

## Desarrollo de habilidades de autocontrol en estudiantes. Una revisión sistemática

Alexa Del Rosario Martínez Capristán<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Escuela de Posgrado. Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.

\* Autor para correspondencia: Alexa Del Rosario Martínez Capristán [acapristan@ucvvirtual.edu.pe](mailto:acapristan@ucvvirtual.edu.pe)

(Recibido: 14-04-2023. Publicado: 18-05-2023.)

DOI: 10.59427/rcli/2023/v23cs.309-317

### Resumen

La presente investigación tuvo como principal objetivo analizar las conceptualizaciones más empleadas en el contexto académico sobre las habilidades de autocontrol en estudiantes en los últimos 5 años. Se utilizó una metodología con enfoque cualitativo y diseño revisión sistemática, por medio de los buscadores académicos Scielo, Ebsco Host, Google Académico y ProQuest, en el cual se seleccionaron 40 artículos correspondientes al período 2019-2023. Los resultados demostraron que el mayor número de investigaciones se encontró en España, sin embargo se hallaron muchos estudios en distintos países de Latinoamérica también. Se concluyó que el autocontrol, debe ser considerado como una habilidad y capacidad elemental para el adecuado funcionamiento profesional, por ello, el sistema educativo debe enfatizar en reajustar el perfil docente y articular estrategias socioemocionales para reducir acciones impulsivas, frustración, desequilibrio emocional y pérdida de la paciencia del maestro, que a su vez, posibiliten la permanencia, continuidad y cumplimiento del proceso enseñanza-aprendizaje en el estudiante. Por lo que es recomendable fortalecer las habilidades emocionales innatas de los estudiantes, porque el autocontrol, neutraliza determinados factores que limitan los procesos educativos, ante lo expresado, es necesario poner en práctica la automotivación y adecuar los comportamientos que podrían desencadenar aquella pérdida de la tranquilidad anímica.

**Palabras claves:** Desarrollo; habilidades, autocontrol, estudiantes.

### Abstract

The main objective of the present research was to analyze the conceptualizations most used in the academic context about self-control skills in students in the last 5 years. A methodology with a qualitative approach and systematic review design was used, through the academic search engines Scielo, Ebsco Host, Google Scholar and ProQuest, in which 40 articles were selected for the period 2019-2023. The results showed that the largest number of investigations was found in Spain, however many studies were found in different latin american countries also. It was concluded that self-control should be considered as an elementary skill and ability for proper professional functioning, therefore, the educational system should emphasize on readjusting the teaching profile and articulate socio-emotional strategies to reduce impulsive actions, frustration, emotional imbalance and loss of patience of the teacher, which in turn, enable permanence, continuity and fulfillment of the teaching-learning process in the student. So it is advisable to strengthen the innate emotional skills of students, because self-control, neutralizes certain factors that limit educational processes, In view of the above, it is necessary to implement self-motivation and adapt the behaviors that could trigger that loss of peace of mind.

**Keywords:** Development, skills, self-control, students.

## 1. Introducción

En la actualidad, se evidencia un gran desajuste en la conducta de los adolescentes, que los conlleva a involucrarse en una serie de situaciones complejas, dando como resultado un accionar inaceptable, que se expresa en un comportamiento de rebeldía, rechazo a las normas o confrontamientos con su entorno, siendo importante conocer e indagar acerca del autocontrol que estos presentan; teniendo como punto importante, que es en este período de sus vidas en donde suelen manifestarse diversos cambios a los que deben adaptarse a nuevos modelos conductuales y reglas de convivencia, aprendiendo a controlarse por sí mismos con la finalidad de disminuir o evitar reacciones violentas (Sánchez, 2018). Samper, Mestre y Malonda (2015) mencionan que el autocontrol es uno de los constructos que se estudia basado en las relaciones interpersonales y aquellas conductas adaptadas o desadaptadas dentro de situaciones dificultosas en las que posiblemente se presenta la necesidad de dar solución a un problema. Por lo tanto, es un principal recurso cognitivo, proceso emocional y conducta eficaz para un afrontamiento adecuado ante las situaciones que generan tensión en los adolescentes. A nivel internacional un estudio realizado en España, con el objetivo de analizar la asociación entre el autocontrol y los indicadores de desajuste psicológico en estudiantes. Considerando 1600 adolescentes y adultos españoles escogidos al azar, entre 12 a 34 años. Administraron medidas de autocontrol, adicción al internet y síntomas depresivos de ansiedad. Para las variables se utilizaron los instrumentos de autocontrol y la prueba de adicción al internet (Oliva, Suarez y Meirinhos, 2019). En América Latina, La UNESCO (2021), en sus memorias sobre la educación pospandemia, recordó el impacto que ha dejado la pandemia en la salud mental de los niños, niñas y adolescentes; señaló que en 2020, el 19% de niños ha vivido sentimientos de angustia, el 22% tuvo cuadros de depresión; mientras que, en las niñas, el 24% se sintió deprimida y el 23% paso por cuadros de angustia. Asimismo, el Consejo Mexicano de Investigación Educativa (COMIE, 2020), durante un Foro Virtual, manifestó que la condición de la Educación durante el COVID-19 reveló que el modelo actual de educación es obsoleto y sobre todo, no está atendiendo a las necesidades de las personas y los rasgos de ciudadanos que los países están necesitando.

Según un reciente estudio de investigación en la cuales participaron 24 países del mundo; América, Asia, Europa, y Oceanía. Chile es el país con mayores problemas de salud mental entre niños de edad escolar afectando al país en un 25% y el porcentaje aproximado a nivel general llegan al 15%. Entre las posibles explicaciones con respecto al comportamiento de los estudiantes se puede inferir que los altos niveles de estrés son causados en su propia familia viéndose reflejado en sus colegios. Así mismo el (Instituto Nacional de Estadística e Informática, y el Fondo Nacional de las Naciones Unidas, 2016) en la encuesta realizada a las niñas y niños de 9 a 11 años de edad se obtuvo como resultados que el 75,3% fueron víctimas alguna vez, de violencia psicológica y física en su hogar. A nivel nacional, Rojas (2019) precisa que el Ministerio de Educación con respecto a casos de violencia escolar de los últimos seis años, en nuestro país, ha registrado que el 53% de los casos es por violencia física, el 32.8% por violencia psicológica y el 14.2% por violencia sexual. Dejando en claro que 8 de cada 10 estudiantes han sufrido agresiones de sus compañeros. Frente a esta problemática Minedu ha tomado mucho interés por los distintos casos de violencia reportados en la plataforma web, poniendo en práctica varios programas como son clima institucional, implementación del TOE, tolerancia cero; que requieren de la participación de docentes, estudiantes, padres de familia y aliados estratégicos, contratando a personal especializado como son psicólogos y sociólogos para capacitar a los docentes en la atención y reporte de los diferentes casos de violencia que están sufriendo los niños, niñas y adolescentes. Ante esta realidad, se siguen realizando investigaciones para analizar cómo se encuentra el nivel de autocontrol en los menores e incluso se han planteado diversos programas para reducir los comportamientos agresivos presentados (éstos en su mayoría son enfocados en estudiantes de nivel primario), pero pese a la aplicación de estos programas vemos que aún encontramos altos índices de conductas agresivas, reflejados en su mayoría en adolescentes y/o adultos, debido a la falta de retroalimentación de estas habilidades aprendidas en la etapa adolescentes, donde los menores necesitan un constante control de sus emociones y conductas ya que se hallan en un proceso de cambios.

Es por todo lo expuesto anteriormente que se considera necesario la realización de un artículo de revisión cuyo objetivo es analizar las conceptualizaciones más empleadas en el contexto académico sobre las habilidades de autocontrol en estudiantes en los últimos 5 años, en el que se toquen temas como autoconciencia y autocontrol emocional, resolución de conflictos, empatía, asertividad, etc.; logrando de esta manera orientar a los adolescentes a un adecuado manejo de los estados emocionales con la finalidad de reducir conductas agresivas. En base a los estudios anteriormente descritos, se ha demostrado que el autocontrol presenta múltiples beneficios a la vida académica (mayor ajuste, mayor esfuerzo y afrontamiento), específicamente hay indicios que el autocontrol tiene efectos positivos en el rendimiento académico. Considerando la amplitud en las conceptualizaciones del autocontrol: surge como pregunta de investigaciones: ¿Cuáles son las conceptualizaciones más empleadas en el contexto académico sobre las habilidades de autocontrol en estudiantes en los últimos 5 años? En tal sentido la presente investigación tiene tres objetivos: (1) Identificar los diseños de investigación más empleados en estudios sobre las habilidades de autocontrol en estudiantes, (2) Presentar las conceptualizaciones de autocontrol utilizadas en esos estudios y (3) Identificar los aportes de los estudios encontrados.

## 2. Metodología

### 2.1. Tipo y enfoque de estudio

#### Tipo de estudio

Se realizó una revisión sistemática de la literatura científica con base en la revisión y localización de literatura relevante que se ajusta a los criterios de inclusión / exclusión previamente establecidos. Su metodología es clara y sistemática para reducir sesgos en la identificación, selección, síntesis y resumir los estudios. Sus hallazgos son confiables, por ello las conclusiones ayudan en la toma de decisiones (Quispe et al., 2021). La principal pregunta de investigación para conducir el proceso metodológico fue la siguiente: ¿Cuáles son las conceptualizaciones más empleadas en el contexto académico sobre las habilidades de autocontrol en estudiantes en los últimos 5 años?

Se realizó un estudio de tipo bibliográfico, en el cual se tomaron diferentes artículos científicos orientados a la variable materia de análisis, buscando para ello, artículos de los últimos cinco años, comprendiendo el período 2019-2023, de modo que se puedan tener aportes nuevos sobre el tema. Los buscadores seleccionados para realizar la búsqueda para la revisión sistemática fueron: Scielo, Ebsco Host, Google Académico y ProQuest. Logrando recolectar 40 artículos, a través de una búsqueda exhaustiva artículos de revistas científicas indexadas que guardan coherencia con el desarrollo de habilidades de autocontrol en estudiantes en los último 5 años.

### 2.2. Diseño de estudio

El tipo de estudio fue básico, tipo de investigación orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos sin una finalidad práctica específica e inmediata. Busca principios y leyes científicas, pudiendo organizar una teoría científica; es llamada también investigación científica básica (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

El diseño es una revisión sistemática, comprende la evaluación exhaustiva, protocolizada, sistemática y explícita de la literatura a partir de una pregunta clara de investigación, una metodología explícita, un análisis crítico de acuerdo a diferentes herramientas y un resumen cualitativo de la evidencia. Reúnen de una manera metódica toda la evidencia disponible con unos criterios de elegibilidad establecidos, con el objetivo claro de responder a una pregunta específica; sus métodos son explícitos, de tal manera que se minimizan los sesgos (García, 2015).

### 2.3. Procedimiento de recolección de datos

La búsqueda de la información fue organizada en Scielo, Ebsco Host, Google Académico y ProQuest, para ello se utilizaron descriptores y operadores booleanos (“Habilidades de autocontrol” OR en estudiantes OR “self control skills” OR “Self-control skills in students”) Obteniendo como primera selección 1620 investigaciones, después de realizar el proceso de selección se emplearon criterios de inclusión y exclusión, lo que permitió obtener 40 artículos.

### 2.4. Criterios de inclusión

En la selección fueron empleados los siguientes criterios de inclusión:

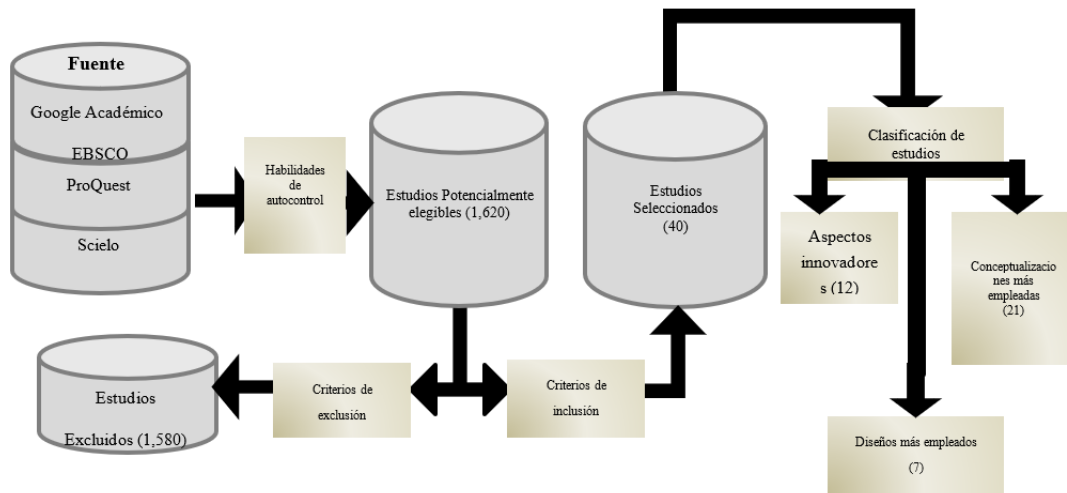
- La metodología es apropiada.
- Los resultados son adecuados.
- Los objetivos del estudio coinciden con la búsqueda de artículos.
- Los artículos de investigación están relacionados con la variable de investigación.

Se emplearon como criterios de exclusión los siguientes

- Artículos duplicados.
- Tesis.
- No está dentro del rango de fecha requerido.
- No son artículos sobre la variable de estudio.

### 2.5. Desarrollo

El estudio se realizó mediante esta propuesta de revisión sistemática, la cual permitió recoger las investigaciones orientadas al desarrollo de habilidades de autocontrol en estudiantes. Una revisión sistemática de los últimos 5 años. Desde los navegadores especializados para la revisión de artículos y después de revisar los artículos en una revisión preliminar para ver si son aptos o no, se seleccionaron los necesarios para la investigación. Se identificaron estos artículos por el esquema que contenían: Títulos, resumen, diseño, palabras clave, técnicas y aportes, así como se incorporaron a este estudio, investigaciones internacionales y nacionales para poder hacer un estudio íntegro sobre la problemática. Todos los artículos elegidos respondieron a la taxonomía elegida para su búsqueda, aquellos excluidos fueron, sobre todo, estudios con menciones del autocontrol a niveles muy reducidos que no aportaban al estudio, representado de la siguiente manera en la figura 1.



**Figura 1:** Proceso del análisis de literatura

Nota. Base de datos Scielo, Ebsco Host, Google Académico y ProQuest

En la Tabla 1 se muestra cómo han sido reducidas las búsquedas a través de los filtros y, por último, en la selección personal para la investigación.

**Tabla 1:** Artículos seleccionados

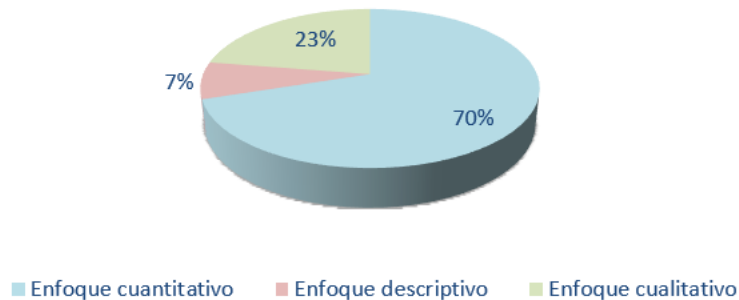
Fuentes	Estudios potencialmente elegibles	Estudios elegidos
Google Académico	1,270	5
EBSCO	142	12
ProQuest	78	12
Scielo	130	11

Nota. Base de datos Scielo, Ebsco Host, Google Académico y ProQuest

### 3. Resultados

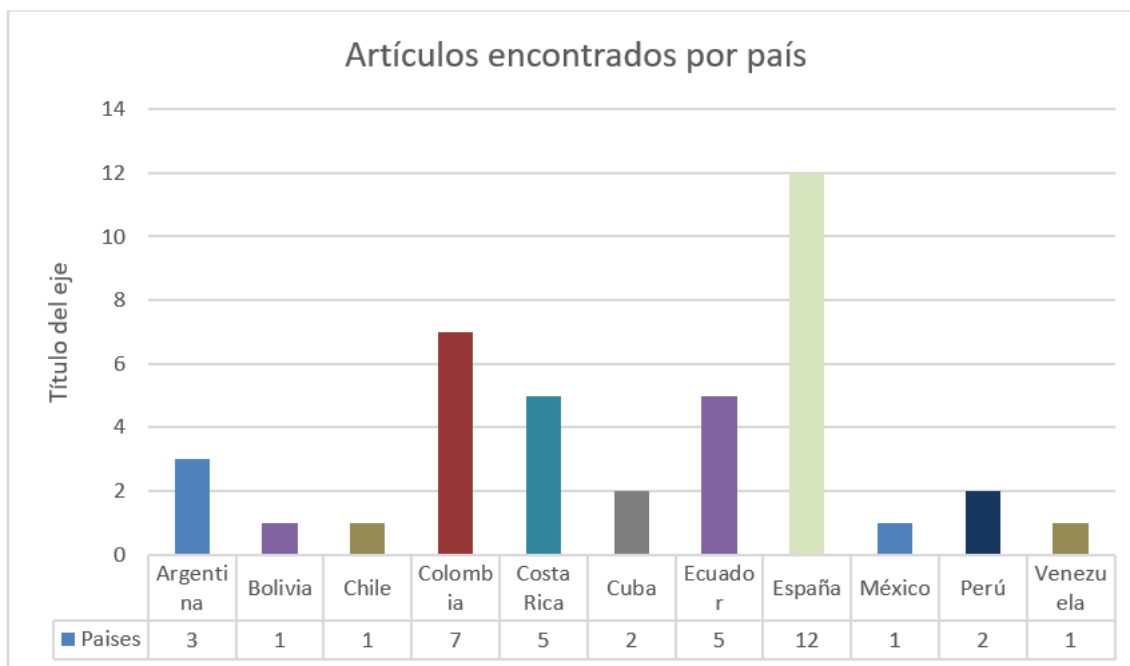
En este apartado se describen los resultados arrojados luego de la búsqueda de artículos científicos como se precisó líneas arriba. Los estudios seleccionados fueron mayormente de carácter empírico, de los cuales 3 artículos son descriptivos, 9 artículos de enfoque cualitativo y 28 estudios de enfoque cuantitativo. Un trabajo de tipo cuasi-experimental se realizó por medio de mediciones de antes y después de la aplicación del programa en un solo grupo, en este caso el procedimiento de análisis estadístico fue correlaciones y regresiones lineales. En la figura 2, se muestra en detalle la información:

## Metodología empleada en artículos de investigación



**Figura 2:** Metodología empleada en artículos de revisión  
Nota. Base de datos Scielo, Ebsco Host, Google Académico y ProQuest

También se consideró analizar el origen de la publicación de los artículos, puesto que se tienen investigaciones limitadas de esta problemática, resulta interesante identificar qué países le han puesto más interés a este tema. Se encuentra que, de Perú solamente se encontraron (02) resultados que se adaptan al tema de investigación, Argentina (3), asimismo en Bolivia, Chile, México y Venezuela fueron encontrados (1) artículo por país. En Cuba (2), en Costa Rica (5), en Ecuador (5), en Colombia (7). Siendo España el país en el cual más investigaciones se han encontrado (12) sobre el autocontrol en estudiantes. En la figura 3 se muestra el detalle de la información:



**Figura 3:** Artículos según origen de la publicación  
Nota. Base de datos Scielo, Ebsco Host, Google Académico y ProQuest

Por lo que se refiere a las conceptualizaciones más empleadas sobre las habilidades de autocontrol en estudiantes en los últimos 5 años. En la Tabla 2, se muestra los de mayor relevancia y desde que base de datos se han encontrado:

**Tabla 2:** Conceptualizaciones más empleadas sobre las habilidades de autocontrol en estudiantes en los últimos 5 años

N°	Autor	Año	Base de datos	Principales definiciones
1	Abellán, et al.	2020	Pro Quest	Habilidad para controlar el propio impulso y cada emoción con el fin de adaptarla a un objetivo.
2	Agreda, S.	2022	Pro Quest	Son la autodisciplina y el control de los impulsos.
3	Alawi, et al.	2018	Pro Quest	Habilidad para inhibir comportamientos o reacciones impulsivas que pueden alejar a la persona de la persecución de objetivos propuestos.
4	Albornoz, E.	2019	Pro Quest	La atención plena aplicada a través de juegos.
5	Alonso, et al.	2019	Pro Quest	Las bases de la creatividad son innatas y, como todos los potenciales innatos, debe desarrollarse a la vez que debe evitarse todo lo que impida su desarrollo y atente contra las aspiraciones que el niño establece, lo que le gustaría ser y lo que le agradaría lograr.
6	Álvarez, M. y Moral, M.	2020	Pro Quest	Capacidad para responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros.
7	Ambrona, et al.	2019	Ebsco Hots	En la sociedad digital se están desarrollando hábitos comunicativos que interfieren en los vínculos interpersonales de interacción cara a cara y que están asociados al uso de dispositivos móviles.
8	Anchundia, et al.	2019	Ebsco Hots	Actitudes y conductas asociadas al control propio.
9	Ancin, I.	2019	Google Académico	La neuropsicología y las neurociencias aportan grandes avances en la comprensión del desarrollo humano y del aprendizaje.
10	Armijos, et al.	2022	Pro Quest	Producción de un amplio rango de respuestas positivas.
11	Arrieta, K.	2023	Scielo	Llevar el autocontrol a la práctica y ver en concreto que estos resultados impacten en la cotidianidad de la vida es algo que se ve fuertemente influido por el entorno de la persona.
12	Arteaga, S.	2023	Google Académico	Los docentes y estudiantes deben desarrollar sus propias habilidades.
13	Baquero et al.	2020	Pro Quest	El autocontrol correlaciona significativamente con los recursos para la salud.
14	Barrios, J. y Sáenz, J.	2020	Scielo	Se consideran fruto del aprendizaje, y por lo tanto se pueden adquirir.
15	Batista, F. y Leyva E.	2020	Scielo	El autocontrol podría ser crucial para mejorar la efectividad de programas de formación profesional o académicos.
16	Bazán, Y. y Santos, I.	2020	Ebsco Host	Inteligencia emocional para tener un propio control.
17	Betegón, et al.	2019	Ebsco Host	Capacidad de controlar las emociones.
18	Betegón, et al.	2021	Ebsco Host	Habilidad que permite manejar el estado de ánimos ante adversidades.
19	Bobbio, A. y Arbach, K.	2019	Ebsco Host	Comprensión propia del individuo sobre su conducta.
20	Borda, et al.	2019	Scielo	Los adolescentes infractores reportaron puntuaciones significativamente más bajas de autocontrol que los estudiantes.
21	Cabezas, J.	2021	Pro Quest	El autocontrol es la correcta forma de cuidar la propia salud mental.
22	Chaverri, P. y León, S.	2022	Scielo	Habilidades que inciden en el día a día de las personas.
23	Choez, et al.	2020	Scielo	El autocontrol podría ser crucial para mejorar la efectividad de programas de formación profesional o académicos.
24	Del Valle, et al.	2019	Pro Quest	El autocontrol contribuye a la producción de un amplio rango de respuestas positivas.
25	Delgado, J. y Henríquez, M.	2021	Scielo	Son fruto del aprendizaje, y por lo tanto se pueden adquirir.
26	Galli, J. et al.	2022	Scielo	Control de emociones negativas y positivas.
27	Germano, G. y Brenlla, M.	2019	Google Académico	El control de emociones se refiere a la regulación del estado de ánimo.
28	González, et al.	2020	Ebsco Hots	Estado de calma de las personas.
29	Grajales, et al.	2020	Ebsco Hots	Manejo de estrés al momento de superar obstáculos.
30	Guaypatín, et al.	2021	Scielo	Inteligencia emocional que se trabaja con el transcurrir del tiempo.
31	León, D.	2019	Ebsco Hots	Herramienta potencial para mejorar el funcionamiento ejecutivo en edad escolar.
32	Macías, A. et al.	2019	Ebsco Hots	La comprensión de emociones al igual que otra serie de habilidades en todas las áreas requiere entrenamiento.
33	Palacio, S. y García, B.	2021	Ebsco Hots	Los resultados obtenidos mostraron en líneas generales mejoría en el desarrollo de la dimensión de la retroalimentación personal y el autocontrol criterial.
34	Quintero, et al.	2019	Ebsco Hots	La relajación también aporta un recurso para la mejora de la autoconciencia y el autocontrol.
35	Ruiz, L.	2022	Pro Quest	La autorregulación puede entenderse como el mecanismo innato que permite a los seres vivos regular su medio interno a pesar de las variaciones.
36	Smith, et al.	2023	Pro Quest	El autocontrol fue considerado como la capacidad de anular, cambiar o interrumpir las respuestas internas (como impulsos) y abstenerse en función de ellas.
37	Tigero, et al.	2020	Scielo	El desarrollo del autocontrol puede ser un medio eficaz para mejorar las actitudes personales y conseguir mejorías académicas.
38	Torres, L.	2021	Google Académico	Contribuye a mantener su propio proceso de autorregulación de aprendizaje.
39	Triviño, L. y Vaquero, C	2018	Scielo	Son un gran espacio para desarrollar ese pensamiento abierto y flexible.
40	Vergara, et al.	2020	Google Académico	Es una habilidad que desarrollan los individuos para controlar su estado de ánimo y emociones de manera positiva.

Nota. Base de datos Scielo, Ebsco Host, Google Académico y ProQuest

En relación a los aportes de los estudios encontrados, en las investigaciones se muestra la conveniencia de efectuar más investigaciones con poblaciones estudiantiles, en diversas regiones, con muestras amplias, de distintos niveles educacionales, orientados a examinar el rol del autocontrol en el rendimiento. En la tabla 3 se muestra el detalle del aporte encontrado por cada artículo de investigación.

**Tabla 3:** Conceptualizaciones más empleadas sobre las habilidades de autocontrol en estudiantes en los últimos 5 años

N°	Autor	Año	Principales definiciones
1	Abellán, et al.	2020	El autocontrol influye significativamente en el aprendizaje de los estudiantes.
2	Agreda, S.	2022	El control de los impulsos es una buena forma para mejorar las habilidades comunicativas.
3	Alawi, et al.	2018	El rendimiento académico es el resultado de conductas que permiten optimizar el desempeño y esfuerzo del estudiante.
4	Albornoz, E.	2019	Un alto nivel de AC se ha visto asociado a conductas más saludables, un buen ajuste psicológico, menor nivel de patología, mayor éxito en las relaciones interpersonales.
5	Alonso, et al.	2019	Los beneficios más destacados se relacionaron con el autoconcepto y la regulación de las emociones, la concentración y resolución de
6	Álvarez, M. y Moral, M.	2020	El desarrollo emocional de los menores es afectado por dos factores: uno, la falta de atención familiar y dos, la falta de modelos adecuados.
7	Ambroña, et al.	2019	Si los docentes no trabajan con una metodología activa como es el Juego-Trabajo, se les dificulta desarrollar en su totalidad el autocontrol.
8	Anchundia, et al.	2019	En términos personales y profesionales los temas de desarrollo emocional, autocontrol y prácticas de crianza positiva han sido retadores y motivantes con el fin de mejorar el propio ejercicio profesional.
9	Ancín, I.	2019	Resulta necesario promover
10	Arnijos, et al.	2022	Actualmente se dispone de gran información que permite recurrir a métodos de crianza alternativos, en contraste con los empleados en generaciones anteriores.
11	Arrieta, K.	2023	El autocontrol posee impactos positivos sobre la salud mental y bienes estar físico de los estudiantes.
12	Arteaga, S.	2023	El desarrollo de las habilidades que denotan una adecuada educación emocional recibe gran influencia de la crianza y la estimulación brindada por la familia.
13	Baquero et al.	2020	El autocontrol hace referencia a un subconjunto de procesos autorregulatorios.
14	Barrios, J. y Sáenz, J.	2020	Los beneficios de un buen autocontrol a corto, mediano y largo plazo son muchos. Entre ellos: el evitar conflictos innecesarios, alimentarse mejor, ser coherentes con nuestros deseos y metas, ahorrar recursos.
15	Batista, F. y Leyva E.	2020	Se nota invisible la relación emoción-cognición, por parte de los sujetos que aprenden y de manera consecuente no hay pasión por aprender o pasión por enseñar.
16	Bazán, Y. y Santos, I.	2020	La formación se representa como otro factor clave para el desarrollo de la preocupación por que ante menor formación la preocupación tiende a ser más alta.
17	Betegón, et al.	2019	El autocontrol, neutraliza determinados factores que limitan realizar los procesos educativos.
18	Betegón, et al.	2021	Dentro de la educación emocional se busca potenciar el autocontrol, como uno de los procesos básicos para gestionar no solamente las emociones.
19	Bobbio, A. y Arbach, K.	2019	Los aprendices admiten querer buscar otras formas de hacer que las cosas pasen y cambiar tan pronto como vean un problema.
20	Borda, et al.	2019	El autocontrol es la capacidad emocional que posee una persona para manejar los sentimientos de manera adecuada.
21	Cabezas, J.	2021	La habilidad para administrar las respuestas que se originan dentro de los componentes cognoscitivos, experimentales, comportamentales, de expresión física y bioquímicas en las personas.
22	Chaverri, P. y León, S.	2022	Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento implica el tener presente que las emociones, el comportamiento y los pensamientos se influyen entre sí.
23	Choez, et al.	2020	Permite la expresión de emociones asertivamente y llegar a comprender que estas tienen un impacto en las otras personas.
24	Del Valle, et al.	2019	Capacidad para la regulación emocional: conlleva manejar las emociones y controlar los impulsos, previniendo el uso de la violencia y los comportamientos de riesgo.
25	Delgado, J. y Henríquez, M.	2021	Es la capacidad para experimentar voluntaria y conscientemente emociones positivas.
26	Galli, J. et al.	2022	El autocontrol conlleva una serie de tareas que a lo largo del desarrollo humano va alcanzando una madurez y por tanto una mayor destreza.
27	Germano, G. y Brenlla, M.	2019	La neurociencia y el contexto social actual ofrecen una herramienta poderosa sobre cómo aprenden los alumnos, sus estilos de aprendizaje y sus capacidades cognitivas implicadas.
28	González, et al.	2020	Las variables psicológicas asociadas a la delincuencia más general son diferentes a las asociadas a la conducta más específica de agresión física.
29	Grajales, et al.	2020	La formación se representa como otro factor clave para el desarrollo de la preocupación por que ante menor formación la preocupación tiende a ser más alta.
30	Guaypatin, et al.	2021	Afirman que la relación con las personas adultas es fundamental, aunque en relación con otros niños y niñas es importante para el desarrollo de tareas y competencias propias de esta etapa.
31	León, D.	2019	Los aprendices admiten querer buscar otras formas de hacer que las cosas pasen y cambiar tan pronto como vean un problema.
32	Macías, A. et al.	2019	El autocontrol hace referencia a un subconjunto de procesos autorregulatorios cuyo objetivo es sobreponerse, consciente y esforzadamente, a impulsos o tendencias no deseadas.
33	Palacio, S. y García, B.	2021	El autocontrol, neutraliza determinados factores que limitan realizar los procesos.
34	Quintero, et al.	2019	Para los niños y las niñas será complejo comprender que se experimenten dos sentimientos al mismo tiempo, ya que perciben solamente un aspecto de las cosas y se fijan mayoritariamente en sus virtudes.
35	Ruiz, L.	2022	Un alto nivel de AC se ha visto asociado a conductas más saludables, un buen ajuste psicológico, menor nivel de patología, mayor éxito en las relaciones interpersonales.
36	Smith, et al.	2023	Este programa supone una mejora en el factor de habilidades de relación interpersonal.
37	Tigero, et al.	2020	En la infancia temprana la autoestima se basa en la retroalimentación que las y los menores reciben de los adultos.
38	Torres, L.	2021	Es usual que padres, madres y cuidadores muestren recelo ante este estilo de crianza, es comprensible que quien no conoce este enfoque.
39	Triviño, L. y Vaquero, C.	2018	El enfoque positivo favorece el aprendizaje de niñas y niños en la regulación de sus propios estados emocionales.
40	Vergara, et al.	2020	Estas prácticas pueden ser efectivas para detener una conducta no deseada en el corto plazo.

Nota. Base de datos Scielo, Ebsco Host, Google Académico y ProQuest

## 4. Discusión

El estudio realizado tuvo como principal objetivo analizar las conceptualizaciones más empleadas en el contexto académico sobre las habilidades de autocontrol en estudiantes en los últimos 5 años. Por lo que se puede precisar que es una de las técnicas del conductismo en donde la persona que la implementa, “controla” su conducta (Triviño y Vaquero, 2018). En este sentido, del Valle, et al. (2019), afirman que mientras el control de los impulsos se asocia con una restricción activa de la conducta sobre un estímulo saliente, la autodisciplina refiere a un constructo más general en el que, además, se incluye la capacidad para trabajar de forma eficiente y comprometida en la construcción de un plan y su seguimiento sostenido en el tiempo para alcanzar metas personales. Por su parte, León (2019), considera que el autocontrol estaría vinculado con la restricción de comportamientos hostiles y poco cooperativos (rasgo amabilidad); en el control orientado a la tarea, el autocontrol permitiría la restricción de comportamientos irresponsables y desadaptativos (rasgo responsabilidad); y en el dominio intrapersonal, el autocontrol permitiría la restricción de las propias emociones negativas y estresantes (rasgo neuroticismo). González et al. (2020), consideran que cuando un niño no tiene conocimientos de cómo actuar en un momento de ira o

de frustración, no reacciona con agresiones hacia sus compañeros, sino que, sabrá que los golpes, los insultos no son el método más adecuado para solucionar los problemas. Entonces, el autocontrol es uno de los constructos que se estudia basado en las relaciones interpersonales y aquellas conductas adaptadas o desadaptadas dentro de situaciones dificultosas en las que posiblemente se presenta la necesidad de dar solución a un problema. Por lo tanto, es un principal recurso cognitivo, proceso emocional y conducta eficaz para un afrontamiento adecuado ante las situaciones que generan tensión en los estudiantes (Agreda, et al. 2022). En relación a los aportes de los estudios encontrados Delgado et al. (2021), consideran que es necesario conocer las características y habilidades del autocontrol, las cuales se consideran fruto del aprendizaje, y por lo tanto se pueden adquirir, siendo su principal objetivo reducir al mínimo la tentación planteando condiciones de la forma más favorable. Al respecto Arrieta (2023), señala que las emociones juegan un papel importante en los individuos, puesto que forman parte de nuestro día a día. Es por ello por lo que la educación debe contemplar el ámbito emocional y desarrollar, así mismo, una educación basada en las emociones. Educar emocionalmente significa enseñar a reconocer las emociones, nombrarlas, empatizar con los demás, enseñar formas de expresión, respeto hacia los demás y desarrollar estrategias de resolución de problemas.

Para Quintero et al. (2019), como instituciones modeladoras de conductas, deben demostrar a través de sus equipos docentes y directivos, ser instituciones que manejan el autocontrol como característica organizacional, es decir, establecer adecuadas relaciones interpersonales en base a una convivencia democrática; pero también por otro lado, deben promover a través de las acciones educativas en las aulas, el desarrollo de una forma de actuación personal. Al respecto Ruíz (2022), concreta que el autocontrol permite manejar de forma correcta las diferentes tareas que ejercen cierto grado de presión en la cotidianidad, determinando la mejor manera para actuar y obteniendo así mayor claridad y ser más asertivo a la hora de tomar alguna decisión. Por ello, el docente puede realizar dentro del salón de clases algunas actividades sensibilizadoras enfocadas en el dominio de las emociones de los estudiantes, para esto, debería considerar en identificar los variados tipos de autocontrol que existen, de esta manera logrará llevar a cabo acciones que beneficien el entorno donde labora. El rol del educador pone en manifiesto la mediación entre los estudiantes como elemento fundamental para la autorresponsabilidad, permitiendo la resolución de conflictos, orientación, empatía y valores que conlleven a un vínculo social entre la comunidad educativa, fomentando la participación, inclusión y colaboración para lograr una convivencia integral. Una de las funciones del educador social en los centros educativos es ofrecer estrategias de resolución de problemas encaminadas a mejorar y potenciar la convivencia en el centro, y una de las herramientas facilitadoras de dicha convivencia es la educación en habilidades de mediación (Torres, 2021).

Por lo tanto, la inteligencia emocional contribuye satisfactoriamente la protección del individuo y de un ambiente propicio educativo, tomando como eje la percepción de los estados anímicos y sentimientos que desarrolla el maestro en cada uno de los estudiantes. Es importante considerar que la evaluación académica no se reduce a sólo la práctica de transmisión de conocimientos, sino también a cómo los docentes contribuyen a la formación intelectual de los alumnos, la riqueza de los contenidos, las estrategias cognitivas empleadas, la asimilación de competencias y la educación en valores y actitudes para la formación de profesionistas que aporten de manera positiva a nuestra sociedad.

## 5. Conclusiones

Se puede concluir que el autocontrol, debe ser considerado como una habilidad y capacidad elemental para el adecuado funcionamiento profesional, por ello, el sistema educativo debe enfatizar en reajustar el perfil docente y articular estrategias socioemocionales para reducir acciones impulsivas, frustración, desequilibrio emocional y pérdida de la paciencia del maestro, que a su vez, posibiliten la permanencia, continuidad y cumplimiento del proceso enseñanza-aprendizaje en el estudiante. En nuestro país, estos nuevos aportes de las disciplinas psicológicas se ve plasmado en el perfil de egreso de estudiantes que exige además del dominio de aprendizajes comunes un desarrollo personal que les permita resolver problemas dentro de su ámbito social poniendo en práctica competencias y capacidades de índole cognoscitivo y efectivo. En base a los estudios anteriormente descritos, se ha demostrado que el autocontrol presenta múltiples beneficios a la vida académica (mayor ajuste, mayor esfuerzo y afrontamiento), específicamente hay indicios que el autocontrol tiene efectos positivos en el rendimiento académico, descrito en los estudios de meta-análisis e investigaciones específicas, sin embargo no queda claro los diseños mayormente empleados en su estudio. El autocontrol es un constructo amplio que incluye la regulación exitosa de impulsos, vinculado a diversos comportamientos, es una habilidad que permite la autorregulación de conductas, emociones y pensamientos con la finalidad de lograr metas a largo plazo, que van desde la generación de conductas saludables como la asistencia a clases, desarrollo de interacciones sociales, y manejo de emociones hasta un alto desempeño. Es recomendable fortalecer las habilidades emocionales innatas de los estudiantes, por ello el autocontrol, neutraliza determinados factores que limitan realizar los procesos educativos, ante lo expresado, es necesario poner en práctica la automotivación y adecuar los comportamientos que podrían desencadenar aquella



