaciones en el aprendizaje.

# MARCO TEÓRICO

¿QUÉ ES LA PRUEBA DEL MALVAVISCO? ~~Y ¿CUÁLES SON SUS ESTUDIOS POSTERIORES?~~

La prueba del malvavisco (The Marshmallow Test), también conocida como el Test de la golosina, es un experimento creado a finales de los años 60 por el psicólogo Walter Mischel. La primera vez que se llevó a cabo este experimento, fue con niños de preescolar de una guardería de la universidad de Stanford.

Esta prueba consiste en llevar a un niño a una habitación o un cuarto cerrado, donde en este caso, al llegar estuviera un malvavisco sobre una mesa enfrente del menor y el investigador le explicaba que si esperaba y no se comía el malvavisco inmediatamente después de que saliera de la habitación, cuando él regresara podría tener dos malvaviscos en vez de uno. (Solano, 2011)

Aproximadamente un tercio de los niños fue capaz de esperar. Algunos de los niños que decidieron esperar hasta 20 minutos para recibir dos malvaviscos en lugar de uno fueron llamados “retardadores altos”. Además para aguantar y resistir la espera desarrollaron varias técnicas de distracción, como cubrirse los ojos con las manos, cantar, mirar alrededor, entre otras. En cambio los niños que decidieron evitar la larga espera y comer solo un malvavisco, fueron llamados “retardadores bajos”.

Sin embargo, el experimento no concluyo ahí. A través de un diseño longitudinal, que permitió conocer los efectos de la espera después de un tiempo, los mismos niños (catorce años después) fueron nuevamente estudiados. En este nuevo estudio se encontró una correlación entre la habilidad de esperar (el refuerzo retardado) y un mayor rendimiento académico. De igual manera la gratificación retardada se vinculó con una mayor resistencia al abuso de sustancias y una mayor satisfacción en las relaciones interpersonales y en la vida social, en general. (Guerri, s.f.)

Posteriores investigaciones con los mismos participantes han relacionado el alto refuerzo retardado con una mayor actividad en la corteza prefrontal, que es la parte anterior a los lóbulos frontales del cerebro y esto a su vez se vincula con la planificación compleja, la toma de decisiones y la adecuación social.

## SU CREADOR WALTER MISCHEL

Walter Mischel fue un psicólogo que desarrollo importantes investigaciones sobre control de estímulos, refuerzo retardado y autocontrol. Se le considera uno de los principales psicólogos en la clínica del enfoque cognitivo conductual y uno de los autores más citados del siglo XX.

Mischel sostiene que somos capaces de hacer discriminaciones sumamente finas entre los estímulos en nuestro medio, y que también podemos generar varias conductas distintas adaptativas y de ajuste para enfrentarnos a las diversas situaciones de estímulo en nuestra sociedad.

El critica los enfoques unilaterales de formulación de los modelos de la personalidad y a los conductistas extremos, quienes nos plantean un enfoque que se dedica al estudio científico de la conducta, como resultado de la interacción entre organismos y su entorno. Ellos por lo general suelen ser situacionistas, ya que ponen mayor énfasis en las causas y en lo relacionado con el medio ambiente que los rodea.

Mischel nos define la naturaleza como: “Algo tan compleja y multifacética que es imposible una clasificación y comparación fácil en cualquier dimensión sencilla o de complejidad simple, organizada en forma única en base a sus experiencias previas y sus experiencias futuras.” (Guzmán, 2015)

Es esencial en esta prueba el conocimiento sobre el autocontrol y los sistemas y planes de autorregulación pero también es indispensable conocer y comprender las expectativas de las consecuencias de la conducta y de las consecuencias de los estímulos.

## EL AUTOCONTROL

El autocontrol hace referencia a la capacidad de poder controlar nuestras acciones y reacciones. Es la habilidad que tienen algunas personas para regular los impulsos.

Nuestra conducta se afecta ciertamente por consecuencias externas, no obstante nosotros podemos influir en la conducta si nos establecemos objetivos, metas, reglas, recompensas, consecuencias y estrategias para solucionar nuestros problemas por nosotros mismos.

Se le considera como un indicador de madurez al desarrollo de sistemas de autorregulación o de autocontrol. Nosotros establecemos nuestros propios criterios de ejecución y nos recompensamos y castigamos, formulando nuestras propias normas de conducta y las estrategias para poder aplicarlas. La anticipación de objetivos negativos o positivos puede producir estados emocionales que ayuden o dificulten la conducta dirigida a cierto objetivo, y es aquí donde el autocontrol puede ayudar a controlar dichos estados. (Catalán, 2016)

Mischel resume los mecanismos de autorregulación como:

* Establecer reglas que especifiquen objetivos y normas de ejecución.
* Implantar las consecuencias de lograr o fallar en cumplir esos criterios.
* Inventar o crear auto instrucciones y transformaciones de estímulo cognoscitivo para lograr el autocontrol necesario para alcanzar el objetivo.
* Organizar reglas y planes para la consecución y terminación de la conducta compleja del ser humano. (Guerri, s.f.)

## EXPECTATIVAS DE LAS CONSECUENCIAS DE LA CONDUCTA Y LAS CONSECUENCIAS DEL ESTÍMULO

Para lograr tener un conocimiento más amplio sobre nuestra cultura general, necesitamos saber las expectativas del estímulo y conducta de la persona, así como el valor que se le asigna a las consecuencias potenciales por parte de la persona. Para poder tomar decisiones asertivas y congruentes en nuestras vidas debemos también conocer como regulan sus propias conductas las personas, a lo que se refiere esto, es a conocer los valores, las normas y las estrategias autogeneradas que gobiernan la conducta de cada individuo.

En cualquier situación una persona tiene suficientes conductas posibles, la que se seleccione, dependerá de sus expectativas de fracaso o éxito. Las expectativas son nuestras hipótesis cerca de las posibles conductas y sus consecuencias, dichas expectativas pueden ser reveladas o expuestas directamente por una persona a través de informes verbales sobre las creencias de las probabilidades de resultados.

Mischel dice que: “generamos conducta según nuestras expectativas, aun cuando no estén en concordancia con las condiciones objetivas en un situación.” Quienes desean influir en la conducta de las demás personas puede promover más expectativas funcionales mediante procedimientos de modelamiento y de instrucción. Según Mischel, formamos nuestra conducta en relación con nuestras expectativas y nuestras probables consecuencias, con base en el significado de los estímulos y situaciones. (S.a., 2018)

Los estímulos sirven como signos que nos informan acerca de las posibilidades (expectativas) que tenemos en situaciones específicas, sin embargo los significados del estímulo varían de acuerdo a la persona y a sus características, en especial, de acuerdo a la personalidad. De esta manera aprendemos numerosas correlaciones entre los signos de conducta y las consecuencias de nuestras decisiones y nuestros actos, ya sean negativas o positivas y que nos ayudan o nos perjudican.

## SUS DIFERENTES USOS

Esta prueba no solo fue creada para determinar el futuro de unas personas, desde que se es un niño. Esta prueba fue creada también para determinar el autocontrol que es capaz de tener cada persona.

Estudios posteriores demostraron que esta prueba también contribuía y podía ayudar a determinar si una persona puede ser propenso a caer en algún tipo de adicción (drogas, alcohol, etc.), lo cual nos solo amplio el campo psicológico, sino también el psiquiátrico y el campo medicinal en general.

Otra de las cuestiones que ha sido posible analizar a través de esta investigación y este experimento, junto con algunas de sus réplicas, e la interpretación cultural de la gratificación retardada en función del género. Esto se refiere a que, por ejemplo, cuando una niña decidía esperar para recibir una mayor recompensa, esta conducta era interpretada por los adultos como una “gran capacidad intelectual”. Por lo contrario aquellas niñas que optaron por la recompensa inmediata eran clasificadas como “emocionalmente débiles e ingenuas.” (Conti, 2018).

En cambio, con los niños que decidieron esperar el malvavisco eran descritos y clasificados como tímidos, obedientes y que en un futuro serian poco sociables, sin embargo aquellos niños que tomaron inmediatamente el malvavisco fueron descritos como vitales, energético y animados.

Esto es un reflejo de los valores asociados al autocontrol dentro de la cultura de las personas. Puede llegar a indicar una mayor aceptación de la impulsividad entre niños, y una mayor aceptación de conductas tolerantes entre las niñas. Esto, a su vez, puede generar pautas para explicar el aprendizaje y patrones de comportamiento reforzados diferencialmente según el género de las personas, o en este caso, según el género de los menores de edad. (Solano, 2011)

# MÉTODO

**Hipótesis**: Los niños que se comen el malvavisco son más extrovertidos y no tienen un buen manejo de su autocontrol, con base en las definiciones anteriores. Al contrario de los niños que no se comen el malvavisco, quienes tienen un buen manejo de su autocontrol.

Se trabajó con una muestra probabilística constituida por 5 niños con las siguientes edades:

* 4 años
* 4 años y 6 meses
* 4 años y 9 meses
* 5 años
* 4 años, 11 meses 28 días

Como instrumento, lleve a cabo la siguiente serie de pasos con los niños:

1. Los senté de manera individual en un salón vacío, con un malvavisco enfrente de ellos
2. Les explique lo que yo iba a realizar y en qué consistía básicamente la prueba
3. Los deje en el salón solo, alrededor de 10 minutos
4. Regrese al salón y verifique que niños se habían comido el malvavisco y que niños no

# RESULTADOS

De acuerdo con los resultados obtenidos, se observó que la mayoría de los niños, en este caso 3 de 5 niños, lograron resistir los impulsos por comerse el malvavisco. Asimismo se percibieron diferentes métodos de autocontrol por parte de los niños, tales como:

* Darle una mordida al malvavisco, mas no comerlo todo
* Cantar o platicar
* Oler el malvavisco
* Lamerlo o tocarlo
* Permanecer sentados sin emitir ningún tipo de sonido o movimiento

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SEXO/PERSONALIDAD | EDAD | SE LO COMIÓ/NO SE LO COMIÓ |
| Femenino  (introvertida) | 5 años | Se lo comió |
| Femenino  (extrovertido) | 4 años y 6 meses | Solamente lo mordió. No se lo comió |
| Masculino  (extrovertida) | 4 años, 11 meses 28 días | Se lo comió |
| Femenino  (introvertida) | 4 años y 9 meses | No se lo comió |
| Masculino  (extrovertido) | 4 años | No se lo comió |

# CONCLUSIONES

Con base en el estudio anterior, puedo concluir que mi hipótesis no es totalmente correcta y que mis resultados varían de acuerdo a lo anteriormente establecido en la hipótesis. Puesto que hubo niños que supieron controlarse muy bien y que se creía que esos niños se iban a comer el malvavisco, ya que tienen una personalidad más extrovertida.

Note que no todos los niños extrovertidos se comieron el malvavisco, al igual que los niños introvertidos, quienes deberían tener un mejor manejo de su autocontrol. Los niños extrovertidos demostraron tener métodos más creativos para el manejo de su autocontrol, pero al mismo tiempo se mostraron calmados al momento de realizarles la prueba.

Esto prueba que no todas las personas extrovertidas tienden a no tener un buen manejo de su autocontrol o no saben desarrollar diferentes métodos para centrar su atención en algo diferente.

# BIBLIOGRAFÍAS CONSULTADAS

Baumeister, F.R. (marzo 2005). *Autocontrol, el secreto para triunfar*. Recuperado de http://www.bioquimica.dogsleep.net/Teoria/Seminario/88703074\_010-17.pdf

Catalán S. (20 de octubre de 2016). *Autocontrol*. Madrid, España. CIPSIA Psicólogos Recuperado de https://www.cipsiapsicologos.com/blog/autocontrol/

Guerri, M. (s.f.). *El test de Malvavisco de Walter Mischel y los beneficios del autocontrol*. . Psicoactiva

Recuperado de https://www.psicoactiva.com/blog/test-malvavisco-walter-mischel-autocontrol/

Guzmán Martínez, G. (2015). *Walter Mischel: biografía de este psicólogo e investigador*. Recuperado de https://psicologiaymente.com/biografias/walter-mischel

Solano, G. (16 de septiembre de 2011). *El test del marshmallow*. Recuperado de http://ipsicologo.com/2011/09/el-test-del-marshmallow.html

S.A. (29 de abril de 2018). *Biografía y teoría de Walter Mischel*. . Psicología y Empresa Recuperado de https://psicologiayempresa.com/biografia-y-teoria-de-walter-mischel.html