



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACION HUMANAS Y
TECNOLOGIAS
CARRERA PSICOPEDAGOGIA**

Título

**El autocontrol en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía
de la Universidad Nacional de Chimborazo**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en
Psicopedagogía**

Autor:

Serrano Novillo Magaly Yadira

Tutor:

MgSc. Aracely Carolina Rodríguez Vintimilla

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Magaly Yadira Serrano Novillo, con cédula de ciudadanía 0605348127, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: El autocontrol en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 19 de octubre del 2024



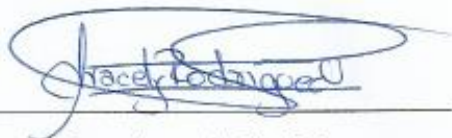
Magaly Yadira Serrano Novillo

C.I:0605348127

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Aracely Carolina Rodríguez Vintimilla catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: "El autocontrol en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo", bajo la autoría de Magaly Yadira Serrano Novillo; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 02 días del mes de diciembre de 2024



Mgs. Aracely Rodríguez

C.I:0603337726



ACTA DE APROBACIÓN – TRABAJO ESCRITO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 19 días del mes de noviembre de 2024, los miembros de tribunal, fundamentado en los requisitos, en los actos de calificaciones y el acta favorable por parte del tutor del proyecto titulado "EL AUTOCONTROL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO" de autoría del estudiante **MAGALY YADIRA SERRANO NOVILLO** con CC: 0605348127, de la carrera **PSICOPEDAGOGÍA**, quien obtuvo las siguientes calificaciones:

TRIBUNAL	NOMBRE APELLIDO	CALIFICACIÓN (Letras)	CALIFICACIÓN (Números)
Miembro del Tribunal de Grado	Mgs. Luz E. Moreno Arrieta	DIEZ	10
Miembro del Tribunal de Grado	Mgs. , Cristina Pomboza Floril	DIEZ	10
Miembro del Tribunal de Grado	Dr. Vicente Ureña Torres	DIEZ	10
TOTAL		DIEZ	10

A partir de lo expuesto, se emite el acta de aprobación del trabajo escrito de investigación, con una calificación de **10 (DIEZ)** sobre 10 puntos.

Mgs. Luz E. Moreno Arrieta
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Mgs. , Cristina Pomboza Floril
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Dr. Vicente Ureña Torres
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



CERTIFICACIÓN

Que, **SERRANO NOVILLO MAGALY YADIRA** con CC: 0605348127, estudiante de la Carrera **Psicopedagogía**, Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**El autocontrol en los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo**", cumple con el 4%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 28 de noviembre del 2024

Mgs. Aracely Rodriguez
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado principalmente a Dios quien es el eje principal de mi vida, mismo que me permitió llegar hasta este momento.

A mis padres Manuel y Patricia que me acompañaron en esta etapa, por haber sido mi apoyo a lo largo de toda mi carrera universitaria, aportando a mi formación tanto profesional y personal. ¡Todo lo que soy se los debo a ustedes!

A mis queridos abuelitos Samuel y Efigenia por su incondicional amor y apoyo, por ser el motor de mi vida y el mejor ejemplo de lucha y perseverancia ante los obstáculos. A mi ángel del cielo Samuel que estará feliz y orgulloso de mí por ser la hija que siempre deseó.

Deseo dedicar mi proyecto a mi querido esposo quien me ha apoyado a seguir luchando para que nuestra hija se sienta orgullosa de nosotros. Gracias por su apoyo incondicional, comprensión, confianza y a su infinito amor.

A mi amada hija Emma Cristina que cada paso que di dentro de mi vida universitaria fue por ella ya que es un regalo que Dios me mando y es el motivo por el cual no me rindo. Todo lo que hago es pensando siempre en ustedes querida familia. Gracias por llenar mi mundo de amor.

Magaly Yadira Serrano Novillo

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser mi guía y bendecirme hasta la presente fecha, brindándome paciencia y sabiduría para culminar con éxito una etapa tan anhelada; manifiesto mi gratitud y sentimiento de reconocimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo, institución que me brindó la oportunidad de cristalizar mis más claros deseos, a la carrera de Psicopedagogía por transformarse en un segundo hogar.

Agradezco a la Mgs. Aracely Rodríguez quien ha sido parte esencial de la elaboración de este trabajo de investigación, quien estuvo presente como una gran amiga, y supo asesorarme en este proceso de culminación académica.

A mis queridas hermanas Oriana y Jenifer por siempre estar pendientes de mí y por impulsarme con sus palabras de aliento les agradezco por quererme por sobre todas las cosas siempre estarán en mi corazón.

También dedico este proyecto a mis queridos padrinos William y Mercy, que han sido ejemplo, motivación y apoyo ustedes han estado en mis buenos y malos momentos y les estaré eternamente agradecida.

Magaly Yadira Serrano Novillo

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I	14
1. INTRODUCCION	14
1.1. Antecedentes	17
1.2. Planteamiento del problema	19
1.3. Justificación	21
1.4. Objetivos de investigación	23
1.4.1. <i>Objetivo general</i>	23
1.4.2. <i>Objetivos específicos</i>	23
CAPÍTULO II	24
2. MARCO TEÓRICO	24
2.1. El Autocontrol	24
2.2. Componentes del Autocontrol	25
2.2.1. Capacidad Inhibitoria	25
2.2.2. Motivación de una meta relevante a largo plazo	26
2.2.3. La activación de conductas enfocadas en una meta a largo plazo	26
2.2.4. Contextualización y procesos sociales	27
2.3. Autorregulación	27

2.4.	Importancia del autocontrol en el ámbito educativo	27
2.5.	La psicopedagogía y el autocontrol	29
2.6.	Evaluación del autocontrol de Rosenbaum	30
CAPÍTULO III		32
3.	METODOLOGIA	32
3.1.	Enfoque de la Investigación	32
3.2.	Diseño de la Investigación	32
3.3.	Tipo de Investigación	32
3.3.1.	<i>Por el alcance: Investigación Descriptiva</i>	32
3.3.2.	<i>Por el objetivo: básico</i>	32
3.3.4.	<i>Por el tiempo: Transversal</i>	33
3.4.	Población y muestra	33
3.4.1.	<i>Población</i>	33
3.4.2.	<i>Muestra</i>	34
3.5.2.	<i>Instrumento</i>	34
CAPÍTULO IV		36
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	36
CAPÍTULO V		43
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
5.1.	Conclusiones	43
5.2.	Recomendaciones	44
BIBLIOGRAFÍA		45
ANEXOS		48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población en estudio	33
Tabla 2. Muestra de estudio correspondiente a los estudiantes de primer semestre de la carrera de Psicopedagogía	34
Tabla 3. Resultados Generales de niveles de autocontrol	36
Tabla 4. Resultados Generales de niveles de autocontrol: Varones	37
Tabla 5. Resultados Generales de niveles de autocontrol: Mujeres	39
Tabla 6. Resultados Generales de niveles de autocontrol: Varones y mujeres	41
Tabla 7. Media aritmética del nivel de autocontrol	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados Generales de niveles de autocontrol	36
Figura 2. Resultados Generales de niveles de autocontrol: Varones	38
Figura 3. Resultados Generales de niveles de autocontrol: Mujeres	39
Figura 4. Media aritmética del nivel de autocontrol por nivel	42

RESUMEN

Al autocontrol se lo conoce como la capacidad de eliminar, cambiar o impedir respuestas internas, de tal forma que, permite resistir los impulsos, regular o equilibrar las emociones y tener un dominio para ajustar el comportamiento a cualquier situación que se presente; teniendo en cuenta la importancia de esta habilidad, la presente investigación se enfocó en determinar el autocontrol de los estudiantes de primer semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional del Chimborazo; utilizando como muestra a 44 estudiantes de primer semestre y una metodología con un enfoque mixto; con un diseño no experimental, nivel de alcance descriptivo; por el objetivo básico, transversal y el lugar de campo. Utilizando como instrumento de recolección de datos la escala de autocontrol de Rosenbaum. En donde se estableció que los niveles de autocontrol presentes en los estudiantes con mayor frecuencia se encuentra entre considerablemente por encima de la media y considerablemente por debajo de la media, reflejando. Por otra parte, se comparó esta habilidad entre hombres y mujeres identificando así que los hombres tienen un nivel de autocontrol más bajo que las mujeres.

Palabras claves: Autocontrol, capacidad Inhibitoria, autorregulación, estudiantes universitarios

ABSTRACT

Self-control is known as the ability to eliminate, change, or prevent internal responses in such a way that it allows resisting impulses, regulating or balancing emotions, and having a domain to adjust behavior to any situation that may arise, taking into account the importance of this ability, the present research focused on determining the self-control of first semester students of the Psychopedagogy degree at the National University of Chimborazo; using as a sample 44 first semester students and a methodology with a mixed approach; with a non-experimental design, descriptive scope level; by the primary objective, transversal and the field location—using as a data collection instrument the Rosenbaum self-control scale. It was established that the levels of self-control present in students most frequently are between considerably above the average and considerably below the average, reflecting. On the other hand, this ability was compared between men and women, thus identifying that men have lower self-control than women.

Keywords: Self-control, inhibitory capacity, self-regulation, university student



Reviewed by:

Mgs. Kerly Cabezas
ENGLISH PORFESSOR
I.D. 0604042382

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación tiene como temática el abordaje de el autocontrol en los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo. Como punto de partida se presenta que es una competencia esencial para un adecuado rendimiento académico, se cultiva desde la niñez a través de estrategias de educación, donde se otorga aceptación y confianza de los padres que brindan suficiente cariño a los hijos. Esta competencia es imprescindible en todo momento, es el elemento esencial para que una persona pueda enfrentar adecuadamente los desafíos que surgen en cada etapa de desarrollo, nos permite estar listos para lo que pueda ocurrir, algunas estrategias incluyen planificar anticipadamente, ser pacientes y gestionar las relaciones interpersonales, esta investigación resulta de gran importancia para lograr entender que, para tener un autocontrol adecuado, es crucial el grado de autoestima de cada individuo y determinar el resultado de añadir las emociones, sensaciones, pensamientos, vivencias personales, creencias, entre otros.

Los estudiantes universitarios, no solo luchan por cumplir con sus responsabilidades académicas, sino también por equilibrar sus deseos naturales, inmediatos y correspondientes a su edad con sus objetivos a largo plazo. Goleman (como se citó en Valle, 1998) menciona que la emoción refiere a un sentimiento, pensamiento, estado biológico y psicológico y al tipo de tendencia a la acción que lo caracteriza. con lo cual amplía el campo de las emociones y sus repercusiones.

En el ámbito académico, no cabe duda de que el factor emocional es clave para el aprendizaje y las relaciones sociales, las emociones repercuten directamente en nuestra conducta y manera de actuar, afectando en la toma de decisiones y el bienestar de los estudiantes, las cuales, según Cobo (2020) si no se encuentran estables pueden provocar falta de motivación, procrastinación y bajo rendimiento en los estudios, por tal motivo es

importante que los estudiantes aprendan a gestionar sus emociones para convivir dentro de un ambiente de aprendizaje óptimo que le permita un desarrollo educativo y personal a largo plazo.

Sin embargo, también existen alternativas como el autocontrol, definida por Pérez, M et al. (2019), como la capacidad de eliminar, cambiar o impedir respuestas internas, de tal forma que, permite resistir los impulsos, regular o equilibrar las emociones y tener un dominio para ajustar el comportamiento a cualquier situación que se presente. Se considera que el autocontrol dentro del aprendizaje propicia una capacidad de compromiso y el establecimiento de metas a largo plazo, que permitan el éxito académico, basado en la autodisciplina mejorando aspectos como la inteligencia que se ven reflejadas en las calificaciones del individuo, demostrando que el autocontrol permite regular los malos hábitos (Maldonado, et al. (2023).

Por lo tanto, la investigación se enfocó en determinar el autocontrol de los estudiantes de primer semestre de la carrera de Psicopedagogía, estableciendo los niveles de autocontrol e identificando las características presentes en los participantes de la muestra además se comparó la variable de estudio entre los hombres y mujeres lo que permitirá a los alumnos tomar acciones que solventen la problemática de comportamiento en la educación universitaria, a fin de mejorar el desempeño académico y personal del estudiante.

Capítulo I, primer apartado del informe investigativo, en donde se encuentra la introducción, en la cual se definen los parámetros esenciales que permite comprender de mejor manera la problemática y variable de estudio; siendo así, que, en este apartado, se presentan los antecedentes de investigación, el planteamiento del problema, justificación y objetivos de investigación.

Capítulo II, marco teórico, en donde se encuentra un recopilatorio y análisis del estudio del estado del arte relevante para la comprensión y contextualización del estudio, estructurada desde la variable de investigación, el autocontrol.

Capítulo III, corresponde a la metodología de investigación en donde se detalla, describe y justifica de manera precisa los métodos, procesos y técnicas utilizadas para la recolección y análisis de datos. Precizando así, que la investigación se realizó con un enfoque mixto; con un diseño no experimental, nivel de alcance descriptivo; por el objetivo básico, por el tiempo transversal y por el lugar de campo. Se utilizó una muestra de 44 estudiantes de primer semestre de la carrera de Psicopedagogía; se manejó como técnica de recolección de datos la psicometría y como instrumentos, la escala de autocontrol de Rosenbaum.

Capítulo IV, en este capítulo se presenta el análisis e interpretación de los datos obtenidos de la aplicación de la escala de autocontrol de Rosenbaum, los cuales permitieron dar cumplimiento a los objetivos establecidos. Los datos fueron procesados utilizando el software Excel, el cual permitió la operatividad y presentación de los resultados de manera clara y precisa.

Capítulo V, por último, en este capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones realizadas en virtud de los objetivos planteados. En donde se estableció que los niveles de autocontrol presentes en los estudiantes con mayor frecuencia se encuentran entre considerablemente por encima de la media y considerablemente por debajo de la media, reflejando. Por otra parte, se comparó esta habilidad entre hombres y mujeres identificando así que los hombres tienen un nivel de autocontrol más bajo que las mujeres.

1.1. Antecedentes

Según Ruiz (2020) el autocontrol es una habilidad mental que permite inhibir respuestas automáticas que se producen en el organismo ante una situación, esto principalmente en reacciones emocionales; este control no solo nos permite regular las emociones, sino que también nos ayuda dar una mejor respuesta frente a diversa situación y que estas resulten favorables para nosotros y los demás.

El autocontrol se ve influenciado de gran manera por la personalidad, así como lo menciona la investigación de Galli et al. (2021) en la cual los análisis de correlación mostraron un patrón de relaciones positivas entre las puntuaciones de autocontrol y los rasgos de responsabilidad y amabilidad, siendo estos rasgos importantes para la construcción de una persona que tenga la capacidad para convivir armónicamente en la sociedad.

Por otro lado, Ponce Pardo et al. (2023) en su investigación titulada “Autoestima y autocontrol en el rendimiento académico de estudiantes universitarios”, menciona que estos dos factores son de gran importancia en el proceso de enseñanza y desarrollo integral del estudiante. Además, los resultados de su estudio reflejaron que ambos aspectos influyen de manera significativa en el rendimiento académico. Por lo tanto, un estudiante que tenga desarrollada esta habilidad tendrá un mejor rendimiento en cuanto a sus calificaciones en comparación que un estudiante que presente bajo nivel de autocontrol.

Según Cobo (2020) menciona que la procrastinación está relacionada a la falta de autocontrol del estudiante, así como factores como el miedo al fracaso, una deficiente organización del tiempo, una aversión hacia las tareas y el perfeccionismo. Este comportamiento, caracterizado por el aplazamiento constante de tareas y estudios, es una de las principales razones detrás del bajo rendimiento académico en los estudiantes. La procrastinación no solo conduce a la acumulación de tareas pendientes, sino que también

incrementa significativamente los niveles de estrés y ansiedad, afectando tanto el bienestar emocional como el desempeño académico de los estudiantes.

Por otra parte, Hernández et al. (2020) en su investigación titulada “Autorregulación para el aprendizaje y su influencia en la Bioética en Estudiantes Universitarios de Enfermería” los resultados de la investigación arrojaron la existencia de una influencia significativa del autocontrol de los estudiantes hacia su desempeño ante la asignatura de bioética. Esta influencia es significativa y sugiere que el nivel de autocontrol de los estudiantes afecta directamente cómo perciben y se comportan respecto a los principios fundamentales que guían la conducta humana en relación con la vida en general. Esto refleja una comprensión más profunda de la bioética, que abarca aspectos éticos y morales fundamentales que regulan las acciones y decisiones de las personas en su interacción con la vida y el entorno.

1.2. Planteamiento del problema

En el contexto educativo universitario, el autocontrol es una habilidad crucial para el éxito académico y personal de los estudiantes, además de ser de gran importancia en el ámbito profesional, por lo tanto. La investigación realizada en México por Pucheta et al. (2023) titulada “Salud mental positiva en estudiantes universitarios de enfermería” Arrojaron que el autocontrol fue el factor con menos puntaje en ambos sexos, lo que señala la imperativa necesidad de implementar programas de salud enfocadas en fortalecer esta habilidad. Presentar niveles bajos de autocontrol puede conllevar en varias dificultades, no tan solo a nivel académico, sino como lo vimos anteriormente, en el ámbito personal y emocional del estudiante, detallando también que este nivel bajo se presentó en ambos sexos.

La investigación realizada en Perú por Cantera (2019) titulada “Autocontrol emocional y la capacidad para resolver problemas interpersonales en estudiantes del sexto ciclo de la I.E.N° 153 - SJL, 2019” en donde se determinó que el autocontrol emocional tiene una relación significativa con la capacidad para resolver problemas interpersonales. Además de identificar que algunos de los estudiantes de la muestra con un 17,1% presentan dificultades para controlar sus emociones.

En el contexto ecuatoriano, Bernabé et al. (2022) en su investigación “Estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios ecuatorianos: Un estudio de caso en la provincia de Esmeraldas” Los resultados demuestran que los estudiantes participantes del estudio presentan en la subdimensión de autocontrol un puntaje por debajo de 5 puntos sobre 10, lo que refleja la falta de desarrollo de esta habilidad en los estudiantes. En Riobamba, la investigación realizada por Haro (2019) titulada “El autocontrol de los estudiantes de la carrera de psicología educativa de la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Periodo semestral octubre 2018 - febrero 2019” utilizando el cuestionario CACIA, se concluyó que los estudiantes poseían un nivel alto de autocontrol.

A pesar de la importancia del desarrollo del autocontrol en los alumnos que se están preparando en el ámbito docente, actualmente no existe suficiente literatura científica/académica específica que aborde esta situación entre los estudiantes de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. Lo cual, la falta de información precisa de esta variable impide la implementación de estrategias efectivas que ayuden a mejorar esta habilidad. Por lo tanto, surge la imperiosa necesidad de investigar cómo se presenta el autocontrol en este grupo de estudiantes. La cual, se ha observado una tendencia preocupante, ya que muchos de los estudiantes parecen tener dificultades significativas para gestionar sus impulsos, emociones y comportamientos, lo que afecta negativamente en su rendimiento académico y relaciones personales.

El autocontrol es una habilidad esencial para el ejercicio de la psicopedagogía, debido a que, en la práctica profesional deberán ayudar a otros estudiantes a desarrollar habilidades similares. Como ya lo hemos visto, la falta de esta habilidad se manifiesta de diferentes maneras, como el estrés, la ansiedad y la procrastinación. Por lo que, como profesionales, deberán presentar grandes habilidades de autocontrol que sirvan de ejemplo y motivación para sus futuros estudiantes.

1.3. Justificación

Esta investigación se basa en la imperiosa necesidad de comprender y mejorar los niveles de autocontrol entre los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía. El autocontrol es una habilidad crucial para su futuro profesional, ya que estos estudiantes deben ser capaces de gestionar sus propias emociones y comportamientos de manera eficaz. Esto es esencial para que puedan proporcionar un apoyo adecuado a otros estudiantes en sus procesos educativos. Al desarrollar un mayor autocontrol, los futuros Psicopedagogos estarán mejor preparados para enfrentar los desafíos emocionales y conductuales que encontrarán en su práctica profesional, lo que a su vez les permitirá fomentar un entorno de aprendizaje y desarrollo más positivo y efectivo para sus futuros clientes y estudiantes.

Es estudio resultó viable, debido a que la Universidad Nacional de Chimborazo proporciona una muestra representativa y diversa que ofrezca la información propicia para el estudio. Además, la Universidad posee los recursos necesarios, incluyendo el acceso a recursos bibliográficos y un repositorio web con literatura científica, sin contar con el docente tutor que orientó y facilitó en la realización de la investigación.

El trabajo realizado resultó de gran impacto, puesto que, a nivel académico, los resultados obtenidos contribuyen a la literatura académica existente sobre el autocontrol, proporcionando información específica sobre su desarrollo y manifestación en estudiantes de la carrera de psicopedagogía en el contexto ecuatoriano. Además, estos resultados pueden influir en la implementación de programas de desarrollo personal y académico dentro de la universidad, ayudando a los estudiantes a mejorar sus habilidades de autocontrol y, por ende, su rendimiento académico. Mencionando también que esto les ayudará a largo plazo a afrontar de mejor manera dificultades en el campo profesional.

Además, resultó factible debido a la previa planificación y estructuración del proyecto investigativo, contando con la disponibilidad de recursos humanos, monetarios y

materiales físicos y digitales. La aplicación del instrumento de recolección de datos se realizó satisfactoriamente debido a la colaboración de estudiantes y docentes de la universidad, los cuales son los principales interesados en conocer el autocontrol de sí mismos y de sus estudiantes respectivamente.

Por último, los beneficiarios de esta investigación son varios. En primer lugar, los estudiantes participes de la muestra de la carrera de Psicopedagogía puesto que la investigación realizada los permite conocerse mejor para así reflexionar y tomar acción sobre su autocontrol. Además, se beneficiaron los estudiantes de la carrera en general puesto que los resultados obtenidos de este estudio, da una perspectiva general del nivel de autocontrol de los estudiantes de la carrera. También, los docentes se beneficiaron al obtener una comprensión más profunda de las necesidades y desafíos de sus estudiantes, permitiéndoles adaptar sus métodos de enseñanza y apoyo. Finalmente, la sociedad se beneficiará al contar con profesionales psicopedagogos mejor preparados para afrontar los retos del ámbito educativo, contribuyendo así al desarrollo social y educativo del país.

1.4.Objetivos de investigación

1.4.1. Objetivo general

- Determinar el autocontrol en los estudiantes de primer semestre paralelo A de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo

1.4.2. Objetivos específicos

- Establecer el nivel de autocontrol en los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Identificar las características de autocontrol en los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Comparar el nivel de autocontrol entre hombres y mujeres de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. El Autocontrol

El autocontrol según Quintero, A et al. (2022) se define como la habilidad para ejercer dominio sobre uno mismo, lo que implica controlar las emociones, comportamientos y deseos propios, así como mantener la tranquilidad. Esta capacidad facilita enfrentar los momentos de la vida con serenidad y eficacia, permitiendo un mejor manejo y regulación emocional, y evitando que las emociones tomen el control de la persona.

Según Ruiz (2020) el autocontrol es una habilidad cognitiva que permite inhibir respuestas automáticas que se producen en el organismo ante una situación, esto principalmente en reacciones emocionales. Este control no solo nos permite regular las emociones, sino que también nos ayuda a enfrentar impulsos emocionales para dar una mejor respuesta frente a una situación y que esta sea favorable para nosotros y los demás.

El autocontrol es una competencia esencial en el ejercicio profesional tanto del docente como del psicopedagogo, como menciona Delgado y Enríquez (2021) en donde refiere que el autocontrol se presenta como la habilidad para gestionar y moderar las reacciones impulsivas, permitiendo así, alcanzar un equilibrio entre la racionalidad y las emociones en la vida diaria; siendo así que, esta capacidad particularmente resulta crucial para los educadores, ya que permite el desempeño de sus funciones de manera efectiva y equilibrada. Además, el desarrollo de esta habilidad contribuye no solo al bienestar personal del educador, sino también a la creación de un entorno de aprendizaje positivo y constructivo para sus estudiantes.

Además, (Baumeister., et al, 2007, como se citó en Arrieta y Chávez 2019) quienes, en sus investigaciones sobre el impacto de las emociones negativas en el

autocontrol, encontraron que para aquellas personas que tienden a responder a emociones negativas con fallos de autocontrol, las regiones inhibitorias del cerebro son usadas ineficiente y excesivamente, lo que resulta en una fatiga autorregulatoria. Por lo que, es importante mencionar que el autocontrol debe ser visto como un proceso y como una habilidad que puede ser fomentada, entrenada e incrementada con la práctica y su utilización de manera regular.

2.2. Componentes del Autocontrol

El autocontrol es un proceso complejo, por lo que resulta importante conocer desde sus componentes que permiten su desarrollo y funcionamiento adecuado, siendo estos, según menciona Arrieta y Chávez (2019) los siguientes:

2.2.1. Capacidad Inhibitoria

Según Gutiérrez et al. (2020) la capacidad inhibitoria se considera como un mecanismo para suprimir respuestas conductuales o cognitivas predominantes y en ocasiones automáticas cuando la situación lo requiere. Así que podemos entender que esta es la capacidad de suprimir comportamientos no deseados y evitar actuar en base a ellos es esencial; en otras palabras, una parte importante del autocontrol radica en la habilidad de identificar y evaluar conscientemente conductas potencialmente perjudiciales y hacer un esfuerzo por no ejecutarlas.

También, la capacidad inhibitoria se ve muy relacionada con la capacidad atencional de las personas, como mencionan los hermanos Yauri (2021), los cuales encontraron que en personas con un trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) se presenta una característica común caracterizada por un perfil de disminución de la capacidad inhibitoria y la flexibilidad cognitiva

2.2.2. Motivación de una meta relevante a largo plazo

Para desarrollar adecuadamente el autocontrol, es necesario tener una meta futura atractiva que impulse la supresión de conductas que puedan perjudicar ese objetivo. Es fundamental fomentar comportamientos dirigidos hacia una meta futura. Fischer (2021) menciona que para lograr cumplir objetivos a largo plazo la motivación es clave, puesto que esta explica la intensidad, dirección y persistencia del esfuerzo dada por un individuo.

La motivación según establece Perdomo (2021) es una característica propia de la psicología humana que desempeña un papel crucial en el nivel de compromiso que una persona manifiesta ante una actividad. Se trata de un proceso psicológico que desencadena, activa, dirige, dinamiza y sostiene el comportamiento humano hacia la consecución y cumplimiento de objetivos deseados.

2.2.3. La activación de conductas enfocadas en una meta a largo plazo

Arrieta y Chávez (2019) la describen como la capacidad de iniciar y sostener acciones que están en sintonía con metas futuras deseadas. Este componente abarca la habilidad para planificar, establecer prioridades y perseverar en actividades que, aunque no ofrezcan gratificación inmediata, son cruciales para alcanzar resultados a largo plazo. La capacidad de alinearse con objetivos futuros implica una visión clara de lo que se desea lograr y un compromiso firme para trabajar hacia esas metas, incluso cuando los beneficios no sean inmediatos. Planificar es esencial en este contexto, ya que permite descomponer objetivos grandes en pasos manejables y trazables, facilitando un enfoque estructurado y organizado.

Establecer prioridades es otro aspecto fundamental. Esto implica la habilidad de distinguir entre tareas urgentes y tareas importantes, y decidir cuáles deben abordarse primero para maximizar la eficiencia y el progreso hacia los objetivos a largo plazo. La perseverancia, por su parte, es la tenacidad y el esfuerzo continuo que se requiere para seguir adelante a pesar de los obstáculos y las distracciones que puedan surgir en el camino.

2.2.4. Contextualización y procesos sociales

Arrieta y Chávez (2019) refieren como la habilidad de entender y adaptarse a las demandas y normas del entorno social. Esto incluye la capacidad de interpretar correctamente las señales sociales, ajustarse a las expectativas del grupo, y manejar las influencias sociales de manera que apoyen el autocontrol. La adaptación social es crucial porque permite a las personas integrarse y funcionar efectivamente dentro de grupos y comunidades. Esta habilidad facilita la comprensión y respuesta a las normas, expectativas y comportamientos aceptados, lo cual es esencial para construir y mantener relaciones saludables

2.3. Autorregulación

Según menciona Sánchez (2023) La autorregulación es un concepto esencial en psicología y se refiere a la habilidad de una persona para controlar y gestionar sus propias emociones. A medida que los individuos interactúan con su entorno y se enfrentan a diversas situaciones emocionales, se ven obligados a manejar y ajustar sus respuestas emocionales de manera adecuada.

Por otro lado, Arrieta y Chávez (2019) la define como habilidad de monitorear y ajustar los propios pensamientos, emociones y comportamientos de manera consciente. Implica la capacidad de establecer metas, observar el progreso hacia estas metas, y realizar ajustes necesarios para mantenerse en el camino deseado.

2.4. Importancia del autocontrol en el ámbito educativo

El autocontrol resulta un factor clave para el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Así como menciona Pazmiño (2024) la cual sugiere que, debido a la importancia del autocontrol en los estudiantes, esta se incluya explícitamente en el plan de estudios de la institución, puesto que esta habilidad otorga al estudiante una mayor oportunidad de aprendizaje, permitiéndole manejar eficazmente sus emociones, pensamientos y comportamientos.

Esta habilidad resulta de gran importancia en el proceso de aprendizaje, así como menciona Chaglla (2023) la cual encontró que los niños que tienen unas capacidades regulatorias bien desarrolladas pueden mantener su atención de mejor manera durante el proceso de aprendizaje, además de ejercer conductas adecuadas que les permite desarrollarse con las demás personas de manera apropiada. Por otra parte, los niños con niveles bajos de autocontrol experimentan mayor dificultad para sostener la atención durante las tareas académicas y complicaciones al relacionarse con sus compañeros.

El autocontrol es un componente esencial en el rendimiento académico, ya que influye significativamente en el proceso de enseñanza y aprendizaje, y en el desarrollo integral de los individuos. Por lo tanto, es crucial que todos los elementos del sistema educativo colaboren para garantizar que los estudiantes puedan convivir en entornos armoniosos. Esto es especialmente importante dado los diversos problemas sociales que enfrentamos, como la violencia, las familias disfuncionales y el acoso, entre otros. Todos estos factores tienen un impacto directo en el desempeño académico de los estudiantes Ponce, J et al, (2023).

Delgado y Enríquez (2021) Mencionan que el sistema educativo no está preparado para identificar las necesidades emocionales de cuerpo docente de las instituciones y recalca la imperiosa necesidad de abordar el rol docente desde una perspectiva más humana para el buen desempeño laboral, por tal motivo, resulta de suma importancia desarrollar habilidades emocionales desde la formación de los estudiantes que desempeñarán su ejercicio en las instituciones educativas del Ecuador.

Por lo visto, el autocontrol resulta esencial en el ámbito educativo, debido a que en los estudiantes permite gestionar de mejor manera sus emociones y diferentes reacciones impulsivas, lo que permite un ambiente de aprendizaje más armónico y productivo. Los estudiantes con buenas capacidades de autocontrol son capaces de centrar mejor su atención

en sus actividades académicas, resistir distracciones y afrontar dificultades, lo que, todo esto se refleja en un mejor rendimiento académico, ayudando también, por otra parte, al manejo de estrés y la ansiedad del alumno.

De igual manera que en la etapa escolar, el autocontrol en esta etapa de la vida resulta importante, puesto que el estudiante universitario al enfrentarse a una mayor cantidad de responsabilidades y desafíos, tanto en la vida académica como en la personal. Además, el autocontrol es vital para la autodisciplina y la gestión del tiempo. Los estudiantes en la educación superior a menudo tienen horarios flexibles y una mayor libertad, lo que puede llevar a la tentación de postergar tareas o priorizar actividades sociales sobre el estudio.

Por otro lado, en el ámbito docente, el autocontrol resulta igualmente importante, los profesores que presentan un nivel alto de autocontrol pueden manejar sus propias emociones y respuestas ante situaciones de alto estrés o desafiantes, manteniendo la profesionalidad con una actitud calmada y estoica. Mejorando no solamente el bienestar personal, son también un ambiente más seguro y estable para sus estudiantes, los cuales se sentirán apoyados y respaldados, lo que permite crear un mejor ambiente de aprendizaje, beneficiando también a los estudiantes.

2.5. La psicopedagogía y el autocontrol

El Psicopedagogo juega un papel importante en el desarrollo del autocontrol en los estudiantes. El autocontrol es la capacidad de gestionar las propias emociones, comportamientos y deseos de una manera constructiva y productiva, lo cual como profesión que tiene como pilar central de su atención el proceso de enseñanza y aprendizaje, resulta una habilidad clave para el ejercicio de la labor profesional. Rodríguez et al. (2022) mencionan que los psicopedagogos deben tener:

- **Manejo de Situaciones Desafiantes:** Los psicopedagogos suelen enfrentarse a situaciones complejas y desafiantes con los estudiantes, padres de familia y docentes.

El autocontrol les permite manejar estas situaciones de manera calmada y profesional, sin dar paso a acciones impulsivas.

- **Modelado de Comportamiento:** El psicopedagogo actúa como un modelo a seguir para los estudiantes. Siendo esto así, resulta una obligación demostrar un alto nivel de autocontrol.
- **Eficacia en la Intervención:** La intervención Psicopedagógica requiere siempre paciencia, comprensión y la capacidad de mantener la calma bajo presión.
- **Comunicación Efectiva:** La comunicación clara y tranquila es importante para trabajar con los estudiantes, padres de familia y docentes. El autocontrol ayuda a mantener un tono de voz calmado y con un enfoque asertivos, incluso cuando el ambiente presenta dificultades.
- **Resolución de Conflictos:** En situaciones de conflicto, un psicopedagogo con buen autocontrol puede mediar de manera efectiva, desescalar tensiones y encontrar soluciones constructivas que beneficien a todas las partes involucradas.
- **Autocuidado Profesional:** El trabajo psicopedagógico puede ser emocionalmente exigente. El autocontrol ayuda a los profesionales a manejar su propio estrés y emociones, lo que es crucial para evitar el agotamiento y mantener un alto nivel de bienestar personal y profesional.
- **Objetividad y Profesionalismo:** El autocontrol permite al psicopedagogo mantener la objetividad y profesionalismo, evitando que sus propias emociones o prejuicios influyan en su juicio y decisiones.

2.6. Evaluación del autocontrol de Rosenbaum

La evaluación utilizada para el presente estudio se utilizó la escala de autocontrol de Rosenbaum la cual evalúa las habilidades para controlar los efectos interferentes de los eventos internos, como las emociones, el dolor o pensamientos no deseados, que afectan en

la conducta, teniendo como objetivo evaluar el autocontrol dentro de 6 niveles que van desde considerablemente por debajo del promedio hasta considerablemente por encima del promedio. Esta evaluación está dirigida para adolescentes y adultos, y consta de 36 items, respecto a los cuales el sujeto debe indicar el grado en que le describen o caracterizan, de acuerdo con una escala de -3 a 3; cabe recalcar que la escala tiene un coeficiente de fiabilidad de 0.86 por el método test-retest (Rosenbaum 1980).

CAPÍTULO III

3. METODOLOGIA

3.1. Enfoque de la Investigación

La investigación tuvo un enfoque mixto, debido a que, en primer lugar, el instrumento utilizado para la recolección de datos denominada Escala de autocontrol de Rosenbaum, correspondió a una escala psicométrica, la cual aportó datos cuantitativos que fueron analizados de una manera estadística. Además, al comparar variables el enfoque toma características también de un enfoque cualitativo.

3.2. Diseño de la Investigación

En su diseño correspondió a no experimental, ya que la investigación se realizó sin manipular de forma deliberada ninguna variable, ni alterando la muestra de estudio que correspondió a los estudiantes de primer semestre de la carrera de psicopedagogía. Además, se describió la variable de autocontrol tal y como se presentan en su contexto real o empírico y en un tiempo determinado.

3.3. Tipo de Investigación

3.3.1. *Por el alcance: Investigación Descriptiva*

La investigación realizada tuvo un alcance descriptivo, en donde, en primer lugar, se definió y detalló el autocontrol en los estudiantes lo que permitió describir a la muestra de estudio, además, debido a la naturaleza de investigación mixta, este trabajo presenta características de un diseño de estudio de grupos, ya que también se obtendrán datos sobre la naturaleza del grupo en cuanto al autocontrol general de los estudiantes. También, se comparó, puesto que se contrastaron los datos obtenidos entre un grupo de mujeres y varones de la muestra.

3.3.2. *Por el objetivo: comparativo*

Esta investigación resultó de carácter comparativo ya que se comparó los niveles de autocontrol de hombres y mujeres. Además de determinar al autocontrol como fenómeno o problema para descubrirlo, analizarlo y compararlo.

3.3.3. Por el lugar: De campo

El tipo de investigación fue de campo, puesto que los datos obtenidos sobre el autocontrol en los estudiantes participes de la muestra fue parte de la información primaria, es decir, la aplicación de técnicas e instrumentos de recolección de datos tuvo lugar in situ de la realidad en donde se desarrollaba el problema de investigación que correspondió a la carrera de Psicopedagogía con los estudiantes de primer semestre.

3.3.4. Por el tiempo: Transversal

El estudio realizado corresponde a un carácter transversal, debido a que la investigación se realizó en un período determinado de tiempo de un mes, adicionalmente, la técnica e instrumento de recolección de datos fue aplicado en una sola ocasión en los estudiantes de primer semestre de la carrera de psicopedagogía.

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

La población con la que se trabajó para el desarrollo del proyecto de investigación fueron los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo del periodo 2024-1S, debido a la facilidad de inserción para la realización del estudio.

Tabla 1.

Población en estudio

	Número	Hombres	Mujeres
Estudiantes	289	61	228
Total %	100%	21,11%	78,89%

Nota. Estudiantes de la carrera de Psicopedagogía.

Elaborado por: Magaly Yadira Serrano Novillo.

3.4.2. Muestra

La muestra es no probabilística e intencional, debido a que fue seleccionada a conveniencia de la investigadora sin la utilización de un proceso matemático o estadístico para seleccionarlo. La cual corresponde a los estudiantes de primer semestre de la carrera de Psicopedagogía debido a que resulta una muestra diversa y con la necesidad de ser estudiada debido a su reciente inserción a la carrera.

Tabla 2.

Muestra de estudio correspondiente a los estudiantes de primer semestre de la carrera de Psicopedagogía

	Número	Hombres	Mujeres
Estudiantes	36	8	28
Total %	100%	77,27%	22.73%

Nota. Estudiantes de la carrera de Psicopedagogía.

Elaborado por: Magaly Yadira Serrano Novillo.

3.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

3.5.1. Técnica

Psicometría: Esta técnica se basa en pruebas que ayudan a medir o categorizar las capacidades psíquicas de un individuo y se recoge en un resultado final en valor numérico.

3.5.2. Instrumento

Escala de Autocontrol de Rosenbaum: Cuestionario elaborado por Rosenbaum dirigida a adolescentes y adultos, la cual consta de 36 ítems que mide el autocontrol mediante una escala de Likert. La utilización de este test se debe a que el objetivo de la escala se alinea con los objetivos de la investigación con respecto a los demás test existentes, puesto que la finalidad del instrumento es evaluar el autocontrol dentro de 6 niveles de acuerdo con sus puntuaciones finales:

Considerablemente por debajo del promedio ≤ 10

Muy por debajo del promedio 11 – 16

Algo por debajo del promedio 17 – 22

Dentro del promedio 23 – 29

Algo por encima del promedio 30 – 35

Muy por encima del promedio 36 – 41

Considerablemente por encima del promedio ≥ 42

Por último, la escala a utilizar presenta un coeficiente de fiabilidad de 0.86

La Escala de Autocontrol de Rosenbaum (1980) es una herramienta que se ha utilizado en estudios para medir el autocontrol, evalúa la competencia aprendida o habilidades para controlar los efectos intervinientes de los eventos internos (tales como emociones y dolor o pensamientos no deseados) que afectan a la ejecución de la conducta. Las características psicométricas del Inventario fueron muy discutidas por Rosenbaum, a partir de un estudio, donde se utilizó una muestra de personas Israelí, se llegó a la conclusión que el puntaje promedio es de 23 a 27. Existe una sutil tendencia en las mujeres a obtener puntajes un poco más altos que los hombres, por lo que este puntaje se ajusta a 29 para mujeres, y 22 para hombres.

A diferencia de otros test que existen, se escogió esta escala nos era útil para el desarrollo de nuestra investigación, por las competencias que evalúa, la competencia aprendida o habilidades para controlar los efectos intervinientes de los eventos internos tales como emociones y dolor o pensamientos no deseados que afectan a la ejecución de la conducta, problemas a las dificultades de la vida cotidiana, las habilidades para demorar el refuerzo, las percepciones de autoeficacia.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 3.

Resultados Generales de niveles de autocontrol

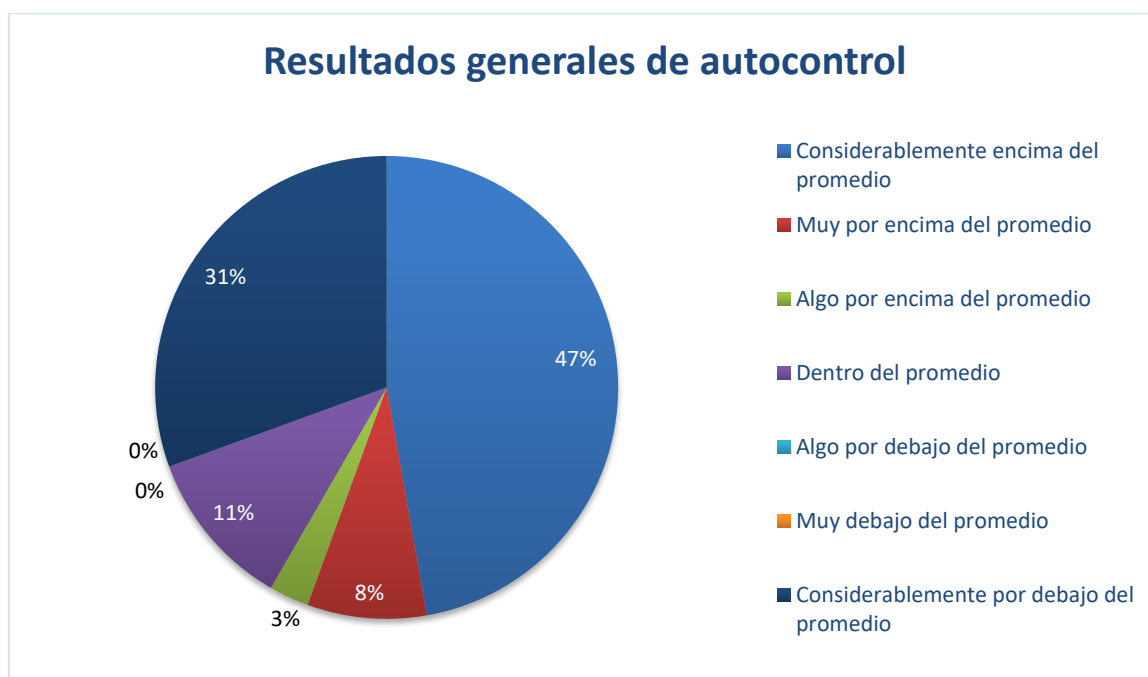
	Considerablemente por debajo del promedio	Muy debajo del promedio	Algo por debajo del promedio	Dentro del promedio	Algo por encima del promedio	Muy por encima del promedio	Considerablemente encima del promedio
Estudiantes	11	0	0	4	1	3	17
Total	11	0	0	4	1	3	17

Nota. Resultados Generales de niveles de autocontrol.

Elaborado por: Magaly Yadira Serrano Novillo.

Figura 1.

Resultados Generales de niveles de autocontrol



Nota. Resultados Generales de niveles de autocontrol.

Elaborado por: Magaly Yadira Serrano Novillo.

Análisis

De los estudiantes partícipes de la muestra, se puede observar que, de 11 estudiantes que corresponden a un 31% tienen un nivel considerablemente por debajo del promedio; por otra parte, 0 estudiantes que corresponde a un 0% tienen un nivel muy y algo por debajo del promedio; 4 estudiantes que equivalen al 11% presentan un nivel dentro del promedio; 1 estudiante que equivale al 3% refleja un nivel algo por encima del promedio; 3 estudiantes que corresponde al 8% presentan un nivel muy por encima del promedio; por último, los 17 estudiantes restantes representan el 47% manteniendo un nivel considerablemente por encima del promedio.

Interpretación: Se observa que la mayor parte de la muestra estudiada presenta un nivel considerablemente por encima del promedio, lo cual representa, que en este grupo predomina una excepcional capacidad para resistir impulsos, manteniendo un manejo sobresaliente de la frustración. Además, el nivel en el cual se encuentran la disciplina suele ser una característica también muy presente. Por otro lado, el nivel considerablemente por debajo del promedio es el segundo más presente, lo cual resulta curiosa la extrema polaridad entre los niveles de autocontrol; este grupo tiene una gran dificultad para resistir impulsos, actuando sin considerar las consecuencias, mostrándose impacientes con una baja tolerancia a la frustración.

Tabla 4.

Resultados Generales de niveles de autocontrol: Varones

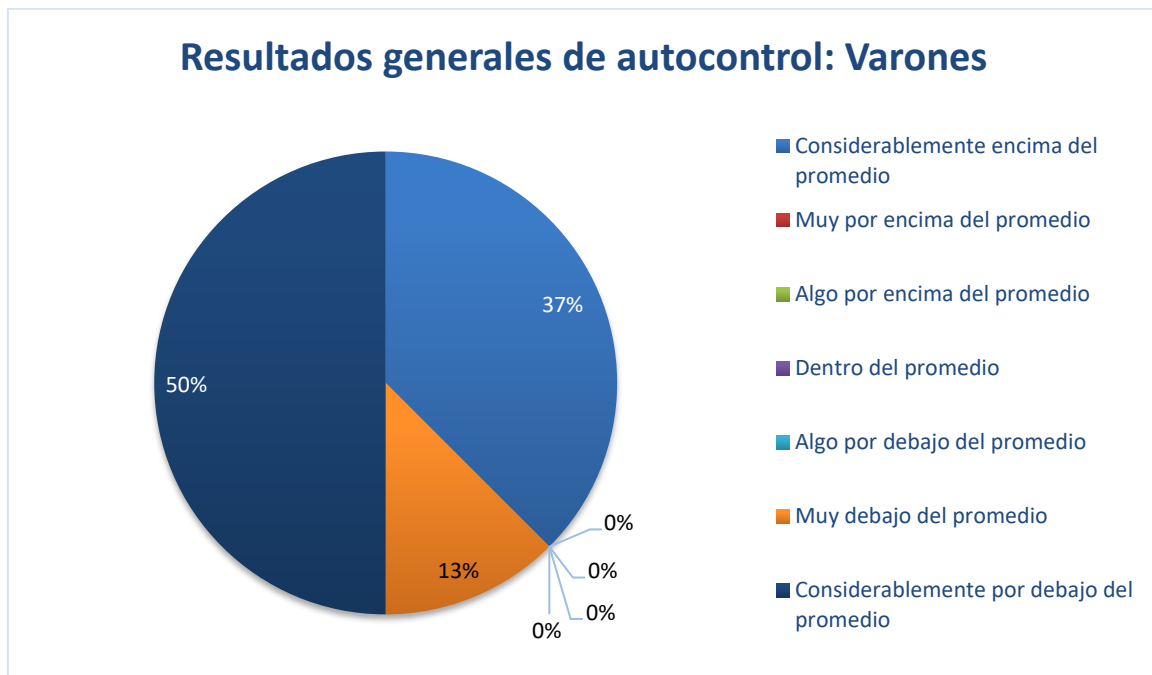
	Considerable mente por debajo del promedio	Muy debajo del promedio	Algo por debajo del promedio	Dentro del promedio	Algo por encima del promedio	Muy por encima del promedio	Considerableme nte encima del promedio
Estudiantes	3	0	0	0	0	1	4
Total	3	0	0	0	0	1	4

Nota. Estudiantes varones de primer semestre de la carrera de Psicopedagogía.

Elaborado por: Magaly Yadira Serrano Novillo.

Figura 2.

Resultados Generales de niveles de autocontrol: Varones



Nota. Resultados Generales de niveles de autocontrol: Varones.

Elaborado por: Magaly Yadira Serrano Novillo.

Análisis

De los estudiantes partícipes de la muestra, se puede observar que, 3 estudiantes que corresponden a un 37% tienen un nivel considerablemente por debajo del promedio; por otra parte, 0 estudiantes que corresponden a un 0% tienen un nivel muy y algo por debajo del promedio, dentro del promedio y algo por encima del promedio; 1 estudiante que equivale al 13% presenta un nivel muy por encima del promedio; por último, los 4 estudiantes restantes representan el 50% manteniendo un nivel considerablemente por encima del promedio.

Interpretación: Se observa que la mayor parte de los varones presenta un nivel considerablemente por encima del promedio, lo cual representa, que en este grupo predomina una excepcional capacidad para resistir impulsos, manteniendo un manejo sobresaliente de la frustración y siendo disciplinados. Por otro lado, el nivel considerablemente por debajo del promedio es el segundo más presente, lo cual resulta curiosa la extrema polaridad entre los niveles de autocontrol; este grupo tiene una gran dificultad para resistir impulsos, actuando sin considerar las consecuencias, mostrándose impacientes con una baja tolerancia a la frustración, y muchas veces siendo agresivos.

Tabla 5.

Resultados Generales de niveles de autocontrol: Mujeres

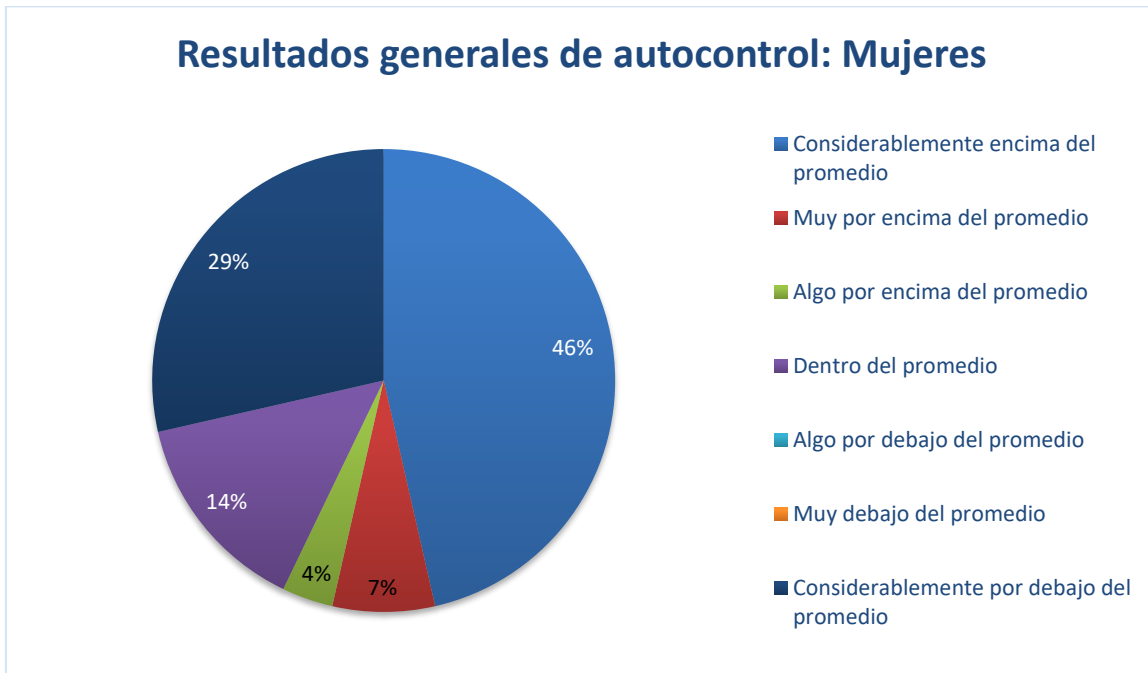
	Considerable mente por debajo del promedio	Muy debajo del promedio	Algo por debajo del promedio	Dentro del promedio	Algo por encima del promedio	Muy por encima del promedio	Considerableme nte encima del promedio
Estudiantes	8	0	0	4	1	2	13
Total	8	0	0	4	1	2	13

Nota. Resultados Generales de niveles de autocontrol: Mujeres

Elaborado por: Magaly Yadira Serrano Novillo.

Figura 3.

Resultados Generales de niveles de autocontrol: Mujeres



Nota. Resultados Generales de niveles de autocontrol: Mujeres

Elaborado por: Magaly Yadira Serrano Novillo.

Análisis

De los estudiantes partícipes de la muestra, se puede observar que, de 8 estudiantes que corresponden a un 29% tienen un nivel considerablemente por debajo del promedio; por otra parte, 0 estudiantes que corresponde a un 0% tienen un nivel muy y algo por debajo del promedio; 4 estudiantes que equivalen al 14% presentan un nivel dentro del promedio; 1 estudiante que equivale al 7% refleja un nivel algo por encima del promedio; 2 estudiantes que corresponde al 8% presentan un nivel muy por encima del promedio; por último, los 13 estudiantes restantes representan el 46% manteniendo un nivel considerablemente por encima del promedio.

Interpretación: Se observa que la mayor parte de las mujeres estudiadas presenta un nivel considerablemente por encima del promedio, lo cual representa, que en este grupo predomina una excepcional capacidad para resistir impulsos, manteniendo un manejo sobresaliente de la frustración. Además, el nivel en el cual se encuentran la disciplina suele

ser una característica también muy presente. Por otro lado, el nivel considerablemente por debajo del promedio es el segundo más presente, lo cual resulta curiosa la extrema polaridad entre los niveles de autocontrol; este grupo tiene una gran dificultad para resistir impulsos, actuando sin considerar las consecuencias, mostrándose impacientes con una baja tolerancia a la frustración. Por último, las estudiantes que se encuentran dentro del promedio generalmente pueden mantener el enfoque y cumplir las metas, tienen un equilibrio entre la paciencia y el impulso de inmediatez.

Tabla 6.

Resultados Generales de niveles de autocontrol: Varones y mujeres

	Considerable mente por debajo del promedio	Muy debajo del promedio	Algo por debajo del promedio	Dentro del promedio	Algo por encima del promedio	Muy por encima del promedio	Considerable mente encima del promedio
Varones	3	0	0	0	0	1	4
Mujeres	8	0	0	4	1	2	13

Nota. Resultados Generales de niveles de autocontrol: Varones y mujeres

Elaborado por: Magaly Yadira Serrano Novillo.

Tabla 7.

Media aritmética del nivel de autocontrol

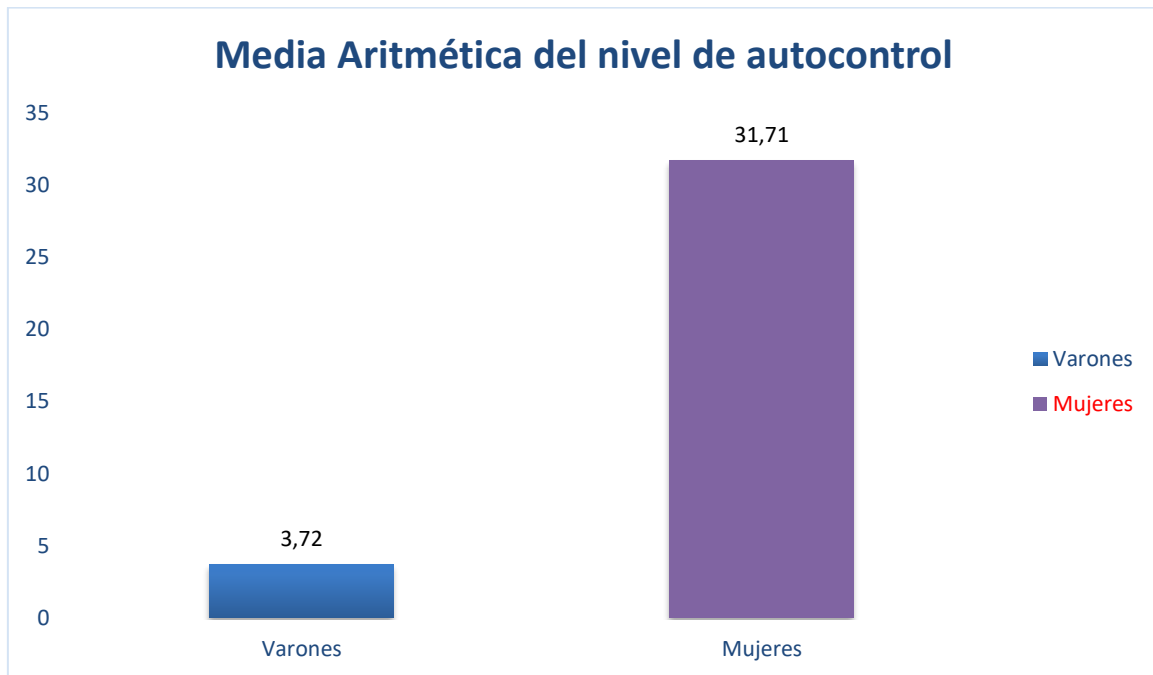
Estudiantes	Varones	Mujeres
36	3.62	31.71
Total	3.62	31.71

Nota. Media aritmética del nivel de autocontrol.

Elaborado por: Magaly Yadira Serrano Novillo.

Figura 4.

Media aritmética del nivel de autocontrol por nivel



Nota. Media aritmética del nivel de autocontrol.

Elaborado por: Magaly Yadira Serrano Novillo.

Análisis

Se puede observar que del grupo de varones alcanza una media de 3,62, lo que representa un nivel considerablemente por debajo del promedio, por otra parte, en el grupo de las mujeres se observa una media de 31,71 lo que se traduce en un nivel algo por encima del promedio.

Interpretación: A pesar de que en cuando a manera individual, existía mayor cantidad de varones con un nivel considerablemente por encima de la media, al analizar el puntaje medio, no arroja el mismo resultado, representando que los varones tienen un nivel considerablemente por debajo de la media, esto puede resultar así debido que los puntajes de los estudiantes que se encontraban en este nivel, es realmente demasiado bajo. Con respecto a la media aritmética por parte de las mujeres, ellas arrojan un nivel algo por encima de la media, con lo cual no resulta un nivel tan alarmante como en el caso de los varones.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se estableció que el nivel de autocontrol en los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo es principalmente “considerablemente por encima de la media” con un 47%, el segundo nivel más presente resulta ser “considerablemente por debajo de la media” con un 31% de la totalidad de la muestra estudiada; existiendo en este grupo una gran polarización en cuanto a su nivel de autocontrol, esto puede llevar a alterar la convivencia del grupo, con discusiones frecuentes.
- Se identificó que las características de autocontrol más presentes con base en los resultados arrojados son: la paciencia, la disciplina manejo a la frustración y el estrés a situaciones extremas. No obstante, la muestra resultó muy polarizada, por lo que también se identifica que en este grupo existen características de un nivel considerablemente por debajo de la media, tales como: la impaciencia, dificultad para resistir impulsos y baja tolerancia al fracaso.
- Se comparó el nivel de autocontrol entre hombres y mujeres determinando que existe un nivel considerablemente por debajo del promedio por parte de los varones de acuerdo con una puntuación media de 3.72. Por parte de las mujeres, se encuentra que con una puntuación de 31,71 se encuentran en un nivel algo por encima del promedio. Identificando así que los hombres, tienen un nivel de autocontrol más bajo que las mujeres.

5.2. Recomendaciones

- Establecer programas integrales de educación socioemocional, complementados con talleres, con el objetivo de abordar las marcadas diferencias en el nivel de autocontrol entre los alumnos de la carrera de psicopedagogía. Estas iniciativas deberían centrarse en desarrollar habilidades clave como la gestión de emociones, el control de impulsos, la resolución de conflictos y la toma de decisiones reflexivas.
- Fomentar la colaboración entre pares, diseñando actividades en equipo donde los estudiantes con mayor autocontrol trabajen junto a aquellos con menor autocontrol. Para así obtener una comunidad mejor equilibrada en cuanto a su autocontrol.
- A los docentes integrar una metodología de enseñanza que promuevan la autodisciplina, como proyectos a largo plazo, actividades de autoevaluación y el uso de métodos de aprendizaje activo. Además de crear un ambiente de clase que sea comprensivo con el crecimiento personal de los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Arrieta, L., & Chaves, P. (2019). Componentes del autocontrol. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 1005-1023. Obtenido de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/70147>
- Bernabé Lillo, M. de los L., Suárez Suri, P. R., Espinoza Ávila, M. E., Armijos Porozo, I. M., & Medina Godoy, A. A. (2022). Estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios ecuatorianos: Un estudio de caso en la provincia de Esmeraldas. *Revista Andina de Educación*, 5(2), 000529. <https://doi.org/10.32719/26312816.2022.5.2.9>
- Cantera, J. (2019). *Autocontrol emocional y la capacidad para resolver problemas interpersonales en estudiantes del sexto ciclo de la I.E.N° 153 - SJL, 2019* [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/39762/Cantera_RJ.pdf.pdf?sequence=1
- Chaglla Jessica. (2023). *Técnicas de autocontrol emocional y el fortalecimiento en las habilidades sociales de los niños. Ambato.* <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/handle/123456789/40240>
- Cobo, V. (2020). *Procrastinación y Autocontrol en Estudiantes Universitarios. Una Aproximación Experimental.* <https://repositorio.puce.edu.ec/items/d796920d-8374-4f7b-8c75-a79b271f547d>
- Delgado, J., & Enríquez, M. (2021). *Importancia del autocontrol docente frente al rol profesional.* 6, 153–172. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i4.2545>
- Fischer, A. (2021). *Motivación a Largo Plazo: Cómo Lograr Siempre los Objetivos que te propongas y obtener lo que Quieres.* Obtenido de https://books.google.es/books?id=lw0jEAAAQBAJ&dq=Motivaci%C3%B3n+de+un+a+meta+relevante+a+largo+plazo+&lr=lang_es&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Galli, J. I., Del Valle, M. V., Zamora, E. V., & Canet-Juric, L. (2021). Efecto de los rasgos de personalidad sobre el autocontrol en estudiantes universitarios de Argentina. *Psicodebate*, 21(2), 38–49. <https://doi.org/10.18682/pd.v21i2.4536>
- Gutiérrez, K., Paternina, J., Zakzuk, S., Mendez, S., Castillo, A., Payares, L., & Peñate, A. (2020). Las funciones ejecutivas como predictoras del rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Psychology, Society, & Education*, 12(2), 161–174. <https://doi.org/10.25115/psye.v10i1.2103>

- Haro, L. (2019). *El autocontrol de los estudiantes de la carrera de psicología educativa de la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Periodo semestral octubre 2018 - Febrero 2019*. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5698>
- Hernández, R. M., Belito Hilario, F., Palacios-Garay, J. P., Norabuena-Figueroa, R. P., Fuster-Guillen, D. E., & Caurcel-Cara, M. J. (2020). Autorregulación para el aprendizaje y su influencia en la Bioética en Estudiantes Universitarios de Enfermería. *Revista Internacional de Investigación En Ciencias Sociales*, 16(1), 5–30. <https://doi.org/10.18004/riics.2020.junio.05-30>
- Maldonado Cañizares, P. R., Rivadeneira Intriago, M., Campoverde Laje, R. E., Muñoz Corrales, A., & Muñoz Corrales, M. (2023). Las emociones y su afectación en el sistema educativo universitario. *Ciencias Sociales y Económicas*, 7(2), 77–87. <https://doi.org/10.18779/csye.v7i2.672>
- Pazmiño, J. (2024). *El autocontrol y las habilidades socioemocionales en estudiantes de octavo y noveno grado EGB de la Unidad Educativa “Juan Pablo II”* [Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/handle/123456789/41722>
- Pérez, V. M., Rendon, R., Fabiola, S., & Alejandro, M. (2019). *Revisión Sistemática de la Habilidad de Autocontrol del Estudiante y su Rendimiento Académico en la Vida Universitaria*. Obtenido de Universidad de Concepción: <https://www.scielo.cl/pdf/formuniv/v11n3/0718-5006-formuniv-11-03-00049.pdf>
- Perdomo, R. (2021). *Motivación intrínseca y extrínseca hacia la clase de educación física en escolares*. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/handle/123456789/33375>
- Ponce Pardo, J. E., Alvarado Acuña, G. R., Fernández Avila, M. L., & Chiri Saravia, P. C. (2023). Autoestima y autocontrol en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 7(30). <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i30.627>
- Quintero, J., Álvarez, P., & Restrepo, S. (2022). Las habilidades de autocontrol y autorregulación en la edad preescolar. *Journal of Neuroeducation*, 66-75. Obtenido de <https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/download/37387/37641/101045>
- Rodríguez, A., Aranda, B., & Portuondo, Y. (2022). *habilidades profesionales psicopedagógicas para la atención al desarrollo local desde la función orientadora del psicopedagogo* (Vol. 10, Issue 1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8475002>

- Rosales Pucheta, A., Torres Clemente, E. K., Valdez Salvador, B. del M., Cortaza Ramírez, L., & Díaz Morales, K. (2023). Salud mental positiva en estudiantes universitarios de enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 10657–10666. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.6153
- Rosenbaum, M. (1980). Cuestionario de autocontrol. En A. Capafóns y P. Barreto (1989) (traducción y adaptación). Competencia aprendida: Fiabilidad y validez de su medida, críticas y recomendaciones. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 1, 19-39.
- Ruíz, H. (2020). *¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza*. Editoria Graó.
- Sánchez, C. (2023). *La Autorregulación Emocional y el cumplimiento de consignas en los niños de Educación Inicial* [Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/handle/123456789/40377>
- Valle, A. (1998). Educación de las emociones. *EDUCACIÓN*, 169-199. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5056784.pdf>
- Yauri, N., & Yauri, A. (2021). *Estrategias Walt Disney en la atención en estudiantes del nivel primario de una Institución Educativa de Chilca*. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/4967>

ANEXOS

Escala de autocontrol de Rosenbaum

ESCALA DE AUTOCONTROL DE ROSENBAUM

Edad: _____
 Sexo: _____
 Nombre: _____

INSTRUCCIONES

Indique cuán característico o descriptivo de usted son las siguientes afirmaciones, para tal efecto utilice el siguiente código:

- (+3) *Me caracteriza y me describe muchísimo*
- (+2) *Me caracteriza y me describe*
- (+1) *Me caracteriza y describe ligeramente*
- (-1) *No me caracteriza ni describe casi nunca*
- (-2) *Disto mucho de caracterizarme y describirme*
- (-3) *Nunca podría caracterizarme ni me describirme*

AFIRMACIÓN	-3	-2	-1	1	2	3
Cuando realizo una tarea tediosa, trato de pensar en sus partes menos aburridas y en las consecuencias que obtendré al finalizarlas.						
Cuando llevo a cabo una actividad que me produce ansiedad, intento vencer ese estado mientras la realizo.						
A menudo, si cambio mi manera de pensar sobre ciertas cosas, soy capaz de cambiar mis sentimientos sobre ellas.						
Me es difícil manejar mis sentimientos de nerviosismo y tensión sin recibir ayuda externa.						
Cuando me siento deprimido trato de pensar en cosas agradables.						
No puedo evitar pensar en los errores que he cometido en el pasado.						
Cuando me enfrento a un problema difícil, trato, de manera sistemática, encontrar una solución.						
Trabajo y cumplo mis obligaciones más rápidamente cuando alguien me presiona.						
Cuando me enfrento a una situación difícil, prefiero posponer tomar una decisión en ese momento.						
Cuando tengo dificultades para concentrarme en algo, busco la manera más adecuada para concentrarme más.						
Cuando planifico un trabajo, dejo de lado las cosas que no son relevantes.						
Cuando intento librarme de un mal hábito, primero intento detectar los factores que lo mantienen y los que no me permiten superarlo.						
Cuando me invade un pensamiento desagradable, intento pensar en algo agradable a fin de evitarlo.						
Si fumara dos paquetes de cigarrillos al día, probablemente necesitaría ayuda externa para dejar de fumar.						
Cuando estoy de mal humor, intento hacer cosas para mejorar mi estado de ánimo.						

Si llevara tranquilizantes conmigo, tomaria uno cada vez que me sintiera tenso y nervioso.					
Cuando estoy deprimido, intento mantenerme ocupado haciendo cosas que me gustan y agradan.					
Tiendo a posponer las tareas desagradables aunque pueda hacerlas de inmediato.					
Necesito la ayuda de alguien para librarme de mis malos hábitos.					
Cuando encuentro dificultades para realizar un determinado trabajo me encargo de encontrar la forma de que me ayuden a solucionarlo.					
No puedo evitar pensar en posibles catastrofes que me pueden ocurrir.					
Prefiero terminar un trabajo que tanga que hacer, y después ocuparme de las cosas que me gustan.					
Cuando siento dolor en alguna parte de mi cuerpo, trato de no pensar en ello.					
Mi autoestima se incrementa cuando me veo capaz de superar un mal hábito.					
Cuando fracaso en algo que me he propuesto, para superarlo, me digo a mi mismo que no es tan catastrófico y que puedo hacer algo al respecto.					
Cuando siento que estoy siendo muy impulsivo me digo a mi mismo "para y piensa antes de hacer algo".					
Aunque esté terriblemente enojado con alguien, considero mis acciones hacia esa persona muy cuidadosamente.					
Cuando me enfrento a la necesidad de tomar una decisión, generalmente busco todas las alternativas posibles, en lugar de decidir de forma rápida y espontánea.					
Habitualmente hago primero las cosas que más me gustan, aun cuando hay otras cosas urgentes por hacer.					
Cuando me doy cuenta de que no puedo hacer nada para impedir llegar tarde a una reunión importante, me insto a mi mismo a guardar la calma.					
Cuando siento dolor en el cuerpo, trato de no pensar en él.					
Planeo mi trabajo cuando son varias las cosas que tengo que realizar.					
Cuando tengo poco dinero, trato de llevar un registro de mis gastos con el fin de poder planear mi futuro.					
Si me es difícil concentrarme en un trabajo determinado, lo divido en partes más pequeñas.					
No puedo superar los pensamientos desagradables que me invaden.					
Cuando estoy hambriento y sin comida, trato de apartar de mis pensamientos la sensación de hambre o trato de imaginarme satisfecho.					

Promedio Mujeres: 29

Promedio Hombres: 22

Considerablemente por debajo del promedio ≤ 10

- Muy por debajo del promedio 11 – 16
- Algo por debajo del promedio 17 – 22
- Dentro del promedio 23 – 29
- Algo por encima del promedio 30 – 35
- Muy por encima del promedio 36 – 41
- Considerablemente por encima del promedio ≥ 42

Cuestionario de Autocontrol (AC) de Rosenbaum (1980). Evalúa la «competencia aprendida» o habilidades para controlar los efectos intervinientes de los eventos internos (tales como emociones y dolor o pensamientos no deseados) que afectan a la ejecución de la conducta. Consta de 36 ítems, respecto a los cuales el sujeto debe indicar el grado en que le describen o caracterizan, de acuerdo con una escala de -3 a 3.