



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**

**CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Informe de Investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología Educativa,  
Orientación Vocacional y Familiar

**TÍTULO**

**“EL AUTOCONTROL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA  
DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA, DE LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, PERÍODO  
SEMESTRAL OCTUBRE 2018 – FEBRERO 2019”.**

**Autora**

Lizbeth Carolina Haro Yanez

**Tutor**

Dr. Vicente Ramón Ureña Torres

**RIOBAMBA**

**2019**

## REVISIÓN DEL TRIBUNAL

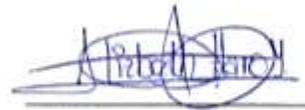
Los miembros del tribunal de Graduación del proyecto de investigación del título: **“EL AUTOCONTROL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, PERÍODO SEMESTRAL OCTUBRE 2018 – FEBRERO 2019”**.

Presentado por: Haro Yanez Lizbeth Carolina, dirigido por: el Dr. Vicente Ramón Ureña Torres

Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en la cual se ha constatado en el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite el presente uso y custodia de la biblioteca de la facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Presentado por: Haro Yanez Lizbeth Carolina



Firma

Dirigido por: Dr. Vicente Ramón Ureña Torres



Firma

Mgs. Luz Moreno

**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**



Firma

Dr. Claudio Eduardo Maldonado Gavilanez

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



Firma

Mgs. Alex Patricio Tobar Esparza

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



Firma

## CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Certifico que el trabajo de investigación previo a la obtención del **TÍTULO DE GRADO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y FAMILIAR** ; con el tema: **“EL AUTOCONTROL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, PERÍODO SEMESTRAL OCTUBRE 2018 – FEBRERO 2019”**., el cual ha sido elaborado por: Haro Yanez Lizbeth Carolina; mismo que ha sido revisado y analizado al cien por ciento con el asesoramiento de mi persona en calidad de Tutor, sugiriendo proseguir con el trámite pertinente para su sustentación.

Es todo cuando puedo informar en honor a la verdad.

Atentamente:



Dr. Vicente Ramón Ureña Torres



# CERTIFICACIÓN

Que, **HARO YANEZ LIZBETH CAROLINA** con CC: **065019300-6**, estudiante de la Carrera de **PSICOLOGÍA EDUCATIVA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"EL AUTOCONTROL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, PERÍODO SEMESTRAL OCTUBRE 2018 – FEBRERO 2019"**., que corresponde al dominio científico **EDUCACIÓN** y alineado a la línea de investigación **FORMACIÓN DEL PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**, cumple con el **6 %**, reportado en el sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación Institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 04 de Junio de 2019

Dr. Vicente Ureña

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad del contenido, ideas y conclusiones del presente trabajo de investigación previo a la obtención del título de grado de licenciado en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar con el tema: **“EL AUTOCONTROL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, PERÍODO SEMESTRAL OCTUBRE 2018 – FEBRERO 2019”**., corresponde exclusivamente a: Haro Yanez Lizbeth Carolina portador de la Cl. 065019300-6 y el patrimonio intelectual de la misma Universidad Nacional De Chimborazo

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Lizbeth Haro Y.", is written over a horizontal line.

**Haro Yanez Lizbeth Carolina**  
**065019300-6**

## **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; también a todos aquellos que permitieron hacer posible esta investigación, 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 Psicología Educativa por transformarse en un segundo hogar.

Agradezco al Dr. Vicente Ureña quien ha sido parte esencial de la elaboración de este trabajo de investigación, quien estuvo presente como un gran amigo, y supo asesorarme en este proceso de culminación académica.

Agradezco al Dr. Claudio Maldonado quien ha sido un docente excelente, fue parte fundamental de la elaboración de este trabajo de investigación, con sus conocimientos y sabios consejos, supieron guiar y poner un granito de arena en los procesos de aprendizaje y culminación académica.

Agradezco al Mgs. Patricio Tobar, quien ha sido parte primordial de la elaboración de este trabajo de investigación, por inculcarme sus conocimientos y compartirme una educación integral durante mi formación profesional.

***Lizbeth Carolina Haro Yanez***

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo principalmente a Dios quien es el eje primordial en mi vida, y la misma que me permitió haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi familia 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.

En el trayecto de mi camino como estudiante han sucedido tantas cosas, y a pesar de ello, deseo plasmar el esfuerzo de mi trabajo de investigación, a través de este documento físico; así también, deseo dedicar mi proyecto a mí querida tía Olga Arévalo quien me ha apoyado a seguir luchando con mis metas y objetivos, ha sido ejemplo de esfuerzo y constancia. Gracias por su apoyo incondicional, comprensión, confianza y a su infinito amor.

*Lizbeth Carolina Haro Yanez*

## Contenido

PORTADA.....	ii
Firma de los Miembros del Tribunal .....	ii
Certificado de revisión del trabajo de titulación.....	iii
Certificado del porcentaje de Anti plagio .....	iv
Autoria de la investigación .....	v
Agradecimiento.....	vi
Dedicatoria.....	vii
Contenido.....	viii
Abstract.....	xii
1. Introducción.....	1
2. Objetivos.....	4
2.1. Objetivo general.....	4
2.2. Objetivos específicos.....	4
3. Estado del arte.....	5
3.1. Autocontrol.....	5
3.1.1. Prueba psicométrica CACIA para medir autocontrol.....	8
3.1.2. Presentación y contenido.....	8
3.1.3. Escalas positivas.....	9
3.1.4. Escalas negativas.....	9
3.2. Escalas positivas.....	10
3.2.1. Retroalimentación Personal.....	10
3.2.2. Autoconocimiento .....	11
3.2.3. Retraso de la recompensa .....	12
3.2.4. La autodisciplina.....	12

3.2.5.	Autorregulación .....	13
3.2.6.	Autocontrol Criterial.....	14
3.2.7.	Autoestima.....	14
3.3.	Escalas negativas.....	16
3.3.1.	Autocontrol Procesual .....	16
3.3.2.	Autoevaluación.....	17
3.3.3.	Auto reforzamiento.....	18
4.	Metodología .....	19
4.1.	Diseño De La Investigación .....	19
4.2.	Tipo De Investigación .....	19
4.2.1.	De campo.....	19
4.2.2.	Bibliográfica .....	19
4.2.3.	Transversal.....	19
4.3.	Nivel o alcance de la Investigación .....	19
4.3.1.	Descriptiva.....	19
4.4.2.	Muestra.....	20
4.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	20
4.5.1.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	20
4.6.	Técnicas para el procesamiento e interpretación de datos .....	20
5.	Resultados y discusión.....	21
5.1.	Resultados de la aplicación de la prueba psicométrica CACIA.....	21
6.	Conclusiones y recomendaciones .....	28
6.1.	Conclusiones .....	28
6.2.	Recomendaciones.....	29
7.	BIBLIOGRAFÍA .....	30

8.	ANEXOS .....	xiii
8.1.	Resolución de aprobación del Perfil del Proyecto, Tutor y Miembros del Tribunal por el H. Consejo Directivo.....	xiii
8.2.	Prueba psicométrica CACIA (Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente).....	xiv
8.3.	Evidencias Fotográficas .....	xviii

### **Índice de cuadros**

Cuadro N° 1.	Expresiones más determinantes en relación al autocontrol	7
Cuadro N° 2.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos	20
Cuadro N° 3.	Resultados Generales	21
Cuadro N° 4.	Sexo	22
Cuadro N° 5.	Retroalimentación personal (RP)	23
Cuadro N° 6.	Retraso de Recompensa (RR)	24
Cuadro N° 7.	Autocontrol- Criterial (ACC)	25
Cuadro N° 8.	Auto control procesual (ACP)	26
Cuadro N° 9.	Escala de Sinceridad(S)	27

### **Índice de gráficos**

Gráfico N° 1.	Sexo	22
Gráfico N° 2.	Retroalimentación personal (RP)	23
Gráfico N° 3.	Retraso de Recompensa (RR)	24
Gráfico N° 4 .	Autocontrol- Criterial (ACC)	25
Gráfico N° 5.	Auto control procesual (ACP)	26
Gráfico N° 6.	Escala de Sinceridad(S)	27

### **Índice de Ilustraciones**

Ilustración 1.	Aplicación de la prueba psicométrica de autocontrol, estudiantes de quinto semestre paralelo “B” de la Carrera de Psicología Educativa (UNACH).	xviii
Ilustración 2.	Investigación en la Biblioteca, (UNACH)	xviii

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el autocontrol en los estudiantes de quinto semestre paralelo “B”, en la Carrera de Psicología Educativa de la Universidad Nacional de Chimborazo. El autocontrol es una habilidad para el buen desempeño de la vida, que permite al individuo mantener dominio y control de sí mismo, la carencia de autocontrol es un problema generalizado que no discrimina edad, etnia o religión. Implica una decisión que llega a través de una deliberación consiente, con la intención de integrar una acción y lograr ciertos resultados u objetivos deseados; tiene algunos componentes básicos que se deben integrar a la vida en forma de hábitos, estos son: control emocional, actitud, nerviosismo, la paciencia personal y quererse así mismo, el control de las emociones es probablemente uno de los aspectos más difíciles como seres humanos se está propenso a toda clase de emociones; se cree que uno de los factores que interviene en el deterioro de control en los adolescentes con conflictos producidos en acciones descontroladas, es la falta de criterio personal, aquellos que no poseen niveles adecuados de autoconocimiento y autoestima, suelen buscar aceptación volviéndose manipulables. Metodológicamente se trabajó, con un diseño de investigación no experimental, el tipo de investigación fue de campo, bibliográfico y transversal; siendo así el nivel de investigación descriptiva. La muestra fue de tipo no probabilística e intencional con un total de 26 estudiantes entre las edades de 19 y 26 años. Para la recolección de datos se utilizó la prueba psicométrica como técnica y un cuestionario de autocontrol Infantil y Adolescente CACIA como instrumento; concluyendo que los estudiantes poseen niveles altos de autocontrol lo cual es muy significativo para el desarrollo integral y profesional.

**Palabras claves:** <Autocontrol><autoconocimiento><autoestima>

## Abstract

The objective of the current research was to determine the level of self-control in the students at Fifth Semester parallel "B" of Educational Psychology School at Universidad Nacional de Chimborazo. Self-control is an ability to proper development in life. It permits the individual to keep dominion and control; the lack of self-control is a widespread problem that does not make a distinction among age, ethnicity, or religion. It involves a decision that came from an internal and conscious deliberation in order to integrate action and accomplish the outcomes that are expected. It has some essential components integrated into life as habits. There are: emotional control, nervousness, personal patience and self-love, emotional control is probably one of the hardest aspects of self-control because of a different kind of emotions which humans are exposed. The lack of personal judgment is thought to be as one of the factors that have a relationship with control deterioration on teenagers with disputes produced by uncontrolled actions, because of this deficiency of adequate levels of self-knowledge and self-esteem adolescents feel the need to be accepted and become manipulable. In the methodological aspect, a non-experimental design was used. Besides, a field, bibliographic, and transversal research in a descriptive level was applied. The kind of sample was non-probabilistic and intentional, with a total number of 26 students age range between 19 to 26 years old. In order to collect the information, there were used the psychometric test as a technique and a questionnaire of child self-control and teenager CACIA as an instrument. It concluded that students demonstrate high levels of self-control that is relevant to the integral and professional development.

**Keyword:** *Self-control, self-knowledge, self-love*



Reviewed by: Solís, Lorena  
Language Center Teacher



## **1. Introducción**

El objetivo de estudio de la presente investigación es determinar el nivel de Autocontrol que tienen los estudiantes de Quinto semestre paralelo “B” en la Carrera de Psicología Educativa de la Universidad Nacional de Chimborazo, del periodo semestral octubre 2018- febrero 2019.

El autocontrol es el conjunto de habilidades y estrategias que posee un individuo, las cuales le permiten mantener un dominio y control de sí mismo, es muy importante ya que promueve en el sujeto el desarrollo de las destrezas necesarias para adaptarse y afrontar adecuadamente las diversas situaciones de la vida (Celis M. , 2013).

El autocontrol es una habilidad trascendente para un buen desempeño de la vida cotidiana, está desarrollada desde la infancia por medio de los estilos de formación, donde se brinda aceptación y confianza de los padres quienes conceden suficiente afecto a los hijos. Esta habilidad es necesaria en todo momento, es la clave para que individuo pueda confrontar de modo apropiado los retos que acompañan a cada periodo de desarrollo, una de estas etapas es la adolescencia donde por primera vez experimentan la autonomía, libertad y la curiosidad de conocer la independencia, en este período podemos observar como el nivel de autocontrol es alto y disminuye el control de los padres frente a él. El mismo que nos ayuda a estar preparados para lo que pueda suceder, algunas técnicas es planificar por adelantado, ser paciente y manejar las relaciones interpersonales.

Desde la importancia y trascendencia de la temática, motivo de la investigación propuesta, interesa reconocer que para poseer un adecuado autocontrol, es de vital importancia el nivel de autoestima que se posea cada persona y establecer el resultado de sumar los sentimientos, sensaciones, pensamientos, experiencias personales, creencias, cualidades que le permitan al individuo valorarse a través de una autoevaluación, estas condiciones de aceptación y afecto son necesarias para el autoconocimiento; por tanto, la autoestima es un factor significativo que incide

en la adaptación del individuo, se dice que entre más autoestima posea mayor será el control que se ejerza en los desafíos y acontecimientos de la vida, este factor es constante en el desarrollo de toda la etapa de crecimiento y aumenta los medios de confianza.

A nivel internacional en el 2011, en la Universidad de Cádiz, Cádiz, España, la Doctora y profesora Consuelo López Fernández realizó un estudio sobre el nivel de Autocontrol en la formación profesional de los estudiantes de enfermería, en el cual manifiesta que los estudiantes necesitan ser capaces de tener un Autocontrol adecuado ya que son importantes en el aprendizaje y forman parte de las competencias necesarias para ejercer la enfermería con éxito. El manejo del autocontrol se ha presentado como una característica que facilita las relaciones interpersonales, y confianza, debido a que permite ser conscientes de las emociones, comprenderlas, manejarlas en uno mismo y en otros, y utilizarlas para razonar mejor.

A nivel Nacional según datos publicados en sondeo en el 2016, indica que existe inadecuado manejo del Autocontrol en los adolescentes dentro de los establecimientos educativos y que esto afecta directamente al desarrollo de la Inteligencia Emocional, la encuesta realizada por el Instituto de la Niñez y la Familia (INFA) y la Defensa de los Niños Internacional (DNI) arroja resultados respecto a la poca comunicación de los padres de familia y la inseguridad de las escuelas, colegios y universidades. El Autocontrol en los adolescentes son de mayor dificultad, desde el punto de vista de los docentes manifiestan que es muy importante conocer cómo manejar las emociones y tener un Autocontrol de las mismas, porque de ella depende que los alumnos acaben el proceso educativo en mejor estado comportamental, es esencial que en los jóvenes exista un control de emociones para un óptimo desarrollo personal y profesional.

Dentro la Universidad Nacional de Chimborazo, ubicado en la ciudad de Riobamba donde actualmente existe la carrera de Psicología Educativa, los estudiantes que conforman el Quinto

semestre paralelo “B” cuenta con un total de 25 estudiantes, y su mayoría pertenecen a distintas ciudades del país, se ha notado un desequilibrio en el control de las emociones, impulsos, autoconocimiento, autoestima y en las relaciones interpersonales, dentro del ámbito Educativo y Pre-Profesional, el desconocimiento de los niveles de Autocontrol emocional, hace necesario intervenir en busca de un ambiente escolar saludable para el desarrollo de su aprendizaje y la formación ética profesional dentro de la misma carrera.

El nivel de autocontrol se desarrolla desde la infancia, por medio de estilos de crianza donde se brinda aceptación y confianza por parte de los padres. Esta propuesta gira entorno a la educación y el aprendizaje a través de técnicas de autocontrol para que los estudiantes puedan mejorar, enseñándoles formas útiles y más adaptativas de respuesta que ayuden a la resolución de conflictos y produzcan conductas controladas, estas habilidades primero deben ser estimuladas por las figuras de autoridad, los cuales deben crear un ambiente adecuado, para un sano desarrollo de la autoestima y el autocontrol.

Según se ha evidenciado el autocontrol es necesario en todos los momentos, circunstancias y etapas de la vida, es la clave para que el individuo pueda confrontar de manera apropiada los retos de cada periodo de desarrollo; una de estas etapas, es la adolescencia, donde se experimenta por primera vez la libertad y autonomía.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivo general**

- ❖ Determinar el autocontrol en los estudiantes de quinto semestre paralelo “B”, en la Carrera de Psicología Educativa de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **2.2. Objetivos específicos**

- ❖ Identificar el nivel de autocontrol que presentan los estudiantes de quinto semestre paralelo “B”.
- ❖ Comprobar las escalas positivas del autocontrol de los estudiantes de quinto semestre paralelo “B”.
- ❖ Distinguir el nivel de Autocontrol Procesual de los estudiantes de quinto semestre paralelo “B”.

### 3. Estado del arte

#### 3.1. Autocontrol

Montenegro (2007), define al autocontrol como aquellos procedimientos de terapia cuyo objetivo es enseñar a la persona estrategias para controlar o modificar la conducta, a través de distintas situaciones, con el propósito de alcanzar metas a largo plazo. El autocontrol permite que los procesos naturales que normalmente están fuera de la conciencia, pueden ser conscientes, manifiestos y formales, es la capacidad de manejar y controlar los propios estados emocionales internos y asumir la responsabilidad de los propios actos y reacciones.

Según Santos (2003), indica que los pasos del desarrollo del autocontrol se inician desde el nacimiento, en las siguientes etapas:

- ❖ Autocontrol no consciente (de 0 a 2 años): es un autocontrol primitivo, especialmente en los procesos biológicos involuntarios que se regulan e interiorizan gradualmente por la actuación que tienen sobre ellos los adultos del entorno. La conducta se hace consciente poco a poco volviéndose intencional.
- ❖ Autocontrol dependiente del control externo (de 2 a 3 años): se observa una variedad de conductas voluntarias e intencionales las que se dan con el fin de obtener propósitos y objetivos claros que controlan los adultos, éstas se transmiten por medio de actuaciones negativas u órdenes concretas.
- ❖ Inicio del autocontrol (de 3 a 4 años): en esta etapa se da una negativa a las órdenes, expresa con claridad que desea hacer las cosas por sí mismo
- ❖ Autocontrol Elaborado (a partir de los 4 años): se dan cambios en el autocontrol de manera repentina, las conductas son mucho más elaboradas y si el entorno promueve a desarrollar el control, desarrolla estrategias para retrasar gratificaciones y evitar castigos, lo hace con

satisfacción dándole importancia a lo que realiza, también se inicia el desarrollo moral, las normas sociales y los valores.

En el artículo Autocontrol de Celis (2013), explica que el autocontrol está relacionado con la determinación que tenga una persona en cierto instante para tomar una decisión o reaccionar de alguna manera ante las situaciones que se presentan.

El autocontrol se da cuando las personas se conservan en control, deciden por sí mismos, sin verse influenciados por otros, la persona con autocontrol vence las tentaciones y deseos, sin importar cuán fuertes sean estos. Según Celis el autocontrol tiene algunos componentes básicos que se deben integrar a la vida en forma de hábitos, estos son: control de las emociones, control de la actitud, control del nerviosismo, la paciencia personal y quererse así mismo, el control de las emociones es probablemente uno de los aspectos más difíciles del autocontrol ya que como seres humanos se está propenso toda clase de emociones.

Lograr evitar las emociones negativas y controlar los pensamientos es como todo, un hábito, que se debe empezar a practicar día con día, estudiando la manera de cómo se reacciona y realizando un autoanálisis personal, el control de la actitud no solo se trata de no perder los estribos cuando las cosas están mal, sino de ser consistente con la actitud de dominio y conciencia personal, no cabe entonces dejarse influir por otros, ni por la moda; se basa en estar equilibrado y en armonía.

La paciencia se da especialmente hacia el sí mismo, la paciencia junto con la persistencia quizás sean las armas más poderosas para alcanzar el autocontrol, al esforzarse y permanecer firme, tomar los fracasos como aprendizajes, se logrará al final auto dominarse. Cuando las personas sienten que no tiene en el control sobre sus emociones experimentan una vivencia limitada y debilitante debido a que no pueden asumir la responsabilidad en sí mismos, sino que se la asigna a las emociones descontroladas y desorganizadas (Araujo, Inma, 2005).

Asumen también que el autocontrol surge cuando una persona necesita resolver un conflicto. Mebaum (1973), Implicará una decisión a la que se llega a través de una deliberación consiente, con la intención de integrar una acción y lograr ciertos resultados u objetivos deseados, determinados por la persona misma. El autocontrol no implica negar o reprimir las emociones y sobre todo las negativas o desagradables, implica crear un manejo que logre la expresión adecuada.

Las personas que tiene autocontrol se mantiene positivas y con un buen nivel de adaptación a pesar de la situación de conflicto; adicionalmente son capaces de mantener claridad sobre sus objetivos y acción a pesar de las emociones (Armentía, 2002).

Los procedimientos de autocontrol en modificación conductual se refieren a técnicas que la persona emplea para regular su propia conducta y disminuir la probabilidad de consecuencias aversivas. Los actos de autocontrol plantean privar de recompensas inmediatas a la persona para tener recompensas futuras con beneficios mayores, los patrones de autocontrol pueden ser adquiridos a través de técnicas de modificación conductual como: control de estímulos, auto monitoreo, auto refuerzo, entrenamiento en respuesta alternativa (Mendoza, 2010).

**Cuadro N° 1. Expresiones más determinantes en relación al autocontrol**

<b>EXPRESIONES MÁS CORRIENTES</b>	
Ira	Agresión, rabia, desprecio, irritabilidad, exasperación, hostilidad.
Miedo	Temor, terror, angustia, aprehensión, nerviosismo.
Felicidad	Placer, energía, extroversión, satisfacción, gratificación, complacencia.
Tristeza	Depresión, introversión, limitación, llanto, desolación.

**Fuente:** Mendoza 2010.

Según los autores el control comprende diversas áreas de la persona como: la conducta, sentimientos y emociones, se entiende por autocontrol emocional el que conlleva la regulación de la persona en lo que afecta a las emociones, previo al control de las emociones se requiere controlar el pensamiento ya que éste incide sobre el control de emociones, si un individuo desarrolla la

habilidad de controlar los pensamientos podrá controlar indirectamente las emociones y sentimientos.

Cuando el sistema de autorregulación funciona de manera adecuada, se llega a conseguir el autodomínio, esta persona podrá educarse y mantener la claridad de ideas, calma y serenidad, necesarias para afrontar las demandas a las que diariamente se vea sometida.

Es indispensable que el sujeto se introduzca en el autoconocimiento si desea adquirir un adecuado autodomínio, ya que el conocimiento propio es uno de los factores determinantes en la formación de la personalidad del individuo, mantener bajo control las emociones e impulsos, controlarlos cuando son negativos, evitarán generar situaciones conflictivas, mantendrán la calma en momentos difíciles o de presión y seguirán actuado de forma adecuada sin dispersarse, es un reto del ser humano se enfrenta en la trayectoria vital, cuanto más se avanza en el conocimiento personal, mejorará el dominio de los procesos internos que acontecen en el sujeto se fortalecerán.

### **3.1.1. Prueba psicométrica CACIA para medir autocontrol**

Para la investigación se utilizó la prueba estandarizada CACIA, Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente, creado por Capazón y Silva en el año 1998, este test puede administrarse de forma individual o colectiva y su aplicación dura entre 30 a 40 minutos, ha sido considerada como un objetivo necesario dentro de la evaluación conductual, cuya base es el esfuerzo consciente por modificar las reacciones.

### **3.1.2. Presentación y contenido**

CACIA consta de cinco escalas de auto-calificación, tres positivas y dos negativas, estas escalas otorgan el nivel de autocontrol del sujeto, se aplica a jóvenes de 17 a 26 años desde de segundo de bachillerato hasta niveles de tercer nivel universitarios, lo cual implica que la persona evaluada debe leer con soltura.

### 3.1.3. Escalas positivas

- ❖ **Retroalimentación personal (RP):** compuesta por 21 elementos, detecta aspectos relacionados con la auto-observación, búsqueda de causas del comportamiento y análisis de situaciones, estos tienen como función guiar y orientar a la persona en las decisiones. Una puntuación elevada indica buena capacidad para conocerse a sí mismo y conciencia de los actos propios.
- ❖ **Retraso de Recompensa (RR):** compuesta de 19 elementos, recoge comportamientos relacionados con el control de respuestas impulsivas. Altas puntuaciones indican comportamientos de organización y estructuración de tareas, buenos hábitos de trabajo y fortaleza para suprimir las apetencias más impulsivas.
- ❖ **Autocontrol- Criterial (ACC):** formada por 10 elementos, refleja la capacidad de la persona para soportar situaciones dolorosas o desagradables. Puntuaciones elevadas indican buena resistencia al estrés, seguridad donde otros se asustarían.

### 3.1.4. Escalas negativas

- ❖ **Autocontrol procesual (ACP):** constituida por 25 elementos, informa aspectos como autoevaluación, auto gratificación y autocastigo. Altas puntuaciones indican desasosiego por cuestionar el propio comportamiento y preocupación por actuar rígidamente según normas y reglas.
- ❖ **Escala de Sinceridad (S):** contenida en 15 elementos, refleja el comportamiento en dependencia de las normas sociales. Una baja puntuación indica que el cuestionario ha sido contestado en relación con lo que el sujeto cree que es correcto, más que en la realidad de su comportamiento.

Una puntuación alta indica espontaneidad e impulsividad entendidas como dependencia de normas y exigencias sociales. Sumando un total de 90 preguntas.

## **3.2. Escalas positivas**

### **3.2.1. Retroalimentación Personal**

Es una buena capacidad para conocerse a uno mismo, darse cuenta de las consecuencias de los actos propios y un interés por averiguar los motivos y razones que determinan lo que uno hace, la retroalimentación es el proceso mediante el que un sistema recoge información sobre los efectos de sus acciones en el medio en el que habita, es decir, la información que viene de vuelta.

Es una herramienta de comunicación interpersonal que nos permite manifestar a nuestros interlocutores, de manera verbal o no verbal, el efecto que causan en nosotros sus palabras o acciones. Las conductas de los individuos, funcionan de circuitos de retroalimentación, esto significa que la conducta de una persona afecta la de los demás, una respuesta empática sería dejar de lado los reproches e intentar decidir y entender cuáles son los motivos que le preocupa a esa persona, ser empáticos con esa persona está sintiendo o pensando (Segovia, 2017).

Los niños aprenden lo importante que es para aquellos que les rodean (padres, hermanos y hermanas, profesores y amigos) y por esta relación de afecto, se desarrollan sentimientos de valor personal que se enriquecen después con distintas retroalimentaciones (feedback) positivas del entorno. El feedback confirma al individuo las fuerzas, cualidades y éxitos propios, al recibir retroalimentaciones positivas de sí mismo, alimenta de forma intrínseca y ayuda a mantenerse consigo mismo, cuyo contenido puede ser positivo o negativo, son los pensamientos que el sujeto expresa y habla a sí mismo.

Esta determina las acciones posteriores a seguir por el sistema, los sistemas interpersonales (familia, instituciones, etc.) muestran que las conductas se inscriben en circuitos de

retroalimentación, la conducta de cada persona afecta a la conducta de los demás y a su vez es afectada por esas conductas que le llegan de vuelta, creándose una causalidad circular de estructura más compleja que la hasta ahora descrita por el modelo mecanicista lineal (Minuchin, 2009).

### **3.2.2. Autoconocimiento**

Explica (Maldonado, 2006) que el Autoconcepto se concibe como el conjunto de percepciones que un individuo tiene de sí mismo, características, atributos, cualidades o deficiencias, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de sí y que percibe como datos de la identidad.

El Autoconcepto se define como las cogniciones que tiene el individuo de sí mismo e incluye todos los atributos, rasgos y características de la personalidad, este es la base de la autoestima la valoración que una persona hace de sí misma es consecuencia lógica de la propia imagen, si ésta se mejora, se mejorará el nivel de autoestima y viceversa. Si un individuo tiene una percepción negativa de sí mismo, tiene también una valoración o autoestima negativa son aspectos que se dan unidos inseparablemente.

El autoconocimiento es la capacidad de conocer los propios estados emocionales que se manifiestan a través de las emociones.

Cuando esto se obtiene, la persona adquiere capacidad para reconocer las emociones propias y la de los demás, de esta forma que puede controlarlas. Este autoconocimiento le proporciona seguridad en su propio desempeño y le permite acceder a las opciones para reaccionar frente a la emoción. Las personas que no tiene conciencia de sus propias emociones terminan siendo controladas por si misma o dejándose contagiar por las emociones de los demás. Cuando se identifican adecuadamente las emociones, se percibe la influencia que ejerce en el pensamiento y comportamiento de la persona. Las personas que desconocen sus propias emociones se exponen a

asaltos emocionales, en los cuales no se tiene control de sí mismo y llegan a la conclusión de que lo más conveniente es ignorar o negar las emociones que produjeron este ataque (Lopez, 2003).

El Autoconcepto evoluciona a través de una autoevaluación constante, los adolescentes evalúan reacciones verbales y no verbales de individuos importantes (Shaffer, 2007).

Pardo (2005), propone cinco normas que se deben tener en cuenta para evitar el Autoconcepto negativo:

- ❖ Evitar la autocrítica excesiva.
- ❖ Prescindir de la obsesión por ser el mejor en todo.
- ❖ Hacer del éxito un valor.
- ❖ No personalizar los apodos, adoptándolos como si fueran la esencia de sí mismo.
- ❖ Creer lo feo, negativo que dicen los demás de uno, cuando están enojados.

### **3.2.3. Retraso de la recompensa**

Evidencia comportamientos de organización y estructuración de las tareas, un buen hábito de trabajo, y no dejarse llevar fácilmente por las apetencias más impulsivas.

Retrasar las recompensas con uno mismo, entrenando la voluntad y la auto-disciplina es una forma de prepararse para situaciones no tan cotidianas en que hace falta tener claro el objetivo que uno tiene para no distraerse (Allred Whetten & Cameron, 2014).

### **3.2.4. La autodisciplina**

Se puede definir como el control de la propia fuerza de voluntad para cumplir cosas que generalmente se ven como deseables, y el autocontrol como la utilización de esa misma fuerza de voluntad para evitar hacer cosas que se ven como indeseables o para posponer una gratificación.

La fuerza de voluntad es una habilidad que debe entrenar para fortalecerla y decae cuando no la trabajamos lo suficiente (Sáez, 2016).

La gratificación instantánea es a partir de muchas necesidades y persuade la felicidad inmediata, a pesar que también existe la demora de la gratificación, o la habilidad para diferir el presente por metas futuras mayores, es una importante destreza adaptativa que se desarrolla en la niñez, esta aumenta si se presta atención a las recompensas presentadas de manera simbólica, en lugar de atender a las recompensas reales, es posible enseñar a pensar en otra cosa, lo cual mejora su habilidad para postergar la gratificación.

### **3.2.5. Autorregulación**

La autorregulación es la acción de auto regularizarse, es decir, se refiere al control de los estados, impulsos, y recursos internos por parte sujeto, esta habilidad está emparejada con la facultad de postergación consciente, la gratificación y placeres, al utilizar los recursos internos y el dominio personal, es la fuerza de voluntad que permite alcanzar los logros a largo plazo (Polaino-Lorente, 2003).

La autorregulación consiste en la capacidad de poder manejar los propios estados internos, de modo que faciliten la realización de tareas, demorar la gratificación en pro de los objetivos y recobrar bien de las tensiones emocionales, está fundada en cinco aptitudes emocionales:

- ❖ **Autodominio:** que consiste en mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales.
- ❖ **La confiabilidad:** se basa en el mantenimiento de normas de honestidad e integridad.
- ❖ **La escrupulosidad:** centrada en aceptar las responsabilidades del desempeño personal.
- ❖ **La adaptabilidad:** definida como la flexibilidad para reaccionar ante el cambio.
- ❖ **La innovación:** estar abierto las ideas, enfoques novedosos y la información innovadora.

Los procesos de autorregulación van acompañados de recompensas y castigos, implícitos o manifiestos, que debieran culminar en la capacidad personal, la recompensa o autocastigo, la

manera en que se lleve a cabo esta capacidad va a depender, de la coherencia de los modelos educativos y personales (Woolfolk, 2006).

### **3.2.6. Autocontrol Criterial**

Refleja la capacidad de las personas para soportar situaciones dolorosas o desagradables, pues consiste también en reconstruirse, en comprometerse en una nueva idea, es decir en encontrar el nuevo sentido después de superar el trauma, también recogen aspectos de responsabilidad personal y la construcción un vínculo positivo con la vida puede hacerse de múltiples maneras (Gonzales & Susana, 2004).

El entorno familiar o relacional ocupa un papel fundamental en ese proceso, porque puede sentirse querido y acompañado el cual brinda a la persona la energía necesaria y la razón para continuar luchando. La comprensión de los factores familiares y sociales que rodean al niño o adolescente es imprescindible en la atención que pueda ofrecer desde cualquiera de los entornos donde se desarrolle su vida. Factores que facilitan el desarrollo de la resiliencia:

- ❖ El encuentro con las personas significativas a las que poderse vincular de forma segura y estable.
- ❖ La ayuda para construir significados y poder diferenciar del problema.
- ❖ La potenciación de un auto concepto positivo y la aceptación de unos mismo.
- ❖ El uso del humor y a estimulación de la creatividad.
- ❖ El amor, la comprensión, la generosidad, el optimismo, la fantasía, la ilusión, la alegría, la esperanza, la satisfacción por un trabajo bien realizado, el gusto por la vida.

### **3.2.7. Autoestima**

En el artículo titulado Desarrollo de la Autoestima en Adolescentes, (Libertad, 2013) identifica a la etapa de la adolescencia como uno de los periodos más críticos en la formación de autoestima

ya que en esta etapa se define la identidad, el joven logra identificar aquellas cosas que le diferencian ante otros pares, conoce las posibilidades que lo caracterizan, talentos y valía. Durante esta etapa se desarrollan las capacidades de reflexionar y pensar de sí mismo, se acepta la nueva imagen la cual está en cambio.

La autoestima se va a desarrollar lo largo de toda la vida, a través de experiencias que se viven, el sujeto se relaciona con persona que aceptan y valoran los logros, belleza y simpatía, aprende a valorizarse y, al contrario, si le ponen condiciones para estimarlo el amor propio disminuye.

Los juicios de los demás influyen en la forma en que el dialogo interno interpreta las experiencias positivas y negativas, cuando los pensamientos de autoevaluación están distorsionados se deteriora la autoestima; dentro de estas distorsiones se encuentran: La sobre generalización que se da cuando la persona a partir de un hecho aislado crea una regla universal, un pequeño error del momento puede ser interpretado como un “todo me sale mal”. Otro error es la valoración global, en la cual se utilizan términos peyorativos para describirse a sí mismo, como “soy torpe”, o “soy un fracasado”.

La lectura de pensamiento es una de las distorsiones más comunes en la cual la persona supone que los demás no se interesan o piensan mal de él sin tener evidencia de que sea real, son suposiciones que se fundamentan en cosas improbables (Marcuello, 2013).

La Autoestima es una estructura central para acercarnos a su propia concepción del mundo y contiene, la imagen que la persona tiene de sí misma y de sus relaciones factuales con su medio ambiente y por otra, su jerarquía de valores y objetivos- meta estos forman un modelo coherente a través del cual la persona trata de planificar y organizar su propia vida dentro de los límites establecidos por el ambiente social (Gonzalez I. , 2001).

La autoestima es indispensable para la propia supervivencia psicológica, ya que desde que nacemos, todos los seres humanos necesitamos sentirnos amados, queridos y reconocidos por los demás, lo cual proporciona seguridad y confianza e inmuniza contra sentimientos de devaluación en el futuro, satisfacer sus necesidades primarias, es indispensable se les proporciona cuidado y protección, por lo que requieren un clima de amor, ternura, comprensión y cariño para lograr un óptimo desarrollo de su personalidad.

La autoestima es una estructura cognitiva de experiencia evaluativa real e ideal que el individuo hace de sí mismo, condicionado socialmente en su formación y expresión, lo cual implica una evaluación interna en cuanto al valor que le atribuimos a nuestro yo y externa se refiere al valor que creemos que otros nos dan (Gonzalez A. , 2000).

Coopersmith (1967), propone las siguientes variables como determinantes de la autoestima a: éxito, valores, aspiraciones y defensas. Asimismo, señala como aspectos que contribuyen a la formación del individuo los siguientes:

- ❖ Haber recibido aceptación, respeto, preocupación por parte de las personas significativas.
- ❖ Los éxitos y estatus significativas.
- ❖ Los valores y aspiraciones del sujeto
- ❖ La habilidad para defender la autoestima ante la devaluación.

### **3.3. Escalas negativas**

#### **3.3.1. Autocontrol Procesual**

Indica desasosiego por cuestionar el propio comportamiento y una preocupación por actuar rígidamente según normas y reglas. El asertividad es una forma de conducta interpersonal las cuales incluyen la expresión apropiada de pensamientos y sentimientos. El entrenamiento en asertividad es uno de los componentes de intervención más relevantes en el control de agresión, el

objetivo es para ser capaz de expresar sentimientos de manera personalmente satisfactoria y socialmente efectiva. El darse auto instrucciones involucra la iniciación e inhibición de conductas motoras voluntarias, bajo control verbal esto ayuda a una reestructuración cognitiva.

Deffenbacher (1988), proporciona algunas estrategias de auto instrucción la cual ayudara a la reducción de episodios de enojo con agresión y nos ayudara a controlar la conducta:

- ❖ **Relajación:** mantener los pensamientos sin agresión ayuda a relajarse, dando paliativos emocionales y centrado la atención en caminos no agresivos.
- ❖ **Control de la situación:** debe percibir que el conflicto es manejable.
- ❖ **Descomposición del problema:** cuando e enojo es consecuencia de múltiples causas, se sugiere que descomponga la situación en múltiples componentes.
- ❖ **Planeación:** planear la solución del problema dándose auto instrucciones.
- ❖ **Perseverancia:** debe reconocer que no siempre las soluciones que plantea le darán buenos resultados, por lo que no debe decidir encontrar la mejor solución.
- ❖ **Control:** es necesario reconocer cuando se “explota” con rapidez e intensidad cuando se siente enojado se dé auto instrucciones que le permitan darse cuenta de su conducta.

### 3.3.2. Autoevaluación

Se designa a la acción de evaluarse a sí mismo, se realiza una introspección que permita visualizar y juzgar las conductas, ideas o pensamientos para valorarlos y castigarlos con el remordimiento o imponiendo acciones correctivas. La autoevaluación es muy importante en cualquier ámbito, como parte del conocimiento de uno mismo, cuando se hace en forma seria, reflexiva y con el propósito de mejorar.

### **3.3.3. Auto reforzamiento**

Deberá identificar las consecuencias que tuvo al haber expresado el enojo sin agresión, estas consecuencias deberán ser reforzadas, dichas soluciones buscan expectativas realistas y positivas acerca de su capacidad para resolver futuros conflictos (Cecchini, 2008).

La autoafirmación sana conlleva una voluntad por enfrentarse a los desafíos de la vida, procurar tener el control de ellos, en lugar de evadirlos. Al ampliar las fronteras de la capacidad de enfrentarse a los problemas, se expande la eficacia y respeto por sí mismo.

Al vivir con propósito supone utilizar el poder para alcanzar objetivos que se han seleccionado, las metas hacen que la persona progrese, se exija el ejercicio de las facultades y dote de energía a la existencia.

El tener un propósito es esencial para obtener una autoestima adecuada, claro, al evitar los logros extremos que en una persona pueden llegar a ser cálculos del valor personal se valora los éxitos, tanto propios como ajenos, ello es natural y correcto.

La solución de problemas es una técnica que está enfocada a entrenar al sujeto en habilidades que le capaciten para abordar con éxito diferentes problemas e incrementar sus expectativas sobre la capacidad de resolver situaciones conflictivas, esta técnica es para que se descomponga el conflicto en partes pequeñas, enseñarle a identificar el evento que desencadeno el conflicto, la forma de afrontarlo, así como las consecuencias positivas y negativas relacionadas con dicho afrontamiento , todo ello con la finalidad de ayudarlo a adaptarse socialmente en su ambiente (Gonzalez B. , 2010).

## **4. Metodología**

### **4.1. Diseño De La Investigación**

❖ No experimental

La variable, autocontrol no fue susceptible a manipulación; por lo que el fenómeno describió tal y como se presenta en el quinto semestre paralelo “B” de la carrera de Psicología Educativa, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **4.2. Tipo De Investigación**

#### **4.2.1. De campo**

La investigación se llevó a cabo en el lugar donde se produce el problema; es decir con la autorización correspondiente de las autoridades y con la participación directa de los estudiantes que son los sujetos de estudio.

#### **4.2.2. Bibliográfica**

Se compiló de varias fuentes, referencias bibliográficas, libros u otros, información con fundamento teórico- conceptual.

#### **4.2.3. Transversal**

Debido a se realizó en un periodo único de tiempo y aplicados una sola vez, en base a los instrumentos de recolección de datos aplicados.

### **4.3. Nivel o alcance de la Investigación**

#### **4.3.1. Descriptiva**

Tuvo como finalidad describir la variable a estudiar; es decir sus generalidades y componentes.

### **4.4. Población y muestra**

#### **4.4.1. Población**

La población objeto de estudio fueron los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

#### 4.4.2. Muestra

Es no probabilística e intencional y se determinó al quinto semestre paralelo “B”, que consta de un total de 26 estudiantes, los cuales 19 son mujeres y 7 son varones.

#### 4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

##### 4.5.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

<b>Variables</b>	<b>Técnica</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Definición</b>
Variable dependiente: Autocontrol	❖ Prueba Psicométrica	CACIA (Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente).	Es un cuestionario de 90 ítems que evalúa el autocontrol mediante 4 escalas, tres positivas Retroalimentación Personal, Retraso de Recompensa y Autocontrol Criterial y una de negativa Autocontrol Procesual. También incorpora una escala de Sinceridad. Sus escalas se centran en la evaluación del Autocontrol considerado desde un punto de vista conductual cuya base es el esfuerzo consciente de la persona por modificar sus reacciones.

**Cuadro N° 2.** Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos  
**Elaborado por:** Lizbeth Carolina Haro Yanez

#### 4.6. Técnicas para el procesamiento e interpretación de datos

En esta investigación se utilizaron los métodos y herramientas que nos da la estadística, desarrollados de la siguiente manera:

- ❖ Validación y aplicación de instrumentos de recolección de datos.
- ❖ Revisión y barrido de los datos obtenidos a partir de los instrumentos.
- ❖ Tabulación y clasificación de los datos.
- ❖ Análisis, representación gráfica e interpretación de los resultados obtenidos mediante el uso de Software Estadístico (Microsoft Excel).
- ❖ Conclusiones y recomendaciones.

## 5. Resultados y discusión

### 5.1. Resultados de la aplicación de la prueba psicométrica CACIA

**Cuadro N° 3. Resultados Generales**

N°	SEXO	RP	ACP	RR	ACC	S
1	F	8	1	57	1	41
2	F	2	3	10	5	15
3	F	15	5	30	1	5
4	F	5	2	22	5	8
5	F	49	2	41	57	15
6	F	33	8	15	5	41
7	F	57	3	47	30	5
8	F	22	8	47	1	57
9	F	3	3	47	5	8
10	F	37	18	41	30	8
11	F	22	2	22	5	5
12	F	22	5	33	5	41
13	F	33	1	73	15	8
14	F	22	3	22	30	73
15	F	1	8	22	30	1
16	F	5	2	22	1	15
17	F	33	5	47	1	3
18	F	2	3	5	1	41
19	F	13	3	22	1	25
20	M	2	2	10	8	22
21	M	5	8	52	8	13
22	M	10	5	15	1	37
23	M	18	5	43	43	13
24	M	18	1	25	1	2
25	M	1	3	15	1	1
26	M	5	8	22	2	1

**Fuente:** Resultados aplicación de la prueba psicométrica CACIA

**Elaborado por:** Lizbeth Carolina Haro Yanez

### 5.1.2. Sexo

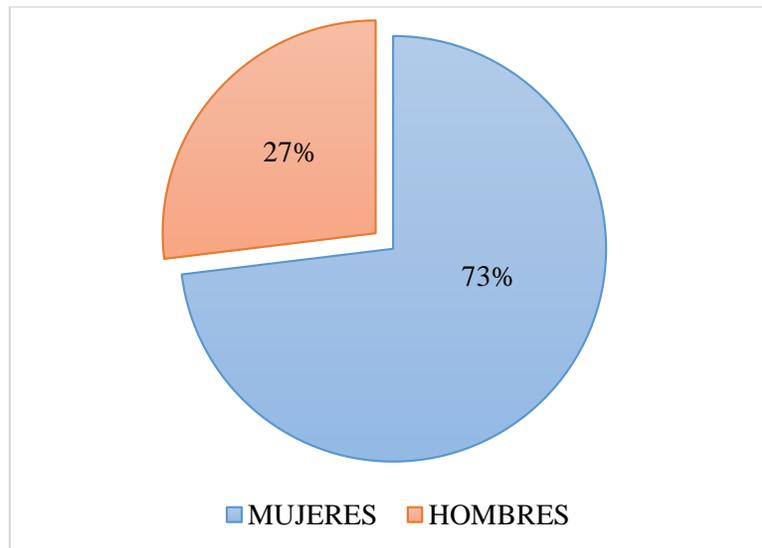
**Cuadro N° 4. Sexo**

<b>OPCIONES</b>	<b>TOTAL</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Varón	7	27%
Mujer	19	73%
	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Prueba psicométrica aplicada a los estudiantes de quinto semestre paralelo “B”.

**Elaborado por:** Lizbeth Carolina Haro Yanez

**Gráfico N° 1. Sexo**



**Fuente:** Cuadro N° 4

**Elaborado por:** Lizbeth Haro Yanez

**Análisis:** de un total 26 estudiantes, el 73% representa a 19 estudiantes mujeres, mientras que el 27% son varones.

**Interpretación:** al demostrar que en el quinto semestre paralelo “B” existe un alto porcentaje de estudiantes mujeres, y un bajo porcentaje de estudiantes varones.

## 5.2. Escalas positivas

### 5.2.1. Retroalimentación personal (RP)

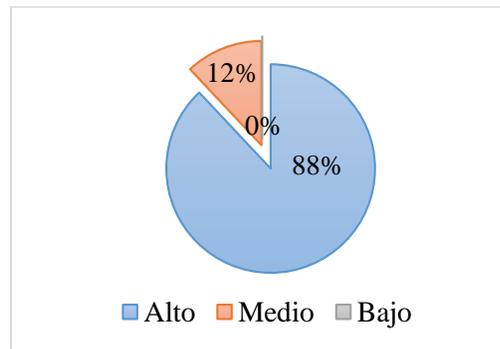
**Cuadro N° 5. Retroalimentación personal (RP)**

Rango	Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
Alto	0-33	23	88%
Medio	34-67	3	12%
Bajo	69-100	0	0%
<b>TOTAL</b>		<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Prueba psicométrica aplicada a los estudiantes de quinto semestre paralelo "B".

**Elaborado por:** Lizbeth Carolina Haro Yanez

**Gráfico N° 2. Retroalimentación personal (RP)**



**Fuente:** Cuadro N° 5

**Elaborado por:** Lizbeth Haro Yanez

**Análisis:** En el total de respuestas de 26 estudiantes que representa el 100%, 23 de ellos que es el 88% poseen un nivel alto, el 12% se ubica en el nivel medio y no hay referencias niveles bajos.

**Interpretación:** La mayoría de estudiantes se encuentran ubicados en un nivel alto es la escala de retroalimentación personal, lo que es muy significativo, ya que indica una buena capacidad para conocerse a sí mismo y conciencia de los actos propios, recalando que existe un porcentaje ubicado en nivel medio y bajo, lo que revela falta de la auto-observación, y orientación en la toma de decisiones.

### 5.2.2. Retraso de Recompensa (RR)

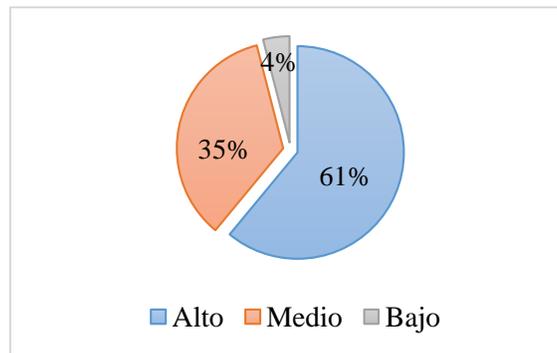
**Cuadro N° 6. Retraso de Recompensa (RR)**

Rango	Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
Alto	0-33	16	61%
Medio	34-67	9	35%
Bajo	69-100	1	4%
<b>TOTAL</b>		<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Prueba psicométrica aplicada a los estudiantes de quinto semestre paralelo "B".

**Elaborado por:** Lizbeth Carolina Haro Yanez

**Gráfico N° 3. Retraso de Recompensa (RR)**



**Fuente:** Cuadro N° 6

**Elaborado por:** Lizbeth Haro Yanez

**Análisis:** En el total de respuestas de 26 estudiantes que representa el 100%, 16 de ellos que es el 61% poseen un nivel alto, 9 representan el 35% se ubica en el nivel medio y 1 simboliza el 4% ubicado en un nivel bajo.

**Interpretación:** En el total de aciertos, la mayoría se encuentra ubicado en un nivel alto de retraso de recompensa, lo que indican comportamientos de organización y estructuración de tareas, buenos hábitos de trabajo y fortaleza para suprimir las apetencias más impulsivas, recalcando que existe un porcentaje que se ubica entre un nivel medio y bajo, lo que demuestra no poseer un control de respuestas impulsivas.

### 5.2.3. Autocontrol- Criterial (ACC)

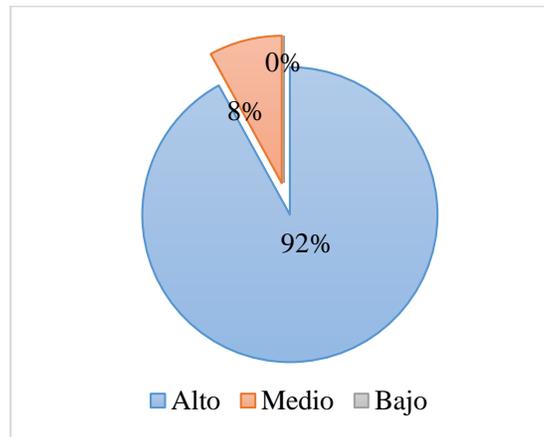
**Cuadro N° 7. Autocontrol- Criterial (ACC)**

Rango	Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
Alto	0-33	24	92%
Medio	34-67	2	8%
Bajo	69-100	0	0%
<b>TOTAL</b>		<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Prueba psicométrica aplicada a los estudiantes de quinto semestre paralelo "B".

**Elaborado por:** Lizbeth Carolina Haro Yanez

**Gráfico N° 4 . Autocontrol- Criterial (ACC)**



**Fuente:** Cuadro N° 7

**Elaborado por:** Lizbeth Haro Yanez

**Análisis:** En el total de respuestas de 26 estudiantes que representa el 100%, 24 de ellos que es el 92% poseen un nivel alto, 2 representan al 8% ubicados en el nivel medio y no existe referencia de niveles bajos.

**Interpretación:** La mayoría de estudiantes en el total de respuestas, se encuentran ubicados en un nivel alto de autocontrol criterial, lo que es muy revelador, el mismo que demuestra amor propio, una buena resistencia al estrés, seguridad en ambientes diferentes y es capaz de soportar situaciones dolorosas o desagradables.

### 5.3. ESCALAS NEGATIVAS

#### 5.3.1. Auto control procesual (ACP)

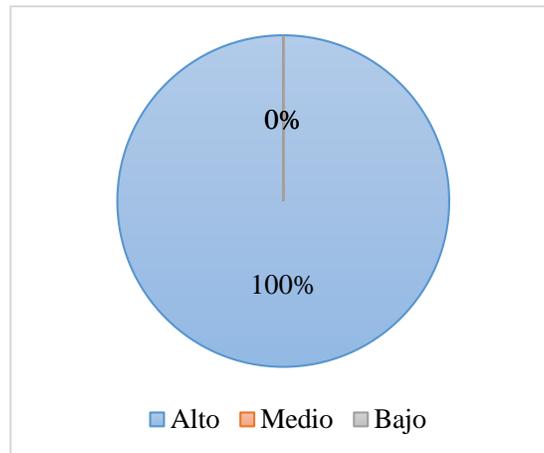
**Cuadro N° 8. Auto control procesual (ACP)**

Rango	Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
Alto	0-33	26	100%
Medio	34-67	0	0%
Bajo	69-100	0	0%
<b>TOTAL</b>		<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Prueba psicométrica aplicada a los estudiantes de quinto semestre paralelo "B".

**Elaborado por:** Lizbeth Carolina Haro Yanez

**Gráfico N° 5. Auto control procesual (ACP)**



**Fuente:** Cuadro N° 8

**Elaborado por:** Lizbeth Haro Yanez

**Análisis:** En el total de respuestas de 26 estudiantes que representa el 100% poseen un nivel alto y no existen referencias de niveles medios y bajos.

**Interpretación:** la mayoría de estudiantes, se encuentran ubicados en un nivel alto de autocontrol procesual, siendo esta unas escalas negativas indica preocupación por cuestionar el propio comportamiento y preocupación por actuar rígidamente según normas y reglas.

### 5.3.2. Escala de Sinceridad(S)

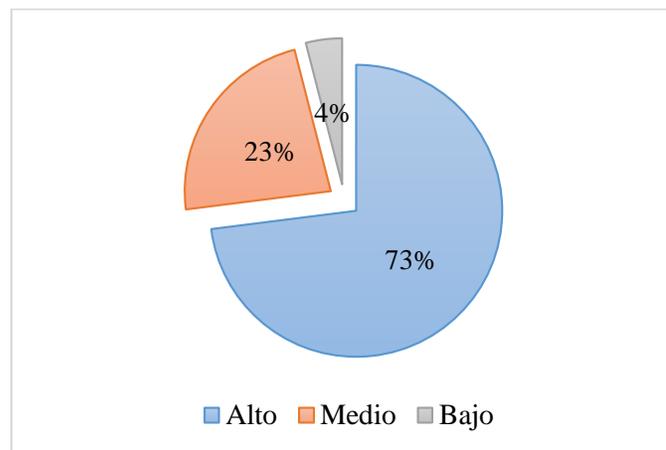
**Cuadro N° 9. Escala de Sinceridad(S)**

Rango	Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
Alto	0-33	19	73%
Medio	34-67	6	23%
Bajo	69-100	1	4%
<b>TOTAL</b>		<b>26</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Prueba psicométrica aplicada a los estudiantes de quinto semestre paralelo "B".

**Elaborado por:** Lizbeth Carolina Haro Yanez

**Gráfico N° 6. Escala de Sinceridad(S)**



**Fuente:** Cuadro N° 9

**Elaborado por:** Lizbeth Haro Yanez

**Análisis:** En el total de respuestas de 26 estudiantes que representa el 100%, 19 de ellos que es el 73% poseen un nivel alto, 6 representan el 23% se ubica en el nivel medio y el 4% se ubican en un nivel bajo.

**Interpretación:** la mayoría de estudiantes, se encuentran ubicados en un nivel alto en la escala de sinceridad, lo que indica dependencia a las normas y exigencias sociales, por otro lado, existe un porcentaje que se ubica entre un nivel medio y bajo, lo que demuestra que manejan la realidad de su comportamiento.

## 6. Conclusiones y recomendaciones

### 6.1. Conclusiones

- ❖ El nivel de autocontrol de los estudiantes de quinto semestre paralelo “B” de la carrera de Psicología Educativa, de la Universidad Nacional de Chimborazo por medio de la aplicación de la prueba psicométrica CACIA (Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente), se encontró que la mayor parte de sujetos conservan altos porcentajes significativos en cuanto al desarrollo de cada uno de los elementos esenciales para el buen control de su conducta.
- ❖ Se comprobó que las escalas positivas del autocontrol como son: retroalimentación personal, retraso de la recompensa y autocontrol criterial, dan como resultado en su mayor parte niveles altos y medios de autocontrol, lo que significa que gozan de conciencia de los actos propios, organización, estructuración de tareas, autoconocimiento, apropiada autoestima, auto aceptación, sienten respeto y confianza en sí mismos.
- ❖ Con respecto a los niveles de Autocontrol Procesual siendo una escala negativa, se encuentran ubicados en niveles altos, lo que demuestra preocupación por cuestionar el propio comportamiento, por actuar rígidamente según normas y reglas, no tiene la capacidad de reconstruirse frente a situaciones dolorosas o desagradables, lo que involucra también aspectos de responsabilidad personal.

## 6.2. Recomendaciones

- ❖ Desarrollar charlas psico-afectivas, enfocadas hacia la comunidad educativa donde puedan aprender habilidades funcionales que les permitan crear un autocontrol adecuado y mejorar la autoestima, con el fin de que, en el futuro puedan modelar y proyectar, dichas habilidades.
- ❖ Ejecutar programas de intervención sobre inteligencia emocional, que permita educar a los jóvenes en cuanto a la importancia del desarrollo del autocontrol, del autoconocimiento por medio de la auto aceptación, buscando el respeto absoluto, constante y objetivo hacia sí mismo.
- ❖ Establecer talleres motivacionales, a través de actividades lúdicas que permita evaluar logros y faciliten el desarrollo de la resiliencia, a través del optimismo, satisfacción y el gusto por la vida.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Allred Whetten, D., & Cameron, K. (2014). *Desarrollo de Habilidades Directas*. Mexico: Person Educación.
- Araujo, Inma. (2005). *Manual de Autocontrol*. España: Difundia Ediciones.
- Armentía, A. (2002). El control nos hace mas libres. *Consumer, Volumen Diciembre (No.61)*, 22.
- Cecchini, J. (2008). *Desosiego Comportamental*. España: Gramma.
- Celis. (10 de Diciembre de 2013). *Autocontrol nos hace mas libres*. Obtenido de <http://revista.consumer.es/web/es/20021201/pdf/interiormente.pdf>
- Celis, M. (30 de Marzo de 2013). *¿Que es el Autocontrol?* Obtenido de Instituto de Salud y Libertad: <http://www.saludlibertad.com/autocontrol>.
- Gonzales, R., & Susana, G. (2004). Resiliencia. En *Alumnado en situación de riesgo social* (págs. 26-30). Barcelona: GRAÓ.
- Gonzalez, A. (2000). *Cieias de la Salud*. Mexico: Instituto Literario.
- Gonzalez, B. (2010). Componentes de la Terapia Cognitivo Conductual. En *Manual de autocontrol de enojo* (págs. 5-8). Mexico: Manual Moderno.
- Gonzalez, I. (2001). La Autoestima. En *Ciencias de la Salud* (pág. 18). Mexico: auemex.
- Libertad, I. d. (30 de Marzo de 2013). *¿qué es el autocontrol?* . Obtenido de <http://www.saludlibertad.com/autocontrol>.
- Lopez, M. E. (2003). Autoconocimiento. En *Inteigencia emocional* (págs. 22-23). Colombia: Gramma.
- Maldonado, M. (2006). *Se trabajar me sé ganar*. La Paz, Bolivia: Plural Editores.
- Marcuello, A. (03 de Febrero de 2013). La autoestima y auto superación: técnicas para su mejora. *Psicología superación*, 12-13. Obtenido de <http://www.psicologiaonline.com/autoayuda/autoestima /autosuperacion.shtml>.
- Mebaum, G. y. (1973). *Psicología y modelo*, 2.

- Mendoza, B. (2010). autocontrol. En *Manual de autocontrol de enojo* (pág. 10). Mexico: Manual Moderno.
- Minuchin, S. (2009). *Familias y Terapia Familiar*. España: Gedisa.
- Montenegro, P. (2007). *¡No puedo más! Intervención cognitivo conductual ante la sintomatología depresiva en docentes*. España: Wolters Kluwer (1er.Ed.).
- Pardo, I. (2005). *Jóvenes Construyendo su proyecto de vida*. Bogotá, Colombia: COOPERATIVA EDITORIAL MAGISTERIO (2ª Ed.).
- Polaino-Lorente, A. C. (2003). *Fundamentos de Psicología de la Personalidad*. España: Rialp S.A.
- Sáez, F. (2016). El Hábito N°1 que Necesitas: Autodisciplina. *Productividad y GTD*, 6-7. Obtenido de <https://facilethings.com/blog/es/self-discipline>
- Sampieri, H. (2016). *Metodología de Investigación*. (P. S. fe, Ed.) México, caracas: Mc.Graw Hill.
- Santos, M. (2003). *Intervención con las Familias y Desarrollo Socioafectivo* . España: Secretaría de educación y formación profesional.
- Segovia, A. (2017). *Autofamilia*. Venezuela, Caracas: Las Americas.
- Shaffer, D. y. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. México: Thomson Editores S. A. (7ª Ed.) .
- Woolfolk, A. (2006). *Psicología Educativa*. México: Pearson Educación 9ª. Ed.

## 8. ANEXOS

### 8.1. Resolución de aprobación del Perfil del Proyecto, Tutor y Miembros del Tribunal por el H. Consejo Directivo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

**RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA No. 0237- DFCEHT-UNACH-2019**

**Dra. Amparo Cazorla Basantes**  
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

**CONSIDERANDO:**

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 144, literal a) expresa: "Decano, máxima autoridad académica de la Facultad, responsable de la gestión estratégica";

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 146, numeral 16, determina que es atribución del decano de la Facultad resolver las solicitudes de personal académico, administrativo y estudiantes que no sean competencia expresa de órganos de mayor jerarquía";

Que, el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Chimborazo en el Art. 173, numerales del 1 al 5 determina el procedimiento para la realización del Proyecto de Investigación;

Que, mediante solicitud dirigida a la Señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, e/la señor/ta: **Lizbeth Carolina Haro Yanez**, estudiante de la carrera de **Psicología Educativa**, solicita la aprobación del Perfil del Proyecto de Investigación;

Que, mediante informe de la Comisión de Carrera de **Psicología Educativa**, aprueba el perfil del proyecto, la designación de tutor y tribunal;

Que, revisado el trámite correspondiente, el proceso cumple con las exigencias pertinentes;

En ejercicio de las atribuciones que la confiere la normativa legal correspondiente,

**RESUELVE:**

1. Ratificar la aprobación del perfil del proyecto, la designación de tutor y tribunal, presentado por las Comisión de la Carrera de **Psicología Educativa**, según el siguiente detalle:

CARRERA	TEMA	ESTUDIANTE	TUTOR	MIEMBROS TRIBUNAL	DEL
Psicología Educativa	"EL AUTOCONTROL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, PERIODO SEMESTRAL OCTUBRE 2018 - FEBRERO 2019".	LIZBETH CAROLINA HARO YANEZ	Mga. VICENTE RAMÓN TORRES UREÑA	Mga. CLAUDIO EDUARDO MALDONADO GAVILANEZ Mga. ALEX PATRICIO TOBAR ESPARZA	

2. Dejar expresa constancia que para concluir con su proceso de titulación, el citado alumno/a deberá cumplir con lo señalado en el Reglamento General de Régimen Académico de la UNACH, Artículo 170, que expresa: "En caso de que un estudiante no culmine y apruebe la opción de titulación escogida durante el periodo de culminación de estudios (es decir aquel en el que el estudiante se matriculó en todas las actividades académicas que requiera aprobar para concluir su carrera o programa), lo podrán desarrollar en un plazo adicional que no excederá el equivalente a 2 periodos académicos ordinarios; para lo cual, deberán solicitar a la autoridad académica pertinente la correspondiente prórroga, el primer periodo adicional no requerirá de pago por concepto de matrícula o arancel, ni valor similar. De hacer uso del segundo periodo requerirá de pago por concepto de matrícula o arancel, conforme a la disposición general tercera del Reglamento de Régimen Académico del CES."

Dada en la ciudad de ciudad de Riobamba, a los nueve días del mes de mayo de 2019



**Dra. Amparo Cazorla Basantes, PhD.**  
DECANA

A cargo: Documento de registro (Original)

Cc: Secretaría de Gobernación

Matrícula: Mga. Zuley Arreola



*Resolución*

*15-07-2019*

*18:00*

*16-05-2019*

*11:40*

*Pdo 15/04/2019*

*18:00*

**Campus "La Dolorosa"**  
Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agosto  
Teléfono: (593-3)3730010 - ext.3001

8.2. Prueba psicométrica CACIA (Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente).

N.º 156

# CACIA

Cuestionario de Auto-Control Infantil y Adolescente (E. Exp).

	RP	ACP	RR	ACC	S
PD					
PC					

Nombre ..... Apellidos ..... Edad ..... Curso .....

Chico  Chica  Fecha de nacimiento ..... Colegio .....

..... Nacional  Privado  Población donde está el Colegio .....

Domicilio donde vives ..... Núm. .... Pta. ....

Población ..... Provincia ..... Teléfono .....

Lugar de nacimiento ..... Fecha de hoy .....

Profesión de tu padre .....

## INSTRUCCIONES

En las páginas siguientes encontrarás una serie de frases que quizá describan cómo te comportas, piensas o te sientes. Cuando leas cada frase, pon una marca (X) sobre el **SI**, si te describe. Si **no** te describe, pon una marca sobre el **NO**.

**Ejemplos:**

- Me gusta comer helados durante el verano ... ..  NO
- A menudo oigo música clásica ... ..  SI

En el primer ejemplo, el chico que ha contestado, cree que la frase le describe, y por eso ha marcado la palabra SI. En el segundo ejemplo, ha pensado que la frase no le describe, y por eso ha marcado la palabra NO.

Procura responder sin detenerte excesivamente en cada frase. Contesta a todas las frases. Cuando termines, repásalas, a ver si te has dejado alguna en blanco y la respondes. No hay respuestas buenas o malas, ni verdaderas ni falsas; procura ser totalmente sincero al contestar.

1. Normalmente hago las cosas que realmente me gustan, aunque haya cosas más urgentes que hacer ... SI NO
2. Si sé que hacer algo que me gusta me impedirá trabajar después, lo dejo para cuando ya haya trabajado ... SI NO
3. Casi siempre hago las cosas que me gustan, aunque tenga cosas más importantes que hacer. SI NO
4. Cuando quiero llegar antes a un sitio, me pongo una hora determinada para salir ... SI NO
5. Pocas veces corrijo mis tareas para ver los aciertos y los errores, aunque quiera hacerlas mejor ... SI NO
6. Sé portarme adecuadamente sin que me castiguen ... SI NO
7. Cuando me dicen que debo portarme bien, suelo preguntar: «¿Qué quiere decir eso?» ... SI NO
8. Cuando estoy perazoso y quiero estudiar, procuro quitar de mi vista todo lo que me pueda distraer (juguetes, discos, tebeos, etc.) ... SI NO
9. Cuanto más consigo por encima de lo que me había propuesto y sé que se debe a mi esfuerzo, más a gusto me siento ... SI NO
10. A veces soy brusco con los demás ... SI NO
11. Cuando cometo errores me critico a mí mismo ... SI NO
12. Recuerdo mis obligaciones en casa ... SI NO
13. Los demás dicen que soy un irresponsable ... SI NO
14. Para mí es importante saber lo que tengo que hacer para saber si lo voy consiguiendo ... SI NO
15. Llego puntual a todos los sitios ... SI NO
16. Me gusta todo tipo de comida ... SI NO
17. Cuando prometo algo y me cuesta cumplirlo, procuro tenerlo en la cabeza y recordármelo. SI NO
18. Si pongo un plan en marcha, quiero saber por mis propios medios cómo me va funcionando. SI NO
19. Cuando me esfuerzo por algo, sé si voy teniendo éxito en mi empeño ... SI NO
20. Me cuesta mucho recordar las normas de clase, aunque las sepa ... SI NO
21. A veces me dicen que soy incapaz de saber lo que está bien o mal hecho ... SI NO
22. Suelo pensar en por qué mis amigos se comportan de la manera que lo hacen ... SI NO
23. A veces desobedezco a mis padres ... SI NO
24. Recojo los papeles que otros tiran al suelo ... SI NO
25. Me cuesta darme cuenta de las cosas que hago que les gustan a mis amigos ... SI NO
26. Cuando soy incapaz de hacer algo que me cuesta, pienso que se debe a la mala suerte ... SI NO
27. A veces digo mentirijillas a mis compañeros ... SI NO
28. Cuando algo me da mucho miedo, me es imposible imaginarme cosas que me distraigan ... SI NO
29. Cuando me preguntan «¿Por qué haces eso?», me quedo sin saber qué responder ... SI NO
30. Cuando alguien me cuenta sus problemas, me cuesta saber cómo los puede solucionar ... SI NO
31. Sólo trabajo cuando por ello puedo conseguir cosas enseguida ... SI NO
32. Si me prometo algo a mí mismo, intento pensar en si lo que hago es lo que me he prometido. SI NO
33. Aguanto peor el dolor que la mayoría ... SI NO

**NO TE DETENGAS, PASA A LA PAGINA SIGUIENTE**

RP	ACP	RR	ACC	S

34. Me animo a mí mismo a mejorar, sintiéndome bien o dándome algo especial cuando progreso en algo ... .. SI NO
35. Corrijo a los demás cuando dicen palabrotas ... .. SI NO
36. Hago inmediatamente lo que me piden ... .. SI NO
37. Cuando quiero estudiar más, busco las maneras de conseguirlo, empezando por preguntarme qué es lo que me impide estudiar ... .. SI NO
38. Desconozco qué puedo hacer para tranquilizarme cuando estoy nervioso, sin tomarme una pastilla ... .. SI NO
39. Cuando me aguanto algo que me duele (un brazo roto, una herida, etc.), me imagino a los demás admirándome por mi valentía ... .. SI NO
40. Generalmente, cuando aconsejo a alguien, las cosas le salen como yo le decía ... .. SI NO
41. Si tengo que resistir algo que me hace daño (que me limpien una herida, que me pinchen, etcétera), me propongo soportar todo lo que haga falta para no tener que repetirlo ... SI NO
42. A medida que voy consiguiendo lo que quiero, se me olvida ver lo que queda por hacer ... SI NO
43. Cuando me porto bien y me cuesta hacerlo (por ejemplo, hacer un recado sin ganas, estar callado en clase, etc.), lo hago, sobre todo, porque me gusta que me alaben ... .. SI NO
44. Cuando hago algo en equipo, soy incapaz de saber la parte del resultado que se debe a mi trabajo ... .. SI NO
45. A menudo pienso en cómo seré de mayor ... .. SI NO
46. Cuando quiero dejar de hacer algo que me gusta, pero que no debo, procuro pensar en las razones que tengo para ello ... .. SI NO
47. Todas las personas me caen muy bien ... .. SI NO
48. Alguna vez he hecho como que no oía cuando me llamaban ... .. SI NO
49. A menudo recuerdo las cosas que hacía antes y las comparo con las que hago ahora ... .. SI NO
50. Reparto todas mis cosas con los demás ... .. SI NO
51. Me pongo muy nervioso cuando tengo problemas personales ... .. SI NO
52. Si voy a hacer algo que he prometido evitar, oigo la voz de mi conciencia ... .. SI NO
53. Cuando me pongo nervioso intento tranquilizarme, ya que así las cosas me salen mejor ... SI NO
54. Cuando tengo éxito en cosas de poca importancia, me animo para continuar haciéndolas ... SI NO
55. Me es difícil acabar mi trabajo si no me gusta ... .. SI NO
56. Disfruto imaginándome cosas que me gustaría que ocurriesen ... .. SI NO
57. Ante todo, prefiero terminar una tarea que tengo que hacer y después comenzar con las cosas que realmente me gustan ... .. SI NO
58. Aunque me diesen dinero por hacer algo que me parece mal (por ejemplo, engañar a un amigo, pegar a un niño pequeño, etc.), haría lo que creo que está bien ... .. SI NO
59. Aunque los demás no me digan nada, me siento muy bien si hago algo difícil y costoso ... SI NO
60. Cuando hago algo adrede, me doy cuenta de cómo reaccionan los demás ... .. SI NO

**NO TE DETENGAS, PASA A LA PAGINA SIGUIENTE**

RP	ACP	RR	ACC	S

61. Aguanto que me hagan daño como el que más, si por eso me voy a poner mejor ... .. SI NO
62. Soy capaz de aguantar que me peguen o insulten con tal de hacer algo que creo que debo hacer ... .. SI NO
63. Cuando me siento triste o decaído, tardó bastante en comenzar a animarme ... .. SI NO
64. Si alguien me dijera que tengo que hacer algo difícil y costoso para mí, me marcaría unos pasos o etapas para saber si lo voy consiguiendo ... .. SI NO
65. Si quiero ahorrar dinero, voy apuntando el dinero que me gasto para saber lo que me queda. SI NO
66. Muchas veces evito hacer algo que me gusta porque sé que no debo ... .. SI NO
67. Actúo conforme me apetece en el momento ... .. SI NO
68. Si tengo miedo por algo, me aguanto y hago lo que tengo que hacer (por ejemplo, ir por una calle oscura, hablar con un profesor muy duro, etc.) ... .. SI NO
69. Tiendo a retrasar los deberes que me aburren, aunque los pueda hacer enseguida ... .. SI NO
70. Simplemente diciéndome con el pensamiento lo que debo hacer me es más fácil hacerlo bien ... .. SI NO
71. Me es difícil saber lo que pasará si hago algo ... .. SI NO
72. Es difícil que castigándome y pegándome consigan algo de mí ... .. SI NO
73. Me cuesta cambiar mi manera de actuar, ya que me es difícil darme cuenta de cuándo hago algo incorrecto ... .. SI NO
74. Suelo olvidarme de anotar los deberes de clase que tengo que hacer en casa ... .. SI NO
75. Cuando digo o hago algo mal, siempre pido disculpas ... .. SI NO
76. Me gustaría ser un sabio para conocer por qué hago las cosas que preferiría evitar hacer. SI NO
77. Cuando tengo muchas cosas que hacer, me olvido de hacer una lista para recordarlas ... SI NO
78. Normalmente ignoro el tiempo que estudio cada día ... .. SI NO
79. Cuando me esfuerzo por algo, me es difícil saber si voy consiguiendo lo que quería ... .. SI NO
80. A veces fardo delante de mis compañeros ... .. SI NO
81. Cuando tengo mucha sed y es imposible beber en ese momento, sólo pienso en las ganas que tengo de beber ... .. SI NO
82. Me cuesta creer que hacer siempre lo que me apetece puede perjudicarme ... .. SI NO
83. Creo que uno tiene derecho a divertirse aunque no haya cumplido antes con sus obligaciones ... .. SI NO
84. Hasta que termino con lo que tengo que hacer me es imposible disfrutar con mis diversiones. SI NO
85. Si hoy me pusiera un cartel para acordarme de hacer las cosas que me cuestan esfuerzo (por ejemplo, evitar enfadarme o chillar, dejar ordenada la habitación, etc.), sería la primera vez que lo hago ... .. SI NO
86. Cuando hago algo bien, disfruto un rato por haberlo hecho ... .. SI NO
87. Si he robado algo y me dicen «¿Por qué lo has hecho?», me quedo sin saber qué decir ... SI NO
88. Las cosas suelen salirme al revés de como yo pensaba que saldrían ... .. SI NO
89. Cuando dejo las tareas sin hacer, sólo pienso en las cosas con que me estoy divirtiendo. SI NO
90. A menudo me gusta escuchar las conversaciones de los mayores ... .. SI NO

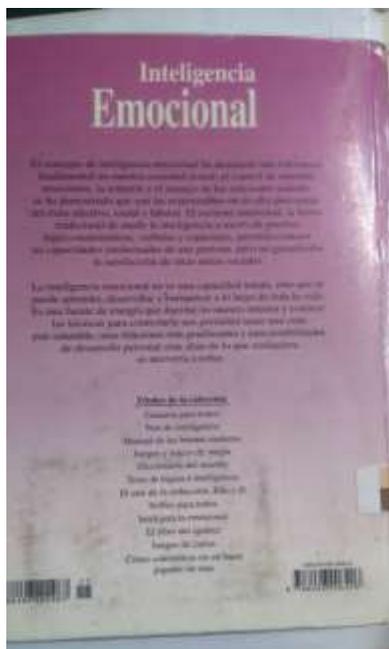
**COMPRUEBA LA COLUMNA DE RESPUESTAS PARA VER SI HAS DEJADO ALGUNA CUESTION SIN CONTESTAR**

PR	ACP	RR	ACC	S

### 8.3. Evidencias Fotográficas



**Ilustración 1.** Aplicación de la prueba psicométrica de autocontrol, estudiantes de quinto semestre paralelo “B” de la Carrera de Psicología Educativa (UNACH).



**Ilustración 2.** Investigación en la Biblioteca, (UNACH)