

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

INTROVERSIÓN Y AUTOCONTROL

(En adolescentes una revisión de literatura)

TESIS DE GRADO

JOSEFA GASPAR BARTOLO

CARNET 21769-15

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

INTROVERSIÓN Y AUTOCONTROL

(En adolescentes una revisión de literatura)

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

JOSEFA GASPAR BARTOLO

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: MGTR. LESBIA CAROLINA ROCA RUANO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. KARLA PATRICIA ARRIOLA SARTI DE ABALLI

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. LETICIA BEATRIZ LÓPEZ TELLO

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 09 de noviembre de 2020

Ingeniera
Nivia Calderón
Subdirectora Académica
Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango

Estimada Inga. Calderón:

Por este medio hago de su conocimiento que he revisado la tesis titulada: **Introversión y autocontrol (en adolescentes, una revisión de literatura)** elaborada por la estudiante Josefa Gaspar Bartolo, quien se identifica con carné No. 2176915, de la carrera de Licenciatura en Psicología General; la cual considero cumple con los lineamientos requeridos por la universidad.

Por lo anteriormente expuesto emito dictamen favorable, para que dicho trabajo continúe el trámite administrativo previo a la defensa del mismo.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,



Licda. Karla Patricia Arriola Sarti de Aballí

Colegiado activo No. 1108



Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 054337-2021

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante JOSEFA GASPAR BARTOLO, Carnet 21769-15 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 052961-2021 de fecha 30 de enero de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

INTROVERSIÓN Y AUTOCONTROL
(En adolescentes una revisión de literatura)

Previo a conferirsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 4 días del mes de febrero del año 2021.

 Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimiento

A Dios

Omnipotente, omnipresente y omnisciente quien a través de sus infinitas bendiciones, me dio la oportunidad de alcanzar una meta más en mi vida, por ser mi fortaleza en los momentos más difíciles durante el trayecto de mi carrera, así mismo me dio la sabiduría suficiente y conocimiento para poder enfrentar cada dificultad que me puso a prueba mi carrera, su presencia en mi vida ha sido incondicional, porque cuando ya me iba a dar por vencida, él renovaba mis fuerzas y guiaba mis pasos. Las palabras no alcanzan para describir tu gran amor. Gracias mi Dios.

A mis padres

Baltazar Domingo y Ana Bartolo; quienes confiaron en mí, y me brindaron su apoyo incondicional a distancia; porque gracias a cada sacrificio que ellos dieron por mí, estoy en donde estoy, ya que si no fuera por ellos no habría alcanzado una mejor preparación y formación profesional. Para demostrarles con hechos, todo lo que ellos sacrificaron por mí; dedique mi tiempo completo a la carrera, para que un día como hoy; se sintieran orgullosos de mí, porque el logro es tanto de ellos y mío. Son los mejores padres que Dios me pudo haber dado, no me puedo quejar porque me han dado la mejor herencia de mi vida. Papá, mamá gracias por todo.

A mi hermano

Jeremías Gaspar; mi único hermano en la vida, por estar siempre conmigo en las buenas y en las malas, por mostrarme lo bueno que es tener un hermano, por apoyarme y orientarme en los momentos más difíciles durante la carrera, soy tan afortunada de tenerlo, porque nunca me ha dejado sola en un ningún momento de mi vida, siempre está presente en cada uno de mis logros, confío en él cómo en nadie. Es una gran bendición tenerlo en mi vida.

- A mi novio Ronaldo Mejía, por su apoyo incondicional, por estar siempre conmigo en los momentos más difíciles de mi vida y de la carrera, por tenerme paciencia en todo momento, como también, quien estuvo apoyándome en cada decisión que tomara, sus palabras de ánimo me motivaron para seguir adelante y no darme por vencida. Con él he aprendido que la disciplina me lleva al éxito y que debo confiar en mi propia capacidad como profesional. Para mí, él es el mejor regalo y compañero de vida que Dios me pudo dar.
- A mis abuelos Baltazar y Micaela, quienes han sido como mis padres y grandes ejemplos en mi vida. Porque ellos me enseñaron, que tomar un mal camino en la vida tiene consecuencias, también me enseñaron a valorar mis estudios, porque no todos tenemos la misma posibilidad.
- A mis amigas Heidy, Delmi y Laury, quienes han sido parte de mi formación y compañeras de la carrera, quienes sin dudarlo me brindaron su apoyo incondicional para que juntas pudiéramos lograr nuestras metas. Con ellas he tenido la oportunidad de compartir muchas experiencias como; buenas y malas. Gracias a la dedicación de ellas juntas pudimos alcanzar nuestro sueño.
- A mis asesores Lic. Ángel Moir por su dedicación, puntualidad y apoyo incondicional en la primera fase del proyecto de tesis. Así mismo a la Licda. Karla Arriola quien me brindó su apoyo para orientarme y corregirme en la segunda fase del proyecto de tesis, para poder concluir y complementar el proyecto de tesis. Y por último a la Licda. Betty López quien dio por aprobado el proyecto de tesis para la defensa.

A la universidad
y mis catedráticos

A la Universidad por brindarme conocimientos, experiencias y oportunidades para mi crecimiento profesional y personal. Así mismo, a todos mis catedráticos que con su dedicación y entrega pude adquirir conocimientos que me serán de beneficio para mi formación profesional.

Dedicatoria

A Dios A quien le debo, la vida, salud, sabiduría, infinitas bendiciones y por acompañarme durante este largo proceso; me siento tan bendecida por haber alcanzado uno de mis sueños tanto anhelado en esta vida. A él sea la gloria y el honor por los siglos de los siglos. En sus manos dejo todo mis sueños y que él siempre sea mi guía y mi fortaleza en todo momento porque soy consciente de que sin él no soy nada.

A mis padres Quienes nunca me dejaron por ningún momento, que a pesar de que nos separan miles de kilómetros, siempre sentí que estuvieron cerca de mí. No he podido festejar un logro junto a ellos, pero sé que algún día sucederá. Dios me ha premiado con los mejores padres, porque me he dado cuenta que sin ellos mi felicidad no sería la misma. Por ello, que cada logro que he tenido y que seguiré alcanzando, ellos siempre serán el motivo a seguir.

ÍNDICE

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Introversión	8
1.1.1. Definición	8
1.1.2. Carácter y personalidad	9
1.1.3. Características de la personalidad introvertida	10
1.1.4. La introversión durante la adolescencia	13
1.1.5. El reto de la introversión	14
1.1.6. Medidas de evaluación para la introversión	16
1.1.7. Enfoque psicoterapéutico para la introversión	18
1.2. Autocontrol	22
1.2.1. Definición	22
1.2.2. La generalidad de la teoría del autocontrol	23
1.2.3. Características del autocontrol	25
1.2.4. Autocontrol como un factor de la inteligencia emocional	27
1.2.5. Importancia del autocontrol	29
1.2.6. La mejor forma de entender el autocontrol	31
1.2.7. Evaluación para el autocontrol	32
1.2.8. Tratamiento	34
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	39

2.1. Objetivos -----	40
2.1.1. Objetivo general -----	40
2.1.2. Objetivos específicos -----	41
2.2. Variables -----	41
2.3. Definición de variables -----	41
2.3.1. Definición conceptual de las variables de estudio -----	41
2.3.2. Alcances y límites -----	42
2.3.3 Aporte -----	43
III. MATERIAL Y MÉTODO -----	44
3.1. Sujetos -----	44
3.2. Procedimiento -----	44
3.3. Tipo de investigación, diseño y metodología estadística -----	45
IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS -----	47
V. DISCUSIÓN -----	49
VI. CONCLUSIONES -----	60
VII. VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS -----	62

Resumen

La introversión es un rasgo de personalidad determinada por un interés en desarrollar una actitud interna que se caracteriza por realizar actividades de manera solitaria y relacionarse con pocas personas; así mismo, se entiende que el autocontrol también es parte importante para el desarrollo de la conducta ya que es la habilidad de una persona para regular sus emociones, comportamientos y delimitar sus impulsos, el objetivo de esta investigación es identificar la relación entre introversión y autocontrol en adolescentes a través de la literatura científica; así poder analizar y comparar los diversos estudios que la ciencia ha descubierto respecto a dichas variables, es un tipo de investigación exploratoria, que se lleva a cabo a través de una revisión sistemática con enfoque cualitativo.

Palabras clave: introversión, autocontrol, personalidad, adolescentes

I. INTRODUCCIÓN

La introversión es un tema del que se ha hablado muy poco en la actualidad, puesto que tiene un enfoque personal cuyo interés está orientado en actitudes internas de la persona ya que generalmente, las personas que son introvertidas tienen un fuerte sentido del yo, el cual les permite sentirse conscientes con respecto a las otras personas; cabe mencionar algunas otras características del introvertido desde un enfoque positivo como; personas disciplinadas, reflexivas, pacientes, creativas, que les gusta llevar una vida ordenada, de superar cualquier situación y entre otras. Así mismo el autocontrol se entiende como el conjunto de habilidades y estrategias que posee un individuo, el cual le permite mantener dominio y control de sí mismo; por lo que es de suma importancia reconocer que ambas variables se caracterizan como rasgos de la personalidad que permiten crear una descripción exhaustiva de la persona de una forma consistente en las diversas situaciones de la vida; en base a la investigación de la literatura científica, se realizaron estudios nacionales e internacionales; donde se pudo comprobar que existen diversos estudios relacionados sobre la variable introversión y autocontrol; donde demuestra que dichas variables han estado presentes en las relaciones y convivencias sociales en sus distintos contextos; en este caso, a nivel educativo donde la mayoría de adolescentes conviven.

La investigación está enfocada en crear conocimiento científico de cómo se presenta el autocontrol en la vida de las personas; por lo tanto es importante tener en cuenta que el autocontrol ayuda a manejar y controlar las emociones y de cómo regular el comportamiento para tener estabilidad emocional, capacidad de habilidades, así poder expresar las emociones de la mejor manera con los demás; es por eso que es necesario tener comprensión específica de ambas variables, por lo tanto, cabe mencionar que la importancia de la investigación recaerá en diferentes contextos como: la ciencia; que tendrá una investigación que establezca conocimientos científicos, a la carrera de psicología; para poder tener mayor entendimiento y experiencia sobre la introversión y autocontrol, a la sociedad; para tomar en cuenta las posibles consecuencias emocionales que conlleva la introversión y autocontrol en la vida personal, y para los sujetos de investigación puede ser ventajoso para transformar o cambiar actitudes que fortalezcan su modo de adaptarse.

Esta investigación es de tipo cualitativo basada en la literatura científica; en donde a través de estudios nacionales e internacionales se podrá fundamentar sobre las variables introversión y autocontrol; cabe mencionar que el estudio sobre ambas variables, propone un punto de partida hacia un cambio, primero personal y luego colectivo para transformar actitudes en adolescentes; principalmente busca llenar algunas expectativas sobre todo, aportar de manera importante integral a los estudios científicos y académicos. El objetivo general de esta investigación es identificar la relación entre introversión y autocontrol en adolescentes reportada en la literatura científica.

A razón de lo anterior, a continuación se presentan una serie de estudios relacionados con la temática a tratar.

Gento (2019) en la tesis titulada Efectividad de la aplicación del programa de inteligencia emocional "strike" en el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes introvertidos, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue determinar si el Programa de Inteligencia Emocional "Strike" influía en el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes introvertidos de un colegio privado en la Ciudad de Guatemala; la muestra utilizada fue de 24 estudiantes comprendidos entre las edades de 12 y 17 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño experimental; se utilizó la prueba psicométrica EHS (Escala de Habilidades Sociales) para identificar la capacidad de la habilidad social que poseen los adolescentes; y el Programa de Inteligencia Emocional Strike; con el reflejo de los datos se concluye que se logró determinar el nivel de habilidades sociales de los adolescentes introvertidos previo a la aplicación del Programa de Inteligencia Emocional "Strike", se denota en su mayoría un nivel bajo coherente con las características que determinan a una persona introvertida. Por lo que es prioritario participar en talleres y actividades que permitan la expresión de emociones de forma asertiva, y generar herramientas que fortalezcan las habilidades sociales.

Salazar, Mendoza y Rodríguez (2018) en el artículo titulado Introversión y extroversión en un contexto de autoridad u obediencia con estudiantes; que aparece en la revista electrónica UCSP volumen 7, núm. 2, páginas 57-71, del mes de diciembre, explican que el propósito de este estudio fue comprobar mediante una situación experimental, si rasgos distintivos de estas dimensiones varían al ser sometidas a un contexto de autoridad u obediencia. La muestra para el tratamiento experimental, fue seleccionar a un grupo de 20 personas entre las edades de 14 y 17 años, mitad introvertidos y mitad extrovertidos, que se subdividió en cuatro grupos y proporcionar el rol de autoridad a uno de ellos frente a un grupo de obediencia en un contexto que los investigadores proponen. Los resultados demuestran que existen cambios muy prominentes en los alumnos a la hora de asumir un rol superior o sometido. Se encontró que la diferencia significativa entre los rasgos prominentes del introvertido y su rol de autoridad frente a un grupo de introvertidos, es inexistente si está en una superioridad de autoridad frente a extrovertidos.

Pighi (2018) en el artículo titulado ¿Introversión o timidez? que aparece en la página electrónica Diario de Centro América Guatemala número 236, del mes de junio, explica por qué la introversión no es lo mismo que la timidez y cómo es realmente la personalidad introvertida. Más que del mundo exterior, un introvertido obtiene energía de las ideas, imágenes y recuerdos que están en su mundo interior, según la clasificación Myers-Briggs, basada en las enseñanzas del psiquiatra suizo Carl Jung y una de las más populares para determinar el tipo de personalidad, los introvertidos pueden parecer reservados y reflexivos o dar la impresión de que actúan lentamente, de acuerdo a esta tipología disfrutan hacer cosas solas. Los tímidos se sienten bastante incómodos, angustiados y con miedo en las interacciones sociales, especialmente con personas que no conocen muy bien, mientras que la introversión es simplemente una preferencia, y no implica intrínsecamente nerviosismo o ansiedad.

Cifuentes (2018) en la tesis titulada Características de personalidad en estudiantes y maestros del centro de estudios musicales contemporáneos poliritmos, de la Universidad de

San Carlos de Guatemala, donde el objetivo fue determinar si la introversión es una característica del músico del centro de estudios contemporáneos poliritmos, Guatemala; la muestra utilizada fue de 25 estudiantes y maestros en un rango de 15 a 34 años de edad, solteros y con una experiencia mínima de 3 años en el ámbito musical. La investigación fue de tipo cuanti-cualitativa con diseño descriptivo; se utilizó el inventario de personalidad de Eysenck que mide las características de personalidad; con el reflejo de los datos se concluye que la introversión es una característica de personalidad que regularmente limita las relaciones interpersonales de las personas, sin embargo en el músico puede ser una característica personal que permita adentrarse en sí mismo para poder expresar sentimientos y emociones a través de la música. Por lo que es prioritario implementar técnicas reflexivas que permitan identificar los deseos e insatisfacciones personales y posteriormente desarrollar actividades de autocuidado y reconocimiento personal.

Villagrán (2010) en la tesis titulada Niveles de bienestar psicológico en adolescentes introvertidos y extrovertidos, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue detectar cuántos estudiantes lograban mantener un nivel alto de bienestar psicológico y cuántos lo poseían más bajo, de la escuela Doctor Rodolfo Robles de Quetzaltenango; la muestra utilizada fue de 123 estudiantes de ambos sexos comprendidos entre las edades de 15 a 18 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño experimental; se utilizó la prueba psicométrica EBP, que mide la escala de bienestar psicológico y la prueba NK (de Neyman y Kohlsted) que mide grado de introversión y de extroversión; con el reflejo de los datos se concluye que la clasificación de la muestra estudiada determinó que el 24% de estudiantes son introvertidos; el 31% son extrovertidos y el resto que es un 45% muestran equilibrio entre ambas tendencias. En cuanto a bienestar psicológico en general, un 28% lo tiene bajo, otro 31% lo tiene en un nivel medio y el resto que es un 41% tiene un nivel alto. Por lo que es prioritario organizar charlas en los colegios con padres de familia de niños y adolescentes para que busquen actividades a través de las cuales sus hijos mejoren sus habilidades sociales especialmente buscar formas de realizarlas fuera y dentro de la institución, ya que esto formará alumnos seguros, con carácter, especialmente para aquellos que presentan niveles altos de introversión.

Sánchez (2016) en la tesis titulada El autocontrol en estudiantes según género, de la Universidad Mariano Gálvez, donde el objetivo fue determinar si existe diferencia en el autocontrol cuando se comparan estudiantes según género; la muestra utilizada fue de 25 estudiantes del género masculino y 25 del género femenino, ambos grupos entre las edades de 11 a 15 años del nivel socioeconómico bajo del área rural de Amatitlán. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño correlacional; se utilizó el cuestionario de CACIA de Auto-Control Infantil y Adolescente (b), el cual consta de cinco escalas: retroalimentación personal, retraso de la recompensa, autocontrol criterial, autocontrol procesual y sinceridad; con el reflejo de los datos se concluye que la clasificación de la muestra estudiada determinó que en el grupo de 25 hombres del nivel primario un 4% presenta apropiada estabilidad en retroalimentación personal, el 12% presentan apropiada estabilidad en autocontrol procesual, un 24% presentan apropiada estabilidad en retraso de recompensa, el 36% presentan apropiada estabilidad en autocontrol criterial, un 24% presentan apropiada estabilidad en sinceridad. En comparación con el grupo de 25 mujeres del nivel primario el 36% presentan apropiada estabilidad en retroalimentación personal, un 8% presentan apropiada estabilidad en autocontrol procesual, el 16% presentan apropiada estabilidad en retraso de recompensa, el 36% presentan apropiada estabilidad en autocontrol criterial, el 4% presentan apropiada estabilidad en sinceridad. Por lo que es prioritario recomendar a los profesionales de la salud mental y estudiantes de psicología implementar talleres y cursos formativos acerca del autocontrol.

Arana (2014) en la tesis titulada Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes estudiantes, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue comprobar si existe relación entre el nivel de autocontrol y la autoestima de los adolescentes del Instituto Dr. Werner Ovalle López de Quetzaltenango; la muestra utilizada fue de una población total de 84 estudiantes, donde 69 sujetos fueron elegidos al azar, los cuales cursan el 2do grado básico comprendidos entre 14 a 15 años de edad. La investigación fue de tipo cuantitativa con un diseño ex- post -factum; se utilizó el cuestionario de autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA), que evalúa el autocontrol mediante 4 escalas, tres positivas más una negativa y la prueba Escala de Autoestima (EAE) que evalúa la afirmación sobre la valía

personal y la satisfacción con uno mismo; con el reflejo de los datos se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre el autocontrol y la autoestima de los adolescentes, por lo que una no es a consecuencia de la otra. Por tanto es prioritario efectuar una campaña enfocada hacia las autoridades estudiantiles (docentes, directores, orientadores y padres de familia) en la que éstos puedan aprender habilidades funcionales que les permitan crear en el adolescente tanto un autocontrol adecuado como un nivel de autoestima sano, con el fin de que en lo futuro puedan modelar y proyectar dichas habilidades a los alumnos.

Gómez, Luna y Lasso (2013) en el artículo titulado Relación entre desempeño académico y autocontrol; que aparece en la revista electrónica Plumilla Educativa, volumen 11, núm.1, páginas 199-219, del mes de diciembre, explican que el propósito de este estudio fue analizar la relación entre desempeño académico y autocontrol en estudiantes. Se investigaron las relaciones entre el desempeño académico y el autocontrol. La muestra consistió en 342 estudiantes, el 50% de la muestra estuvo conformada por hombres y el otro 50% por mujeres. La edad promedio de los participantes fue de 16 y 18 años. Los resultados de la investigación indican que no se observó relación entre autocontrol y desempeño académico. Se encontró significancia estadística en las asignaturas de Religión y Filosofía, concretamente los estudiantes con notas de alto y superior obtuvieron puntuaciones en autocontrol general significativamente más altas que aquellos estudiantes que en estas asignaturas tenían notas que los ubicaban en niveles bajo y básico de desempeño escolar, y se concluye que este estudio sugiere la posibilidad de que las características de la asignatura y la estrategia de valoración de los aprendizajes utilizada por cada docente, pueden modular la relación entre el desempeño académico y autocontrol.

Morillo, Birkbeck y Crespo (2011) en el artículo titulado Autocontrol y conducta desviada; que aparece en la revista electrónica Revista Cenipec, páginas 171-203 del mes de diciembre, explican que el propósito de este estudio fue determinar si el autocontrol (medido por una escala actitudinal) se asocia con la conducta desviada a nivel individual o a nivel grupal. Se investigaron las relaciones de variables predictoras de la conducta desviada grupal

y conducta desviada a nivel individual. La muestra consistió de 1583 jóvenes, de los cuales 708 revelaron conducta desviada grupal, y 875 sin conducta desviada grupal entre las edades de 15 y 19 años de edad. Los resultados de la investigación indican que los estudiantes con bajo autocontrol tienen mayor probabilidad de tener conducta desviada grupal, en comparación con los que tienen alto o medio autocontrol. Se encontró que reflejan los bajos niveles de autocontrol sin ser conductas desviadas o delictivas. Al analizar la relación entre conducta desviada y autocontrol, edad, sexo, nivel socioeconómico, y tamaño del asentamiento, se encuentra apoyo a la hipótesis “el bajo autocontrol incrementa la probabilidad de conducta desviada individual y grupal”.

Serrano y García (2010) en el artículo titulado Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria; que aparece en la revista electrónica redalyc.org volumen 10, núm. 3, páginas 273-280, del mes de diciembre, explican que el propósito de este estudio fue establecer niveles de presencia de la competencia emocional autocontrol correspondiente a la variable inteligencia emocional en adolescentes de ambos sexos. La muestra consistió de 223 estudiantes comprendidas entre los 16 y 18 años de edad, los resultados de la investigación indican que en relación a la dimensión autocontrol emocional (ambos sexos) se puede observar que no existen diferencias significativas entre los grupos estudiados, en efecto, a nivel general obtuvieron una alta frecuencia en los ítems con categorías de respuestas inadecuadas, así también, obtuvieron una baja frecuencia (baja presencia de la dimensión). Se encontró que los niveles positivos de autocontrol en la población, la mayoría de los ítems era la opción “nunca” se registra una frecuencia entre 5% y 23,3% de selección de estudiantes, este último lo presentó el ítem relacionado con me desespera esperar a otras personas, y se concluye que no existen diferencias entre los estudiantes adolescentes de ambos sexos en cuanto a la competencia emocional autocontrol. Se cree pertinente destacar la posibilidad de ampliar tales hallazgos y de desarrollar otros tratamientos estadísticos para profundizar en las investigaciones y poder así determinar ciertas características y comportamientos diferenciales que surgen a raíz de la expresión de las emociones de los adolescentes.

1.1. Introversión

1.1.1. Definición

Löhken (2018) define que la introversión es una cualidad de la persona que se caracteriza por la concentración del interés en los procesos internos; es decir tiende a concentrarse en su mundo interior principalmente por sus pensamientos y sentimientos así evitar exteriorizarlo ante las personas que lo rodean, también la autora menciona que las personas introvertidas sienten un importante desgaste psicológico si tienen que estar constantemente involucradas en hechos que transcurren a su alrededor y que presentan un grado de incertidumbre relativamente alto, por lo tanto para el introvertido los estímulos del mundo externo pueden ser agobiantes y en algunos casos limitantes para el desarrollo de su potencial, por eso que prefieren actividades que no impliquen tanta interacción social.

Allen (2018) define que una persona introvertida es alguien que gira una actitud hacia su interior para buscar sus fuentes de energía, en pocas palabras la inclinación por un modo de vida reservado; como también menciona que las personas introvertidas tienen más materia gris, lo que está relacionado con un mayor pensamiento abstracto y una mejor capacidad de toma de decisiones, dado a lo mencionado por los autores se comprende que la introversión es un rasgo de personalidad caracterizada por un interés en desarrollar y conectar con procesos internos, es decir la persona introvertida simplemente necesita la soledad y no evita el contacto social por temor, sino porque no le apetece estar rodeada de gente y prefiere mantener sus emociones en privado.

Polanco (2017) define que las personas introvertidas tienen mecanismos de integración social opuesta a la de un extrovertido; pero que también, el lado positivo de una persona introvertida es un indicador saludable ya que refleja un nivel de bienestar intelectual y emocional; de igual manera el autor menciona que una persona introvertida se define como alguien que está orientada a metas y propósitos, es decir; se concentra en lo que quiere hacer,

luego piensa en cómo puede hacerlo. Por lo tanto, en base a lo mencionado anteriormente, se entiende que ser una persona introvertida no define la incapacidad de demostrar las capacidades intelectuales ante la sociedad o en sus diferentes contextos de convivencia; ya que la inclinación del introvertido por su modo de vida reservado y por una mirada interna diferente a la de otras personas, hace que tenga potencial en áreas que requieren de aptitudes, como por ejemplo; la pintura, la literatura, la escritura, la poesía entre otras; por supuesto de acuerdo a lo que mencionan en otras investigaciones realizadas.

1.1.2. Carácter y personalidad

Martin (2018) indica que el carácter de una persona se compone de un conjunto de rasgos o expresiones que se manifiestan en su forma general de actuar, es decir el carácter se define como cualidades o circunstancias propias de una persona que las distingue por su modo de actuar ante los demás. Por otra parte, se entiende que la personalidad se manifiesta a través de la conducta de un individuo y está conformada por las manifestaciones conductuales que identifican a la persona, en su accionar cotidiano y en las situaciones diversas que se presentan a lo largo de la vida, como también la personalidad se define como algo dinámico ya que está sometida a cambios y variaciones de forma constante, sin dejar de conservarse su identidad o esencia; por lo tanto cuando se habla del modo de ser de una persona se suele hablar de su carácter y personalidad ya que ambos indicadores identifican al individuo en relación al trato con los demás, como en su forma de pensar, sentir y actuar en las diferentes circunstancias que se presentan en la vida y en su cotidianidad.

García, *et. al.* (2017) explican que lo primero para adquirir un buen carácter es actuar como una buena persona, para que pueda surgir una buena personalidad madura; para fundamentar un poco más, cabe mencionar que al inclinarse en la psicología se entiende que el carácter establece de la personalidad junto con el temperamento y las aptitudes del individuo, el cual se entiende como el conjunto de reacciones y hábitos de comportamiento

que se han adquirido durante la vida y que dan cierto rasgo al modo de ser; por lo tanto el carácter es una combinación de valores, sentimientos y actitudes; es decir hace referencia en cómo una persona percibe a los demás y a las cosas en su mundo introvertido así como lo mencionan los autores anteriores.

Sin embargo, si el carácter es una reacción predominante frente a situaciones concretas, la personalidad en cambio es una conjunción compleja y diversa de las virtudes, defectos, tendencias, sentimientos, pensamientos y las características intelectuales de una persona; es decir mientras el carácter es simple, general, y que puede reducirse a un atributo o una idea que engloba cierta tendencia en la reacción del individuo, la personalidad se explicaría como una construcción rica en ajustes, que hace difícil concluir rápidamente algún tipo de predictibilidad respecto al individuo. De acuerdo a lo definido se puede complementar que la personalidad es la diferencia individual que constituye a cada persona por medio de sus características o particularidades originales y el carácter como un conjunto de cualidades o circunstancias propias de una persona que la distingue de las demás por su comportamiento.

1.1.3. Características de la personalidad introvertida

Rojas (2011) refiere que las personas introvertidas habitualmente suelen ser frías es decir; éstas tienen un enfoque personal interno, y por lo general nunca son el alma de la fiesta y tienen un fuerte sentido del yo, para ser más claros los introvertidos responden con mayor sensibilidad a los estímulos del mundo que los rodea; esto implica que presenta cierto defecto negativo en las actividades donde participan muchas personas ya sea con la familia, amigos, centro educativo, trabajo o en la sociedad, es por eso que para ellos, estar solos no les importa, es más lo disfrutan porque se concentran en sus actividades preferidas como leer y estudiar, por lo tanto el hecho de que una persona tenga dichos comportamientos tal como se

menciona anteriormente, no significa que tenga menos ventajas en ciertas habilidades como; la creatividad, la resolución de problemas, la toma de decisiones y entre otras cualidades.

Rodríguez (2019) menciona que la sociedad en su mayoría, piensa que un introvertido se caracteriza como una persona tímida, callada, llena de complejos, con baja autoestima, demasiado sensible, solitario, le cuesta expresarse ante otras personas; por lo mismo es que en muchas ocasiones no suelen ser incluidos es distintas actividades sociales u otras; por eso es importante tener en cuenta que no es bueno juzgar antes de hablar ya que detectar a un introvertido no es fácil, pues no se trata de poseer o no habilidades sociales, que las tienen, sino de cómo se relacionan con los demás. Según menciona el autor que, el hecho de que una persona introvertida quiera estar sola, no tiene absolutamente nada de malo simplemente necesita su espacio para estar a solo, y de esa manera poder estar concentrado o disfrutar de sus actividades favoritos.

Kumar (2017) define que las personas introvertidas, desde un enfoque positivo; son más persistentes, pacientes, disciplinados, creativos y tienen dominio de superar cualquier situación; cabe mencionar que los introvertido no siempre se van a caracterizar como una personas reservadas e incapaces de tener ciertas cualidades positivas, sino que también, como personas que suelen ser creativas tal como se mencionó anteriormente e innovadoras, debido a que, viven constantemente inmersos en un mundo de ideas que parece no terminar. Generalmente los introvertidos son más independientes debido a que prefieren trabajar y resolver sus asuntos sin buscar la ayuda de otras personas, según otras investigaciones, cabe mencionar que los introvertidos son aquellos que tienen altos niveles de entusiasmo debido a sus altos niveles de activación natural.

Belmondo (2016) menciona las características de una persona introvertida de un modo explícita en su mundo social; en pocas palabras lo que da a entender el autor que, para una persona introvertida le es muy difícil conocer personas que realmente le agrade con las

que pueda conversar, para ser más claro la persona con personalidad introvertida simplemente necesita la soledad y no rehúye el contacto social por temor sino porque no le apetece estar rodeada de gente. Seguidamente Belmondo refiere que la principal característica de los introvertidos es que se les agota la batería al interactuar con otros y para recargar sus energías es estar solo; cabe mencionar que lo contrario de dicha característica es la de los extrovertidos quienes requieren de otras personas para recargar energía, por lo tanto cada persona puede tener ciertos rasgos de personalidad y aprovechar sus cualidades de la mejor manera; como también lidiar con los retos que se le presentan día a día, siempre y cuando no sea algo que los afecte psicológicamente.

La personalidad, más allá de una característica de identidad, es un estilo innato de responder a los estímulos del mundo, sin embargo en base a esos estímulos el individuo empieza a formar y desarrollar conductas, emociones y forma de adaptación social; como por ejemplo la introversión, ya que es un rasgo de la personalidad en el que predomina una visión personal centrada en los sentimientos internos, más que en fuentes externas de estimulación. No obstante se detallarán algunas características positivas y negativas que se consideran como comportamientos que suelen presentar las personas introvertidas ante la sociedad, además con el fin de tener más claro el contenido de acuerdo a lo que los autores mencionaron sobre las características de la personalidad introvertida.

Tabla núm.1

Características de la personalidad introvertida

Positivos	Negativos
Prefiere pensar antes de actuar	Responde con mayor sensibilidad a los estímulos del mundo que lo rodea
Encuentra fácilmente patrones de lógico	Sentirse incómodo en grupos grandes
Apasionarse con temas que le interesa	Prefiere las charlas íntimas
Le gusta llevar una vida ordenada	Se le agota la batería al interactuar con otros
Es analítico y disciplinado	Lleno de complejos

Fuente: elaboración propia con base en Belmondo (2016), p. 12.

1.1.4. La introversión durante la adolescencia

Castillo (2015) define que la adolescencia es una etapa de crisis de crecimiento y de adaptación a una nueva situación; es decir la adolescencia es también una etapa importante para la conformación psíquica de cada individuo que se da justo después de la infancia; por otro lado la psicología define que la pubertad inicia con una serie de cambios que pueden ser: comportamiento social adaptación social e, identidad, a lo que se comprende como un proceso psicológico para el crecimiento social y emocional del adolescente; de tal modo que el individuo puede presentar ciertos rasgos como lo es la introversión, desde una temprana edad ya sea de manera positiva o negativa y por supuesto tener en cuenta que todo dependerá del medio en el que se desenvuelva el adolescente y los estímulos que reciba según sea el contexto en donde crece y se desarrolla como persona. Por lo tanto, es importante fortalecer un nivel adecuado de introversión durante esta etapa, ya que eso definirá su personalidad ante la sociedad.

Ministerio de Educación (MINEDUC, 2011) refiere que las relaciones sociales forman parte primordial del desarrollo emocional de los adolescentes, así como lo menciona el autor anterior, hace mención de que la adolescencia es una de las etapas muy críticas de la vida, ya que es donde el sujeto busca un sentido del yo a través de las relaciones y experiencias con la sociedad, en pocas palabras el adolescente introvertido difícilmente puede ser influenciado por la sociedad; porque cuando alguien es introvertido conoce perfectamente sus limitaciones, pero también sus virtudes, es decir está consciente de que al tener poca interacción y relación con los demás puede tener dificultades de convivencia en las diferentes actividades sociales; ante todo lo mencionado es importante resaltar el rol que desempeñan los padres con sus hijos, ya que son el modelo principal para que ellos adquieran comportamientos positivos así poder relacionarse de manera efectiva con los demás.

Por último, se entiende que la adolescencia replantea la definición personal y social del ser humano a través de una segunda individuación que moviliza procesos de exploración, diferenciación del medio familiar, búsqueda de pertenencia y sentido de vida. Tal situación se hace crítica en los tiempos actuales, pues los y las adolescentes son los portadores de los cambios sociales y culturales que incluyen el establecimiento de nuevos modelos de autoridad e innovación. Por lo tanto la adolescencia es un momento clave y crítico en la formación de la personalidad del individuo ya que es donde busca reafirmar las creencias que lo identifican de forma individual y al mismo tiempo adherirse aquellas grupales que coinciden con sus gustos intereses y pareceres; de igual manera es importante tener en cuenta que cualquiera que sea el rasgo de personalidad que desarrolle el adolescentes durante esta etapa, no juzgarlo sino apoyarlo para que se adapte de la mejor manera.

1.1.5. El reto de la introversión

Fonseca (2019) describe que muchas personas tienen la creencia de que la introversión es algo negativo, sin embargo los introvertidos son personas que tienen un criterio propio, quienes no se dejan llevar por la opinión de los demás, como también son personas que profundizan en sus pensamientos y no tienen que estar sujetos a la opinión general de los demás; seguidamente el autor menciona, que el reto para un introvertido es que su personalidad o forma de comportarse ante la sociedad no es el que lo califica, también menciona que no tiene que ser una persona extrovertida para tener éxito profesional o personal. Por lo tanto, es importante para las personas que se caracterizan como un introvertido, tener en cuenta que poseer algunas habilidades como: saber comunicarse con los demás, adaptarse a los altibajos de la vida; los ayudará a ser un poco más abiertos, de igual manera fomentarles la tolerancia, la flexibilidad y sobre todo enseñar a callar la conversación interna de su cabeza.

Pollard (2020) menciona que una persona introvertida pasa por momentos difíciles, temerosos, indiferentes y antisociales cuando convive con el entorno social. Cabe mencionar que dichas situaciones hacen que la persona introvertida sienta dificultad de expresar y manifestar sus sentimientos; en base a lo mencionado se entiende, que ser introvertido en un mundo del caso contrario extroversión, puede ser algo agobiante, ya que puede llegar a representar un gran reto para el bienestar emocional; más, cuando el introvertido no puede lidiar con las situaciones que lo incomoda; seguidamente el autor menciona que el hecho de sentirse incómodos en situaciones como las mencionadas, no tiene nada de malo; es más, ser introvertidos trae ventajas ya que son personas que se caracterizan con un modo de ver las cosas con sentido, como; mucho más conscientes de la realidad, de las situaciones en que se encuentran, son observadores, capaces de actuar de manera enfocada y deliberada para lograr resultados.

Tranquilo (2018) menciona que pedirle a una persona introvertida que se comporte de una manera más extrovertida, para algunos introvertidos se convierte como un reto ya que eso les ayuda a darse cuenta qué conductas deben de cambiar para ser menos introvertidos, pero tampoco significa que por el hecho de ser una persona introvertida debe ser tratado como alguien diferente o especial aunque la sociedad en muchas ocasiones los caracterizan como personas incapaces y con sentimientos muy reservados; por lo tanto el hecho de que sean etiquetados como personas poco sociables, no significa que definitivamente no sobresalen en ciertas habilidades, ya que otras sociedades los consideran como personas creativas en muchos campos y que también la soledad y la capacidad de concentración son dos componentes indispensables para que la habilidad se transforme en innovación.

El ser humano busca continuamente encontrar una explicación para todo y en ese camino también se esfuerza en clasificar los comportamientos de las personas para intentar comprenderlos; cabe mencionar que el reto de un introvertido es que la sociedad es su mayoría esperan a que la persona introvertido se comporte de forma extrovertida para alcanzar el éxito; para ello es importante tener en cuenta que ser introvertido no es un

problema, sino simplemente el otro extremo del espectro es decir; no es nada malo ni extraño que un introvertido tenga su propia forma de relacionar e interactuar con otros, como por ejemplo cuando se les dificulta tener interacciones sociales, de ser carismáticos, de llevarse bien con otros, simplemente prefieren no hacerlo todo el tiempo; y por último según la psicología se comprende que existen diferentes teorías que tratan de explicar el comportamiento humano, en pocas palabras; existen diversos rasgos de personalidad que se distinguen a través de los comportamientos emocionales del individuo ya sea de manera positiva o negativa pero que cada persona tiene su propia forma de relacionarse con el mundo.

1.1.6. Medidas de evaluación para la introversión

Berbel y Gan (2011) definen que las pruebas psicométricas son aquellas que evalúan la personalidad, aptitudes y comportamientos de una persona; es decir una prueba psicométrica apunta a evaluar la psique de un individuo y a plasmar esos resultados mediante valores numéricos; así mismo deben ser elaborados e interpretados bajo ciertos parámetros para que sus conclusiones sean acertadas, es por eso que a través de una prueba psicométrica es posible saber si una persona es sumisa o dominante, emocional o racional, insegura o determinada y dependiente o autosuficiente, entre otros factores de la personalidad. Algo muy importante, que para la elaboración de estas pruebas se debe tener el mayor conocimiento para su aplicación, ya que lleva un proceso de calificación; como por ejemplo saber aplicar, calificar e interpretar para que dé un resultado significativo y fiable. Los autores mencionan algunas de las pruebas psicométricas que se consideran fiables para identificar o evaluar la introversión como: el cuestionario de personalidad, escala de habilidades sociales, CEP, 16 FP de la personalidad entre otros. Por lo tanto, las pruebas psicométricas y de acuerdo a la teoría de los autores mencionados, se consideran como la mejor herramientas o instrumentos de evaluación para obtener información determinada en relación a los rasgos de la personalidad de cada persona y del comportamiento en este caso a la introversión.

Kapsambelis (2017) refiere que la utilización de las pruebas proyectivas puede contribuir a establecer un diagnóstico diferencial, y que también permiten llegar fácilmente al inconsciente; debido a que el sujeto desconoce qué aspecto de su personalidad se evalúa que no puede controlar las respuestas de forma consciente; cabe mencionar que las pruebas proyectivas se somete a la persona a una serie de estímulos visuales o auditivos que permite la explotación de aspectos inconscientes de la personalidad de la persona. Aspectos tales como temores, ansiedades, deseos, complejos, traumas, angustias, entre otros. En pocas palabras el propósito que tiene este tipo de test, es lograr conocer el funcionamiento de las personas y de ese modo lograr descubrir las emociones o conflictos internos que puede llegar a proyectar, según sea la actividad que se le indique; como también tener en cuenta que estas pruebas proyectivas son uno de los métodos de recolección de información en los procesos de evaluación psicológica, que se pueden aplicar tanto de forma individual como grupal. Por lo tanto, es importante tener en cuenta que para la aplicación de pruebas proyectivas, ayudan a conocer diferentes rasgos de personalidad en este caso identificar la introversión, ya que a través de los resultados e interpretación de cada actividad realizada se puede profundizar en distintas áreas como; en el de los sentimientos, conflictos, miedos, deseos, emociones entre otros que se encuentran escondidos en el subconsciente que podrían ser causantes de diversos problemas que puede tener el individuo.

A continuación el autor da a conocer el nombre de algunas de las pruebas proyectivas que son recomendables para poder identificar los rasgos de la personalidad como: los test de Rorschach, persona bajo la lluvia, test de figura humana; seguidamente algunas de las pruebas psicométricas que Berbel y Gan sugieren como; la Escala de habilidades sociales, Control, Extraversión y Paranoidismo (CEP), 16 PF de la personalidad.

Tabla núm.2

Evaluación para la introversión

Pruebas psicométrica	Descripción
Escala de habilidades sociales	Para la expresión de opiniones, sentimientos, asertividad y habilidades sociales
Control, Extraversión y Paranoidismo (CEP)	Evalúa tres dimensiones bipolares de la personalidad. Estabilidad emocional o Control, Extraversión y Paranoidismo.
16 PF de la personalidad	Evaluación de escalas y dimensiones de la personalidad en sujetos normales
Prueba Proyectiva de Rorschach	Orienta al seleccionador sobre el funcionamiento psíquico del entrevistado
Prueba Proyectiva Persona bajo la lluvia	Para conocer la historia de la persona según sea su contexto
Prueba Proyectiva Figura Humana	Para evaluar la personalidad total de las personas e identificar rasgos para un correcto diagnóstico

Fuente: elaboración propia con base en Berbel y Gan (2011), p. 223.

1.1.7. Enfoque psicoterapéutico para la introversión

Braverman, Connor y Schaefer (2017) mencionan que la terapia cognitivo-conductual es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos, también mencionan que las emociones y conductas de una persona están determinadas en gran medida por la manera en que piensa acerca del mundo, es decir la percepción es lo que determina el modo en el que el individuo comprende sus circunstancias; para ello la terapia cognitivo conductual, ayuda a identificar y modificar el pensamiento negativo que ocasiona las emociones negativas y las

conductas desadaptativas como en casos de personas introvertidos, es por eso que dicha terapia se considera como la mejor herramienta como ayuda psicológica.

Los autores mencionan que para la aplicación de las técnicas es importante tener una excelente preparación profesional o estar actualizados con teorías de psicólogos que ayudan a reforzar el conocimiento para el abordaje de las técnicas. Seguidamente mencionan algunas de las técnicas cognitivo-conductual como métodos de intervención las cuales son.

- Reestructuración cognitiva: consiste en la discusión de los pensamientos automáticos negativos y ayuda a identificar cuestionar y modificar los pensamientos desadaptativos y conductas negativas de la persona.
- Autoafirmaciones positivas: ayuda a reemplazar los pensamientos desadaptativos, cambiar el proceso de pensamiento y también contribuye a desarrollar las habilidades de afrontamiento a través del control activo.
- Solución de problemas: es un modelo de intervención que tiene como objetivo mejorar y afrontar aquellas situaciones que producen malestar en los pensamientos.

Díaz, Ruiz y Villalobos (2012) explican diversas técnicas conductuales que se pueden trabajar para el abordaje terapéutico con el introvertido, en pocas palabras estas técnicas se centran en la modificación de pensamientos y conductas mediante el aprendizaje de nuevas formas de pensar y actuar de manera adaptativa. Las técnicas utilizadas en este tipo de tratamiento se basan en las teorías del condicionamiento clásico y condicionamiento operante; por lo tanto, alguna de las técnicas conductuales que se considera poder trabajar con los introvertidos son.

- Moldeamiento: ofrece un modelo de conductas y pensamientos más adaptativos es decir, sirve para establecer conductas complejas que aún no existen en el repertorio comportamental de un individuo.
- Reforzamiento positivo: es cuando se engloba la desaparición de estímulos aversivos, para ello se recompensa si cumple el objetivo.
- Extinción: esto disminuye la probabilidad de que la respuesta vuelva a darse es decir; se suelen llevar a cabo con conductas que se mantienen por reforzamiento positivo, aunque también se utiliza para la reducción de conductas mantenidas por reforzamiento negativo.
- Desvanecimiento: consiste fundamentalmente en sustituir un estímulo discriminativo por otro distinto, como por ejemplo una conducta negativa para una positiva.

Riso (2013) menciona que la asertividad es uno de los tratamientos complementarios más utilizados para pasar de la debilidad percibida a la fortaleza percibida; en pocas palabras es la capacidad de expresar los sentimientos de manera adecuada, ya que en muchas ocasiones las personas introvertidas son, a menudo, mal comprendidos y en desventajas por la sociedad, porque piensan que ser introvertidos es no tener la potencialidad de expresarse, con faltos de entusiasmo e iniciativa y que son personas fácil de convencer en cualquier situación; de acuerdo a la teoría del autor mencionado se entiende que ser asertivo es comunicarse de forma efectiva sin dejarse manipular y sin manipular a los demás; por lo tanto, Riso menciona cuatro razones de por qué es bueno ser asertivos, de la siguiente manera.

- La asertividad fortalece el amor propio y la dignidad: es reconocer aquello que hace particularmente valioso al individuo es decir: quererse y sentirse digno de amor, ya que la dignidad personal es el reconocimiento de que una persona es merecedora.
- La asertividad permite una mejor defensa psicológica sobre la seguridad en sí mismo: es decir; cuando una persona asertiva se reduce la diferencia entre el yo real y el yo ideal; por ejemplo cada vez que se ejerce el derecho de expresar opiniones y sentimientos, el yo real crece, se afianza, se descubre a sí mismo, se asombra de sus capacidades y entonces, el yo ideal no se ve tan lejos.
- La asertividad facilita la libertad emocional y el autoconocimiento: dentro de este esquema de prevención, la asertividad ayuda a experimentar e integrar las emociones como por ejemplo al expresar lo que se piensa y siente, de esta manera se libera la mente, al mismo tiempo se sana el cuerpo; lo que permite darse la oportunidad de observarse a sí mismo o en relación con otras personas.
- La asertividad ayuda a resolver problemas y mejorar la comunicación: permite relaciones más funcionales, más directas, auténticas y como un método de comunicación por excelencia, donde la honradez y la transparencia son determinantes.

De acuerdo a lo mencionado por Riso sobre las razones de por qué es bueno ser asertivos; se entiende que la asertividad es una herramienta de la comunicación que facilita la expresión de las emociones y pensamientos; ya que por fortuna la asertividad es un comportamiento que se puede aprender y mejorar, sin embargo la falta de ella, genera estados de ánimo negativo; es por eso que la asertividad ayuda a la persona al día a día en sus distintas relaciones como por ejemplo; con la familia, amigos y con la sociedad. Por lo tanto, si una persona introvertida es asertiva será ventajoso, porque le permitirá comunicar sus sentimientos internos sin dejar llevarse por las emociones que se sustenta sobre su autoestima, comunicación y confianza en sí mismo.

1.2. Autocontrol

1.2.1. Definición

Leeds (2019) menciona que el autocontrol se define como la habilidad que puede tener una persona y de mantener el control de sus impulsos es decir, de poder controlar sus pensamientos, deseos, emociones y especialmente cómo se expresa ante la dificultad de las situaciones que se presentan, como también es un proceso del aprendizaje social que el individuo adquiere en su entorno ya sea en un contexto familiar, educativo, laboral o con sus amistades; es importante comprender que el opuesto del autocontrol se manifiesta como la impulsividad y el descontrol emocional, conductas totalmente negativas que alteran la capacidad de razonar, actuar sin pensar y generar posibles problemas. Por lo tanto, el autocontrol es una capacidad que se debe desarrollar, ya que en algún momento de la vida se enfrentan situaciones en las cuales saber actuar y responder de la mejor manera para poder evitar consecuencias que puedan hacer daño a los demás y a uno mismo.

Serrano (2011) define que el autocontrol es un rasgo propio de la persona que tiene para poder dirigir su propia conducta, relativamente a lo largo del tiempo, en otras palabras el autocontrol es la capacidad que tiene la persona para poder controlar sus emociones ante cualquier situación, también menciona que el ámbito familiar se considera como uno de los contextos en donde se forma el autocontrol es decir depende grandemente de los estilos de crianza, ya que dicha reaccionar formación hace que una persona tenga en cierto instante la capacidad de tomar decisiones o de la mejor manera en sus eventualidades cotidianas. Por lo tanto, el autocontrol podría definirse como la capacidad consiente de regular los impulsos de manera voluntaria, así alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional en los diferentes contextos sociales.

Tomoe (2015) manifiesta que es importante tener un elevado autocontrol que permita analizar en profundidad las situaciones a las que los individuos se enfrentan el día a día;

como también define que el autocontrol sirve no solo como elemento decisivo en la toma de decisiones y en el establecimiento de prioridades, sino que permite frenar el exceso de impulso y aprender a retrasar y valorarlo; de tal modo que el autocontrol es un proceso que requiere de la voluntad y de un alto grado de motivación y un equilibrio mental; seguidamente el autor menciona que las personas que sienten que tienen el control sobre los acontecimientos y sobre lo que sucede alrededor, sin proyectarlo en otras personas, tienden a tener una actitud mucho más proactiva que aquellas que sienten que no controlan lo que les sucede. Por eso, los individuos que tienen un centro de control definido son capaces de hacer frente a las situaciones, por difíciles que estas sean, mientras los que atribuyen la responsabilidad de su vida al azar o a fuerzas desconocidas suelen ser personas pasivas y resignadas.

Por lo tanto, el hecho de saber que se puede ejercer cierto control sobre la reacción ante los acontecimientos que suelen suceder, es primordial para vencer las emociones negativas, ya que para poder resistir y ser capaz de afrontar de forma más positiva situaciones estresantes, hay que conseguir interiorizar ese sentimiento como la capacidad de tomar las riendas de la vida para asumir el control en momentos difíciles, pues será el estímulo necesario para tomar la iniciativa y tratar de dominar la situación. Cabe mencionar que la manera en la que se interpreta al mundo influye inadecuadamente en el estado de ánimo, y lo mismo ocurre en el sentido contrario; asimismo es importante tener en cuenta que los pensamientos positivos aportan sensaciones latentemente placenteras y agradables, mientras que los pensamientos negativos generan sensaciones desalentadoras, tristes y desagradables.

1.2.2. La generalidad de la teoría del autocontrol

Akers y Serrano (2013) definen que cuando una persona tiene un autocontrol bajo, tiene efectos conductuales negativos, es por eso que el autocontrol es definido por varios autores como uno de los aspectos más importantes en la conducta humana, ya que juega un

papel muy importante en la generación y mantenimiento de los comportamientos que pueda tener la persona en sus diversos contextos de convivencia, cabe mencionar que el autocontrol responde a la capacidad racional de un ser humano que es capaz de reflexionar sobre sus deseos y acciones con argumentos, de tal modo que ante la falta de autocontrol una persona se guía por puro impulso y poco después se arrepiente de haber obrado de determinada forma porque cuando una persona actúa bajo el efecto de la ira no tiene una visión objetiva de la realidad; por lo tanto el autocontrol, no solo se trata de estar bien cuando todo anda mal, también incluye el ser consciente de las actitudes que son expresadas con los demás.

Guillén y Hernández (2013) mencionan que la teoría del autocontrol, determina que el individuo debe asumir actitudes adecuadas y positivas; seguidamente indican que el estilo de crianza que reciben los hijos en casa es otro punto fundamental para la formación de comportamientos y actitudes apropiadas, ya que cuando los padres monitorean escasamente a sus hijos y los castigan de manera inadecuada aumenta las probabilidades de un bajo autocontrol y afecta su desarrollo hasta la edad adulta, de acuerdo a lo mencionado cabe mencionar que se provoca pocas habilidades para resistirse a las tentaciones del momento y genera cierta propensión de aprovechar las oportunidades para la incursión de conductas; por lo tanto se trata entonces de incorporar en los hijos los controles sociales externos mediante la crianza familiar, sobre todo establecer un autocontrol eficaz, ya que es uno de los factores individuales importantes que se debe fortalecer en las convivencia social.

Por último, se podría definir que el autocontrol en las personas busca mantener el equilibrio, o la armonía necesaria para preservar tanto la personalidad, como el paso firme del camino para el éxito; también se comprende que el autocontrol es una virtud que muestra sabiduría, por esta razón, es más frecuente que una persona tenga mayor control sobre sí misma en todo tipo de situaciones cuando ya tiene una edad y experiencia práctica; por lo tanto, es importante aprender a identificar las emociones propias, a comprenderlas, para después poder controlarlas y con ello regular el comportamiento; de este modo permitirá al individuo ser dueño de sus decisiones, conductas e impulsos, como también dueño de poder

decidir cómo, dónde y cuándo canalizarlas, es por eso que el autocontrol se entiende como fruto de un alto grado de libertad interior en una persona madura que se conoce de verdad a sí misma y que es feliz, ya que cuando el individuo es dueño de sus actos y de sus palabras, entonces, tiene el autocontrol necesario para vivir mejor.

1.2.3. Características del autocontrol

Conangla (2014) indica que una persona puede influir sobre sus emociones y empieza reconocer que, si bien elige sus emociones, siempre tiene un margen para decidir cómo les va a dar la salida; el reconocimiento de la posibilidad de escoger en el ámbito emocional permite a un concepto clave como la responsabilidad emocional. Seguidamente el autor menciona como característica cuatro criterios del autocontrol emocional, ya que se consideran efectivos para las emociones y situaciones que pueden alterar al individuo cuando no se toma en cuenta cierto orden durante la intervención psicológica para la aplicación de las técnicas, las cuales son.

- Persona adecuada: expresar la emoción a la persona adecuada, de este modo se considera importante ya que ayuda a descargar la tensión acumulada en las personas que no la han causado.
- Momento oportuno: se debe tranquilizar previamente y permitir que el cerebro racional asuma el control de la situación: como también, no hacerlo ante personas que no estén directamente implicadas ya que complican las emociones.
- Propósito justo: no es conveniente agredir, centrarse en hacer daño, utilizar los puntos débiles o las informaciones que se tienen de la otra persona en beneficio propio, pero si es conveniente mejorar una relación que se ve deteriorada.

- La forma correcta: utilizar recursos de relajación y autocontrol como por ejemplo hacer listas de las emociones y creencias implicadas en la situación, es preciso deshacer nudos emocionales e identificar los distintos sentimientos, pero no es conveniente.

Moratalla (2019) menciona que la capacidad del autocontrol es una característica individual, y los rasgos de personalidad están asociados a los diferentes aspectos del autocontrol; al referirse negativamente se puede encontrar ciertas características en adolescentes con falta de autocontrol como: enojos, falta de asertividad, intolerancia a la frustración tensión y gritos incontrolables, conductas totalmente diferentes a la introversión; por ello tomar en cuenta que los esfuerzos para crear una educación emocional es la constante búsqueda entre los propósitos de enseñar a disfrutar la emoción por las situaciones o retos en la vida, ya que cuando no se tiene un autocontrol emocional podría definirse como la falta de capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria y adaptativa, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional, por eso que las emociones de las personas con falta de autocontrol sufren muchos altibajos y pueden pasar de la alegría al enfado rápidamente, carecen de la capacidad para controlar estas emociones provocadas por estímulos tanto internos como externos, y de manejarlas voluntariamente.

Así mismo es importante mencionar algunas características positivas del autocontrol las cuales son: la estabilidad emocional, capacidad de habilidades, concentración entre otros. A continuación, se presentan de manera detallada las características negativas y positivas del autocontrol en base a los autores mencionados.

Tabla núm.3

Características del autocontrol

Positivo	Negativo
Habilidades para dominar las propias emociones, y estar conscientes de la regulación de los propios impulsos.	La falta de capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria y adaptativa.
<ul style="list-style-type: none">• Capacidad del autocontrol• Estabilidad emocional• Expresar la emoción• Descargar la tensión acumulada• Capacidad de habilidades• Concentración	<ul style="list-style-type: none">• Enojo• Frustración• Ira• Falta de asertividad• Impulsivo• Poca tolerancia

Fuente: elaboración propia con base en Moratalla (2019), p. 33.

1.2.4. Autocontrol como un factor de la inteligencia emocional

Acosta (2013) menciona que uno de los factores que condicionan el desarrollo de la inteligencia emocional es la tolerancia al estrés que se considera como un reflejo del autocontrol; esta habilidad es la que permite superar situaciones de ofensa, presión o problemas de manera eficaz, por eso que al tener bajo control los impulsos y las emociones conflictivas se pueden trabajar técnicas o estrategias para superarlos, de tal modo que tener la competencia de autocontrol emocional bien desarrollada ayuda a actuar y mantener estados de ánimos positivos, ser más adaptables y creativos en situaciones cambiantes, complejas y estresantes. Seguidamente el autor refuerza con la opinión, que el interés que se debe tener en la vida como persona es controlar siempre el estado mental, dicha habilidad se refiere a la capacidad de mantener bajo control las emociones perturbadoras e impulsos, especialmente las de miedo (ansiedad), ira (irritabilidad) y tristeza (melancolía).

Guerra (2016) indica que la inteligencia emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo y de los demás, para especificar bien la inteligencia emocional se entiende que es la forma que tiene el ser humano para relacionarse con el entorno de manera positiva, es decir, poseer un autocontrol es tener un canal comunicativo con las emociones de forma asertiva y proyectar una actitud optimista ante la vida. También es la habilidad que se desarrolla para solucionar eficazmente problemas que se presentan de vez en cuando, en definitiva; la inteligencia emocional es la capacidad que una persona tiene para adaptarse a su entorno social, cultural, psicológico y económico; cabe destacar que la aplicación de la inteligencia emocional tiene diversas aplicaciones prácticas que son útiles para desenvolverse en cuatro áreas fundamentales de la vida las cuales son: la psicología, física, motivacional y social por tal razón la inteligencia consiste no solo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica del autocontrol.

Goleman (2015) define que el autocontrol es la capacidad de controlar las propias emociones y actuar con honestidad e integridad de manera fiable y adaptable; ya que es un término que tiene que ver con la motivación interna para superar la frustración y la depresión provocadas por un revés o por un fracaso. Así mismo menciona que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer los propios sentimientos y de los demás, de motivarse y de manejar adecuadamente las relaciones; esto implica reconocer las emociones, controlarse, manejarse bien con los demás, gestionar adecuadamente los sentimientos impulsivos, mantener el equilibrio, ser positivos, pensar con claridad y permanecer concentrados frente a la presión y buscar ser empáticos; es decir, pensar en el otro para tener una vida más amable. Cabe destacar que autocontrol, motivación e inteligencia emocional son términos que en conjunto permiten controlar y afrontar con serenidad los contratiempos, tener paciencia y comprensión en las relaciones personales. Para terminar, se entiende que el autocontrol es la habilidad para tener control sobre uno mismo y sobre las acciones, bajo el dominio del cuerpo, ya que los valores de la persona están determinados por las acciones buenas que realiza. Si se traslada al ámbito de la vida, se desea que las personas sean más confiables, serenas y estables al relacionarse con otros; esto implica reconocer las emociones,

controlarse, manejarse bien con los demás, gestionar adecuadamente los sentimientos impulsivos, mantener el equilibrio, ser positivos, pensar con claridad y permanecer concentrados frente a la presión y buscar ser empáticos; en pocas palabras, pensar en el otro para tener una vida más amable.

Por lo tanto, el autocontrol es una aptitud y habilidad esencial de la inteligencia emocional; entre otras cosas, implica identificar de qué manera influyen en las reacciones factores como: en los pensamientos y valoraciones que se dan a estos; los cambios fisiológicos que se experimentan ante determinadas situaciones; como también los comportamientos y acciones que se manifiestan con frecuencia, de esta manera el individuo puede tomar el control de sus comportamientos y acciones, lo primero que debe de hacer es ser capaces de reconocerlos, para esto se recomienda hacer seguimiento de estos comportamientos, buscar pautas y de ser necesario, pedir opiniones a otros; todo esto permitirá desactivar las conductas y acciones que perjudican al individuo.

1.2.5. Importancia del autocontrol

Garassini y Camilli (2016) describen que el autocontrol es el mecanismo que permite planificar de manera enfocada y cómo actuar asertivamente es decir, ser dueño de las emociones y sentimientos propios y no esclavos de ellas. Por esta razón es importante conocer que el autocontrol es una virtud que muestra, y sobre todo, que esta integridad dependa de la actitud propia de la persona, según el autor apunta que, para tener siempre un resultado positivo de las actitudes es, pensar antes de hablar para poder medir las consecuencias de las palabras y acciones. Por lo tanto, el autocontrol responde a la capacidad razonada de un ser humano que se considera capaz de preocuparse sobre sus deseos y acciones con argumentos ya que ante la falta de autocontrol el individuo se guía por pura presión y poco después, se arrepiente de haber obrado de determinada forma ya que cuando una persona actúa bajo el efecto de la ira no tiene una visión objetiva de la realidad.

Cruz, Boada, Galdo y Melendro (2014) mencionan sobre la perspectiva que tienen del adolescente en cuanto a la relación con el autocontrol, según la teoría de ellos definen que el autocontrol se considera como un problema más en la vida de los individuos cuando no se tiene un control con las conductas y emociones; como lo es con la introversión ya que es otro rasgo de la personalidad que se manifiesta en la vida de algunos individuos ya sea de manera positiva o negativa, seguidamente cabe mencionar que es de mucha importancia tratar estos temas en contextos donde se convive con muchas personas, principalmente en el área educativa ya que es uno de los ámbitos donde los adolescentes conviven diariamente durante su jornada escolar; por lo tanto la competencia del autocontrol emocional accede a construir, agrupar y solidarizar, es por eso que se debe resaltar, que los cambios naturales en los adolescentes obedecen no solo a las crisis emocionales y a los problemas conductuales, sino a las influencias sociales, u otras experiencias y actitudes según sea el entorno en donde convive.

Por lo tanto, se debe conocer que la influencia de tener autocontrol es efectiva en el manejo de las emociones, comportamientos y situaciones que pueden alterar al individuo, seguidamente, sobre todo desde una perspectiva psicológica; cabe mencionar que lo que se pretende obtener y en función de lo mencionado, es diseñar las estrategias y crear condiciones organizativas que posibiliten su cumplimiento ante los comportamientos que se puedan presentar; por lo tanto, de acuerdo a los puntos de vista de otros psicólogos se describe que el autocontrol implicaría una decisión a la que se llega a través de una deliberación consciente, con la intención de integrar una acción que trata de lograr ciertos resultados u objetivos deseados y determinados por la persona misma, como también la importancia de un comportamiento autocontrolado depende en buena medida del contexto cultural o social en el que se desenvuelve, ya que el punto central es que la persona misma sea el principal agente del cambio para la obtención de mejores resultados.

1.2.6. La mejor forma de entender el autocontrol

Griffin (2019) menciona que el autocontrol y la fuerza de voluntad son habilidades que pueden ser aprendidos es decir; el autocontrol es una habilidad que puede tener la persona para poder dirigir su propia conducta en el sentido deseado, aun cuando intervengan otros factores distractores. Por otro lado, la voluntad se refiere a la capacidad que impulsa a hacer las cosas que se propone, por encima de las dificultades, los contratiempos y del estado de ánimo; seguidamente el autor menciona que el primer paso en el camino para el éxito es el autocontrol en otras palabras más allá de la fuerza de voluntad, ya que es una herramienta poderosa para manejar el comportamiento, las emociones y conseguir las metas es el autocontrol, ya que consiste en el dominio propio de los pensamientos y conductas con la finalidad de evitar acciones que impidan el bienestar y realizar aquellas que lo favorezcan. Por lo tanto el autocontrol y la voluntad ofrecen la capacidad de tomar decisiones.

Mischel (2015) describe que cuando se define el autocontrol se debe saber no solo lo que lo hace posible sino también lo que anula. En tal sentido, se entiende que el autocontrol puede ser considerado como la capacidad para eliminar o modificar las respuestas internas, los impulsos, pensamientos, emociones y comportamientos presentes en situaciones a corto plazo, con la finalidad de obtener otros beneficios a largo plazo que pueden estar en equilibrio con estándares, valores o expectativas sociales que son consideradas relevantes para las personas. El autor relata que el autocontrol es fundamental para el éxito, ya que le permite a una persona tomar decisiones sabias así evitar la tentación de acciones contraproducentes, es decir que tener la capacidad de autocontrol aumenta sobremanera las oportunidades, como también ayuda a tomar las decisiones difíciles entre otros, de tal modo que ayudara, para alcanzar las metas; es por eso que para alcanzar dicha habilidad es importante disciplinar o enseñar a la mente y al cuerpo a mantener el control de sí mismo.

Una forma para entender mejor el autocontrol es a través del autoconocimiento, ya que es la raíz del comportamiento; es decir la persona es capaz de percibir la influencia que ejercen los hábitos en la forma de pensar y actuar; por lo tanto, si el individuo controla las emociones hasta este punto puede tener un efecto de dominó, cuando en realidad no es que un mal momento en el tráfico se convierta en el hábito de reaccionar ante la ira; sino que es la falta de autocontrol la que hace que dicha reacción se extienda e invada más momentos.

1.2.7. Evaluación para el autocontrol

Berbel y Gan (2011) mencionan algunas de las pruebas psicométricas que evalúan el autocontrol, como también hacen mención que una prueba psicométrica es la evaluación psicológica que tiene como finalidad de explorar y analizar el comportamiento a nivel motor, fisiológico o cognitivo, de un sujeto o un grupo, por medio de un proceso de toma de decisiones en el que se aplican diferentes dispositivos, instrumentos, técnicas de medidas y evaluación, a continuación se dará mención de algunas de las pruebas psicométricas o cuestionarios que se consideran aptos para evaluar el autocontrol.

- Escala de habilidades sociales: para la expresión de opiniones, sentimientos, asertividad y habilidades sociales.
- Control, Extraversión y Paranoísmo (CEP): para medir el grado de control emocional de la persona.
- 16 PF de la personalidad: evaluación de escalas y dimensiones de la personalidad en sujetos normales.

Cassullo (2015) menciona que la evaluación del autocontrol permite examinar los métodos y el grado de autocontrol que ejerce la persona en la vida diaria, por lo tanto el autor refiere que en la búsqueda de pruebas psicológicas para poder evaluar la percepción sobre autocontrol en adolescentes, sugiere uno de los instrumentos más utilizados y apto para evaluar el autocontrol es el cuestionario de; autocontrol infantil y adolescente (CACIA) creado por Capafons y Silva Moreno, el cual consta de cinco escalas que se clasifican de la siguiente manera.

- Retroalimentación personal: detecta aspectos relacionados con la auto-observación, búsqueda de causas del comportamiento y análisis de situaciones.
- Retraso de la recompensa: recoge comportamientos relacionados con el control de respuestas impulsivas, en la medida en que el sujeto debe hacer, lo que debe o es más urgente e importante.
- Autocontrol criterial: refleja la capacidad para soportar situaciones dolorosas o desagradables. También recoge aspectos de responsabilidad personal.
- Autocontrol procesual: referida a aspectos como la auto-evaluación (comparar lo que se hace con lo que debería o desearía a realizar), auto-gratificación y auto-castigo.
- Sinceridad: también refleja comportamientos de dependencia, de normas sociales o deseabilidad social.

El objetivo de CACIA es evaluar los procesos básicos y habilidades de autocontrol en niños y adolescentes, de acuerdo a este cuestionario se interviene profesionalmente en cuanto a la aplicación e interpretación de los resultados, y por último es importante tomar en cuenta que el cuestionario solo es aplicable para niños y adolescentes.

Por lo tanto, de acuerdo a la definición de los autores mencionados las pruebas psicométricas son una medida objetiva y tipificada de una muestra de conducta; fundamentalmente permiten hacer descripciones y comparaciones de un grupo de personas con otras y también de una misma persona en diferentes momentos de su vida; para la aplicación de las pruebas psicométricas se debe tener profesionalismo, ya que se necesita mucho conocimiento en cuanto al proceso de aplicación, calificación e interpretación; para concluir, las pruebas mencionadas son una herramienta para poder conocer el nivel de autocontrol, estado emocional, intelectual e inclusive si existe alguna anomalía en cuanto al funcionamiento cerebral o simplemente para ubicar su forma de pensar y relacionarse con los demás.

1.2.8. Tratamiento

Méndez (2017) menciona que existe un gran número de técnicas de autocontrol, pero esto no significa que sea aplicable en cualquier caso, sino solo en contextos que se consideran que es idóneo; por lo tanto, se puede decir que las técnicas de autocontrol son procedimientos que la persona utiliza para conseguir y alcanzar los objetivos que se propone, básicamente, dichos procedimientos consisten en reorganizar el medio externo (físico y social) en que la persona vive y el medio interno (biológico y cognitivo). El autor menciona que las técnicas de autocontrol adecuadas, serán aquellas que conduzcan a la relajación física, ya que es el sistema nervioso el que produce las diversas alteraciones. A continuación, en base a la teoría del autor se dará mención de algunas técnicas aplicables para el autocontrol, que persiguen ciertos objetivos para la solución o mejora del problema, para así poder sustituir o reemplazar a otros pensamientos que mantienen el problema.

- Técnicas de respiración: esta técnica resulta muy beneficiosa y fácil de realizar, ya que conecta la mente y el cuerpo y pueden ayudar a relajar, controlar la ansiedad, mejorar la atención y reducir los pensamientos negativos.

- Técnica de autocontrol conductual: para la aplicación de las técnicas de autocontrol conductual se debe tomar en cuenta cierto proceso de aplicación; por ejemplo, entender la conducta, la autoobservación, establecimiento de los objetivos, aplicación de la técnica y evaluación de la técnica.
- Técnica de autocontrol cognitivo: esta técnica consiste en imaginar la situación o la conducta que provoca pensamientos irracionales de modo que, mediante respuestas y consecuencias positivas se adquiera fortalezas ante la situación que se necesita controlar.

Díaz, Ruiz y Villalobos (2012) mencionan las diversas técnicas de intervención cognitivo conductuales ya que se considera como una de las mejores herramientas para el psicólogo, así poder tratar a los pacientes en la clínica, por lo tanto las técnicas que pueden ser aptas y recomendables para trabajar el autocontrol por medio de intervención psicológica son.

- Técnicas de relajación y de respiración: permite gestionar las sensaciones corporales de manera que también pueda ayudarse a gestionar la mente.
- Solución de problemas: en este tipo de técnica se trabajan aspectos como la orientación hacia el problema en cuestión, la formulación del problema, la generación de posibles alternativas para solucionarlo, la toma de una decisión respecto a la más apropiada y la verificación de sus resultados.
- Detención de pensamiento: se dirige principalmente a la eliminación de pensamientos de carácter repetitivo, mecánico, con una forma rígida y que la persona experimenta como intrusivos.
- Inoculación de estrés: el objetivo es que la persona se acostumbre a afrontar las situaciones estresantes de manera racional, sin quedar bloqueada por sus emociones.

Conangla (2014) menciona que trabajar en el autocontrol implica la capacidad para abordar los conflictos de forma positiva, adaptativa y productiva; es decir que permite resolver situaciones de crisis para tener equilibrio emocional, como también una estabilidad. Por ello Conangla explica algunas estrategias para trabajar el autocontrol como; detenerse reconocer, analizar y actuar.

- Detenerse: hacer una parada necesaria. Anticipar la situación, prever la posibilidad de desborde emocional y aplicar alguna estrategia para evitarlo (por ejemplo: respiración lenta).
- Reconocer: el estado emocional del momento. Es decir dar nombre a lo que se siente o a la emoción.
- Analizar: las opciones y buscar una respuesta reflexiva y no reactiva a la situación. Tomar el control de sí mismo y no dejarse llevar por el impulso y la reacción inmediata.
- Actuar: después de las etapas anteriores.

Así mismo el autor hace mención de otras estrategias para la calma que permiten la capacidad de mantener el ánimo y el optimismo, ya que el autocontrol significa expresar aquello que se siente de forma asertiva en el momento adecuado y de forma correcta; los cuales son.

- Ejercicio físico: aporta muchos efectos beneficiosos a la salud mental de las personas como: genera motivación, reduce la depresión, aporta tolerancia a la frustración y produce bienestar.
- Técnicas de respiración: conecta la mente y el cuerpo y ayudan a relajar y controlar la ansiedad, el insomnio y reducir los pensamientos negativos.

- Tiempo y fuera: ayuda a salir momentáneamente del entorno del conflicto (por ejemplo, ir a otra habitación) y recanalizar la energía negativa que ha generado el enfado hacia una actividad productiva y positiva, si es posible: escribir, cantar, pintar, hacer ejercicio.
- Ser creativos: transformar hechos y vivencias negativos en algo positivo.

Tierno (2012) menciona que la detención de pensamiento consiste en concentrarse en los pensamientos no deseados y, después de un periodo de tiempo, detener y vaciar la mente; de acuerdo a otras teorías de otros autores, cabe mencionar que la detención de pensamientos es una técnica de autocontrol efectiva para evitar los pensamientos rumiativos, esto es, aquellos pensamientos no deseados que se repiten continuamente y que llevan a sensaciones desagradables, hasta el punto de llegar a afectar al estado de ánimo. La detención es una respuesta positiva y, puede seguirse de pensamientos sustitutivos para tranquilizarse o bien de afirmaciones de aceptación de uno mismo, el autor menciona que esta técnica es recomendada si, el problema nace en el pensamiento, y está indicada cuando los pensamientos conducen a estados emocionales no deseados. Para la realización de esta técnica y según lo menciona el autor, requiere de los siguientes pasos.

- Determinar cuáles son los pensamientos rumiativos: detectar cuáles son los pensamientos que se repiten más comúnmente y que proporcionan mayor malestar.
- Focalizar la atención en el pensamiento perturbador: buscar un lugar tranquilo en el cual estar relajado, luego imaginar una situación en la que suele aparecer el pensamiento perturbador; tratar de imaginálo con tantos detalles como se pueda y luego pasarlo a pensamientos normales.
- Interrupción del pensamiento con ayuda: ayudarse con un despertador, colocarla para que suene en dos minutos, ponerse cómodo y cerrar los ojos, luego traer a la mente el pensamiento al que se refiere en el punto anterior, cuando suene la alarma, decir en voz

alta “¡basta!” y dejar la mente libre del pensamiento perturbador; esto permitirá realizar la detención de pensamiento.

- Interrupción del pensamiento sin ayuda: consiste en controlar el pensamiento sin la ayuda anterior y cuando se logre controlar el pensamiento perturbador de esta manera, se puede intentar controlar sólo con la orden mental “¡basta!”.
- Sustitución del pensamiento: en esta última fase, es necesario buscar varias alternativas saludables a un pensamiento perturbador, también es importante sentirse cómodo con las frases que se elijan, y una vez elegidas varias frases para cada pensamiento perturbador, para finalizar se sustituyen por pensamientos saludables.

Se concluye que la introversión y autocontrol son rasgos de personalidad que describen el comportamiento individual de cada individuo, y se manifiesta en el carácter o en las cualidades personales que lo identifican, cabe mencionar que cada sujeto, independientemente se caracteriza diferente a los demás. Por tal razón es muy importante comprender cuáles son aquellas conductas que son susceptibles a los cambios, los cuáles se pueden mejorar y cómo puede desarrollar sus habilidades, ya que durante en el trayecto de la vida de cada persona dichos rasgos es lo que lo puede distinguir como persona.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La introversión es una de las condiciones humanas que caracterizan a una gran parte de la humanidad, debido a que, por lo general, las personas tienen una tendencia hacia dicho aspecto de la personalidad. Para empezar, se planteará la primera variable que es el que interesa a este estudio, por ello se define que los individuos introvertidos suelen ser pasivos, ansiosos, sobrios, pesimistas, reservados, insociables, pensativos, entre otros rasgos que suelen manifestarse desde los primeros años de vida, y que empiezan a manifestarse más durante la adolescencia y entrada a la juventud. Por otro lado, el autocontrol es una capacidad propia de cada individuo con alto grado de inteligencia emocional; es decir, es una habilidad que se puede y debe desarrollar desde la infancia, al igual que la variable antes abordada. Consiste en la capacidad de dominar o controlar emociones, pensamientos y conductas de carácter negativo, que suelen hacer daño al ser humano. También, se considera como la habilidad para reprimir reacciones impulsivas que llevan a comportamientos perjudiciales.

Es importante saber que la personalidad de cada individuo se desarrolla a lo largo de la vida y que los rasgos que la componen pueden cambiar debido a las situaciones, las cuales pueden ser positivas o negativas. Para el estudio sobre la introversión se debe interpretar que no es un problema como tal; es decir, no necesariamente es una condición de la personalidad que lleve a otro tipo de problemática o que posea consecuencias negativas para los adolescentes, sobre todo. Los padres extrovertidos entenderán poco a los hijos que sean diferentes a ellos, y quizás, desearán que socialicen un poco más, en el caso de los padres; caso contrario con la misma condición o rasgo de personalidad podrán comprender más a sus hijos. La introversión y timidez se suelen confundir con frecuencia así como la fobia social y otras condiciones, de ahí las connotaciones sociales que suelen darse. Sin embargo, en el caso del autocontrol se ve de diferente manera, debido a que este si debe tener notas o niveles altos para ser considerado benéfico para el individuo que lo posee.

Basado en la literatura científica a nivel mundial la introversión y el autocontrol se manifiesta con frecuencia en los centros educativos, por lo mismo el estudio sobre la relación

que existe entre las dos variables es importante debido a que; en la medida en que se descubra o analice las características de ambas se pueden proporcionar estrategias que colaboren o que ayuden a nivel educativo y en particular aprovechar la psicología y programas que puedan aportar en la sociedad y a futuros profesionales para tal acción; como también es importante mencionar que para esta investigación solo se toma en cuenta adolescentes, por lo tanto se excluye a los niños, adultos y ancianos.

Para los adolescentes introvertidos y con falta de autocontrol muchas veces es complicado cuando no disponen de herramientas suficientes para manejarlos, debido a sus características personales. Tampoco la capacidad de administrar las respuestas que se originan dentro de los componentes cognoscitivos, experimentales, comportamentales y de expresión física, entre otros; por lo mismo que desconocen cómo regular sus emociones negativas; sus fobias, preocupaciones, temores, ansiedad, ira, y otras emociones más. Tal situación va más allá de la expresión particular de la cultura, propia de una etapa o ciclo vital.

Ante lo expresado anteriormente, surge la pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre introversión y autocontrol en adolescentes reportada en la literatura científica?

2.1. Objetivos

2.1.1. General

Identificar la relación entre introversión y autocontrol en adolescentes reportada en la literatura científica.

2.1.2. Objetivos específicos

- Identificar según la literatura científica el nivel de introversión en adolescentes.
- Identificar el nivel de autocontrol en adolescentes reportado en la literatura científica.
- Determinar el enfoque psicoterapéutico para orientar la introversión en adolescentes reportado en la literatura científica.
- Analizar las técnicas para el manejo del autocontrol en adolescentes reportado en la literatura científica.

2.2.Variable o elemento de estudio

- Introversión
- Autocontrol

2.3.Definición de variables

2.3.1. Definición conceptual de las variables de estudio

Introversión

Cain (2012) define que la introversión es una característica que hace referencia a los individuos que se enfocan en sus sentimientos y pensamientos interiores, como también menciona que la introversión es un rasgo de la personalidad que en muchas ocasiones ha sido percibido de un modo negativo, como algo que debe ser corregido; no obstante cada persona tiene su manera de relacionar e interactuar con los demás, por lo tanto la introversión es una

tendencia por la preocupación acerca de uno mismo, que acompaña con el interés por el mundo externo.

Autocontrol

Akers y Serrano (2013) definen que el autocontrol es la capacidad para poder dirigir la propia conducta en el sentido deseado; es decir se trata de un concepto que hace referencia al control de los propios impulsos y reacciones ante cualquier situación; por lo tanto, cabe mencionar que la persona que tiene un nivel alto de autocontrol tiene la capacidad de gestionar de manera adecuada las emociones y el carácter para desarrollar un comportamiento apropiado.

2.3.2 Alcances y límites

El presente trabajo de investigación manifiesta el análisis de introversión y autocontrol, donde se tomó como sujetos de estudio las investigaciones que hacen referencia a adolescentes comprendidos entre las edades 12 a 17 años, basado en estudios nacional e internacionales; con el fin de documentar la relación entre introversión y autocontrol en adolescentes reportada en la literatura científica, se tomó a estos sujetos de estudio debido a que aún son pocos los estudios realizados a este grupo en relación a la introversión y autocontrol, por lo que denota importancia en el campo de la psicología.

2.3.3 Aporte

Para el país el aporte principal es darle a los sujetos una nueva perspectiva teórica del tema y de las variables estudiadas, ya que resulta importante entender cómo los adolescentes expresan la introversión y autocontrol; así mismo a la comunidad, para que se pueda tomar en cuenta un poco más el tema introversión y autocontrol y no dejarla de lado a manera que se le dé la importancia necesaria y evitar problemas al futuro; para los beneficiarios que son los adolescentes, desarrollar programas de intervención y de acompañamiento, de modo que puedan contar con herramientas para manejar la conducta y evitar problemas al futuro, en especial a nivel educativo para que puedan intervenir con los adolescentes en las relaciones interpersonales.

A la Universidad Rafael Landívar y Licenciatura en Psicología General que estos conocimientos y teorías expuestas sean de utilidad para futuras investigaciones, así como para ampliar los conocimientos que se adquirieron a través del tiempo en la universidad. Esta investigación ampliará la información que la universidad brinda hacia los estudiantes y profesionales; y por último a futuras investigaciones y profesionales de las carreras de humanidades que les puede servir como nuevos conocimientos y antecedentes útiles para otros estudios y aumentar el deseo de investigación de los temas mencionados.

III. MATERIAL Y MÉTODO

3.1 Sujetos

Para la realización de la investigación se analizaron los diversos estudios dirigidos a adolescentes, hombres y mujeres comprendidos entre las edades de 12 a 17 años, para esta investigación se excluyeron niños, adultos y ancianos, los sujetos de estudio fueron tomados a través de investigaciones y artículos nacionales e internacionales.

3.2 Procedimiento

- Selección de los temas: para la realización de la investigación.
- Elaboración y entrega de la propuesta: de los dos temas para la aprobación del tema de tesis.
- Aprobación del tema a investigar: para luego proceder a la realización del perfil de investigación.
- Investigación de antecedentes: realización de investigación en revistas internacionales y tesis nacionales, con la utilización del internet como medio de búsqueda.
- Elaboración del índice: por medio de las dos variables del estudio se realizó la búsqueda de subtemas para fundamentar las dos variables de investigación.
- Realización de marco teórico: a través de la exploración y lectura de libros físicos y digitales con la utilización de internet.

- Planteamiento del problema: dirigido según la problemática observada en el contexto determinado de la investigación y el marco teórico.
- Elaboración del método: se realizó a través de la investigación científica de la literatura, que permitió la operalización de las variables y objetivos planteados.
- Referencias bibliográficas: por medio de los lineamientos de las normas APA.
- Realización del resumen: por medio de una síntesis de todo el trabajo de investigación.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología

Naghi (2020) define que el objetivo principal de la investigación exploratoria es captar una perspectiva general del problema. Este tipo de estudios ayuda a dividir un problema muy grande y llegar a dividirlos en subproblemas, más precisos para llegar a la confirmación de la hipótesis. Como también es útil para incrementar el grado de conocimiento del investigador al problema; especialmente para alguien que es nuevo en el campo del problema; en conclusión la investigación exploratoria es un tipo de estudio preliminar que sirve para incrementar el conocimiento sobre una temática poco conocida o estudiada. Generalmente como parte de un proyecto de investigación más profundo.

Amat y Rocafort (2017) definen que la revisión sistemática identifica, evalúa e interpreta toda la documentación existente de un campo del conocimiento o de un fenómeno de interés, incluso facilita la posible definición de posteriores trabajos. Para la revisión de literatura, esta debe ser completa y equilibrada porque puede tener un escaso valor científico. De esta forma, se puede afirmar que la revisión de la literatura es sistemática cuando; está basada en preguntas bien formuladas, identifica los trabajos existentes de mayor relevancia,

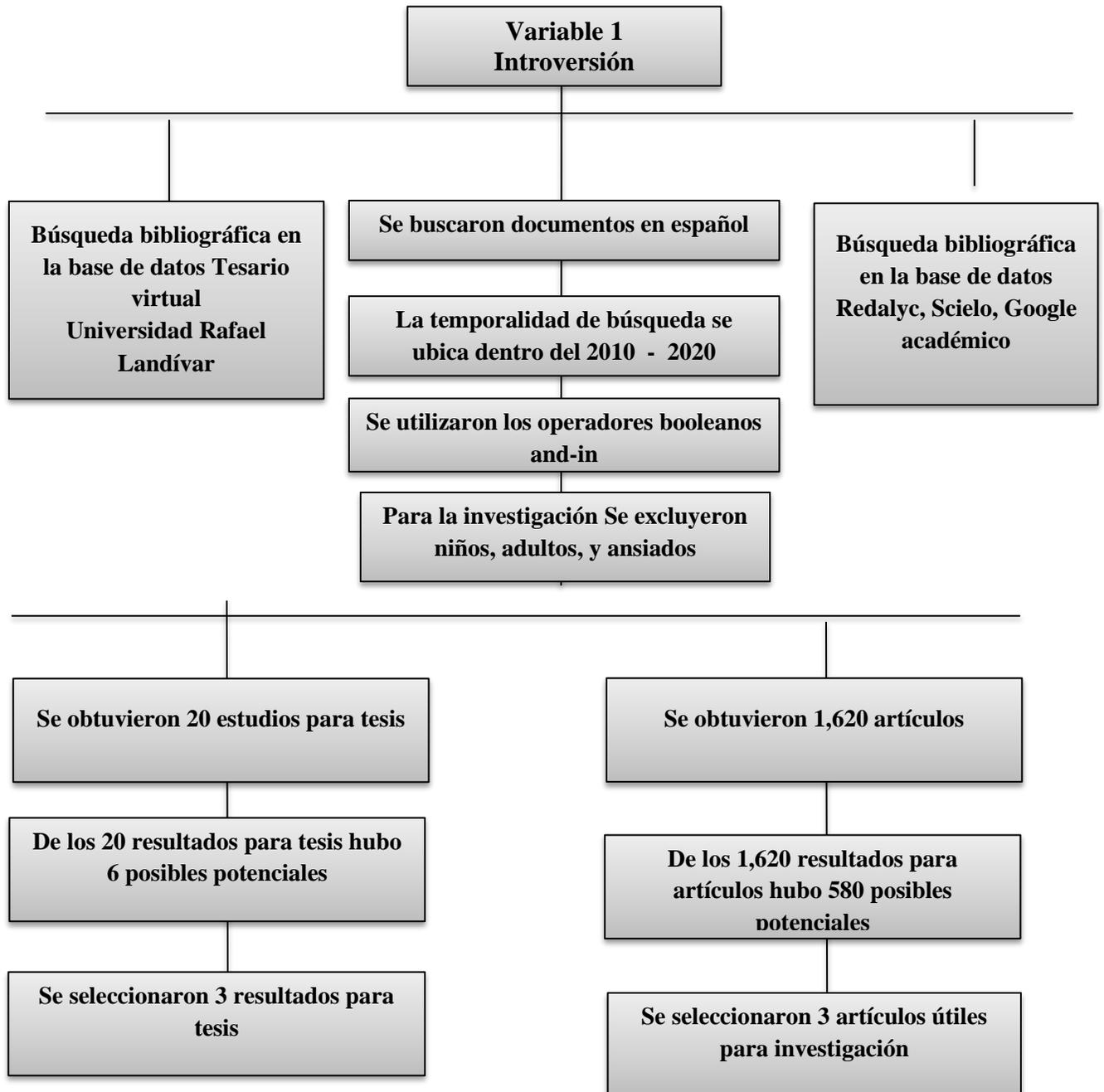
determina su nivel de calidad y clasifica toda la información obtenida mediante la utilización de una metodología bien explícita.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen que la investigación cualitativa utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación; como también mencionan que los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Por lo tanto, para la investigación cualitativa se usa la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar la pregunta de investigación; es por ello que la investigación de literatura científica se llevará a cabo con dicho tipo de estudio.

- Temporalidad: para efecto de la investigación se utilizó una temporalidad desde el año 2010 hasta el año 2020.
- Documentos: para la realización de la investigación se utilizaron tesis, artículos, de origen nacional e internacional, con características de ser científicas, que responden a la naturaleza de los objetivos de la investigación; dentro de la investigación se excluyeron; niños, adultos y ancianos ya que solo se tomaron en cuenta adolescentes como sujetos de estudio.

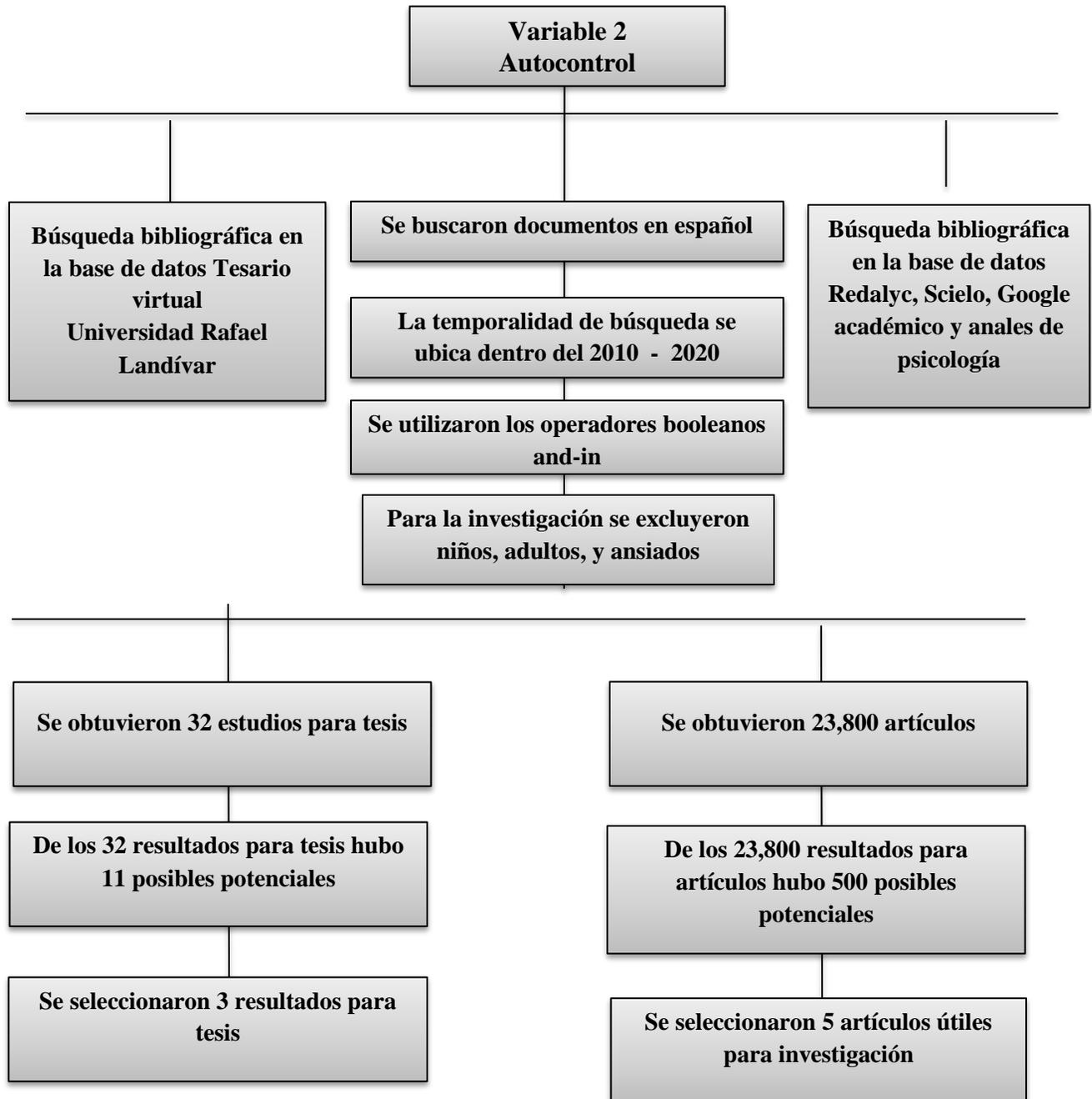
IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Figura núm. 1
Ruta de investigación de los documentos



Fuente: elaboración propia 2020

Figura núm. 2
Ruta de investigación de los documentos



Fuente: elaboración propia 2020

V. DISCUSIÓN

El presente estudio de investigación se llevó a cabo a través de la revisión sistemática de la literatura científica, donde se recaudó información de las variables; introversión y autocontrol. Lo que se pretende documentar en este tipo de estudio es establecer conocimiento científico de acuerdo a las distintas investigaciones realizadas tanto nacionales e internacionales. Para la variable introversión se describen las características de la personalidad introversa, y de cómo se exterioriza durante la etapa de la adolescencia, así mismo se detallan las medidas de evaluación para la introversión y el enfoque psicoterapéutico, que permiten la modificación de pensamientos y conductas mediante el aprendizaje que influyen en la vida de la persona introversa. De igual manera para el estudio del autocontrol se describen las características, la generalidad, la importancia, la mejor forma de entenderlo, sobre todo la evaluación y los tratamientos a trabajar; ya que el autocontrol es una habilidad que puede tener la persona para poder dirigir su propia conducta en el sentido deseado y que también le permitirá mantener dominio y control de sí mismo, es importante tener en cuenta que la introversión y autocontrol son rasgos de personalidad de cada persona que se caracterizan por la manera de pensar, relacionarse y comportarse en los distintos entornos sociales. Por lo tanto, para la presente investigación, es importante dar respuesta a los objetivos de estudios enfocados en las variables; introversión y autocontrol; en donde se obtuvieron los siguientes resultados encontrados en la literatura científica.

Allen (2018) define que una persona introversa es alguien que gira una actitud hacia su interior para buscar sus fuentes de energía; es decir que la persona introversa tiene un enfoque personal que lo caracteriza, como la inclinación por un modo de vida reservado; que generalmente hace que estas personas se encierren en sí mismas y disfruten al hacerlo, aunque su entorno no lo haga. Se trata entonces, de entender y comprender que sus características responden a un tipo de conducta que no es intencional sino como un modo de identificarse con los demás, pues cada persona tiene su propia forma de ser y actuar. Para comprender o conocer un poco más sobre esta variable, es importante basarse en investigaciones científicas, artículos, tesis y entre otros estudios que permitan resolver dudas ir más allá de lo que es la introversión; sobre todo que brinden información viable y

significativa. Por lo tanto, en los siguientes estudios de investigación se podrá identificar cómo es el nivel de la introversión en los adolescentes.

Villagrán (2010) en su investigación define que la introversión en sus estados más profundos, conllevan cierto grado de infelicidad o de desequilibrio psicológico para quienes la padecen, por ello que el objetivo general de la investigación de Villagrán fue identificar cuál es el nivel de bienestar psicológico de los adolescentes introvertidos; en base al estudio del autor se podrá responder a uno de los objetivos específicos planteados en la investigación de la literatura sistemática sobre; identificar según la literatura científica el nivel de introversión en adolescentes. Según el resultado estadístico del autor, se puede evaluar que el 23% son introvertidos, el 32% son extrovertidos por lo que se llegó a la conclusión de que sí hay relación entre bienestar psicológico e introversión-extroversión, es decir a menor grado de bienestar psicológico hay mayor probabilidad de ser introvertido y a mayor grado de bienestar psicológico hay mayor probabilidad de ser extrovertido. Del tal forma que a través de esta investigación se pudo comprobar, que hubo relación entre bienestar psicológico e introversión.

En relación con Salazar, Mendoza y Rodríguez (2018) en donde el enfoque de estudio de los autores fue determinar la influencia de las características personales respecto a la autoridad en las variables, introversión y extroversión; ahora bien, como ya se mencionaba previamente, sobre el objetivo de investigación que se pretende conocer según la literatura científica el nivel de introversión en adolescentes. De acuerdo a la investigación realizada por los autores mencionados, se podrá conocer el resultado de las pruebas aplicadas a los adolescentes; para dar respuesta a los objetivos de investigación planteados. La conclusión a la que llegaron los autores sobre el artículo titulado introversión y extroversión en un contexto de autoridad u obediencia fue; que tanto la introversión como la extroversión, no determinan la conducta del individuo sino que por el contrario, el comportarse es de acuerdo a conductas asociadas a cada aspecto de la dimensión que es, influenciado por el entorno en el que convive. Por tal razón; se entiende que la introversión y extroversión en un contexto

de autoridad u obediencia no influye la conducta del individuo, por lo que no se encontró un nivel alto de introversión en los adolescentes evaluados.

En concordancia con Saravia (2013) donde el objetivo principal de su investigación fue; identificar los rasgos de personalidad en estudiantes, identificadas como agresoras de bullying, según los resultados logrados en su investigación, se podrá obtener datos reales para recaudar más información, así poder responder al objetivo. La conclusión a la que llegó el autor según su estudio de investigación; señala, que se obtuvieron puntuaciones por debajo del promedio en el mismo indicador, Introversión-Extroversión; Por esto, menciona que la habilidad para relacionarse con las demás personas las caracteriza por no ser socialmente desenvueltas y, por lo tanto, se inhiben ante los contactos personales, algunas de las características que manifiestan es que son personas calladas, alejadas, reservadas, autosuficiente, tímida, insegura, sensible a las amenazas, seria, apenada, formal, reservada etc.

El objetivo que se quiere responder en los estudios presentados, es identificar según la literatura científica el nivel de introversión en adolescentes, reportado en la literatura científica; por lo tanto; para dar respuesta al mismo; se determina que de los tres estudios mencionados, ambas tuvieron puntuaciones por debajo del promedio lo que indica que no presentaron altos niveles de puntuación de introversión.

Para complementar el estudio de la literatura sistemática es importante mencionar otras características de la introversión, para tener en claro ciertos rasgos que lo identifican como persona introvertida; ya que la personalidad es un conjunto de características de comportamientos que cada persona tiene en diferentes grados, y que pone en marcha el propio destino, al igual que la tendencia a la introversión o extraversión. Así mismo, se entiende que estas características influyen en la manera de cómo se piensa, cómo se siente y, lo que se hace. De tal modo que cada persona tiene un perfil que refleja una combinación

única de características de personalidad. Por lo tanto, en las siguientes teorías se mencionará a dos de los autores citados en el marco teórico, quienes definen la percepción que tiene la sociedad hacia las personas introvertidas, y cuáles son esas cualidades positivas que son únicas de ellas.

Rodríguez (2019) menciona que la sociedad en su mayoría, piensa que un introvertido se caracteriza como una persona tímida, callada, llena de complejos, con baja autoestima, demasiado sensible, solitaria, le cuesta expresarse ante otras personas. Mientras que Kumar (2017) define que las personas introvertidas, desde un enfoque positivo; son más persistentes, pacientes, disciplinadas, creativas y que tienen dominio de superar cualquier situación; lo que da a entender que no siempre se caracterizan como personas autosuficientes y que les gusta estar alejados con los demás.

Gino (2019) según su estudio realizado, se encontró relación con uno de los objetivos planteados en la investigación de la literatura científica sobre, la relación entre introversión y autocontrol en adolescentes, según el estudio de investigación de Gino, en los resultados estadísticos se halló, que en cuanto a los rasgos de personalidad en la dimensión introversión extroversión el 37.6% fue introvertido mientras que en la dimensión estabilidad emocional fue 31.9%; lo que da a entender que la introversión tuvo mayor porcentaje que la estabilidad emocional variable que se asemeja al autocontrol. De acuerdo a los resultados obtenidos de esta investigación, no se encontró relación significativa entre la introversión y autocontrol.

Antes de dar respuesta a los objetivos planteados en la variable autocontrol, es importante mencionar ciertas cualidades del mismo, para ello la información será en base a los autores que fueron citados en el marco teórico ya que el enfoque de estudio de estos autores es sobre conductas que pueden influir sobre las emociones del individuo. Por ejemplo; Moratalla (2019) menciona algunas características del autocontrol enfocado a las personas que no tienen control sobre sus conductas y emociones las cuales son; enojos, poca

tolerancia, ira, falta de asertividad, irritabilidad, tensiones y gritos incontrolables. Por otra parte Conangla (2014) define que una persona puede influir sobre sus emociones cuando empieza a reconocer que, si bien elige sus emociones, siempre tiene una imagen para elegir y de cómo les va a dar la salida; algo muy importante a mencionar es que el autocontrol es uno de los componentes de la inteligencia emocional, ambas cualidades necesitan un nivel de consciencia y conocimiento de sí mismo para poder reconocer estados internos afectivos, por ello tomar en cuenta que los esfuerzos para crear una educación emocional es la constante búsqueda entre los propósitos de enseñar a disfrutar la emoción por las situaciones o retos en la vida.

Pacheco, Peralta y Soncco (2017) donde el objetivo general de los autores fue determinar si existe relación significativa entre autocontrol y autoconcepto en estudiantes, que puede responder al objetivo planteado en la investigación sobre identificar el nivel de autocontrol en adolescentes reportado en la literatura científica. Los resultados mostraron que el 46.3% de los participantes presentan niveles bajos de autoconcepto, y el 71.1%, presenta autocontrol en nivel promedio y alto. De acuerdo a los resultados, los autores concluyeron que el autoconcepto se relaciona moderada y significativamente con el autocontrol.

Así mismo García (2019) según los resultados del pre test para la mitad de los sujetos de estudio manejaba un nivel medio de autocontrol, el 29% un nivel alto y el restante 20% poseía un nivel bajo de autocontrol, todo este comportamiento manifestado en las dificultades de la convivencia en clase, los cuales se presentaban en las distintas actitudes y la cooperación con las actividades junto con el trato con todas las integrantes del aula. De acuerdo a la investigación de Morrillo, Birkbeck y Crespo (2011) donde el propósito de este estudio fue determinar si el autocontrol (medido por una escala actitudinal) se asocia con la conducta desviada a nivel individual o a nivel grupal. Según los resultados de la investigación indican que los estudiantes con bajo autocontrol tienen mayor probabilidad de tener conducta desviada grupal, en comparación con los que tienen alto o medio nivel de autocontrol. Como conclusión se encontró que los adolescentes reflejan los bajos niveles de

autocontrol sin ser conductas desviadas o delictivas. Al analizar la relación entre conducta desviada y autocontrol, edad, sexo, nivel socioeconómico, y tamaño del asentamiento, se encuentra apoyo a la hipótesis “el bajo autocontrol incrementa la probabilidad de conducta desviada individual y grupal.

Flores (2017) donde el objetivo de investigación fue; determinar si existe diferencia significativa entre los niveles de autocontrol en adolescentes de 11 a 18 años; según los resultados obtenidos en el estudio de la investigación se determinó que no existe diferencia significativa entre los niveles de autocontrol en los adolescentes institucionalizados y no institucionalizados en estudio; hallándose que la mayoría presentaba niveles bajos. Por otro lado Arana (2014) donde el objetivo fue comprobar si existe relación entre el nivel de autocontrol y la autoestima de los adolescentes y de acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación, se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre el autocontrol y la autoestima de los adolescentes, aunque una no es a consecuencia de la otra, si es importante fomentar ambas en los estudiantes.

El objetivo que se pretende responder a los estudios presentados, es identificar el nivel de autocontrol en adolescentes reportado en la literatura científica; por lo tanto; para dar respuesta a al objetivo; se determina que de los cinco estudios presentados, dos de ellos dio como resultado con porcentajes altos moderados, uno con 71.1% presenta autocontrol en nivel promedio y alto, y el porcentaje en el otro estudio fue con 29% un nivel alto según indica el autor, mientras los otros tres se encontraron niveles bajos. Por lo que se concluye, según los resultados finales de cada investigación presentada sobre el autocontrol, cabe mencionar que de los estudios analizados con puntuaciones bajas en relación con el autocontrol, están las variables autoconcepto y las conductas desviadas; mientras en la variable musicoterapia se encontró relación con el autocontrol y por último en las variables donde no se encontró relación está en el estudio de las variables en adolescentes institucionalizados y no institucionalizados y autocontrol y su relación con la autoestima. Sin embargo independientemente si tienen o no relación con otras características de la

personalidad, es importante fomentar más el autocontrol en los adolescentes para tener un buen manejo de sus actitudes y emociones.

El enfoque psicoterapéutico es poner al servicio de los individuos que lo soliciten, un conjunto de técnicas bien precisas, que permiten a estas personas confrontadas con dificultades personales que lo agobian y lo debilitan, encontrar una salida y liberarse de alguna incomodidad innecesaria y poder así tener una vida más satisfactoria, pero esto no quiere decir que la psicoterapia elimina el malestar en la vida, sino únicamente el sufrimiento que se origina de la impotencia o imposibilidad de entender problemas no resueltos que se arrastran en la vida; en pocas palabras, el enfoque psicoterapéutico busca mejorar el bienestar y la salud mental de la persona, mediante la resolución de problemas, y modificación de comportamientos, creencias, pensamientos, compulsiones, emociones, entre otros efectos negativos. A continuación, se dará mención de algunos enfoques psicoterapéuticos para lidiar con los efectos de la introversión de acuerdo a la teoría de los autores mencionados en el marco teórico.

Braverman, Connor y Schaefer (2017) mencionan que la terapia cognitivo-conductual es una forma de entender cómo piensan los individuos sobre de sí mismo o sobre otras personas, sobre todo de cómo afecta a sus pensamientos y sentimientos; de tal modo que el enfoque cognitivo-conductual se puede considerar para trabajar con la introversión. Así mismo, los autores mencionan otras técnicas que se desglosan desde la terapia cognitivo conductual como; la reestructuración cognitiva, autoafirmaciones positivas, solución de problemas entre otras. En relación al abordaje terapéutico; Díaz, Ruiz y Villalobos (2012) definen diversas técnicas conductuales que se pueden trabajar con la introversión, las cuales se centran en la modificación de pensamientos y conductas mediante el aprendizaje de nuevas formas de pensar y actuar, los cuales son; moldeamiento, reforzamiento positivo, extinción y desvanecimiento. En conclusión, dichas técnicas cumplen con el objetivo de modificar y reestructurar comportamientos de cada individuo.

Gento (2019) donde el objetivo fue determinar si el programa de inteligencia emocional “Strike” influía en el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes introvertidos, en donde se encontró relación con el objetivo de investigación de la literatura científica sobre determinar el enfoque psicoterapéutico para orientar la introversión en adolescentes reportado; dada a los resultados estadísticos obtenidos en la investigación de Gento, concluye que se logró determinar el nivel de habilidades sociales de los adolescentes introvertidos previo a la aplicación del Programa de Inteligencia Emocional “Strike”, donde se denota en su mayoría un nivel bajo coherente con las características que determinan a una persona introvertida.

Así mismo en el estudio de Espinoza (2018) donde el objetivo de investigación fue; determinar la relación que existe entre la personalidad introvertida y el desarrollo cognitivo, para lo cual fue necesaria la revisión bibliográfica relacionada al tema; de acuerdo a los resultados estadísticos finales se obtuvo lo siguiente; que el Rho de Spearman, se aprecia que sí existe relación significativa entre personalidad introvertida y desarrollo cognitivo, hallándose un valor calculado donde $p = 0.001$ a un nivel de significancia de 0.05 (bilateral), y un nivel de correlación de 0.693; lo cual indica que existe correlación positiva moderada. En base a lo mencionado de las teorías e investigaciones científicas sobre el enfoque psicoterapéutico para la introversión; se tratara de dar respuesta al objetivo de investigación de determinar el enfoque psicoterapéutico para orientar la introversión en adolescentes reportado en la literatura científica; se concluye que existen diferentes técnicas para tratar la introversión, tal como lo mencionan los autores; Braverman, Connor y Schaefer (2017); Díaz, Ruiz y Villalobos (2012) en sus teorías donde explican detalladamente en el capítulo I, de cómo se puede abordar con enfoque psicoterapéutico la introversión, de igual manera, en el estudio de tesis mencionado por Gento (2019) quien concluyó que el nivel de habilidades sociales de los adolescentes introvertidos previo a la aplicación del Programa de Inteligencia Emocional “Strike” se denota en su mayoría un nivel bajo coherente con las características que determinan a una persona introvertida. Como también en la tesis de investigación realizada por Espinoza (2018) concluye que existe relación significativa entre la personalidad introvertida y el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

Para dar respuesta al objetivo de investigación sobre; analizar las técnicas para el manejo del autocontrol en adolescentes reportado en la literatura científica, se basará en los estudios siguientes. Oliva, Suárez y Rodríguez (2019) donde se determinó según los resultados obtenidos, que, los adolescentes con edades comprendidas entre los 15 y 19 años mostraron las puntuaciones más bajas en autocontrol, por lo que se evidencian que los adolescentes españoles presentan un nivel muy bajo de autocontrol; por ello que los autores sugieren promover el autocontrol para prevenir los problemas emocionales y conductuales como la ansiedad-depresión entre otros.

Ravine y Portal (2016) donde el objetivo de investigación fue; conocer el autocontrol en adolescentes de padres separados y el autocontrol en adolescentes con padres convivientes o casados. Según los resultados estadísticos obtenidos se concluye que los adolescentes con padres separados alcanzaron un nivel más alto (83%) en el autocontrol mientras que los adolescentes con hogares intactos alcanzaron un (16%) en el nivel alto del autocontrol. Lo que indica que a nivel general los adolescentes de padres separados tendrían, según el cuestionario un mayor nivel de autocontrol de los adolescentes que viven con ambos padres.

Así mismo en el estudio realizado por Litano y Enrique (2019) donde el objetivo de investigación fue; determinar la relación significativa que existe entre autocontrol y autoeficacia en adolescentes, según los resultados estadísticos obtenidos por los autores se concluye que no hay relación significativa entre Autocontrol y Autoeficacia en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Piura. Y por último, cabe mencionar; que en la investigación de Huaytalla, Rodríguez y Soncco (2016) donde el objetivo de investigación de los autores fue; determinar la relación entre el riesgo de adicción a redes sociales, la autoestima y el autocontrol en los estudiantes del nivel secundario. Por lo que de acuerdo a los resultados obtenidos se encontró, que existe relación significativa inversa entre el riesgo de adicción a redes sociales, la autoestima y el autocontrol, es decir a menor autoestima y

autocontrol mayor será el riesgo de adicción a redes sociales. Por lo que concluyeron que a medida que los estudiantes muestren inseguridad, aislamiento, poco dominio propio sobre sus conductas, mayor será el riesgo de adicción a las redes sociales.

Por último, el objetivo que se pretende responder a los estudios presentados es; analizar las técnicas para el manejo del autocontrol en adolescentes reportado en la literatura científica; por ello, que para dar respuesta al objetivo, fue necesario conocer el nivel de autocontrol en base a los estudios tanto nacionales e internacionales, así poder llegar a una conclusión sobre cómo; manejan los adolescentes el autocontrol o cómo les afecta. Según los estudios de, Oliva, Suárez y Rodríguez (2019) se determinó que los adolescentes españoles presentan un nivel muy bajo de autocontrol; de igual manera en el estudio de Ravine y Portal (2016) se llegó a la conclusión que los adolescentes con padres separados alcanzaron un nivel más alto (83%) en el autocontrol mientras que los adolescentes con hogares intactos alcanzaron un (16%) en el nivel alto del autocontrol. Lo que da a entender que los adolescentes con hogares intactos tienden a tener un bajo autocontrol, lo que indica que ellos necesitan ser orientados con técnicas psicológicas para el manejo de sus emociones ya sean enojos, ira, frustración, falta de asertividad entre otros, como también los padres necesitan prestar más atención a sus hijos.

Para complementar la información en el estudio de Litano y Enrique (2019) se concluye que no hay relación significativa entre Autocontrol y Autoeficacia en adolescentes, lo que da a entender que ninguna de las dos variables presentaron un nivel más alto que el otro, por ello se surgiere promover que la familia debe ser imagen y motivación positiva para sus hijos es decir; reconocer en qué fallan, para así, tomar parte en ello y mejorar cada día para desarrollar seguridad y respeto. Y por último, se tomó en cuenta un estudio de investigación donde se determina la relación entre el riesgo de adicción a redes sociales, la autoestima y el autocontrol en estudiantes; este estudio no se basa tanto en el objetivo que se quiere responder, pero se considera importante ya que da a entender que existen diferentes factores que pueden influir para un bajo autocontrol, como lo es las redes sociales, un factor

que puede generar aislamiento e inseguridad; por ello es necesario comprender que la falta de autocontrol es la intranquilidad o disgusto por cuestionar el propio comportamiento, así como la preocupación por actuar según las norma y reglas, de esta manera, los participantes de esta muestra con menor autocontrol procesual están caracterizados por el descuido y poco interés por el propio comportamiento y el cumplimiento de normas y reglas establecidas, por ello es que presentan mayor riesgo de adicción a las redes sociales.

Por lo tanto; para poder responder al objetivo planteado en la investigación de la literatura científica sobre; analizar las técnicas para el manejo del autocontrol en adolescentes reportado en la literatura científica, en base a los estudios de bajo control, cabe mencionar que en la teoría de Méndez (2017), Díaz, Ruiz y Villalobos (2012) hacen mención que existe un gran número de técnicas para el manejo del autocontrol, como la técnica de respiración, de autocontrol conductual, de autocontrol cognitivo, técnicas de relajación y de respiración, solución de problemas, inoculación de estrés, detención de pensamiento entre otras. Dichas técnicas persiguen ciertos objetivos para la solución o mejora del problema, para así poder sustituir o reemplazar a otros pensamientos y mantener un mejor control emocional.

En conclusión, en base a lo mencionado en los diferentes estudios de investigación sobre; tesis, artículos, tanto nacionales e internacionales reportada en la literatura científica, en relación a las variables introversión y autocontrol. Cabe mencionar que ambas variables han sido estudiadas en diferentes países y en diferentes modos, puesto que son rasgos de personalidad comunes que se manifiestan en la vida de las personas ya sea desde un modo positivo o negativo. Por ello, que el objetivo general de la investigación fue; identificar la relación entre introversión y autocontrol en adolescentes reportada en la literatura científica

VI. CONCLUSIONES

- El nivel de introversión en adolescentes reportados en la literatura científica determina que de los tres estudios citados tanto nacionales e internacionales, las investigaciones manifestaron puntuaciones por debajo del promedio, lo que indica que la mayoría de los adolescentes estudiados, muestran rasgos de introversión, pero no presentan altos niveles de introversión.
- El nivel de autocontrol en adolescentes reportado en la literatura científica determina que de los cinco, dos de ellas dio como resultado con porcentajes altos moderados uno con 71.1% que presenta autocontrol en nivel promedio alto, y el otro estudio con 29% un nivel alto, mientras los otros tres se encontraron niveles bajos, por lo tanto no se encuentre un nivel alto significativo en los cinco estudios citados, cabe mencionar que se necesita fomentar más el autocontrol en los adolescentes para tener un buen manejo de sus actitudes y emociones.
- El enfoque psicoterapéutico es importante para orientar la introversión en adolescentes y según los estudios reportados en la literatura científica, basado en investigaciones nacionales e internacionales, se concluye que la reestructuración cognitiva, autoafirmaciones positivas, solución de problemas moldeamiento, reforzamiento positivo, extinción desvanecimiento y por último la asertividad; se consideran técnicas adecuadas para poder abordar la introversión con enfoque psicoterapéutico; como también en la tesis de investigación realizada por Espinoza, menciona que existe relación significativa entre la personalidad introvertida y el desarrollo cognitivo de los estudiantes.
- El autocontrol es indispensable para el desarrollo del ser humano y según los estudios reportados en la literatura científica en base a estudios nacionales e internacionales se determinó que existe un gran número de técnicas para el manejo del autocontrol, como la técnica de respiración, de autocontrol conductual, de autocontrol cognitivo, técnicas de relajación y de respiración, solución de problemas, inoculación de estrés,

detención de pensamiento entre otras técnicas. Dichas técnicas persiguen ciertos objetivos para la solución o mejora del problema, para así poder sustituir o reemplazar a otros pensamientos y mantener un adecuado nivel de autocontrol.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arana, S. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes estudiantes* (Tesis de licenciatura). Recuperada de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Allen, S. (2018). *Soy introvertido ¿y qué?* España, España: Create Space Independent Publishing Platform, S.A. Recuperada de: <https://www.amazon.com/-/es/Steve-Allen/dp/1981999345>
- Akers, R. y Serrano, A. (2013). *La generalidad de la teoría del autocontrol*. Madrid, España: Dykinson, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=iAbdBAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Acosta, J. (2013). *Inteligencia emocional: habilidades personales para crecer y comunicar mejor*. Madrid, España: AMAT, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=BHN2AgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Amat, O. y Rocafort, A. (2017). *Cómo investigar*. Barcelona, España: Profit, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=bK8-DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Belmondo, B. (2016). *Cómo sacar mejor provecho a tu introversión*. España, España: Kindle, S.A. Recuperada de: <https://www.amazon.com.mx/El-Reto-Introversi%C3%B3n-provecho-introversi%C3%B3n-ebook/dp/B01M12YI7Z>
- Braverman, L., Connor, K. y Schaefer, E. (2017). *Manual de terapia de juego* (2da.ed.). México. DF. México: El Manual Moderno S.A. Recuperada de: <https://books.google.com.gt/books?id=CvbFDgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Manual+de+terapia+de+juego+Por+Kevin+J.+O%E2%80%99Connor,+Charles+E.+Schaefer,+Lisa+D.+Braverman&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwihq8DHhL3oAhXKnuAKHQvUCNUQ6AEIJjAA#v=onepage&q=Manual%20de%20terapia%20de%2>

Ojuego%20Por%20Kevin%20J.%20O%E2%80%99Connor%2C%20Charles%20E.%20Schafer%2C%20Lisa%20D.%20Braverman&f=false

Berbel, G. y Gan, F. (2011). *Manual de recursos humanos*. Barcelona, España: UOC, S.A.
Recuperada de:
<https://books.google.com.gt/books?id=xTaAvxr2yPQC&pg=PA223&dq=Manual+psicom%C3%A9trica++para+la+introversion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj7sLWM17zoAhXuguAKHfEXBJEQ6AEIJjAA#v=onepage&q=Manual%20psicom%C3%A9trica%20%20para%20la%20introversion&f=false>

Castillo, G. (2015). *Tus hijos adolescentes: personalidad, cambios y retos de una etapa controvertida*. Madrid, España: Palabra, S.A. Recuperada de:
https://books.google.com.gt/books?id=qy6CDQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Cain, S. (2012). *El poder de los introvertidos*. Barcelona, España: BRA Libros, S.A.
Recuperada de:
https://books.google.com.gt/books?id=bVrRDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=el+poder+de+los+introvertidos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjGjd2I_ePnAhVpZN8KHcG9A7gQ6AEIJzAA#v=onepage&q&f=false

Cassullo, G. (2015). *Ser adolescente en el siglo XXI*. Buenos Aires, Argentina: EUDEBA, S.A.
Recuperada de:
<https://books.google.com.gt/books?id=egJsBgAAQBAJ&pg=PT122&dq=caracteristicas+del+autocontrol+en+adolescentes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjy5prqnJnoAhUjhOAKHT-7DQ4Q6AEILzAB#v=onepage&q=caracteristicas%20del%20autocontrol%20en%20adolescentes&f=false>

Cifuentes, R. (2018). *Características de personalidad en estudiantes y maestros del centro de estudios musicales contemporáneos poliritmos* (Tesis de licenciatura). Recuperada de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_3323.pdf

- Cruz, L., Boada, C., Galdo, A. y Melendro, M. (2014). *Estrategias eficaces de intervención socioeducativa con adolescentes en riesgos de exclusión*. España, España: UNED, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=vt2UAwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Conangla, M. (2014). *Crisis emocionales: la inteligencia emocional aplicada a situaciones límite* (5ta. ed.) España, España: AMAT, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=j_GkAwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Díaz, M., Ruiz, A. y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. España, España: Recuperada de: <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433025357.pdf>
- Espinoza, B. (2018). *La personalidad introvertida y el desarrollo cognitivo en los estudiantes de secundaria* (Tesis de licenciatura). Recuperada de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/16045/Rond% c3% b3n_ E Y.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/16045/Rond%c3%b3n_EY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Fonseca, Ch. (2019). *Cómo vivir felices en un mundo extrovertido*. España, España: SIRIO, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=oYqrDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Flores, A. (2017). *Autocontrol en adolescentes institucionalizados y no institucionalizados* (Tesis de licenciatura). Recuperada de: <http://190.119.204.72/bitstream/UAC/1325/1/RESUMEN.pdf>
- García, J., Lainez, J., Cabaniña, B., Aixelá, C. y Aguiló, A. (2017). *Ser quien eres*. Madrid, España: Rialp, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=IC6SDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- García, M. (2019). *Musicoterapia y autocontrol* (Tesis de licenciatura). Recuperada de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/jrcd/2019/5/42/Garcia-Maria.pdf>
- Garassini, M. y Camilli, C. (2016). *La felicidad duradera: estudios sobre el bienestar en la psicología positiva*. Madrid, España: Alfa, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=ChN5DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Gento, J. (2019). *Efectividad de la aplicación del programa de inteligencia emocional "strike" en el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes introvertidos* (Tesis de licenciatura). Recuperada de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2020/05/42/Gento-Joseline.pdf>
- Gino, D. (2019). *Rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de dos instituciones* (Tesis de licenciatura). Recuperada de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/753/1/Moran%20Bastidas%2c%20Darwin%20Gino.pdf>
- Gómez, J., Luna, E. y Lasso, T. (2013). Relación entre desempeño académico y autocontrol de la ciudad de Bogotá. *Plumilla Educativa*, vol. 11, núm. 12, diciembre, pp. 199-219. Recuperada de: <http://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/plumillaeducativa/article/view/354>
- Goleman, D. (2015). *Cómo ser un líder*. Barcelona, España: Penguin Random House, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=Qo1OCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Guillén, J. y Hernández, J. (2013). *Psicología de la globalización: análisis de la exclusión social, la brecha digital y el desarrollo sustentable*. Madrid, España: Díaz de Santos S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=9R8MyWqtZkC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- Guerri, M. (2016). *Inteligencia emocional: una guía útil para mejorar tu vida*. España, España: Mestas S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=omUXDAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Griffin, M. (2019). *Disciplina, autocontrol y fuerza de voluntad: todo lo que necesitas para cumplir tus sueños*. España, España: Babelcube Inc, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=vNSRDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta. ed.). México, DF, México: Mcgraw -HillHill interamericana, S.A.
- Huaytalla, K., Rodríguez, S. y Soncco, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria de la ciudad de Perú. *Ciencias de la Salud*, vol. 9, núm. 10, agosto, pp. 9-15. Recuperada de: https://www.researchgate.net/publication/325407014_Riesgo_de_adiccion_a_redes_sociales_autoestima_y_autocontrol_en_estudiantes_de_secundaria
- Kapsambelis, V. (2017). *Manual de psiquiatría clínica y psicopatología del adulto* (3ra. ed.). Mexico, DF, Mexico: Fondo de Cultura Económica S.A. Recuperada de: <https://books.google.com.gt/books?id=jFwqDwAAQBAJ&pg=PT372&dq=manuales+proyectivas+para+la+introversion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj06v-y17zoAhUinuAKHQDcAwIQ6AEINjAC#v=onepage&q=manuales%20proyectivas%20para%20la%20introversion&f=false>
- Kumar, P. (2017). *Celebrando a la Gente reservada*. Madrid, España: Babelcube Inc, Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=iUKYCGAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Litano, B. y Enrique, A. (2019). *Autocontrol y Autoeficacia en adolescentes víctimas de violencia psicológica* (Tesis de licenciatura). Recuperada de:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35960/Litano_CMAE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Löhken, S. (2018). *El éxito de los introvertidos*. España, España: Penguin Random House, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=HlhVDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Leeds, S. (2019). *Cómo vencer construir autodisciplina y autocontrol y fuerza de voluntad*. España, España: Babelcube Inc, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=pmO-DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Martin, A. (2018). *El gran libro de los test psicotécnicos*. España, España: De Vecchi Ediciones, S.A. Recuperada de: <https://books.google.com.gt/books?id=Hg9dDwAAQBAJ&pg=PP12&dq=libros+de+introversion+y+extraversión&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiAuvB5dHnAhWCzVkkHdpdApQQ6AEIQjAD#v=onepage&q=libros%20de%20introversion%20y%20extraversión&f=false>

Méndez, J. (2017). *Psicología aplicada a la protección de personas y bienes*. España, España: IC, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=CiXKDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Mischel, W. (2015). *El test de la golosina: cómo entender y manejar el autocontrol*. España, España: Penguin Random House, S.A. Recuperada de: <https://books.google.com.gt/books?id=wxUbBwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Ministerio de Educación (MINEDUC). (2011). *Guía para la prevención del acoso escolar*. Guatemala, Guatemala: Fondo para el logro de los ODM: Recuperada de:

- http://www.mineduc.gob.gt/digeduca/documents/investigaciones/Guia_Preencion_Acoso_Escolar.pdf
- Morillo, S., Birkbeck, CH. y Crespo, F. (2011). Autocontrol y conducta desviada. *University of Salford*, 203, 173-201. Recuperada de: https://usir.salford.ac.uk/id/eprint/21024/1/Morillo_Birkbeck_Crespo_-_Autocontrol_y_Conducta_Desviada_-_2011.pdf
- Moratalla, N. (2019). *El cerebro adolescente*. Madrid, España: Rialp, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=WcDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Naghi, M. (2020). *Metodología de la investigación* (2da. ed.). Mexico, DF, Mexico: Limusa, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=ZEJ7-0hmvhwC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Oliva, A., Suárez, L. y Rodríguez, A. (2019). Investigando la relación entre el autocontrol, la edad y el desajuste psicológico en adolescentes y jóvenes adultos españoles. *Psychosocial Intervention*, vol. 28, núm. 1, abril, pp. 49-55. Recuperada de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592019000100006
- Pacheco, Y., Peralta, R., Vela, R. y Soncco, J. (2017). Autoconcepto y autocontrol en estudiantes del nivel secundario de instituciones privadas de la ciudad de Lima Sur. *Ciencias de la Salud*, 6, 3-4. Recuperada de: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/957/925
- Pighi, P. (2018). ¿Introversión o timidez? *Diario de Centro América*, 236, 8-9. Recuperada de: https://issuu.com/_dca/docs/revista_viernes_del_diario_de_centro_b34af3d0ba5ad1/9
- Polanco, D. (2017). *Los cinco temperamentos*. Florida, Estados Unidos: Lulu. com, N.A. Recuperada de: <https://books.google.com.gt/books?id=3IFmDwAAQBAJ&pg=PA95&lpg=PA95&dq>

=que+es+un+introvertido+idealista&source=bl&ots=LdUdONBHiO&sig=ACfU3U3vzpbQ7-RK6k4cLDUZWr7u-UWrsA&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwieuamnn7foAhVNnOAKHcqRAJEQ6AEwCXoECAcQAQ#v=onepage&q=que%20es%20un%20introvertido%20idealista&f=false

Pollard, M. (2020). *La ventaja del introvertido*. Madrid, España: HarperCollins Leadership, S.A. Recuperada de: <https://books.google.com.gt/books?id=d7G-DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=La+ventaja+del+introvertido:&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjJu-Ldu8zsAhVCrVkkHY6DDuYQ6AEwAHoECAUQAQ#v=onepage&q&f=false>

Ravines, V. y Portal, B. (2016). *Autocontrol en adolescentes de padres convivientes y separados de Cajamarca* (Tesis de licenciatura). Recuperada de: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/277/Ps.%202012%20Tesis%20Autocontrol%20en%20adolescentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Riso, W. (2013). *Guía práctica para no dejarse manipular y ser asertivo*. Buenos Aires, Argentina: Phronesis, S.A. Recuperada de: <https://books.google.com.gt/books?id=VqAyDQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=como+se+trabaja+la+asertividad&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi1lvedp6nsAhXErFkKHcnLCEIQ6AEwB3oECAgQAQ#v=onepage&q&f=false>

Rojas, E. (2011). *¿Quién eres?* (5ta.ed.) España, España: Grupo Planeta Spain, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=7f1EnAS9aN8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Rodríguez, M. (2019). *Un trabajo a tu medida*. Barcelona, España: Plataforma, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=6eukDwAAQBAJ&pg=PT35&dq=cualidad+de+un+introvertido&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwicnq6X68PsAhWKwFkKHWLEB_cQ6AEwAnoECAIQAg#v=onepage&q=cualidades%20de%20un%20introvertido&f=false

- Salazar, C., Mendoza, M. y Rodríguez, N. (2018). Introversión y extroversión en un contexto de autoridad u obediencia con estudiantes de la ciudad de Perú. *Enseñanza e investigación en psicología*, Vol.7, núm. 2, diciembre, pp. 57-71. Recuperada de: <http://35.161.26.73/index.php/psicologia/article/view/59/59>
- Sánchez, Y. (2016). *El autocontrol en estudiantes según género* (Tesis de licenciatura). Recuperada de: <https://glifos.umg.edu.gt/digital/93922.pdf>
- Saravia, M. (2013). *Rasgos de personalidad en adolescentes* (Tesis de licenciatura). Recuperada de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Saravia-Maria.pdf>
- Serrano, M. y García, D. (2010) Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secunda ciudad de Venezuela. *Multiciencias*, vol. 10, núm.3, septiembre-diciembre, pp. 273-280. Recuperada de: <https://www.redalyc.org/pdf/904/90416328008.pdf>
- Serrano, A. (2011). *El problema de las contingencias en la teoría del autocontrol*. Madrid, España: Dykinson, S.A. Recuperada de: https://books.google.com.gt/books?id=bmkfgSzILasC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Tierno, B. (2012). *Cartas a un psicólogo*. Barcelona, España: Grupo Planeta Spain, S.A. Recuperada de: <https://books.google.com.gt/books?id=0zxt9dMMFk0C&pg=PT19&dq=tecnica+de+l+a+detenci%C3%B3n+de+pensamientos&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjFgbOFluPsAhXDxFkKHU38BMAQ6AEwBXoECAYQA#v=onepage&q=tecnica%20de%20la%20detenci%C3%B3n%20de%20pensamientos&f=false>
- Tomoe, P. (2015). *Técnicas de relajación*. Madrid, España: RBA Libros. S.A. Recuperada de: <https://books.google.com.gt/books?id=gUPODwAAQBAJ&pg=PT13&dq=libros+de+autocontrol+2015&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwihzqWr5OHsAhVvu1kKHc5lCSgQ6AEwAAnoECAMQA#v=onepage&q=libros%20de%20autocontrol%202015&f=false>

- Tranquilo, F. (2018). *Del fracaso al éxito: memorias de un niño introvertido*. España, España: Babelcube Inc, S.A. Recuperada de:
https://books.google.com.gt/books?id=tVt7DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Villagrán, S. (2010). *Niveles de bienestar psicológico en adolescentes introvertidos y extrovertidos* (Tesis de licenciatura). Recuperada de:
<http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/05/42/Villagran-Sharon/Villagran-Sharon.pdf>