

PERSPECTIVAS CONTEMPORÁNEAS SOBRE EL AUTOCONTROL: REVISIÓN NARRATIVA DE LOS APORTES DE BAUMEISTER Y FUJITA

FEDERICO LUIS FIORENTINO
<https://orcid.org/0009-0006-0623-2998>

GUADALUPE GERMANO
<https://orcid.org/0000-0003-2896-6272>

MARÍA ELENA BRENLLA
<https://orcid.org/0000-0003-2536-9499>

Pontificia Universidad Católica Argentina
Correo electrónico: guadalupe_germano@uca.edu.ar

Recibido: 9 de marzo del 2025 / Aceptado: 17 de junio del 2025
doi: <https://doi.org/10.26439/persona2025.n1.7803>

RESUMEN. El autocontrol es un concepto relevante para comprender el comportamiento de las personas en diferentes ámbitos de la vida. Está asociado con aspectos positivos en distintas áreas y tiene un valor pragmático al ser un prerrequisito para el logro exitoso de las metas a largo plazo. En este sentido, existen diferentes teorías y aproximaciones al estudio del autocontrol. Comprender con mayor profundidad los mecanismos psicológicos implicados en esta capacidad permitiría orientar el diseño de estrategias más eficaces para promover su desarrollo en distintos contextos. Este artículo de revisión narrativa se centró en un registro actualizado sobre dos de los principales modelos teóricos de este constructo que identificó posibles similitudes y diferencias. Primero, el modelo de Roy F. Baumeister propone que el autocontrol es un recurso limitado similar a un músculo. La fatiga del autocontrol se conoce como “agotamiento del ego”. El segundo, de Kentaro Fujita, postula que el autocontrol está influenciado por la manera en que las personas representan mentalmente los eventos y las decisiones futuras. Los principales resultados de la revisión concluyen que los modelos de Baumeister y Fujita ofrecen conceptualizaciones y perspectivas distintas pero complementarias sobre el autocontrol. Cada uno proporciona valiosas conclusiones sobre su funcionamiento y posibilidad de desarrollo. Además, se encontró que la investigación actual está avanzando hacia un modelo integrador del control esforzado y hacia el estudio de la metamotivación, lo que refleja la evolución y el enriquecimiento de la comprensión de este constructo.

Palabras clave: autocontrol / agotamiento del ego / enfoque de doble motivación / Baumeister / Fujita

ACTUAL THEORETICAL MODELS OF SELF-CONTROL: A NARRATIVE REVISION OF BAUMEISTER'S AND FUJITA'S MODELS

ABSTRACT. Self-control is a relevant concept for understanding human behavior across different areas of life. It is associated with positive aspects in various domains and has a pragmatic value as a prerequisite for the successful achievement of long-term goals. In this regard, there are different theories and approaches to the study of self-control. Gaining a deeper understanding of the psychological mechanisms involved in this capacity could guide the design of more effective strategies to foster its development across different contexts. This narrative review article focuses on an updated overview of two of the main theoretical models of this construct, identifying potential similarities and differences. First, Roy F. Baumeister's model proposes that self-control is a limited resource similar to a muscle. Self-control fatigue is known as "ego depletion". Second, Kentaro Fujita's model suggests that self-control is influenced by the way people mentally represent future events and decisions. The main findings of this review conclude that Baumeister's and Fujita's models offer distinct but complementary conceptualizations and perspectives on self-control. Each provides valuable insights into its functioning and potential for development. Furthermore, current research is moving toward an integrative model of effortful control and the study of meta-motivation, reflecting the evolution and enrichment of the understanding of this construct.

Keywords: self-control / ego depletion / dual-motive approach / Baumeister / Fujita

INTRODUCCIÓN

El autocontrol (AC) constituye un concepto clave para entender la conducta humana en diversos contextos de la vida cotidiana. Tradicionalmente, el AC se ha definido como la capacidad de priorizar recompensas futuras de mayor importancia frente a recompensas inmediatas de menor importancia (Carnevale & Fujita, 2016). En la historia de la psicología, ha sido estudiado en profundidad y considerado un predictor positivo de salud física y mental, y de factores como el ahorro, prestigio ocupacional, ausencia de condenas penales y bienestar psicológico (Duckworth & Seligman, 2017).

Por otro lado, el AC es un prerrequisito para el logro de las metas a largo plazo, ya que las personas intentan controlarse a sí mismas en situaciones en las cuales está implicado un conflicto entre una meta de orden superior y una gratificación inmediata (tentación) varias veces por día (Hofmann et al., 2012). Las tentaciones son estímulos del entorno inmediato que provocan pensamientos, sentimientos y comportamientos contrarios a las metas y valores de la persona, por ende, son subjetivas por naturaleza (Kalkstein & Fujita, 2020).

Considerando lo anterior, es entendible que haya personas que deseen y estén motivadas en lograr incrementar su AC, dado que para alcanzar las metas que se fijan y poder dirigir su vida en una mejor dirección es necesario ejercitarlo (Uziel et al., 2021).

Además, diversos estudios demuestran que el AC es maleable y, por lo tanto, se puede mejorar, así como se entrena un músculo (Baumeister et al., 2007). Intervenciones en niños, adolescentes y adultos han demostrado ser eficaces (Fishbach & Hofmann, 2015). También existe una amplia gama de herramientas y estrategias para mejorarlo en las distintas etapas del ciclo vital, como la desarrollaron Duckworth et al. (2018), Fujita et al. (2020), Milyavskaya et al. (2020), Williamson & Wilkowski (2020).

De acuerdo con el recorrido sintético realizado en los párrafos precedentes, puede apreciarse el gran valor que posee el autocontrol, tanto para las personas en general como para el campo de la psicología en particular. El presente trabajo tiene como objetivo realizar una revisión narrativa en la que se comparan dos modelos actuales: el modelo del autocontrol como recurso limitado de Baumeister et al. (2007), que plantea que esta capacidad depende de un suministro finito de energía, y el modelo de la motivación dual o doble motivo de Fujita (2011), que sostiene que las interpretaciones abstractas de alto nivel favorecen el autocontrol. Ambos modelos fueron seleccionados por su relevancia y vigencia en la ciencia psicológica contemporánea. Esta revisión busca destacar sus principales aportes, identificar similitudes y diferencias conceptuales, y analizar sus posibles implicancias para la comprensión y promoción del autocontrol. La comprensión de los procesos psicológicos que subyacen a esta capacidad podría, de hecho, conducir eventualmente al desarrollo de intervenciones más efectivas y de alto impacto (Duckworth & Gross, 2014).

METODOLOGÍA

Este artículo constituye una revisión narrativa, un tipo de estudio que se caracteriza por la exploración y síntesis crítica de la literatura existente sobre un tema, con el fin de ofrecer una comprensión general y contextualizada del mismo (Arias-Odón, 2025). A diferencia de las revisiones sistemáticas, las revisiones narrativas no siguen un protocolo estandarizado, sino que permiten mayor flexibilidad en la selección y el análisis de los textos, lo que favorece la integración de perspectivas teóricas diversas y el análisis interpretativo. En este sentido, la presente revisión se propuso analizar comparativamente dos modelos teóricos del autocontrol: el modelo del recurso limitado de Baumeister y el modelo de la motivación dual de Fujita, con el fin de sintetizar sus principales aportes, identificar sus similitudes y diferencias, y reflexionar sobre sus implicancias para la comprensión del AC desde una perspectiva psicológica.

Las fuentes de información que se utilizaron fueron artículos tanto teóricos como empíricos y, en menor medida, libros. Se incluyeron escritos que trataran sobre el AC y que tuvieran entre sus autores a Baumeister o a Fujita. La estrategia de búsqueda tuvo un recorte temporal de diez años. No obstante, se utilizó excepcionalmente bibliografía que excede este rango temporal por tratarse de publicaciones fundacionales de los modelos teóricos aquí tratados.

Se excluyó la literatura gris, es decir, tesis, informes y trabajos publicados en congresos. Por otro lado, se excluyeron los artículos publicados con anterioridad al 2013, siempre que no correspondieran a los mencionados en el párrafo anterior; artículos que refieran al AC desde otros modelos teóricos no considerados en esta revisión; y artículos que no estuviesen publicados en revistas científicas incluidas en las bases de datos seleccionadas para esta revisión: APA PsycNet y EBSCO, ambas en idioma inglés. La exploración se llevó a cabo durante 2024.

Para seleccionar los artículos se emplearon los descriptores “autocontrol” (*self-control*), “Baumeister” y “Fujita”. Con el fin de poder delimitar el objeto de estudio y poder relacionarlos entre sí, se utilizaron los operadores booleanos “and” y “or”. En síntesis, la búsqueda fue: “self control” AND “Baumeister” OR “Fujita”.

Se consideraron los artículos que tuviesen en el título el término *autocontrol* o que en su resumen o palabras clave tuviese alguno de los términos usados como descriptores de la búsqueda. Se excluyeron todos aquellos artículos que trataran sobre el AC, pero no fuesen escritos por los autores de interés.

Como resultado de la búsqueda realizada en las bases de datos mencionadas y respetando los criterios de inclusión y exclusión pautados, se recabaron 41 textos: 35 artículos (85 %) y 6 libros (15 %). De los artículos, 16 correspondían a artículos de investigaciones empíricas (46 %) y los 19 restantes son artículos teóricos (54 %). Por último, 24 textos tenían entre sus autores a Baumeister (58.5 %) y 17 a Fujita (41.5 %).

RESULTADOS

El modelo de autocontrol como recurso limitado de Baumeister, Vohs y Tice

El modelo de AC como recurso limitado o el modelo de la fuerza de AC de Baumeister et al. (2007) se construye alrededor de la idea de que el AC está sustentado en un suministro limitado de energía o fuerza de voluntad que permite ejercer dicha capacidad.

En los años ochenta, el autor se interesó por el tema de la autorregulación y, entendiendo la misma como una plataforma útil para el estudio del yo, comenzó a recolectar la información disponible hasta el momento. En 1994, Baumeister, Heatherton y Tice publicaron el libro *Losing Control. How and Why People Fail at Self-Regulation (Perdiendo el control: cómo y por qué las personas fallan en la autorregulación)* donde se concluye, sobre la base de estudios previos, que el AC depende de un suministro de energía limitado, similar a la noción popular de la fuerza de voluntad. Sin embargo, no había nada concluyente y existían otras teorías.

Mark Muraven, en aquel entonces estudiante de posgrado de Baumeister, fue quien comenzó a testear experimentalmente estas ideas en el laboratorio y, de hecho, fue el primer autor de la publicación de 1998 sobre el agotamiento de la capacidad de AC denominada "Self-Control as a Limited Resource: Regulatory Depletion Patterns" ("El autocontrol como recurso limitado: patrones de agotamiento en la regulación"). Tal publicación estableció las bases metodológicas de la investigación venidera conocida como el "Paradigma de doble tarea", que consiste en considerar dos tareas diferentes en las que ambas requieren el ejercicio del AC. La primera tarea es empleada con el fin de agotar/desgastar la fuerza de voluntad del participante y la segunda tarea tiene como fin medir las consecuencias de la primera (Baumeister, 2016).

Se dieron a conocer los resultados del testeo de la hipótesis del AC como recurso limitado a través de cuatro estudios que concluyen que, luego de ejercer la autorregulación, su capacidad disminuye, al menos durante un breve periodo de tiempo. Así, el modelo de AC como recurso limitado es la mejor aproximación disponible a la naturaleza de la capacidad de autorregulación. Las investigaciones proporcionan pruebas convergentes de que esta capacidad es un recurso limitado sujeto a agotamiento temporal (agotamiento del ego), similar a la idea de una fuerza o energía. También se observó que la autorregulación en una esfera perjudicó la autorregulación posterior en esferas muy diferentes, lo que sugiere que los esfuerzos para controlar los pensamientos, los sentimientos, la resistencia física y la persistencia en una tarea se basan en el mismo recurso limitado (Muraven et al., 1998).

En el mismo año, 1998, Baumeister et al. publicaron un estudio denominado "Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?" ("Desgaste del ego: ¿es él el yo un recurso limitado?"), donde examinaron tres modelos del AC que compiten entre sí. La

conclusión del mismo favorece el modelo del AC como recurso limitado (Baumeister, 2016). Resistirse a la tentación parece haber producido un coste psíquico, en el sentido de que después de ese esfuerzo, los participantes eran más propensos a rendirse fácilmente ante la frustración.

Al año siguiente, se publica un estudio denominado “Longitudinal Improvement of Self-Regulation Through Practice: Building Self-Control Strength Through Repeated Exercise” (“Mejora longitudinal de la autorregulación a través de la práctica: Fortalecimiento del autocontrol a través del ejercicio repetido”), cuyo fin era probar si era posible fortalecer la capacidad de AC a través de la práctica. Se concluyó que, a través de la ejercitación, se podría lograr una mejora significativa (Muraven et al., 1999).

El principal hallazgo de esta investigación fue que los ejercicios repetidos de AC conducían con el tiempo a una mejora de la capacidad en tareas que aparentemente no estaban relacionadas con los ejercicios y que el ejercicio hacía a los participantes menos vulnerables al agotamiento del ego. De esta manera, se podría pensar el AC como un músculo. A corto plazo, el esfuerzo cansa el AC y disminuye su potencia mientras que, a largo plazo, el ejercicio fortalece el AC y aumenta su potencia (Muraven et al., 1999).

Hasta el año 2000, el modelo de AC como recurso limitado se podía reducir a distintos supuestos que proporcionaban la base para varias hipótesis. En primer lugar, la fuerza de AC es necesaria para que funcione el componente ejecutivo del yo. En segundo lugar, la fuerza de AC es limitada. En tercer lugar, todas las operaciones de autorregulación utilizan los mismos recursos. En cuarto lugar, el éxito o el fracaso del AC depende del nivel de fuerza de AC de la persona, tal como la fuerza de los impulsos, entre otros factores. En quinto lugar, la fuerza de AC se gasta en el proceso de AC. Los actos de AC no solo requieren el uso de la fuerza, sino que también reducen la cantidad de fuerza disponible para posteriores esfuerzos de AC. Este modelo implica que la reserva disponible de recursos se agota con el esfuerzo y debe reponerse antes de que la medida completa vuelva a estar disponible (Baumeister et al., 1998; Muraven et al., 1999).

Sustento fisiológico del autocontrol

Considerando que el cuerpo humano es un sistema energético y que su propia vida depende de la ingesta de energía además de su posterior utilización para alimentar sus actividades, incluidos los complejos procesos psicológicos, se llevó a cabo el primer estudio que examina si el AC depende efectivamente de una fuente de energía real, puntualmente la glucosa en sangre. Fue publicado en 2007 y se denominó “Self-Control Relies on Glucose as a Limited Energy Source: Willpower Is More Than a Metaphor” (“El autocontrol depende de la glucosa como fuente de energía limitada: la fuerza de voluntad es más que una metáfora”). En este artículo, se encuentran los resultados de

nueve estudios cuyo objetivo es comprobar la hipótesis de que las disminuciones en el AC están, en parte, causadas por niveles bajos de glucosa. De esta manera, se fortaleció el modelo teórico, lo que permitió pasar de una simple metáfora de energía a un proceso fisiológico plausible (Gailliot et al., 2007).

Los resultados concluyen que el AC compromete a la glucosa en la sangre y que los efectos de una tarea inicial de AC proceden en parte de la reducción de los niveles de glucosa. Además, que un nivel bajo de glucosa tras una tarea inicial de AC se relaciona con un AC deficiente en una tarea posterior y que las manipulaciones experimentales de la glucosa redujeron o eliminaron las disminuciones del AC derivadas de una tarea inicial de AC. El agotamiento del ego estaría ligado a un déficit de combustible cerebral (Gailliot et al., 2007).

Ese mismo año se publica "The Physiology of Willpower: Linking Blood Glucose to Self-Control" ("La fisiología de la fuerza de voluntad: la relación entre la glucosa en sangre y el autocontrol"). En este artículo, se revisan las pruebas que sugieren que la glucosa en sangre desempeña un papel importante en el AC, y se logra integrar la idea de la glucosa como recurso energético fisiológico real al modelo (Gailliot & Baumeister, 2007).

Este modelo es coherente con la idea de Beedie y Lane (2012) de que el AC depende de la asignación selectiva de energía de la glucosa. La sensación de agotamiento puede ser la forma que tiene el cuerpo de indicar la conveniencia de conservación en lugar de ser una señal de alarma de que carece de glucosa suficiente para funcionar correctamente (Baumeister, 2014).

Baumeister (2014) ha argumentado, sin embargo, que la teoría de la asignación funciona mejor en combinación con el punto de vista de los recursos limitados. Entre otras explicaciones, la asignación selectiva de un recurso suele ser en sí misma una señal de que el recurso es limitado y puede agotarse.

Múltiples estudios han descubierto que el rendimiento del AC tras una manipulación de agotamiento ha mejorado si los participantes ingieren glucosa (Gailliot et al., 2007) y algunos hallazgos indican incluso que el mero hecho de probar glucosa puede mejorar el rendimiento (Molden et al., 2012). Sin embargo, el hallazgo inicial de Gailliot et al. (2007) de que los niveles de glucosa descienden tras el agotamiento del ego en el laboratorio no se ha replicado bien, lo que ha llevado a algunos autores a mostrarse escépticos en general sobre el papel de la glucosa (Vadillo et al., 2016).

Otro aspecto a tener en cuenta es el sueño. La falta de sueño puede imitar el agotamiento del ego de varias maneras. Kouchaki y Smith (2014) mostraron un "efecto de moralidad matutina", lo que indica que las acciones inmorales aumentaron en frecuencia más tarde durante el día, de un modo no muy diferente del aumento en el comportamiento

inmoral asociado con el agotamiento del ego. Todo esto predeciría que los sentimientos de agotamiento aumentarían a lo largo del día y que las personas informarían de tales emociones con mayor frecuencia cuando no hubieran dormido bien (Baumeister et al., 2019). Además, muchas tendencias prosociales, como la generosidad, disminuyen con el estado de agotamiento (Ainsworth & Baumeister, 2013).

Rasgo y estado de autocontrol

En cuanto a la operacionalización del AC, se estima que los rasgos de AC por definición se consideran estables, mientras que los estados de AC, fluctúan (Baumeister et al., 2019). Este componente cambiante, la fuerza de AC, es el núcleo del modelo de Baumeister.

Las personas con un buen AC son mejores que otras a la hora de gestionar sus actividades diarias para evitar exponerse a tentaciones problemáticas. Hofmann et al. (2012) descubrieron que las personas con un alto nivel de AC experimentaban menos deseos problemáticos que otras personas, ya que estructuran sus actividades para minimizar la exposición a situaciones que contienen tentaciones problemáticas lo que contribuye incluso positivamente a su propia felicidad al evitar afrontar conflictos motivacionales (Hofmann et al., 2014). Por otro lado, tanto Ent et al. (2015) como Sjåstad y Baumeister (2018) aportan evidencia empírica sobre los beneficios del AC. El primero muestra que las personas con alto AC tienden a evitar activamente situaciones tentadoras, en lugar de simplemente resistirlas, mientras que el segundo señala que dichas personas también presentan una mayor disposición a planificar, incluso en contextos que exigen esfuerzo mental, como cuando se experimenta fatiga decisional.

Dentro de las funciones ejecutivas del yo, además de la capacidad de AC, también se encuentran otras como la toma de decisiones, iniciar y mantener una acción, y la regulación sobre los propios estados internos (Baumeister, 1998). Las elecciones que realizamos tienen un costo energético, que se manifiesta en una peor autorregulación posterior. Las elecciones realizadas mediante una consideración consciente entre alternativas, la iniciativa activa y el AC parecen depender del mismo recurso interno (Vohs et al., 2008).

El agotamiento del ego produce un estado de pasividad mental que no implica necesariamente que la persona no haga nada físicamente, ya que en este estado aumentan las respuestas que dependen de procesos automáticos y señales externas (Vonasch et al., 2017). Neal et al. (2013) demostraron que, durante el agotamiento del ego, es más probable que las personas repitan respuestas automáticas aprendidas previamente, es decir, hábitos que se activan por señales contextuales sin necesidad de deliberación consciente. Estas respuestas, al depender del contexto y no de los recursos de autocontrol, se vuelven más frecuentes cuando dichos recursos están disminuidos.

Desde un punto de vista clínico, el agotamiento del ego puede experimentarse como una falta general de motivación, sentimientos de vacío, cansancio, abatimiento o confusión. Estos estados generalmente conducen a patrones de respuesta desadaptativos como la impulsividad, la pasividad, el afecto negativo o la rumiación (André & Baumeister, 2023).

Los investigadores han identificado una serie de factores que parecen prevenir el agotamiento del ego en entornos de laboratorio. Algunos de estos factores se relacionan con la mejora de la motivación, como la oferta de incentivos económicos (Muraven & Slessareva, 2003, como se cita en Mann et al., 2013) o la inducción de un estado de ánimo positivo mediante el humor (Tice et al., 2007, como se cita en Mann et al., 2013). Otros apuntan a contrarrestar la fatiga mediante el descanso (Tyler & Burns, 2008, como se cita en Mann et al., 2013) o a modificar expectativas, como desafiar la creencia de que no es posible realizar dos tareas exigentes en forma consecutiva (Martijn et al., 2002, como se cita en Mann et al., 2013). También se ha observado que puede ser eficaz fomentar la formación de intenciones de ejecución (Webb & Sheeran, 2003, como se cita en Mann et al., 2013), debilitar la creencia de que la fuerza de voluntad es limitada (Job et al., 2010, como se cita en Mann et al., 2013), recordar a los individuos sus valores fundamentales (Schmeichel & Vohs, 2009, como se cita en Mann et al., 2013) o incluso proporcionarles glucosa (Gailliot et al., 2007).

Finalmente, más allá de los recursos cognitivos, la investigación también sugiere que el AC agota un recurso motivacional (Baumeister et al., 1998). Baumeister et al. (2019) concluyen que algunos cambios motivacionales y atencionales siguen siendo posibles como parte del proceso de agotamiento del ego.

Modelo integrador del control esforzado

Los últimos aportes de Baumeister están vinculados con el desarrollo de un modelo integrador del control esforzado que incorpora conocimientos procedentes de modelos cognitivo-energéticos, modelos psicosociales y avances neurocientíficos. Postula que los costes intrínsecos relacionados con un debilitamiento de la conectividad de las redes neuronales que sustentan el control del esfuerzo son la causa principal de la fatiga mental o agotamiento del ego, en tareas largas y muy exigentes. Con este modelo se busca especificar las bases neurofisiológicas y los mecanismos neurobiológicos que explican el debilitamiento del AC y la emergencia de la fatiga mental o agotamiento del ego (André et al., 2019).

Además, se completó el modelo integrador del control del esfuerzo con la propuesta de que la capacidad de ejercer control mediante el esfuerzo puede mejorarse a través de programas de entrenamiento. Asimismo, se proponen mecanismos neurofisiológicos plausibles que sustentan estos cambios duraderos (Audiffren et al., 2022).

El modelo de la motivación dual o doble motivo de Fujita

La teoría desarrollada por Fujita et al. (2006) se apoya fundamentalmente en la teoría del nivel de interpretación (TNI), desarrollada por Trope y Liberman (2003). Este modelo se centra en el análisis del AC basado en los niveles de interpretación que realizan las personas, es decir, en los niveles de concretización o abstracción de sus representaciones mentales. Las interpretaciones o representaciones mentales subjetivas de los acontecimientos influyen en la capacidad de ejercer el AC. Los conflictos de AC pueden conceptualizarse como conflictos entre metas de alto nivel y metas de bajo nivel, en los cuales las interpretaciones de alto nivel con respecto a las de bajo nivel promueven el AC (Fujita et al., 2006). De esta manera, la TNI ofrece una perspectiva única sobre el AC y sugiere que pensar de forma abstracta y centrarse en metas amplias o de largo plazo —en lugar de enfocarse en los detalles inmediatos del aquí y ahora— contribuye a fortalecerlo (Fujita & Carnevale, 2012).

Según la TNI, la proximidad inmediata de alternativas tentadoras induce una interpretación de bajo nivel, que promueve la persecución de fines específicos de la situación en lugar de fines más globales y de largo plazo, lo que fomenta el fracaso del AC. Metafóricamente, las interpretaciones concretas o de bajo nivel permiten ver un solo árbol con gran detalle a expensas de ver el proverbial bosque que hay más allá (Mann et al., 2013). Por el contrario, inducir una interpretación de alto nivel debería reducir la sensibilidad al aquí y el ahora inmediatos, y promover la búsqueda de metas a largo plazo (Fujita et al., 2015).

De esta manera, la TNI sugiere que el AC es un reto porque la proximidad psicológica de las tentaciones inmediatamente disponibles fomenta una interpretación de bajo nivel y para que el AC tenga éxito es necesario anular esta tendencia a interpretar las decisiones psicológicamente próximas en términos de bajo nivel y, en su lugar, realizar una interpretación de alto nivel (MacGregor et al., 2017). Por ejemplo, en un experimento, se les prometió a los niños dos malvaviscos si podían esperar 15 minutos sin comerse el único malvavisco disponible en ese momento. Los niños que fueron instruidos para pensar en los malvaviscos de forma abstracta, como “parecen nubes”, demostraron ser más capaces de demorar la gratificación. En cambio, aquellos que pensaron de manera concreta y cargada de emoción, como “están deliciosos”, tuvieron más dificultades para esperar (Mischel et al., 1989).

La TNI propone que la interpretación que las personas hacen de los acontecimientos está influida por la distancia psicológica de los mismos. Un acontecimiento es psicológicamente distante cuando no forma parte de la experiencia directa e inmediata. Por lo tanto, un acontecimiento es psicológicamente más distante en la medida en que se aleja en el tiempo, ahora frente a después; el espacio, aquí frente a allí; la distancia social, yo frente a ti, nosotros frente a ellos; y en lo hipotético, lo cierto frente a lo incierto, real

frente a no real. Normalmente, a medida que un acontecimiento se aleja de la experiencia directa, la información detallada sobre él es menos fiable o está menos disponible. Por eso, mientras que los acontecimientos cercanos se interpretan en función de sus detalles concretos y contextualizados, de bajo nivel, los acontecimientos lejanos suelen interpretarse en función de sus propiedades abstractas y esenciales, de alto nivel (Liberman et al., 2007; Trope & Liberman, 2003; Trope et al., 2007, como se citan en Fujita, 2008).

Fujita propone conceptualizar el AC como una capacidad en la que las interpretaciones mentales subjetivas que una persona hace de los eventos pueden modificar los impulsos provocados por la tentación, sin que sea necesario recurrir a un proceso de deliberación consciente. Esto permite ampliar la comprensión del autocontrol y superar la visión tradicional que lo concibe únicamente como una acción voluntaria, deliberada y esforzada orientada a inhibir impulsos. Esta concepción es defendida por el modelo del AC como recurso limitado de Baumeister, así como por el modelo de los sistemas caliente y frío de Mischel et al. (1989), en el que el "sistema caliente" está relacionado con respuestas impulsivas e inmediatas, mientras que el "sistema frío" se refiere a la capacidad de pensar de manera más reflexiva y controlada.

Además, Fujita (2011) postula el modelo de la motivación dual como alternativa a los modelos dominantes y considera a los dilemas de AC como un conflicto de doble motivación, en el cual la resolución exitosa del mismo, el ejercicio del AC, implicaría actuar de forma coherente con la motivación para obtener la recompensa distal, más grande y abstracta. Sin embargo, la proximidad y prominencia de la recompensa más pequeña y concreta, es decir, la tentación, hace que este acto sea un reto, con lo cual se entienden los dilemas de AC como un conflicto estructural entre dos motivaciones, una próxima y otra distal, que se excluyen y que requieren acciones opuestas.

La TNI hace hincapié en el cambio de significado como mecanismo crítico del éxito del AC. Décadas de investigación en psicología social sugieren que la forma en que las personas interpretan o entienden subjetivamente el significado de los acontecimientos determina la experiencia de los mismos. El enfoque de la TNI sugiere que este cambio en el significado, y no la inhibición esforzada de los impulsos, es responsable del efecto del nivel de interpretación sobre el AC (Kalkstein et al., 2017).

El rol de la abstracción en el AC

La abstracción es el proceso cognitivo que consiste en integrar estímulos y extraer de ellos elementos emergentes comunes que pueden no ser evidentes con un solo estímulo. La abstracción desempeña un papel fundamental en el fomento de la creación y el mantenimiento de metas a largo plazo (Fujita et al., 2014). Las investigaciones de la TNI sugieren que la abstracción cognitiva desempeña un papel clave en los procesos de creación de significado (Fujita & Carnevale, 2012).

La investigación también ha sugerido que la abstracción fomenta el AC. Gran parte de este trabajo se basa en la técnica de primado (*priming*) para facilitar la abstracción. En concreto, los resultados sugieren que inducir a las personas a la abstracción cognitiva en una tarea los lleva a utilizar procesos de abstracción similares para representar tareas posteriores no relacionadas y que cuando se realiza una mayor abstracción cognitiva, las personas demuestran una mayor coherencia entre sus valores y su comportamiento, tal como lo evidencian Eyal et al. (2009), Torelli & Kaikati (2009), ambos citados en Fujita et al. (2014).

Del mismo modo, la abstracción reduce el descuento temporal, es decir, la tendencia a preferir recompensas más pequeñas e inmediatas en favor de recompensas más grandes pero diferidas (Fujita et al., 2006, 2014).

La dificultad para ejercer autocontrol radica más en la falta de motivación que en una limitación de capacidades cognitivas o físicas. Aunque investigaciones previas han sugerido que el AC agota un recurso limitado y, por lo tanto, dificulta los actos de control posteriores (Muraven & Baumeister, 2000), este patrón no parece ocurrir cuando las personas se involucran en una interpretación de alto nivel en comparación con una de bajo nivel (Kalkstein et al., 2017).

Estrategias alternativas a la inhibición esforzada

Existen al menos tres estrategias alternativas a la inhibición consciente del impulso que han sido identificadas en la literatura como formas efectivas de ejercer el AC. La primera, ya mencionada previamente, consiste en evitar de manera proactiva las situaciones de tentación, es decir, prevenir la exposición al estímulo que podría desencadenar una conducta impulsiva. La segunda estrategia involucra el autocontrol sin necesidad de una deliberación consciente. Esto se logra a través de la formación de hábitos, la automatización de conductas deseadas y la creación de asociaciones mentales que vinculan de forma sistemática estímulos con respuestas orientadas a metas (Fishbach & Hofmann, 2015). En este marco, también se incluyen las intenciones de implementación, propuestas por Gollwitzer (1999), que consisten en establecer planes conductuales con formato de contingencia "si-entonces", por ejemplo: "Si llego a casa, entonces salgo a correr", lo cual facilita la activación automática de la conducta deseada ante ciertos desencadenantes. La tercera es la reevaluación cognitiva o reinterpretación de la situación, que consiste en modificar la forma en que se perciben las tentaciones o los objetivos para favorecer el autocontrol. Esta alternativa ha sido estudiada tanto en los trabajos clásicos de Mischel et al. (1989) como en los enfoques más recientes de Fujita (2011).

Fujita propone que el AC se dirige también de forma prospectiva, pues algunas personas se preparan de forma proactiva frente a las tentaciones previstas y establecen mecanismos de anticipación que las abordan antes de que se produzcan. Es

decir, adoptan una serie de formas conductuales de control proactivo, estructurando y organizando sus entornos sociales con el fin de lograr sus metas y reducir o eliminar la posibilidad de adoptar la conducta no deseada en primer lugar (Fujita et al., 2014). Los niños de tan solo cinco años parecen reconocer que el ocultamiento de las recompensas inmediatas, en lugar de la exposición a las mismas, fomenta el AC (Mischel et al., 1989).

También existen formas eficientes de AC que no requieren grandes recursos cognitivos para llevarlas a cabo. La investigación sugiere que quienes tienen más éxito en el AC desarrollan hábitos cognitivos que los hacen avanzar hacia sus metas distales frente a las tentaciones inmediatas. Fishbach et al. (2003) demostraron que las personas exitosas en el AC muestran un patrón asimétrico de asociaciones cognitivas, en las que pensar en las tentaciones próximas facilita pensar en las metas distales, pero pensar en las metas distales no facilita recíprocamente pensar en las tentaciones próximas. De esta manera, se sesga el pensamiento a favor de las preocupaciones distales en lugar de las proximales.

Sin embargo, la investigación sobre la implementación de intenciones sugiere que puede no ser necesaria una práctica tan prolongada para generar un hábito cognitivo. La generación de planes simples “si-entonces” puede automatizar las respuestas a las tentaciones en beneficio de metas distales. Estos planes “si-entonces” crean vínculos cognitivos entre la tentación no deseada y el comportamiento preferido. Cuando se encuentra la situación crítica especificada por el componente “si”, el comportamiento especificado por el componente “entonces” se inicia automáticamente sin requerir ningún esfuerzo deliberativo ni monitoreo (Gollwitzer, 1999).

El enfoque metamotivacional

Dado que Fujita conceptualiza los dilemas de AC como problemas motivacionales, también se volcó al estudio de la metamotivación, es decir, el proceso por el cual las personas monitorean y controlan su estado motivacional con el propósito de lograr sus metas (Scholer et al., 2018). Este enfoque sugiere que las personas pueden utilizar estratégicamente interpretaciones de alto nivel frente a las de bajo nivel como orientaciones motivacionales para promover el rendimiento en tareas dirigidas a una meta (Nguyen et al., 2019).

La metamotivación se conceptualiza como un conjunto de dos procesos recíprocos. El primero, el monitoreo metamotivacional, implica evaluar tanto la cantidad como la calidad de la propia motivación para perseguir una meta concreta. El segundo, el control meta-motivacional, consiste en utilizar los resultados del proceso de monitoreo para seleccionar y ejecutar estrategias que refuercen o mantengan determinados estados motivacionales. Es importante destacar que la eficacia de ambos procesos depende, en parte, de las creencias de cada uno sobre cómo funciona la motivación y cómo se puede cambiar, es decir, del conocimiento metamotivacional de la propia persona. Gran

parte del trabajo en esta área emergente es relevante para entender cómo las personas regulan su motivación dirigida a una meta cuando se enfrentan a un impulso o tentación que compite con la misma, y de esta manera lograr mejorar su conocimiento metamotivacional y su capacidad de AC (Miele et al., 2020).

Diferencias y similitudes entre ambos modelos

Mientras que el modelo de AC como recurso limitado de Baumeister et al. (2007) se sustenta alrededor de la idea de que el AC está sustentado en un suministro limitado de energía o fuerza de voluntad que permite ejercer dicha capacidad, el modelo de la motivación dual de Fujita se centra en el análisis del AC basado en los niveles de interpretación que realizamos y cómo esos cambios en la interpretación influyen en la capacidad de ejercer el AC (Fujita et al., 2006).

Además, Fujita considera, en contraste con Baumeister, que el problema del AC es de motivación más que de capacidad física (Kalkstein et al., 2017). También propone otra manera de conceptualizar el AC, en la que las interpretaciones mentales subjetivas de los acontecimientos pueden alterar los impulsos activados por la tentación, sin necesidad de una deliberación consciente, a diferencia de la conceptualización del AC como una inhibición del impulso esforzada, deliberada y consciente defendida por Baumeister (Fujita & Han, 2009).

Asimismo, Baumeister estaría más abocado al estudio del AC reactivo ligado a la inhibición esforzada de un impulso puesto en marcha por alguna tentación inmediata, mientras que Fujita se orienta al AC proactivo ligado a la disminución de la probabilidad de encontrarse y enfrentarse con una tentación en primer lugar (Sklar et al., 2017). En definitiva, Fujita et al. (2020) consideran que no es necesario volverse “más fuerte”, sino que la gente necesita volverse “más inteligente” en relación con la capacidad de ejercer el AC. Hallazgos actuales sugieren que la interpretación de alto nivel aumenta la influencia de las asociaciones positivas relevantes vinculadas con las propias metas y facilita la detección precisa y la respuesta a los estímulos relevantes ligados a la misma. Ambos procesos se han relacionado con comportamientos que promueven la búsqueda de metas globales (Rees et al., 2018).

Sin embargo, Baumeister, a pesar de las diferencias conceptuales con Fujita, también llegó a resultados similares, al reconocer la importancia de la planificación y el control proactivo para disminuir las tentaciones y gestionarlas de manera más eficaz, sin necesidad de depender exclusivamente de la fuerza de voluntad para resistirlas (Hofmann et al., 2012). En lugar de la fuerza de voluntad, se puede mejorar el AC poniendo en práctica una serie de herramientas que activan mecanismos psicológicos alternativos que ayudan a las personas a resistir la tentación inmediata en favor de resultados más valiosos a largo plazo (Fujita et al., 2020).

En síntesis, las personas con un buen AC evitan proactivamente las tentaciones e impulsos problemáticos, de modo que no tienen que resistirse a ellos con tanta frecuencia, es decir, las personas con un alto AC optan por el camino que implica la evitación proactiva en vez del de la resistencia como estrategia para lograr un mayor AC, esta idea es compartida por ambos autores (Ent et al., 2015; Fujita et al., 2020).

Tabla 1

Comparación entre el modelo del autocontrol como recurso limitado de Baumeister y el modelo de la motivación dual de Fujita

Aspecto	Modelo		Comparación	
	Baumeister (B)	Fujita (F)	Similitudes	Diferencias
Fundamento teórico	Recurso limitado: fuerza de voluntad como energía finita	Motivación e interpretación mental como claves del autocontrol	Ambos buscan explicar cómo se regula el comportamiento.	B se enfoca en un recurso limitado (energía física); F, en la motivación y las interpretaciones mentales.
Naturaleza del autocontrol	Inhibición deliberada y consciente del impulso	Alteración de impulsos a partir de interpretaciones, incluso sin deliberación consciente	Reconocen la posibilidad de intervenir sobre los impulsos.	B ve el autocontrol como una inhibición consciente; F lo ve como un proceso de reinterpretación mental sin necesidad de deliberación.
Enfoque principal	Reactivo: control del impulso ante la tentación	Proactivo: prevención y reducción de la exposición a tentaciones	Ambos reconocen el valor del control proactivo.	B se enfoca en la reacción ante la tentación inmediata; F, en la prevención de la tentación.
Origen del problema del autocontrol	Déficit de recursos físicos o energéticos	Falta de motivación o interpretación adecuada	Coinciden en que el autocontrol puede fortalecerse o entrenarse.	B ve el problema como un déficit físico (fuerza de voluntad); F lo ve como un déficit de motivación.
Estrategias para mejorar el autocontrol	Fortalecer la fuerza de voluntad a través de la práctica	Cambiar la forma de interpretar las situaciones (pensamiento abstracto)	Ambos sugieren herramientas para mejorar el autocontrol más allá del esfuerzo.	B propone entrenar la fuerza de voluntad; F propone cambiar las interpretaciones mentales.
Perspectiva sobre la eficacia	Éxito en autocontrol implica resistir tentaciones inmediatas.	Éxito en autocontrol implica evitar enfrentarse a tentaciones en primer lugar.	Coinciden en que evitar la tentación es una estrategia eficaz.	B se enfoca en resistir a las tentaciones; F propone evitar el contacto con ellas.

CONCLUSIONES

En base a lo expuesto en este trabajo, se puede observar la importancia que tiene el AC tanto para las personas, por su relación con el bienestar físico y psicológico y por su valor pragmático vinculado al logro de metas valiosas, como para la psicología por ser un concepto fundamental a la hora de entender las diferencias individuales.

Actualmente, dos de los modelos de AC más relevantes son el modelo del AC como recurso limitado o modelo de la fuerza del AC de Baumeister y colegas, y el modelo de la motivación dual o doble motivo de Fujita. A partir de la bibliografía revisada se puede observar cómo ambos modelos abordan el AC desde miradas conceptuales distintas, pero al mismo tiempo llegan a conclusiones similares. Además, el presente artículo esboza los desarrollos más recientes y emergentes de ambos autores.

Por último, retomando algunos aspectos mencionados en la introducción sobre la maleabilidad del AC, se considera que, para seguir desarrollando intervenciones con el fin de aumentar el AC o aplicar dichas intervenciones, resulta esencial comprender la teoría que subyace a los constructos. Existen diferentes estudios que se han enfocado en cómo mejorar la capacidad de AC —trabajos como los de Duckworth et al. (2018), Fishbach & Hofmann (2015), Fujita et al. (2020), Milyavskaya et al. (2020) y Williamson & Wilkowski (2020)—. En todos, por supuesto, se toma una definición de AC sobre la cual se esgrime el estudio y, por consiguiente, se propone la intervención. En esta línea, el presente escrito puede servir de base para seguir pensando prácticas de mejora.

En síntesis, la revisión de los modelos de Baumeister y Fujita resalta la riqueza conceptual del estudio del autocontrol y su evolución teórica en la psicología cognitiva contemporánea. Mientras que el modelo del autocontrol como recurso limitado de Baumeister enfatiza la fatiga de la fuerza de voluntad, Fujita propone una perspectiva en la que la interpretación cognitiva y la regulación motivacional juegan un papel central. Ambos enfoques, aunque distintos en su conceptualización, convergen en la importancia de estrategias proactivas y en la posibilidad de desarrollar el autocontrol a través de intervenciones adecuadas. La integración de estos marcos teóricos en la investigación futura permitirá avanzar hacia modelos más comprensivos que expliquen cómo las personas regulan su comportamiento en contextos diversos.

Ahora bien, a pesar del avance significativo en la comprensión del autocontrol a partir de los modelos de Baumeister y Fujita, persisten vacíos en la literatura que merecen mayor atención. En particular, se requiere profundizar en estudios que integren ambas perspectivas teóricas y examinen empíricamente sus puntos de convergencia. Asimismo, existe una escasez de investigaciones que aborden cómo influyen factores contextuales, culturales y del desarrollo en la eficacia del autocontrol, especialmente en poblaciones diversas y en etapas clave del ciclo vital. Futuras líneas de investigación

podrían centrarse en el diseño y evaluación de intervenciones que combinen estrategias de fortalecimiento del recurso con enfoques orientados a la representación abstracta de metas, así como en el estudio longitudinal del impacto del autocontrol en distintos ámbitos de la vida cotidiana.

En suma, la presente revisión no solo actualiza el estado del arte sobre el autocontrol, sino que también invita a considerar su aplicabilidad en ámbitos como la educación, la salud y la regulación emocional. La integración de enfoques que contemplen tanto los aspectos energéticos como los representacionales del autocontrol podría contribuir al diseño de estrategias más efectivas para fortalecer la autorregulación en la vida cotidiana. Así, se refuerza la noción de que el autocontrol no es un rasgo fijo, sino una capacidad que puede desarrollarse mediante el conocimiento y la práctica sostenida.

REFERENCIAS

- Ainsworth, S. E., & Baumeister, R. F. (2013). Cooperation and fairness depend on self-regulation. *Behavioral and Brain Sciences*, *36*(1), 79-80. <https://doi.org/10.1017/S0140525X12000696>
- André, N., & Baumeister, R. F. (2023). Three pathways into chronic lack of energy as a mental health complaint. *European Journal of Health Psychology*, *30*(2), 87-101. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000123>
- André, N., Audiffren, M., & Baumeister, R. F. (2019). An integrative model of effortful control. *Frontiers in Systems Neuroscience*, *13*, Artículo 79. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2019.00079>
- Arias-Odón, F. (2025). El artículo de revisión narrativa: nivel de evidencia y validez científica. Revisión semi-sistemática. *E-Ciencias de la Información*, *15*(1), Artículo 100. <https://doi.org/10.15517/eci.v15i1.59584>
- Audiffren, M., André, N., & Baumeister, R. F. (2022). Training willpower: Reducing costs and valuing effort. *Frontiers in Neuroscience*, *16*, Artículo 699817. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.699817>
- Baumeister, R. F. (2014). Self-regulation, ego depletion, and inhibition. *Neuropsychologia*, *65*, 313-319. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2014.08.012>
- Baumeister, R. F. (2016). Limited resources for self-Regulation: A current overview of the strength model. En E. R. Hirt, J. J. Clarkson & L. Jia (Eds.), *Self-regulation and ego control* (pp. 1-17). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801850-7.00001-9>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(5), 1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>

- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control. How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Baumeister, R. F., Wright, B. R. E., & Carreon, D. (2019). Self-control "in the wild": Experience sampling study of trait and state self-regulation. *Self and Identity*, 18(5), 494-528. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1478324>
- Beedie, C. J., & Lane, A. M. (2012). The role of glucose in self-control: Another look at the evidence and an alternative conceptualization. *Personality and Social Psychology Review*, 16(2), 143-153. <https://doi.org/10.1177/1088868311419817>
- Carnevale, J. J., & Fujita, K. (2016). What does ego-depletion research reveal about self-control? A conceptual analysis. En E. R. Hirt, J. J. Clarkson & L. Jia (Eds.), *Self-regulation and ego control* (pp. 87-108). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801850-7.00005-6>
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2017). The science and practice of self-control. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 12(5), 715-718. <https://doi.org/10.1177/1745691617690880>
- Duckworth, A. L., Milkman, K. L., & Laibson, D. (2018). Beyond willpower: Strategies for reducing failures of self-control. *Psychological Science in the Public Interest*, 19(3), 102-129. <https://doi.org/10.1177/1529100618821893>
- Ent, M. R., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2015). Trait self-control and the avoidance of temptation. *Personality and Individual Differences*, 74, 12-15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.031>
- Fishbach, A., & Hofmann, W. (2015). Nudging self-control: A smartphone intervention of temptation anticipation and goal resolution improves everyday goal progress. *Motivation Science*, 1(3), 137-150. <https://doi.org/10.1037/mot0000022>
- Fishbach, A., Friedman, R. S., & Kruglanski, A. W. (2003). Leading us not into temptation: Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 296-309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.296>
- Fujita, K. (2008). Seeing the forest beyond the trees: A construal-level approach to self-control: construals and self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1475-1496. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00118.x>

- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 352-366. <https://doi.org/10.1177/1088868311411165>
- Fujita, K., & Carnevale, J. J. (2012). Transcending temptation through abstraction: The role of construal level in self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 21(4), 248-252. <https://doi.org/10.1177/0963721412449169>
- Fujita, K., & Han, H. A. (2009). Moving beyond deliberative control of impulses: The effect of construal levels on evaluative associations in self-control conflicts. *Psychological Science*, 20(7), 799-804. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02372.x>
- Fujita, K., Orvell, A., & Kross, E. (2020). Smarter, not harder: A toolbox approach to enhancing self-control. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 7(2), 149-156. <https://doi.org/10.1177/2372732220941242>
- Fujita, K., Trope, Y., & Liberman, N. (2015). On the psychology of near and far: A construal level theoretic approach. En G. Keren & G. Wu (Eds.), *The Wiley Blackwell Handbook of Judgment and Decision Making* (pp. 404-430). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118468333.ch14>
- Fujita, K., Trope, Y., Cunningham, W. A., & Liberman, N. (2014). What is control?: A conceptual analysis. En J. W. Sherman, B. Gawronski & Y. Trope (Eds.), *Dual-process theories of the social mind* (pp. 50-65). The Guilford Press.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 351-367. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.3.351>
- Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 11(4), 303-327. <https://doi.org/10.1177/1088868307303030>
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Brewer, L. E., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 325-336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.325>
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., & Vohs, K. D. (2012). Everyday fions: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1318-1335. <https://doi.org/10.1037/a0026545>

- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality, 82*(4), 265-277. <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Kalkstein, D. A., & Fujita, K. (2020). Temptation. En R. H. Paul, L. E. Salminen, J. Heaps & L. M. Cohen (Eds.), *The Wiley encyclopedia of health psychology* (pp. 733-740). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch126>
- Kalkstein, D., Fujita, K., & Trope, Y. (2017). Broadening mental horizons to resist temptation: Construal level and self-control. En D. de Ridder, M. Adriaanse & K. Fujita (Eds.), *The Routledge international handbook of self-control in health and well-being* (pp. 180-192). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315648576-15>
- Kouchaki, M., & Smith, I. H. (2014). The morning morality effect: The influence of time of day on unethical behavior. *Psychological Science, 25*(1), 95-102. <https://doi.org/10.1177/0956797613498099>
- MacGregor, K. E., Carnevale, J. J., Dusthimer, N. E., & Fujita, K. (2017). Knowledge of the self-control benefits of high-level versus low-level construal. *Journal of Personality and Social Psychology, 112*(4), 607-620. <https://doi.org/10.1037/pspp0000130>
- Mann, T., De Ridder, D., & Fujita, K. (2013). Self-regulation of health behavior: Social psychological approaches to goal setting and goal striving. *Health Psychology, 32*(5), 487-498. <https://doi.org/10.1037/a0028533>
- Miele, D. B., Scholer, A. A., & Fujita, K. (2020). Metamotivation: Emerging research on the regulation of motivational states. En A. J. Elliot (Ed.), *Advances in Motivation Science* (vol. 7, pp. 1-42). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.10.001>
- Milyavskaya, M., Saunders, B., & Inzlicht, M. (2020). Self-control in daily life: Prevalence and effectiveness of diverse self-control strategies. *Journal of Personality, 89*(4), 634-651. <https://doi.org/10.1111/jopy.12604>
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science, 244*(4907), 933-938. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.2658056>
- Molden, D. C., Hui, C. M., Scholer, A. A., Meier, B. P., Noreen, E. E., D'Agostino, P. R., & Martin, V. (2012). Motivational versus metabolic effects of carbohydrates on self-control. *Psychological Science, 23*(10), 1137-1144. <https://doi.org/10.1177/0956797612439>
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin, 126*(2), 247-259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>

- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774-789. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of Social Psychology*, 139(4), 446-457. <https://doi.org/10.1080/00224549909598404>
- Neal, D. T., Wood, W., & Drolet, A. (2013). How do people adhere to goals when willpower is low? The profits (and pitfalls) of strong habits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(6), 959-975. <https://doi.org/10.1037/a0032626>
- Nguyen, T., Carnevale, J. J., Scholer, A. A., Miele, D. B., & Fujita, K. (2019). Metamotivational knowledge of the role of high-level and low-level construal in goal-relevant task performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(5), 876-899. <https://doi.org/10.1037/pspa0000166>
- Rees, H. R., Fujita, K., Han, H. A., Sherman, J. W., & Sklar, A. Y. (2018). An examination of the processes by which construal level affects the implicit evaluation of goal relevant stimuli. *Motivation Science*, 4(3), 251-261. <https://doi.org/10.1037/mot0000089>
- Scholer, A. A., Miele, D. B., Murayama, K., & Fujita, K. (2018). New directions in self-regulation: The role of metamotivational beliefs. *Current Directions in Psychological Science*, 27(6), 437-442. <https://doi.org/10.1177/0963721418790549>
- Sjåstad, H., & Baumeister, R. F. (2018). The future and the will: Planning requires self-control, and ego depletion leads to planning aversion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 127-141. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.01.005>
- Sklar, A., Rim, S., & Fujita, K. (2017). *Proactive and reactive self-control*. Routledge Handbooks Online. <https://doi.org/10.4324/9781315648576.ch3>
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110(3), 403-421. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.3.403>
- Uziel, L., Baumeister, R., & Alquist, J. (2021). What makes people want more self-control: A duo of deficiency and necessity. *Motivation Science*, 7(3), 242-251. <https://doi.org/10.1037/mot0000213>
- Vadillo, M. A., Gold, N., & Osman, M. (2016). The bitter truth about sugar and willpower: The limited evidential value of the glucose model of ego depletion. *Psychological Science*, 27(9), 1207-1214. <https://doi.org/10.1177/0956797616654911>
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: A

limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 883-898. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.5.883>

Vonasch, A. J., Vohs, K. D., Pocheptsova Ghosh, A., & Baumeister, R. F. (2017). Ego depletion induces mental passivity: Behavioral effects beyond impulse control. *Motivation Science*, 3(4), 321-336. <https://doi.org/10.1037/mot0000058>

Williamson, L. Z., & Wilkowski, B. M. (2020). Nipping temptation in the bud: examining strategic self-control in daily life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(6), 961-975. <https://doi.org/10.1177/0146167219883606>