



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA**

**“Programa de ballet “adagio” en el autocontrol de los estudiantes de una
escuela de ballet de Trujillo”**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

AUTOR:

Alexa Del Rosario Martínez Capristán
(ORCID: 0000-0002-0107-9246)

ASESOR:

Mgr. Richard Merino Hidalgo
(ORCID: 0000-0001-9213-0475)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

Trujillo – Perú

2019

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a cada uno de mis estudiantes por ser mi fuente de motivación para poder superarme cada día más y convertirme en su ejemplo de vida porque ellos representan la alegría, la ilusión y la esperanza para un mañana que se perfila.

A mis maestros de danza por creer en mí, inspirarme y ayudarme a encontrar la música en mi corazón, el ritmo es mis pies y la pasión por la vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a la Virgen María, por haberme permitido culminar una etapa más de estudio.

A mis padres Elizabeth y German, por brindarme su amor y apoyo incondicional

A mis hermanas Fátima y Lucía, por sus palabras de aliento en cada momento de dificultad.

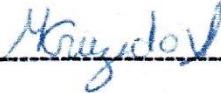
Al profesor Darwin Richard Merino Hidalgo, por su desinteresada y generosa labor de transmisión de saber, su inagotable entusiasmo, sus acertados consejos y sugerencias.

Y a todas aquellas personas que de una u otra forma hicieron posible el cumplimiento de mi meta trazada.

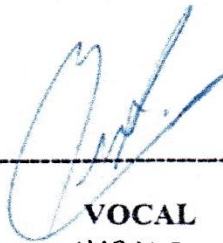
PÁGINA DEL JURADO



PRESIDENTE
DRA. MORENO TORRES PATRICIA DEL PILAR



SECRETARIO
DRA. CRUZADO VALLEJOS, MARIA PEREGRINA



VOCAL
MG. MERINO HUALGO, DARWIN RICHARD

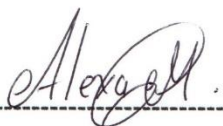
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, ALEXA DEL ROSARIO MARTÍNEZ CAPRISTÁN con DNI N°70404072, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Escuela de Pos Grado, declaro bajo juramento que toda documentación que acompaño es veraz y autentica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, julio, 2019



Firma

Alexa Del Rosario Martínez Capristán

D.N.I. N° 70404072

ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN	
1.1. Realidad Problemática.....	10
1.2. Trabajos previos.....	11
1.3. Teorías relacionadas al tema	17
1.4. Formulación del problema.....	23
1.5. Justificación del estudio	24
1.6. Hipótesis	24
1.7. Objetivos.....	25
II. MÉTODO	
2.1. Diseño de investigación.....	25
2.2. Variable, Operacionalización	26
2.3. Población y muestra	32
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
2.5. Método de análisis de datos	33

2.6. Aspectos éticos	34
III. RESULTADOS	35
IV. DISCUSIÓN.....	62
V. CONCLUSIONES.....	69
VI. RECOMENDACIONES	70
VII. REFERENCIAS	71
ANEXOS	74

RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad establecer si la aplicación del programa de ballet Adagio influye en los niveles de autocontrol de los estudiantes, para lo cual se utilizó una muestra de 25 estudiantes de la escuela de ballet Giselle, niñas que sus edades fluctúan entre los 11 y 14 años, bajo un diseño preexperimental de intervención, donde se ejecutaron 2 cortes en el tiempo mediante un pretest y post test. Para ello se empleó el cuestionario de autocontrol infantil y adolescente (CACIA), estimando valores en muestras emparejadas. En la aplicación del cuestionario inicialmente, se logró identificar un nivel medio bajo de autocontrol en las estudiantes, donde los niveles más afectados por la falta de control de impulsos fueron las escalas de autocontrol procesual y criterial; denotando comportamiento carente de autosatisfacción y autocrítica, enfocándose en actitudes de nerviosismo y ansiedad frente a situaciones nuevas o de presión.

Para el cumplimiento de los objetivos se aplicó el programa Adagio, el cual fue confeccionado según la obra de Alberto Dallal, quien puntualiza la importancia del movimiento en el manejo y control de actitudes entre mente y cuerpo. Dicho programa cuenta con la ejecución de 10 sesiones, las cuales especifican actividades diversas relacionadas al ballet y las cuales tienen un fin de relación con las escalas vistas en la prueba CACIA. Cada sesión consta de 45 minutos y la aplicación de las actividades estuvo a cargo del profesor de clase quien estimó conveniente la aplicación de niveles de superación continuas más no aisladas que pudieran generar un cambio brusco en la atención de los estudiantes. El resultado de la aplicación de las sesiones fueron gratificantes, ya que se pudo observar cambios aptitudinales y actitudinales, generando la presunción de aprobación de hipótesis. Posteriormente, para poder comprobar la eficacia del programa aplicado se tuvo que realizar el post test utilizando el mismo cuestionario CACIA para lograr medir los avances en el autocontrol y manejo de impulsos. El cuestionario tuvo resultados significativamente diferentes, dando como resultado final un nivel de autocontrol medio alto. Según el análisis de la aplicación de los cuestionarios, se pudo establecer una clara significancia de los resultados, donde se pudo aceptar la hipótesis propuesta donde el programa Adagio logra modificar y mejorar los niveles de autocontrol de las estudiantes de ballet, concluyendo finalmente que si posee una influencia en la mejora de las escalas de manejo de autocontrol e impulsos, lo cual lo convierte en una clara solución para el avance sustancial del comportamiento y conductas asociadas.

PALABRAS CLAVE: BALLET, AUTOCONTROL, ADAGIO, MOVIMIENTO, APARIENCIA, RELAJACION.

ABSTRACT

The purpose of this research was to establish whether the application of the Adagio ballet program influences students' levels of self-control, for which a sample of 25 students from the Giselle ballet school was used, girls aged between 11 and 14 years, under a preexperimental intervention design, where 2 cuts were executed in time through a pretest and post test. For this, the questionnaire of child and adolescent self-control (CACIA) was used, estimating values in paired samples. In the application of the questionnaire initially, it was possible to identify a low average level of self-control in the students, where the levels most affected by the lack of impulse control were the scales of procedural and criterial self-control; denoting behavior lacking self-satisfaction and self-criticism, focusing on attitudes of nervousness and anxiety in the face of new situations or pressure

For the fulfillment of the objectives the Adagio program was applied, which was made according to the work of Alberto Dallal, who points out the importance of movement in the management and control of attitudes between mind and body. This program has the execution of 10 sessions, which specify various activities related to the ballet and which have an end in relation to the scales seen in the CACIA test. Each session consists of 45 minutes and the application of the activities was carried out by the class teacher who considered it convenient to apply continuous but not isolated levels of improvement that could generate a sudden change in student attention. Its results from the application of the sessions were gratifying, since it was possible to observe attitudinal and attitudinal changes, generating the presumption of approval of hypothesis. Subsequently, in order to verify the effectiveness of the applied program, the post-test had to be performed using the same CACIA questionnaire to measure progress in self-control and impulse management. The questionnaire had significantly different results, resulting in a high average self-control level. According to the analysis of the application of the questionnaires, it was possible to establish a clear significance of the results, where the proposed hypothesis could be accepted where the Adagio program manages to modify and improve the self-control levels of the ballet students, finally concluding that if it has an influence in the improvement of self-control and impulse management scales, which makes it a clear solution for the substantial advance of behavior and associated behaviors.

KEY WORDS: BALLET, SELF-CONTROL, ADAGIO, MOVEMENT, APPEARANCE, RELAXATION.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El autocontrol es la facultad del ser humano de regular sus propias emociones de manera consciente, buscando un equilibrio personal para que finalmente logre una adaptación social. De acuerdo con Skinner (1953) el autocontrol se refiere a la conducta y se dará cuando la persona reciba resultados aversivos y resultados positivos por un mismo comportamiento.

La mayoría de **los problemas** sociales o casos de violencia parten fundamentalmente por la falta de autocontrol de las personas, principalmente en jóvenes y adultos.

En el transcurso de los años, se ha observado que el nivel de conductas violentas ha ido en ascenso. Al respecto la Organización Mundial de la Salud (2015) brinda datos importantes a nivel mundial con respecto las conductas impulsivas que conllevan a suicidios y homicidios. Cada año se ejecutan 200 000 homicidios entre jóvenes de 10 a 29 años, también se reportan más de 100 000 casos de suicidio. Estos casos son considerados causas principales de muerte de jóvenes de 15 a 29 años.

Castañeda (2013) menciona los jóvenes de entre 15 y 29 años de edad que estudiaron en una institución educativa superior, presentaron dificultades en las relaciones sociales como casos de violencia física entre alumnos (26,2%) y problemas serios de disciplina (22,8%).

En el Perú, la Secretaría Nacional de la Juventud (2015) a través de una encuesta señala que los problemas que se desprenden por la falta de autocontrol e impulsividad son generalmente en los jóvenes. El 58,6% de los jóvenes son afectados por causa de la delincuencia y el pandillaje, el 43,2% por la falta de oportunidades para conseguir un trabajo y el 39,5 % por el consumo desmesurado de alcohol o drogas.

Según Pacheco y Peralta (2016) nos informan que, por medio de entrevistas con las autoridades de instituciones privadas de Lima Sur, los estudiantes frecuentemente presentan comportamientos violentos tales como agresiones y físicas, que en diferentes ocasiones causan desorden y suspensión del programa de actividades académicas.

Es por ello que está investigación parte de las conductas observadas en las estudiantes de la Escuela de Ballet “Giselle” donde presentan problemas de autocontrol, manifestándose en reacciones agresivas y presentan cuadros de frustración frente a diversas circunstancias que requiere un manejo de emociones.

Este problema se produce por una serie de factores que ocasionan cierta alteración emocional en el estudiante. Ya sea por las condiciones físicas que requiere la misma formación del bailarín en danza clásica, la exigencia de situaciones extremas, así como la necesidad de hacer sacrificios en esta disciplina, la presión que se fomenta al buscar el movimiento o técnica limpia y perfecta, los riesgos que existen desde el momento en que el estudiante se presenta en un escenario, riesgo de caídas, golpes o lesiones., y a todo esto se suma la preocupación por la carga de actividades escolares o hasta en el algunos casos, la misma presión o compromiso de los padres que imponen al obligar de cierta forma a sus hijos a estudiar danza clásica.

Al prolongarse este problema, los niños y niñas de la Escuela de Ballet “Giselle” no alcanzarán un óptimo desarrollo integral, causando dificultades en el aspecto emocional, motriz y cognitivo en el transcurso de su formación artística, afectando también su vida cotidiana. Y los docentes al no utilizar estrategias innovadoras para desarrollar el autocontrol de sus estudiantes seguirán contribuyendo con la problemática.

1.2. Trabajos previos

1.2.1. Trabajos Internacionales

Lamarca, M. (2017). *Desarrollo del autocontrol en la etapa infantil a través de la psicomotricidad*. La investigación tuvo como objetivo central realizar una propuesta para trabajar el autocontrol en la etapa infantil a través de la psicomotricidad, para lo cual tomó como enfoque la necesidad de desarrollar habilidades de autocontrol desde edades tempranas como punto esencia de inicio. Para lo cual, utilizó un marco muestral de los niños de edades entre los 4 y 5 años, pudiéndose aplicar a edades superiores hasta los 12 años, con una participación de 150 niños. El programa contempló 10 sesiones de 1 hora, tomando como inicio el desenvolvimiento inicial al programa. Posteriormente, se hicieron 10 sesiones adicionales para analizar el desarrollo de la aplicación en control de inhibición – memoria- flexibilidad cognitiva; contemplando competencias transversales como: comunicación verbal, convivencia, conocimiento de sí mismo, capacidad emprendedora, aprendiendo a pensar e iniciativa. Todos ellos en un marco de motricidad y movimiento, dando como

resultado un paso positivo al aprendizaje en movimiento, es decir se demostró que con actividades de motricidad el niño logra captar con mayor rapidez los conceptos suministrados. Es importante la presente investigación al establecer conceptos de motricidad en el aprendizaje de autocontrol, donde su aporte para la presente investigación radica en la relación de los conceptos transversales de autocontrol y el aprendizaje rápido mediante actividades motrices, las cuales se relacionan con el marco muestral de la presente investigación.

Del Burgo, M. (2016). *Autoncontrol psicoemocional y rendimiento escolar*. La investigación tuvo como objetivo principal identificar la influencia del Programa de Intervención Pedagógica T.A.P.E.F.A. (Técnicas de Autocontrol Psicoemocional Facilitadoras del Aprendizaje) y sus efectos en el rendimiento escolar de alumnos de sexto curso de Educación Primaria, para lo cual se realizó un estudio bajo el diseño del Método Silva de autocontrol mental e inteligencia emocional, tomando como muestra 50 alumnos de los grados de 5to y 6to de primaria; iniciando un taller de comprensión de emociones. Se utilizó el pretest y post test, dando como resultado mejoras en el rendimiento escolar, mejoras en ámbitos sociales y amplias mejoras en madurez emocional, estableciendo resultados positivos y convincentes para la investigación. Para la presente investigación es relevancia al contemplar herramientas de medición previamente comprobadas en su eficiencia en el manejo de conceptos cualitativos tales como: Test de Inteligencia de matrices progresivas, Test de personalidad RB Porter y RB Cattell y el número de evaluaciones de necesarias para establecer los resultados en el tiempo. Asimismo, es importante para la presente investigación ya que utiliza métodos de control la frustración tales como: dar el ejemplo, cultura del esfuerzo, no ceder a rabietas, canalización de emociones, conversión de la ira, enseñanza del aprendizaje y seguimiento de objetivos personales.

Arana, S. (2014). *Autocontrol y relación con la autoestima en adolescentes*. La presente investigación tuvo como objetivo central mejorar los niveles de autocontrol producto de la baja autoestima presentada en los adolescentes, con el fin de educar potenciales ciudadanos con capacidades de adaptación a las

vicisitudes de la vida diaria. Para ello se tomó como muestra 69 adolescentes, cursantes del segundo grado básico del Instituto Dr. Werner Ovalle López de Quetzaltenango de las edades de 14 y 15 años. El autor utilizó 2 test con resultados comprobados al referirse a su eficiencia en el descubrimiento de relaciones entre las variables: El cuestionario de autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA) y la Escala de Autoestima (EAE); obteniendo como resultado una hipótesis nula, ya que se estableció que los niveles de autoestima no poseen relación con el nivel de autocontrol presentado por el individuo. Dicha investigación concluyó según los datos arrojados en su instrumento, que los niveles de autoestima no son significativos y que no poseen relación alguna con el nivel de autocontrol de los evaluados, es decir una no es consecuencia de la otra para lo cual se decide implementar un modelo de mejora en ambas variables, tanto en el nivel de autocontrol como en el nivel de autoestima. Es importante para la presente investigación porque interviene con un programa que establece conceptos de apoyo para manejar y elevar los niveles de autocontrol y mejora de la autoestima en individuos de edades influenciables, impulsando la internalización y autoconocimiento personal.

Serrano, M., García, D. (2010). *Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria*, informe realizado para el departamento de la pedagogía de la Universidad de Zulia; tuvo como objetivo establecer niveles de presencia de la competencia emocional Autocontrol correspondiente a la variable Inteligencia Emocional en adolescentes de ambos sexos del marco muestral señalado, para ello se realizó un estudio de campo en adolescentes de entre 16 y 18 años (102 estudiantes femeninos y 123 estudiantes masculinos). Mediante la utilización de la escala de Likert, se pudo medir las variables de autocontrol e inteligencia emocional adaptando los apartados a las preguntas al enunciado y resultados buscados. Los resultados fueron significativos al encontrar donde los niveles de inteligencia emocional mostrados coinciden con el nivel de autocontrol presentado por individuo objetivo de investigación. La importancia de la investigación radica en la relación establecida entre la inteligencia emocional y autocontrol, mostrando como los niveles de la variable afectan directamente

el comportamiento y por ende el autocontrol de las emociones frente a situaciones tipo. Para la presente investigación es de relevancia al establecer herramientas adaptables en la medición de las variables, utilizando apartados simples como: empatía, respuesta a la frustración, persistencia, entre otros. Adicionalmente, muestra características básicas de la edad del sujeto como la impulsividad en las acciones y cómo es necesaria la intervención para la canalización de emociones.

1.2.2. Trabajos Nacionales

Chira, Y. (2018). *Programa “más que historias” y su efectividad para la modificación de problemas conductuales en los niños del primer grado del nivel primario del Colegio Adventista del Titicaca – Chullunquiani, Juliaca*, la investigación tuvo como objetivo principal determinar la efectividad del programa “Más que historias” en la modificación de problemas conductuales a niños de primer grado del nivel primario del Colegio Adventista del Titicaca, para lo cual se utilizó un diseño de investigación cuantitativo preexperimental; tomando como marco muestral la participación de 22 estudiantes del recinto académico. Se logró utilizar como instrumento la Escala de evaluación del comportamiento de Burk’s (Prueba de entrada y prueba de salida) administrada, en un antes y después de la aplicación del programa como plan de intervención pedagógica, obteniendo como resultado la modificación significativa y positiva de la conducta de los niños participantes. Esta investigación posee relevancia al aplicar un programa basado en la respuesta local, es decir puntualizó en la aplicación de cuentos andinos que reforzaron la identidad del niño; además de colaborar con en el razonamiento de textos utilizados en la institución educativa obteniendo resultados positivos indirectos. Para la presente investigación posee una alta relevancia al demostrar la efectividad del programa, estableciendo cohortes en el tiempo y aplicando métodos pedagógicos afables para el participante.

León, Y. y Peralta, R. (2017). *Autoconcepto y Autocontrol en estudiantes del nivel secundario de instituciones privadas de Lima sur, 2016*. La presente

investigación tuvo como objetivo estudiar la relación entre las variables de autocontrol y autoconcepto en los estudiantes del nivel secundario de instituciones privadas de Lima sur, utilizando los modelos de autoconcepto de Shavelson, Hubner y Stanton del año 1976. Los autores consideraron utilizar la metodología de Escala de Autoconcepto forma 5 (AF-5) y para el caso de la variable de autocontrol se estimó conveniente emplear el Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA). La muestra estimada fue de 320 estudiantes los cuales fueron seleccionados bajo un muestreo no probabilístico por conveniencia, mostrando en los resultados una considerable relación entre ambas variables; dando como conclusión general que mientras más elevado sea el autoconcepto mayor será el autocontrol en el estudiante. Dicha investigación posee una relevancia significativa al enfocarse en la problemática de la carencia de estrategias para conseguir el autocontrol en los estudiantes, frente a situaciones de presión social y familiar; poniendo de manifiesto una realidad global y local, las cuales podrían desencadenar conductas agresivas o depresivas. Para la presente investigación es importante porque incide en la necesidad de establecer y potenciar capacidades para regular y controlar los impulsos, puntualizando las consecuencias de no establecer soluciones rápidas frente a efectos latentes.

Flores, K. (2016). *Dimensiones de la Personalidad y Autocontrol en Estudiantes del 5to de Secundaria de una Institución Educativa Estatal*, la investigación del autor como objetivo determinar la relación entre las dimensiones de Personalidad y autocontrol en Estudiantes 5to de Secundaria de una Institución Educativa Estatal en la ciudad de Chiclayo; para lo cual utilizó un diseño transversal correlacional en una muestra de 100 estudiantes de ambos sexos, entre 15 y 16 años, bajo la premisa del cuestionario CACIA, y el Cuestionario de personalidad “Big Five” de los autores Caprava, Barbaranelli & Borgogni. Dicha intervención dio como resultado que existe una relación significativa entre las variables donde los puntos críticos como energía y estabilidad emocional afectan considerablemente el autocontrol de la persona; concluyendo que a mayor personalidad expresada por el individuo mayor será la apertura de estrategias propias de autocontrol. Dicha

investigación tiene una importante relevancia por las dimensiones de personalidad expuestas tales como: energía, tesón, afabilidad, estabilidad y apertura emocional; las cuales son directamente relacionables con los niveles de autocontrol. Asimismo, es de vital importancia para la presente investigación al poner de manifiesto la necesidad de crear entornos que impulsen la personalidad única a fin de contrarrestar los efectos de un mal comportamiento producido por la carencia de herramientas de autocontrol. Por otro lado, contribuye poniendo de manifiesto la búsqueda del manejo de emociones frente a situaciones nuevas o diarias.

Ravines, V., Brayer, P. (2016). *Autocontrol en adolescentes de padres convivientes y separados de Cajamarca*, la presente investigación tuvo objetivo comprobar y verificar los niveles de autocontrol de los adolescentes de padres separados y convivientes, contemplando la hipótesis demostrativa de que los hijos de padres separados poseen niveles de autocontrol inferiores a los hijos de padres convivientes. Para ello se tomó una muestra de 160 adolescentes de ambos géneros de 14 a 18 años, utilizando el Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA) y un cuestionario demográfico con la intención de seleccionar 80 adolescentes de cada conjunto de investigación. Dicha investigación estimó que el nivel de autocontrol encontrado en los adolescentes de padres separados no es inferior al nivel de autocontrol de los adolescentes de padres juntos, incluso se mostraron datos significativamente superiores a los estimados inicialmente, como presunción de la hipótesis propuesta; concluyendo que los efectos de la separación de los padres, no afecta y no está relacionado directamente con el nivel de autocontrol de los adolescentes. Esta investigación es de relevancia por el análisis de las variables, donde pone de manifiesto la implicancia de un episodio familiar y cómo podría afectar el nivel de autocontrol en la persona en formación. Para la presente investigación es importante, al inscribir datos de comportamiento de como un entorno personal y sus efectos podrían desencadenar problemas psicológicos al presenciar la carencia física y la presunción de un efecto colateral en el bienestar de la persona.

1.3. Teorías relacionadas al tema

1.3.1 Ballet

Dallal (1988), afirma que “no hay nada más difícil que explicar lo fácil”. Porque la danza es un conjunto de momentos y emociones que no pueden ser descritos con palabras. Se considera como una de las manifestaciones artísticas más antiguas del mundo, un arte completo, donde el bailarín busca la conexión entre el cuerpo y alma para lograr transmitir emociones y experiencias significativas al espectador.

El maestro Dallal (1988) define que el arte de la danza es cuyo movimiento que el bailarín realiza, considerando el tiempo y espacio trayendo consigo un significado que será interpretado por la audiencia.

Ruíz (2000) refiere que el ballet es un concepto en perenne de transformación. El ballet no permanece estático, sino que se transforma continuamente, aun en sus formas más académicas.

La técnica del ballet se enriquece en el tiempo con los aportes de diferentes bailarines, profesores y coreógrafos, porque idealmente, el entrenamiento del estudiante de danza clásica debe continuar hasta que haya alcanzado el control de su cuerpo y haya aprendido a proyectar su personalidad en sus movimientos. Es en ese momento cuando la técnica deja de ser directora y se convierte en apoyo, es entonces que la perfección empieza a nacer.

Es por ello que Ruíz (2000) deduce que la técnica y el desarrollo emocional deben combinarse al servicio del bailarín, de modo que le permita ser un artista. El énfasis que la escuela da a los elementos físicos y emocionales pueden ser fácilmente detectado estudiando el estilo que se le trasmite a los estudiantes.

En el ballet o danza clásica intervienen ciertos elementos que generan este lenguaje artístico tales como, el cuerpo humano, el movimiento y la apariencia, haciendo uso del espacio, tiempo y música.

1.3.1.2. Elementos:

a) Cuerpo humano:

Dallal (1988) menciona que la danza es creación del ser humano. Por lo tanto, es el hombre, quien ha desarrollado la historia de la danza, ejecutando movimientos, codificando y registrando, copiando y ampliando. El cuerpo humano es considerado “la materia prima” del ballet. Es por ello que existen dos aspectos en el bailarín o bailarina: es a la vez el instrumento musical, y el ejecutante del mismo.

Al bailarín, se le escoge en primer lugar puramente por su potencial como instrumento. El cuerpo del bailarín se debe convertir en un buen instrumento, en un proceso gradual que tarda de 8 a 9 años, pero se debe mantener siempre ese instrumento perfectamente afinado.

Para el bailarín, los elementos físicos que se requieren son: un cuerpo elegante y derecho, elástico, alto, no menor de 5 pies 8 pulgadas, rodillas y piernas bien derechas, pie flexible y bien formado con empeine bien arqueado y hermoso aspecto general.

A la bailarina se le pide una espina dorsal muy derecha, gran flexibilidad, una cabeza no demasiado grande que se destaque sobre hombros muy bien formados, piernas bien derechas y capaces de girar desde la cadera, rodillas muy derechas, empeine bien arqueado y dedos de los pies que puedan servir de base adecuada para el trabajo de puntas. La estatura puede variar de 5 pies 4 pulgadas a 5 pies 7 pulgadas.

La esencia del aprendizaje es la formación gradual del bailarín o la bailarina. El primer periodo se consagra a lograr la colocación correcta del cuerpo, y en esta labor es imprescindible ir paso a paso.

b) Movimiento

Dallal (1988) define al movimiento en sí como una metáfora. Cuando consigues el control del movimiento empiezas a tener control sobre ti mismo y se logra un equilibrio emocional.

El movimiento debe ser inducido de manera natural y las indicaciones naturales de expresión en forma de danza. Cada movimiento encierra una narración, debe procurar un realismo que este dentro de los convencionalismos ya aceptados.

La danza es un arte en el cual el movimiento tiene dos aspectos: tiempo y espacio. Podemos hablar de diseño en sentido estético. Es decir, una danza puede detenerse en cualquier momento y tendrá un movimiento en el espacio. También, la danza puede tener momentos fijos, de inmovilidad, que son como fotografías o dibujos. Además, el movimiento se desarrolla en un tiempo, que existe a través de cualquier secuencia y que puede durar lo mismo, unos segundos, que toda la duración de la danza.

En la danza debe existir una coordinación estética de movimientos corporales. La danza reúne componentes moldeables, expresiones gestuales o se realiza posturas corporales y se estas son combinadas con una sinfonía que guarde relación a lo que se interpreta.

Las emociones que no pueden ser descritas con palabras inspiran al hombre a realizar una estructura. La danza tiene todo que ver con el alma; no solamente con movimientos. No existen movimientos equivocados cuando se está realmente conectado con uno mismo, nuestro cuerpo y nuestro espíritu trabajan armoniosamente juntos para proyectar y causar profundas emociones al espectador.

Ser bailarín es ser un atleta y un artista a la vez; es atreverse a explorar y sentir, dejándose llevar por la música y producir movimientos guardando relación con el tiempo y espacio.

c) Apariencia

Según Dallal (1988) La danza es un “arte visual”. Antes que, por otro medio, la percibimos, la “recogemos” por medio del sentido de la vista. La apariencia es cualquier complemento que el ejecutante de la danza agrega a sus movimientos.

La apariencia es el ingrediente que pone sabor e interés a la vida y también a la danza. No existe grieta o rincón del mundo físico, tal como conocemos, que o tenga alguna variedad de textura. En pintura esto sería la textura de la superficie, el color y la intensidad; en música, el timbre, más los agudos, suaves, legato y staccato; en movimiento, suave, brusco, más gradaciones de la tensión.

Se considera a la apariencia como la vida de la danza, e ignorarla es poner en peligro a existencia del artista. Esto quiere decir que todo bailarín, tiene ciertas preferencias, áreas que son simpáticas a su temperamento, y hacia las cuales tenderá a moverse habitualmente. El contraste dinámico puede ser una de estas, pero rara vez la característica dominante. Todo bailarín tiene algún movimiento en el que se siente especialmente bien. Para algunos es lento suave, o con énfasis sobre el diseño, o sobre el drama, o sobre la técnica. Es por ello que, en la formación del bailarín, el maestro tiene la obligación de tratar de sacar de sus surcos al estudiante y lanzarlo a la aventura de nuevas sendas.

1.3.2. Autocontrol

La American Psychological Association (1973) Lo define como la destreza para tolerar o controlar ciertas respuestas impulsivas de un comportamiento, intención o sentimientos.

Freud (1922) representante del psicoanálisis, definió que el autocontrol está relacionado al incremento del impulso del ego. Es por ello que el superego puede controlar las conductas y el comportamiento moral. Las conductas o los o los compartimientos propios de cada etapa del desarrollo humano pueden influenciar en el autocontrol del individuo.

Skinner (1953) menciona que el entorno social influye en el comportamiento de la persona para que sienta a necesidad de auto controlarse en cuanto surjan ciertos conflictos que traen consigo consecuencias.

Luria (1961) y Vygotsky (1962) tienen una definición diferente, la falta de autocontrol puede ser causada por la incapacidad del niño para darse así mismo instrucciones para la regulación de su propia conducta.

Es por ello que Luria (19961) resalta que las conductas son controladas por la expresión verbal y así regular impulsos en la etapa infantil.

Meichenbaum (1978), menciona que el autocontrol representa un proceso multidimensional, donde intervienen situaciones perceptuales, cognitivas, actitudinales y motivacionales y todos estos componentes se consideran parte del desarrollo humano.

Harter (1983) Destaca aspectos importantes en el autocontrol, los procesos cognitivos básicos, los procesos de internalización y los procesos afectivos y motivacionales. Existen factores o patrones de recompensa que permiten regular impulsos y controlar conductas.

1.3.2.1. Características

a) Físicas

Con relación al aspecto físico, el estudiante puede presentar ciertos síntomas como tensión muscular, sudoración de manos e indigestión como consecuencia frente a situaciones que le ocasionan nerviosismo, exigiéndole un mayor esfuerzo para controlar sus emociones.

b) Psicológicas

En el aspecto psicológico, se considera que el pensamiento nos conlleva a mostrarnos como realmente somos, es por eso imprescindible trabajar con ellas y expulsar de nuestra mente pensamientos negativos que conllevan a mostrar conductas destructivas. Beck (1983) se refiere a ellos como “filtraje” ya que esos pensamientos negativos atraen a la persona a un descontrol de sí mismo y sus emociones.

c) Sociales

Daniel Goleman (2006) afirma en su análisis de la Inteligencia social que el ser humano tiene un sistema neuronal programado para conectar con los demás, el cerebro envía respuestas emocionales frente a estímulos positivos o negativos.

En conclusión, el poder del ser humano para generar un autocontrol no tiene límites, depende de cada persona potenciar los canales de autorregulación de impulsos para mejorar su comportamiento.

1.3.2.2. Desarrollo del Autocontrol

En el desarrollo del control de emociones del ser humano, los investigadores refieren que existen situaciones más complicadas en las etapas posteriores a la

infancia, donde las conductas o comportamiento serán más influenciadas por el aspecto social.

Asi, Grolnick, W.S. y Rayam R.M. (1989) mencionan que, en la etapa de la infancia, el niño puede autorregular sus emociones, a través de una regulación externa, que se da por medio de los padres o por el entorno y llega a pasar a una fase de regulación interna que considerada cuando el niño logra una mayor independencia y autonomía donde él podrá interiorizar, asumir y manejar sus emociones.

La inclinación congénita del organismo es relevante considerando que el cambio es una transformación activa y esto le va a permitir al ser humano desarrollar su autonomía en diferentes contextos que se presente.

Existen averiguaciones por parte de los psicólogos del desarrollo acerca de las causas del desarrollo del autocontrol. Resaltan la importancia de los factores de origen endógeno, donde trae como consecuencia la preparación de los mecanismos de proceso de la información; en relación a los factores exógenos, notablemente el un rol primordial de los padres como guía del proceso de desarrollo emocional de sus hijos.

McMenamy y Kurowski, (1999). Menciona que el enojo anteriormente era considerado como una emoción que no se podía adaptar las situaciones o conflictos que se presenten en la vida cotidiana, pero hoy en día, se considera como una emoción que necesariamente puede superar una dificultad siempre que el sujeto pueda controlar su enojo adecuadamente.

1.3.2.3. Escalas

1.3.2.3.1. Escalas Positivas

Retroalimentación Personal (RP):

Esta escala señala aspectos que guardan relación con la observación que la persona se hace así misma, busca la razón de la conducta y realiza un estudio de situaciones que se pueden presentar en su vida cotidiana.

Retraso de la Recompensa (RR):

Recolecta ciertas conductas que dominan las reacciones violentas de la persona, cuando la persona debe hacer, primero, lo que debe realizar con más urgencia e importancia, y posteriormente lo que desea.

Autocontrol Criterial (ACC):

Plasma todo lo relacionado a la posibilidad de la persona para tolerar estados dolorosos o desagradables, y también señalar periodos de responsabilidad personal.

1.3.2.3.2. Escalas Negativas

Autocontrol Procesual (ACP):

Menciona principalmente a la autoevaluación de la persona para comparar sus acciones, con lo que debería o ansia hacer, así también la auto gratificación y autocastigo.

Escala de Sinceridad (S):

Refleja conductas donde la persona depende mucho de las de normas sociales, a esto se le conoce técnicamente como Deseabilidad Social.

1.4. Formulación del problema

¿Cuál es la influencia del programa de Ballet “Adagio” en el autocontrol de los estudiantes de una Escuela de Ballet en Trujillo?

1.5. Justificación del estudio

En la Escuela de Ballet Giselle los estudiantes presentan problemas de autocontrol, esta dificultad consiste en que aún no logran manejar sus propias emociones.

Al prolongarse esta dificultad, los estudiantes de la Institución no lograrán un óptimo desarrollo integral teniendo deficiencias en los aspectos emocionales, motrices y cognitivos en el transcurso de sus vidas. Y los docentes al no utilizar estrategias innovadoras para buscar el desarrollo emocional de sus alumnos seguirán contribuyendo con la problemática.

Es así como surge nuestra necesidad de proponer el programa de Ballet “Adagio” como estrategia para lograr el autocontrol de los estudiantes y erradicar la problemática descrita. Trayendo consigo un impacto social debido a que el ballet más que una simple danza o forma de bailar es la cultura y al arte que se trasmite mediante ella, desarrollando el dominio completo del cuerpo humano y valorando la belleza de las múltiples expresiones en su interpretación. A demás es viable porque se cuenta con las facilidades de la Dirección de la Escuela mencionada anteriormente, para la ejecución del programa.

1.6. Hipótesis

Hi: “El Programa de ballet “Adagio” influye significativamente el autocontrol, en las dimensiones: Retroalimentación Personal, retraso de la recompensa, autocontrol criterial, Autocontrol Procesual y escala de sinceridad en los estudiantes de una Escuela de Ballet de Trujillo - 2019”

Ho: “El Programa de ballet “Adagio” no influye significativamente el autocontrol, en las dimensiones: Retroalimentación Personal, retraso de la recompensa, autocontrol criterial, Autocontrol Procesual y escala de sinceridad en los estudiantes de una Escuela de Ballet de Trujillo - 2019”

1.7. Objetivos

Objetivo general:

Determinar la influencia del Programa de Ballet “Adagio” en el autocontrol de los estudiantes de la Escuela de Ballet “Giselle”, Trujillo – 2019.

Objetivos específicos:

- a. Identificar la escala de autocontrol en los estudiantes, aplicando el pretest.
- b. Aplica el programa el programa de ballet “adagio”
- b. Identificar la escala de autocontrol en los estudiantes, aplicando el post test.
- c. Contrastar los resultados del pretest y post test para desarrollar el autocontrol de los estudiantes.

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

El presente trabajo de investigación tiene el propósito de guardar el rigor indispensable y a su vez acorde con el tipo y el método de investigación. Se utilizó un diseño Pre – Experimental.

Se eligió esta estrategia de investigación puesto que no existe la certeza suficiente de controlar favorablemente los factores que intervienen en la validez interna, así como también en la validez externa.

El diseño propiamente es denominado Diseño Pre-test Post-test con un solo grupo, cuya tipología es la siguiente: (Hernández 2010)

G1: 01-----X-----02

Dónde:

G1=Grupo uno de sujetos (Grupo Experimental)

X =Variable independiente

O1= Medición previa del autocontrol

O2=Medición posterior del autocontrol

2.2. Variables, operacionalización

- Variable Independiente: Programa de Ballet Adagio
 - Dimensiones: Cuerpo Humano, Movimiento y apariencia.

- Variable Dependiente: Autocontrol
 - Dimensiones: Retroalimentación personal, retraso en recompensa, autocontrol criterial, autocontrol procesual, escala de sinceridad.

Cuadro N°01: Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Variable Independiente : Programa de Ballet “Adagio”	Según Egg. (1991) hace referencia al programa como un conjunto organizado, coherente e integrado de actividades, servicios o procesos expresados en un conjunto de proyectos relacionados o coordinados entre sí y que son de similar naturaleza. Un plan está constituido por un conjunto de programas; un programa operacionalista un plan mediante la realización de acciones orientadas a	El Programa “Adagio” es un conjunto de actividades que brinda a cada estudiante múltiples herramientas para desarrollar la capacidad de expresar, percibir, comprender, sentir y disfrutar la belleza, los ideales y sentimientos que se manifiestan por medio del arte de la danza clásica, considerando que el ballet es una importante forma de arte en movimiento, que presenta	Cuerpo Humano	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las posibilidades de su cuerpo para adquirir dominio de sus capacidades corporales. • Conoce las características de su cuerpo para lograr conciencia de su esquema corporal. • Desarrolla el sentido del equilibrio. 	
			Movimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Domina la ejecución de movimientos en los 	

	alcanzar las metas y objetivos propuestos dentro de un periodo determinado.	gran destreza y belleza en su interpretación. Este programa se desarrolló en 10 sesiones con una duración de 45 minutos cada una. Se trabajará con tres dimensiones: colocación del cuerpo, movimiento y apariencia. El proceso didáctico será: saludo, calentamiento, adagio, relajación y reflexión.		diferentes diseños espaciales. • Reconoce y utiliza las diferentes dinámicas de los movimientos.	
			Apariencia	• Desarrolla mayor expresividad en la ejecución de movimientos en diferentes diseños. • Desarrolla ejercicios llenos de esfuerzo, control y mucha fuerza. • Maneja emociones al ejecutar movimientos secuenciales con	

				mayor nivel de dificultad.	
Variable Dependiente Autocontrol	American Psychological Association (1973) define al autocontrol como la habilidad para reprimir o la práctica de represión de reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones.	El autocontrol se evaluó a través de un cuestionario (CACIA) consta de cuatro escalas de auto calificación para medir el auto-control en niños mayores y adolescentes (entre once y catorce), lo cual	Retroalimentación personal	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para conocer su manera de ser hacer frente a diversas situaciones. 	16,17, 21, 24, 26, 27, 33, 34, 36, 37, 38, 57, 63, 65, 70.

		<p>implica que el chico o chica debe leer con soltura.</p> <p>Tres de las escalas miden aspectos positivos del auto-control (decimos positivo por las relaciones encontradas con otras variables que exponemos en el apartado de estudios psicométricos) y otra evalúa aspectos negativos. Tiene también una escala de sinceridad que sirve para saber cómo trabajó el examinado y la certeza de sus datos.</p>	<p>Retraso Recompensa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Interés por el análisis del origen y razones de su conducta. • Organización y Estructuración de tareas. 	<p>4, 22, 25, 58, 66, 69.</p> <p>9, 53, 59, 62.</p>
				<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos de trabajo adecuado. • Control de apetencias impulsivas 	<p>5, 55.</p> <p>1, 2, 50, 54, 67, 71.</p>
			<p>Autocontrol criterial</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soportar situaciones dolorosas o desagradables 	

					6, 13, 33, 51, 58, 61, 62, 63, 68, y 72.
			Autocontrol procesal	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionamiento del propio comportamiento. • Preocupación por la actuación de acuerdo a normas y reglas. 	6, 8, 10, 13, 14, 15, 28, 29, 32, 39, 43, 46, 47, 49, 51, 56, 61, 68. 3, 18, 35, 40, 45, 52.
			Sinceridad	<ul style="list-style-type: none"> • Espontaneidad e impulsividad. 	7, 11, 12, 19, 20, 23, 30, 31, 41, 42, 44, 48, 60, 64.

2.3. Población y muestra

Por ser reducida la población también fue tomada como muestra:

2.3.1. Población Muestral

La población del estudio fue conformada por todos estudiantes de la Escuela de Ballet “Giselle” total de 25 estudiantes de entre 11 a 14 años.

2.3.2. Muestreo

La muestra fue seleccionada mediante el criterio de conveniencia en la que se incluye:

2.3.2.1. Criterio de Inclusión:

Fueron incluidos todos los estudiantes por las mismas características que requieran desarrollar su autocontrol.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

Cuadro N°02: Técnicas e Instrumentos

2.4.1. Técnicas	2.4.2. Instrumentos
La encuesta se usó como técnica de recolección de datos en el pre y post test, la cual se tuvo en cuenta por tener instrumentos validados, que permiten aplicar estrategias y actividades que fomenta la participación activa de los estudiantes, dando la posibilidad que el programa se lleve a cabo con eficacia. (Ballesteros, 2013)	El CACIA: es un cuestionario de 89 ítems que evalúa el autocontrol mediante 5 escalas, tres positivas: Retroalimentación Personal, retraso de la recompensa, autocontrol criterial, una negativa: Autocontrol Procesual y una escala de sinceridad A. Capafóns y F. Silva (1995)

Elaboración Propia.

2.4.3. Validación y confiabilidad del instrumento

Cuadro N°03: Validación y confiabilidad del instrumento

2.4.3.1. Validez	2.4.3.2. Confiabilidad
La validez del instrumento fue determinada base de las puntuaciones del coeficiente por rangos.	La confiabilidad del instrumento fue hecha en base al coeficiente de alfa Cronbach. $\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{S_T^2} \right]$ La confiabilidad de la prueba CACIA se manifiesta en un rango oscilante entre 0.50 y 0.79, manteniendo propiedades adecuadas psicométricas. (Capáfons y Silva, 2001).

Elaboración Propia.

2.5. Métodos de análisis de datos

Para analizar los datos recogidos de campo se utilizaron las siguientes técnicas estadísticas:

- Tablas y figuras descriptivas mediante el análisis de datos de Microsoft Excel.
- Cálculo de la media aritmética:

$$\bar{x} = \frac{\sum xifi}{n}$$

- Cálculo de la desviación estándar:

$$s = \sqrt{\frac{1}{N-1} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}$$

- Cálculo del coeficiente de variabilidad:

$$CV = \frac{s}{x} \times 100$$

Además, para la contratación de hipótesis se hará uso la T- student para resultados independientes y muestras menores o iguales a 30, según Levin, R. y Rubin, D. (2004) dicho contraste es ideal para muestras donde se presume el resultado y se quiere anular la hipótesis contradictoria a la propuesta, la cual se puede aplicar dentro de estudios donde se desea conocer el antes y después de la aplicación de un programa o diseño propuesto por el autor en un grupo pre o experimental.

$$T = R_{xy} \sqrt{n-2} / \sqrt{1-r^2_{xy}}$$

2.6. Aspectos éticos

Se informó a los padres de familia de los estudiantes que el presente estudio de investigación y la aplicación de las pruebas es totalmente confidencial. Se le envió a cada padre una carta de consentimiento informado donde debían firmar aceptando la participación de sus hijos en esta investigación, explicando los objetivos, dejándose en claro que la participación es voluntaria y que sus datos no serán exhibidos. Cuando se aplicaron las pruebas a los estudiantes se dieron las instrucciones y se mencionó que no debían dejar ningún ítem en blanco, además que podrían pedir ayuda con alguna pregunta o palabra que no sea de su entendimiento.

III. RESULTADOS

3.1. Resultados Pretest

Los resultados de la Prueba CACIA, antes de la aplicación del Taller “Adagio”.
Se estableció un tiempo de 40 minutos con una forma de aplicación individual a fin de obtener resultados contundentes sin la intervención de factores distractores.

Escala establecida para la Investigación, tomando en consideración los lineamientos descritos en la prueba y su debida interpretación fue la siguiente.

Escala:

- 1 a 39 puntos percentiles: NIVEL BAJO
- 40 a 69 puntos percentiles: NIVEL MEDIO
- 70 a 99 puntos percentiles: NIVEL ALTO

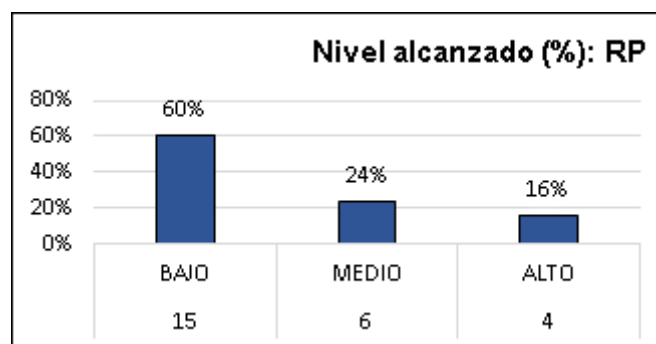
A continuación, se presenta los siguientes resultados:

Tabla N°01: Escala Retroalimentación Personal

Número de Sujetos	RP	Nivel alcanzado (%)
15	BAJO	60%
6	MEDIO	24%
4	ALTO	16%
Total	25	

Elaboración Propia.

Figura N°01: Escala de Retroalimentación Personal



Elaboración Propia.

Interpretación:

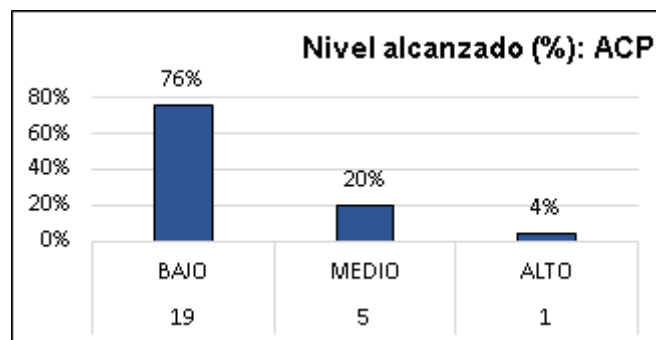
Los resultados obtenidos en la escala de retroalimentación personal demuestran un porcentaje elevado en el rango de bajo a medio, lo cual indica según lo observado por la prueba CACIA, un bajo nivel de conocimiento de sí mismo; es decir, las niñas a las cuales se les aplicó el instrumento poseen un grado inferior en conocimiento de sí mismas, no razonando sus acciones. Son varias las causas por las cuales podrían obviar dicho razonamiento, entre la más resaltante se presume el uso constante de aparatos electrónicos. Un uso inadecuado puede causar distracciones frecuentes e incluso anular acciones de razonamiento al tener dependencia. En diferentes circunstancias se pudo apreciar el uso de celular y tabletas electrónicas, en lugar de interactuar con sus compañeras e incluso cuando se les había ordenado dejar de usarlos durante los talleres. Las reacciones fueron aisladas y no concienzudas, llegando al punto de establecer una canal superior de información, hacia los responsables o padres de familia.

Tabla N°02: Escala de Autocontrol Procesual

Número de Sujetos	ACP	Nivel alcanzado (%)
19	BAJO	76%
5	MEDIO	20%
1	ALTO	4%
Total	25	

Elaboración Propia.

Figura N°02: Escala de Autocontrol Procesual



Elaboración Propia.

Interpretación:

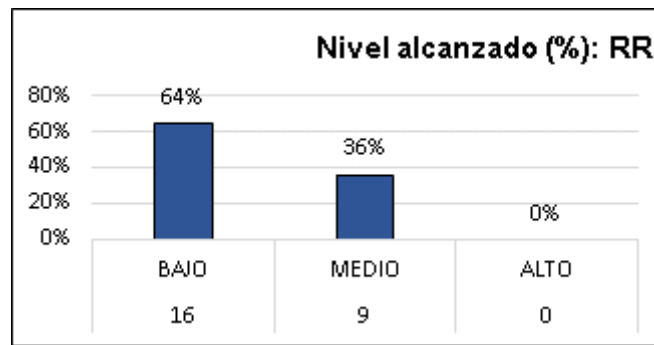
Se presentó un alto porcentaje en el nivel bajo de autocontrol procesual, esto significa que las niñas sujeto de la prueba presentan características básicas de auto gratificación y auto castigo; es decir, que no les interesa analizar su comportamiento ni tampoco el seguir las normas al pie de la letra, entrando en un limbo de decisiones. Una persona que demuestra bajos niveles establece una falta de interés por hacer o no hacer lo correcto, denotando una des asociación por cuestionar sus acciones y también un desapego por seguir normas establecidas. Esta falta de interés se podría deber a muchos factores: desde engreimientos familiares hasta rebeldía propio de la entrada a la fase de la pubertad.

Tabla N°03: Escala de Retraso de Recompensa

	Número de Sujetos	RR	Nivel alcanzado (%)
	16	BAJO	64%
	9	MEDIO	36%
	0	ALTO	0%
Total	25		

Elaboración Propia.

Figura N°03: Escala de Retraso de Recompensa



Elaboración Propia.

Interpretación:

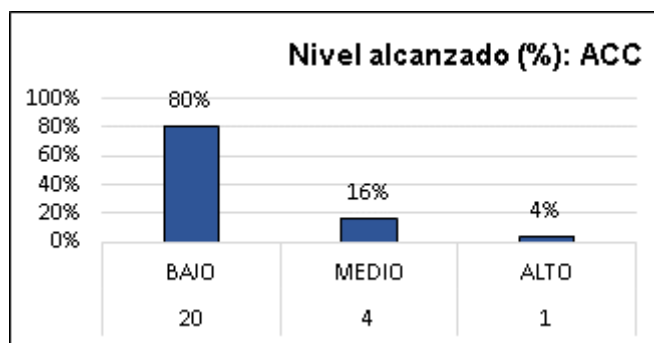
El porcentaje obtenido en esta escala en su mayoría alcanza niveles bajos, es decir las niñas sujeto de la prueba presentan características no apropiadas para desarrollar hábitos de trabajo ordenado, dejándose llevar fácilmente por distracciones. No estructuran fácilmente sus tareas y caen en tiempos muertos al dejarse llevar por lo más cómodo o fácil o más apetecible. El dejarse llevar por los impulsos, dejando una gran apertura a las emociones crea un caos interno, al no poder controlar actividades desde las más básicas. Dicho comportamiento se ha observado en varias oportunidades, donde los talleres impartidos deben ser sujeto de tareas divertidas para lograr canalizar las distracciones y conseguir los objetivos planteados a diario.

Tabla N°04: Escala de Autocontrol Criterial

	Número de Sujetos	ACC	Nivel alcanzado (%)
	20	BAJO	80%
	4	MEDIO	16%
	1	ALTO	4%
Total	25		

Elaboración Propia.

Figura N°04: Escala de Autocontrol Criterial



Elaboración Propia.

Interpretación:

Un alto porcentaje se ubicó en el nivel inferior del autocontrol criterial, denotando temor y poca seguridad del sujeto ante situaciones de estrés o presión. Una baja calificación, establece una relación del sujeto con la poca voluntad para superar adversidades temiendo ante el cambio y poca flexibilidad para enfrentar situaciones amenazantes. Las niñas del taller presentan en su mayoría signos de inseguridad tales como: dudas al tomar decisiones, temor ante el cambio de rutinas, poca reacción positiva frente a actuaciones de competencia, e incluso nerviosismo extremo o efectos físicos que les imposibilita continuar con rutinas extenuantes que sugiere un crecimiento en el movimiento.

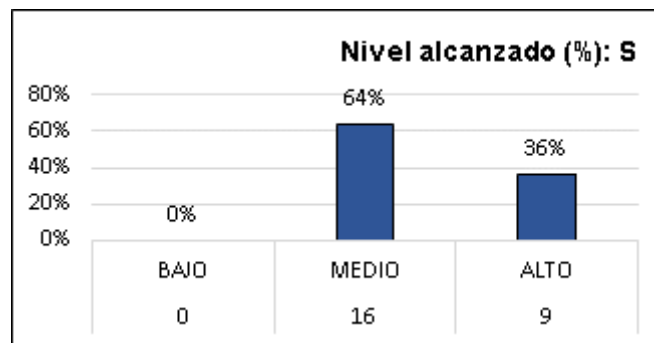
Se presume que el comportamiento, en su mayoría, “inseguro” se debe principalmente a la poca experiencia en el manejo de situaciones similares e incluso a la sobreprotección familiar.

Tabla N°05: Escala de Sinceridad

	Número de Sujetos	S	Nivel alcanzado (%)
	0	BAJO	0%
	16	MEDIO	64%
	9	ALTO	36%
Total	25		

Elaboración Propia.

Figura N°05: Escala de Sinceridad



Elaboración Propia.

Interpretación:

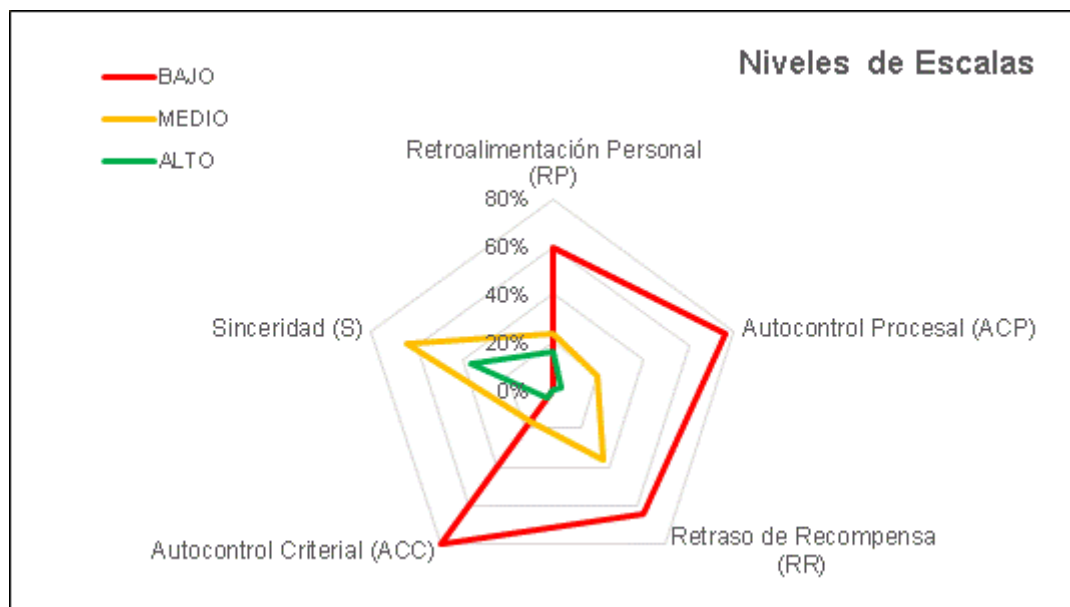
En general dicha escala demuestra un grado medio, es decir el sujeto ha logrado responder en su mayoría con prudencia; respondiendo lo correcto y no lo que se espera de él al responder. Un porcentaje reducido de un 36% respondió de forma espontánea e impulsiva, presumiéndose comportamiento propio de la edad. Al no alcanzar niveles bajos en la escala, no se ha relativizado las demás respuestas.

Conclusión Resultados Pretest:

En conclusión, los resultados del pretest aplicado, establece niveles bajos de autocontrol en general (tomando como referencia los porcentajes obtenidos en las diferentes escalas de aplicación). Son varios los factores que se pueden presumir; desde comportamientos adquiridos en casa, hasta factores físicos propios de la edad en la cual se encuentra el sujeto.

A continuación, se puede observar las escalas y el porcentaje predominante: BAJO.

Figura N°06: Resumen de Escalas Obtenidas



Elaboración Propia.

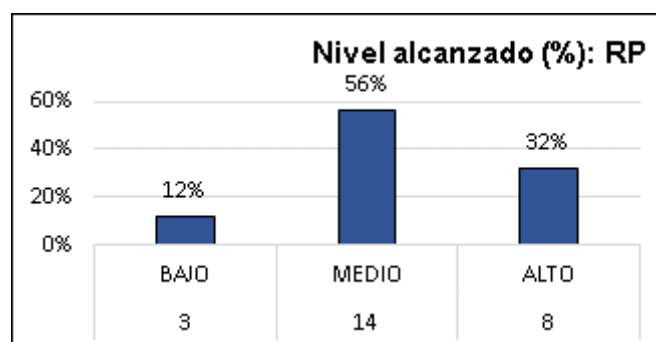
3.2. Resultados Post test

Tabla N°06: Escala Retroalimentación Personal

	Número de Sujetos	RP	Nivel alcanzado (%)
	3	BAJO	12%
	14	MEDIO	56%
	8	ALTO	32%
Total	25		

Elaboración Propia.

Figura N°07: Escala de Retroalimentación Personal



Elaboración Propia.

Interpretación:

Según los datos recopilados por el post test se incrementó el nivel medio y alto respecto a la escala de retroalimentación personal en un 56% y 32% respectivamente; es decir, que las niñas encuestadas mediante el taller lograron establecer una mejor autoobservación de sus actos, analizando las causas de sus falencias y avances en su comportamiento dentro del taller de ballet. Esto paralelamente estima una mejora sustancial en su comportamiento respecto a la prudencia con la cual realizan su autoevaluación y la evaluación externa.

Asimismo, los comentarios otorgados por los padres de familia fueron afirmativos y consecuentes con los resultados, ya que muchos de ellos comentaron en las sesiones, la

forma en como sus hijas habían mejorado en cuando a externalizar las causas de sus actos, identificando con más mesura las causas de sus desaciertos y sus éxitos en actividades cualesquiera.

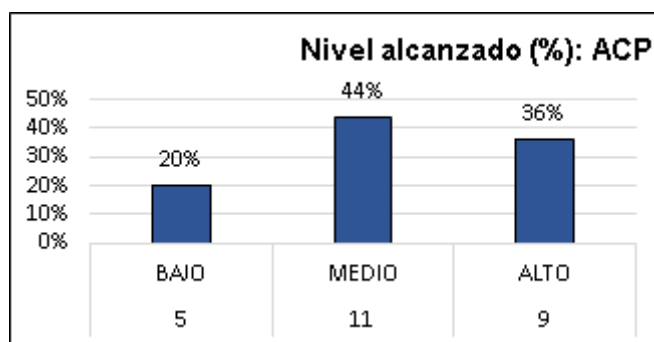
En general en una orientación rápida, si se les consulta a las estudiantes sobre su rendimiento en el taller, logran rápidamente identificar las causas y sus efectos; estableciendo una relación positiva en cuanto a las actividades desarrolladas.

Tabla N°07: Escala de Autocontrol Procesual

	Número de Sujetos	ACP	Nivel alcanzado (%)
	5	BAJO	20%
	11	MEDIO	44%
	9	ALTO	36%
Total	25		

Elaboración Propia.

Figura N°08: Escala de Autocontrol Procesual



Elaboración Propia.

Interpretación:

Se incrementaron los niveles medio y alto de la escala de autocontrol procesual, obteniendo un puntaje de 44% y 36% respectivamente; es decir las niñas reforzaron su nivel cognitivo de su autoevaluación y autocrítica, estableciendo una clara relación entre las normas propuestas y la aceptación de estas sin llegar a extremos. Las niñas encuestadas poseen un nivel de aceptable de cuestionamiento propio, por lo cual ellas aceptan las órdenes y los

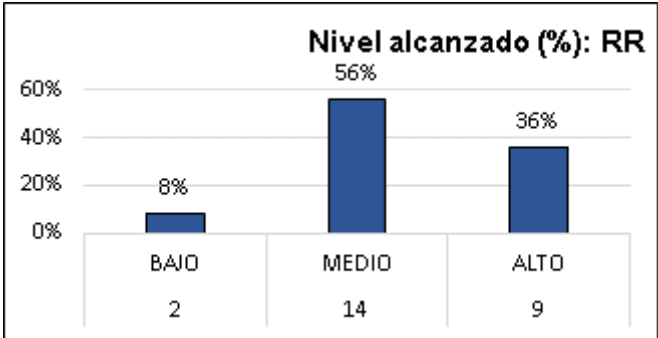
objetivos establecidos sin caer en tendencias de ansiedad por el logro de estos. Se logró observar un nivel alto de perfeccionamiento en un grupo pequeño de niñas que tienen como meta seguir una carrera profesional en el ballet a futuro, lo cual se toma con tranquilidad el resultado ya que no mostraron niveles de ansiedad ni comportamientos de hiperfocalización preocupantes.

Tabla N°08: Escala de Retraso de Recompensa

	Número de Sujetos	RR	Nivel alcanzado (%)
	2	BAJO	8%
	14	MEDIO	56%
	9	ALTO	36%
Total	25		

Elaboración Propia.

Figura N°09: Escala de Retraso de Recompensa



Elaboración Propia.

Interpretación:

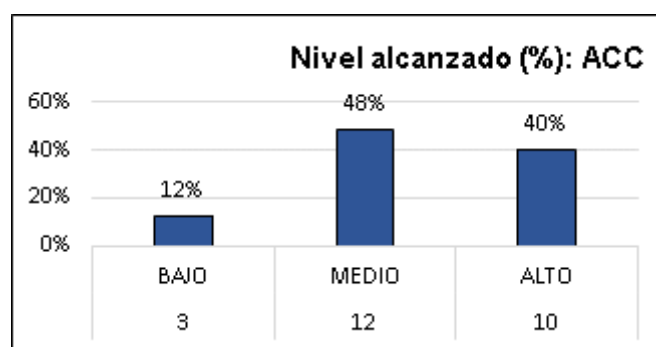
Se alcanzaron niveles positivos en cuanto a la escala de retraso de recompensa, llegando a 56% y 36% en nivel medio y alto respectivamente; lo cual establece un crecimiento importante en cuanto a lo que se debe hacer como importante sobre el gusto o preferencia del individuo. Las niñas mostraron en el taller una apertura a desarrollar los objetivos urgentes establecidos sobre las preferencias que estaban dentro de su zona de confort, éstas actividades relacionadas incidieron en su comportamiento, según comentarios de familiares cercanos las niñas incrementaron su nivel de prudencia al momento de realizar sus deberes antes de hacer otras actividades de su preferencia como: salir con amigas, ver sus aparatos electrónicos, ver televisión o desarrollar actividades distractoras.

Tabla N°09: Escala de Autocontrol Criterial

	Número de Sujetos	ACC	Nivel alcanzado (%)
	3	BAJO	12%
	12	MEDIO	48%
	10	ALTO	40%
Total	25		

Elaboración Propia.

Figura N°10: Escala de Autocontrol Criterial



Elaboración Propia.

Interpretación:

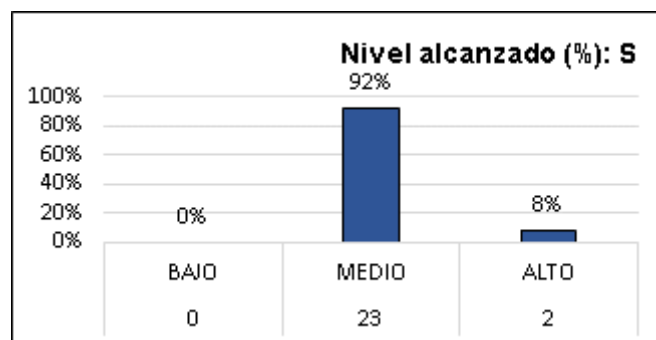
Asimismo, se incrementaron los niveles medio y alto de la escala de autocontrol criterial; llegando a un 46% y 40%, lo cual establece que se incrementaron los niveles de las niñas respecto a situaciones límite, de presión o amenazantes. Durante el taller se les indujo a realizar actividades nuevas o que requerían un esfuerzo doble en sus rutinas, lo cual estableció niveles aceptables de estrés para las niñas. Ellas de forma positiva lograron responder de forma positiva frente al cambio y aunque hubo ciertos inconvenientes iniciales como el temor, se pudo obtener resultados favorables. Asimismo, los comentarios de los padres al respecto afirmaron que sus hijas, en su mayoría, muestran mayor interés por acciones nuevas, impulsándose al descubrimiento y apertura al esfuerzo. Esta mejora incluso establece una fuerte relación con su carácter, donde pueden ellas asumir mejor las noticias desagradables que podrían acontecer en su vida diaria.

Tabla N°10: Escala de Sinceridad

	Número de Sujetos	S	Nivel alcanzado (%)
	0	BAJO	0%
	23	MEDIO	92%
	2	ALTO	8%
Total	25		

Elaboración Propia.

Figura N°11: Escala de Sinceridad



Elaboración Propia.

Interpretación:

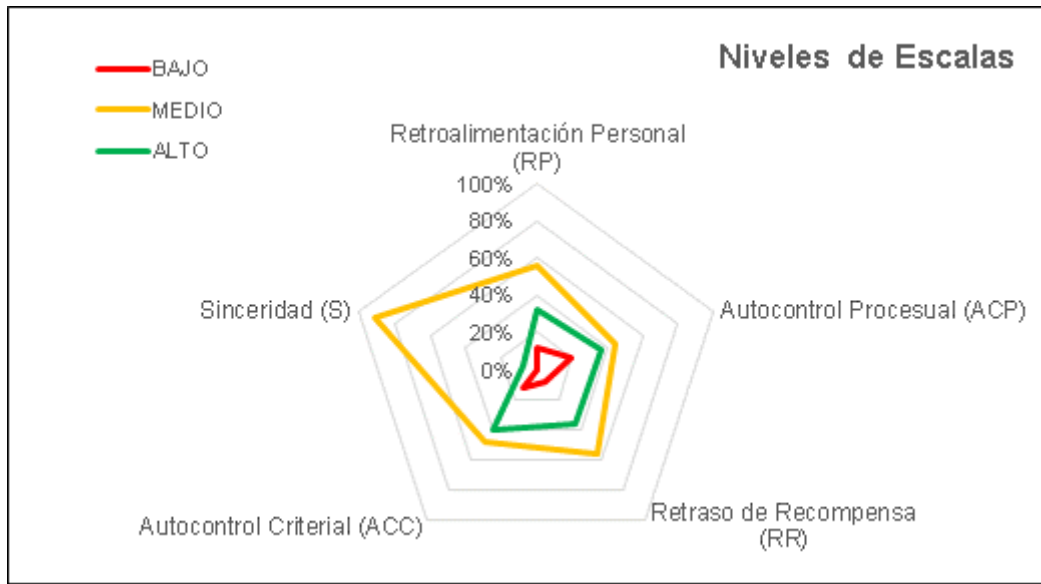
Los promedios alcanzados fueron significativamente diferentes a los resultados del pretest, donde los niveles alcanzados se concentraron en su mayoría en los niveles medio con un importante 92%, lo cual indica que las niñas en su mayoría demuestran sinceridad en sus respuestas sin caer en impulsividades o en respuestas hechas.

El nivel medio alcanzado es aceptable para la presente investigación, cumpliendo con los niveles esperados al modificar las conductas de mesura en sus impulsos mediante la mejora en las escalas anteriormente mencionadas.

Conclusión Post Test:

- Se mejoró la escala de retroalimentación personal en un nivel medio a alto, visualizando mejoras significativas en el análisis personal de las causas y efectos de acciones.
- Se mejoró en la escala de autocontrol procesual, con autoevaluaciones significativas respecto a las falencias personales y logros. Se logró la aceptación de normas sin caer en perfeccionamientos o conductas obsesivas.
- Se logró mejorar el nivel de autocontrol criterial, donde se impulsó el crecimiento a la fortaleza frente a situaciones de presión, amenazantes o de estrés importante; valorando la voluntad para superar obstáculos y la mejora en la primera actitud mostrada por las niñas.
- Se logró mejorar el nivel de retraso en la recompensa, donde se logró visualizar notablemente aceptación afirmativa del compromiso frente a las situaciones de preferencia.
- Finalmente se logró mejorar el nivel de sinceridad, asumiendo respuestas con prudencia y mejor analizadas al momento de responder la prueba.

Figura N°12: Niveles de Escalas Post Test

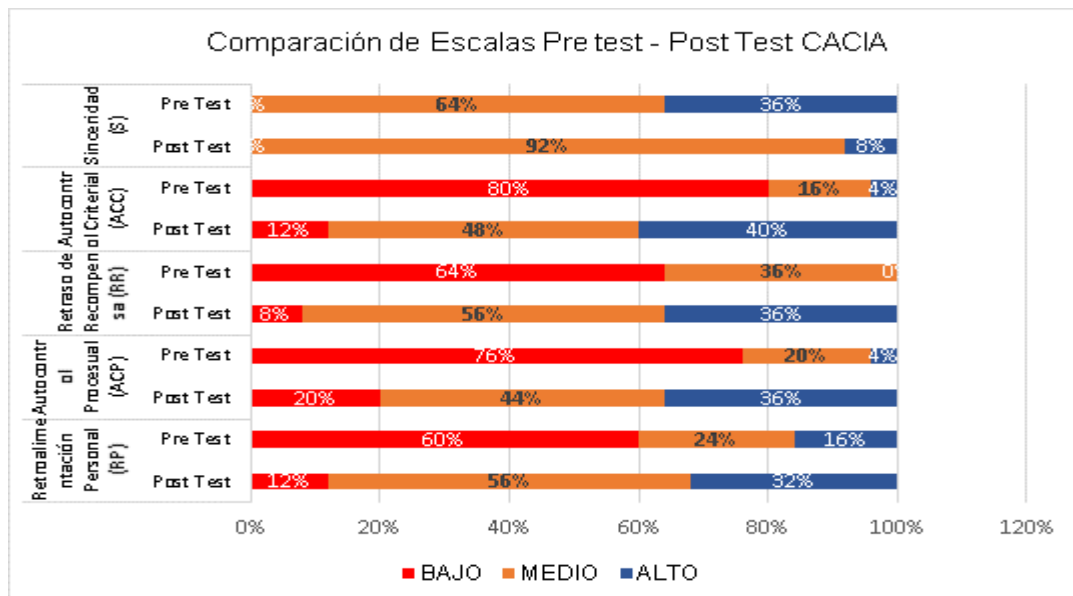


Elaboración Propia.

3.3. Comparación de Valores Pretest y Post Test

La comparación de los datos del pretest y post test CACIA, se pueden apreciar en el siguiente gráfico:

Figura N°13: Comparativa Pre test y post test CACIA



Elaboración Propia.

Como se puede observar los niveles del pretest en comparación al post test CACIA mejoraron de un nivel bajo medio a un nivel medio alto; considerando valores diferenciales positivos en el crecimiento del autocontrol y conductas asociadas.

Un ejemplo claro de dicha mejora son los niveles de sinceridad, donde las respuestas fueron un acumulativo del nivel medio, produciendo una aceptación rotunda de las respuestas, ya que éstas fueron otorgadas con niveles de control de las emociones e impulsos gracias al progreso en las escalas de evaluación.

3.4. Contraste de Hipótesis

Para el contraste de la hipótesis se utilizó la herramienta T Student para muestras relacionadas, dicho contraste es ideal para grupos experimentales iguales en tamaño; donde la muestra de participantes no ha variado y se desea observar un antes y un después de la intervención.

Datos previos:

- $H_0: \mu=0$: El programa Adagio no tiene influencia en el manejo del autocontrol de estudiantes.
- $H_1: \mu \neq 0$: el programa Adagio si tiene influencia en el manejo del autocontrol de estudiantes.
- α : 0.05; se acepta H_1 cuando $p \neq 0.05$
- $z = -1.96; +1.96$
- Confianza: 95%
- Test previo de normalidad: Kolmogorov – Smirnof
- Datos utilizados – notas directas de cada escala en pretest y post test.

Escala Retroalimentación Personal

Tabla N°11: Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra			
		Pre test	Post test
N		25	25
Parámetros normales ^{a,b}	Media	9,88	11,92
	Desv. Desviación	2,728	2,235
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,226	,166
	Positivo	,226	,166
	Negativo	-,106	-,100
Estadístico de prueba		,226	,166
Sig. asintótica(bilateral)		,002 ^c	,003 ^c
a. La distribución de prueba es normal.			
b. Se calcula a partir de datos.			
c. Corrección de significación de Lilliefors.			

La prueba se ha determinado con datos normales, para lo cual si es posible la aplicación de la prueba T Student para muestras emparejadas o relacionadas.

Tabla N°12: Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	Post test	11,92	25	2,235	,447
	Pre test	9,88	25	2,728	,546

Fuente: Datos recopilados Pretest y post test CACIA.

Elaboración Propia.

Tabla N°13: Correlaciones de muestras emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
			n	

Par 1	Post test & Pre test	25	,552	,004
----------	-------------------------	----	------	------

Fuente: Datos recopilados Pretest y post test CACIA.

Elaboración Propia.

Tabla N°14: Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilat eral)	
		Media	Desv. Desv iación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Post- Pretest	2,040	2,38 9	,478	1,054	3,026	4,27 0	2 4	,000

Fuente: Datos recopilados Pretest y post test CACIA.

Elaboración Propia.

El nivel de significancia de la escala de retroalimentación es de 0.000, es decir que la hipótesis H_0 se rechaza y se acepta H_1 , donde la escala de retroalimentación si ha sido modificada de acuerdo con la aplicación del programa Adagio como manejo del autocontrol de estudiantes. Estos confirman la mejora en cuanto al factor de retroalimentación personal, donde las niñas pudieron mejorar en la auto observación de sus actos y analizar sus causas y efectos. Aunque aún siguen manteniéndose niveles bajos en algunos casos específicos, las mejoras son significativas.

Escala Autocontrol Procesual

Tabla N°15: Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra			
		pretest	post test
N		25	25
Parámetros normales ^{a,b}	Media	17,72	20,84
	Desv. Desviación	3,035	1,795
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,257	,176
	Positivo	,146	,104
	Negativo	-,257	-,176
Estadístico de prueba		,257	,176
Sig. asintótica(bilateral)		,000 ^c	,001 ^c
a. La distribución de prueba es normal.			
b. Se calcula a partir de datos.			
c. Corrección de significación de Lilliefors.			

La prueba se ha determinado con datos normales, para lo cual si es posible la aplicación de la prueba T Student para muestras emparejadas o relacionadas.

Tabla N°16: Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	post test	20,84	25	1,795	,359
	pretest	17,72	25	3,035	,607

Fuente: Datos recopilados Pretest y post test CACIA.

Elaboración Propia.

Tabla N°17: Correlaciones de muestras emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	post test & pretest	25	,030	,888

Fuente: Datos recopilados Pretest y post test CACIA.

Elaboración Propia.

Tabla N°18: Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Me dia	De sv. De svi aci ón	Desv . Error prom edio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Infer ior	Supe rior			
P a r t e	post test - pretest	3,1 20	3,4 80	,696	1,68 4	4,55 6	4, 4 8 3	24	,000

Fuente: Datos recopilados Pretest y post test CACIA.

Elaboración Propia.

El nivel de significancia de la escala de autocontrol procesual es de 0.000, es decir que la hipótesis Ho se rechaza y se acepta H1, donde la escala de autocontrol procesual si ha sido modificada de acuerdo con la aplicación del programa Adagio como manejo del autocontrol de estudiantes. Mejora significativa en la autocrítica y auto gratificación.

Escala de Retraso de Recompensa

Tabla N°19: Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra			
		Pre test	Pos test
N		25	25
Parámetros normales ^{a,b}	Media	9,64	13,24
	Desv. Desviación	2,196	1,690
	Máximas diferencias extremas	Absoluto	,179
Positivo		,141	,156
Negativo		-,179	-,152
Estadístico de prueba		,179	,156
Sig. asintótica(bilateral)		,038 ^c	,042 ^c
a. La distribución de prueba es normal.			
b. Se calcula a partir de datos.			
c. Corrección de significación de Lilliefors.			

La prueba se ha determinado con datos normales, para lo cual si es posible la aplicación de la prueba T Student para muestras emparejadas o relacionadas.

Tabla N°20: Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	Pos test	13,24	25	1,690	,338
	Pre test	9,64	25	2,196	,439

Fuente: Datos recopilados Pretest y post test CACIA.

Elaboración Propia.

Tabla N°21: Correlaciones de muestras emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	Pos test & Pre test	25	-,200	,337

Fuente: Datos recopilados Pretest y post test CACIA.

Elaboración Propia.

Tabla N°22: Prueba de muestras emparejadas										
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)	
		Me dia	De sv. De svi aci ón	Desv . Error prom edio	95% de intervalo de confianza de la diferencia					
					Infer ior	Supe rior				
Par 1	Pos test - Pre test	3,600	3,028	,606	2,350	4,850	5,945	24	,000	

Fuente: Datos recopilados Pretest y post test CACIA.

Elaboración Propia.

El nivel de significancia de la escala de retraso de recompensa es de 0.000, es decir que la hipótesis H_0 se rechaza y se acepta H_1 , donde la escala de retraso de recompensa si ha sido modificada de acuerdo con la aplicación del programa Adagio como manejo del autocontrol de estudiantes. Mejora significativa en los niveles de control de impulsos sobre la ejecución de acciones necesarias y responsables.

Escala de Autocontrol Criterial

Tabla N°23: Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra			
		pretest	post test
N		25	25
Parámetros normales ^{a,b}	Media	4,92	6,40
	Desv. Desviación	,909	1,000
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,225	,255
	Positivo	,225	,255
	Negativo	-,215	-,225
Estadístico de prueba		,225	,255
Sig. asintótica(bilateral)		,002 ^c	,000 ^c
a. La distribución de prueba es normal.			
b. Se calcula a partir de datos.			
c. Corrección de significación de Lilliefors.			

La prueba se ha determinado con datos normales, para lo cual si es posible la aplicación de la prueba T Student para muestras emparejadas o relacionadas.

Tabla N°24: Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	post test	6,40	25	1,000	,200
	pretest	4,92	25	,909	,182

Fuente: Datos recopilados Pretest y post test CACIA.

Elaboración Propia.

Tabla N°25: Correlaciones de muestras emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	post test & pretest	25	,174	,405

Fuente: Datos recopilados Pretest y post test CACIA.

Elaboración Propia.

Tabla N°26: Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desv . Desv iación n	Desv . Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	post test - pretest	1,480	1,229	,246	,973	1,987	6,022	24	,000

Fuente: Datos recopilados Pretest y post test CACIA.

Elaboración Propia.

El nivel de significancia de la escala de Autocontrol criterial es de 0.000, es decir que la hipótesis H_0 se rechaza y se acepta H_1 , donde la escala de autocontrol criterial si ha sido modificada de acuerdo con la aplicación del programa Adagio como manejo del autocontrol de estudiantes. Mejora significativa en el manejo de situaciones de presión y estrés.

3.4.1. Variación Porcentual de Escalas

Para la variación porcentual de las escalas, y apreciar los resultados desde los resultados de percentiles y los nuevos rangos asumidos, se contempló la posibilidad de ingresar los datos en el análisis T Student, $p \neq 0.05$. ($g=4$)

Nivel Bajo

Cuadro N°04: Valores Porcentuales Pretest – Post Test Nivel Bajo

id	Nivel bajo	
	Pre test	Post Test
RP	60%	12%
ACP	76%	20%
RR	64%	8%
ACC	80%	12%
S	0%	0%

Elaboración Propia.

Tabla N°27: T Student – Nivel Bajo Valores porcentuales

	<i>Pre test</i>	<i>Post Test</i>
Media	0.56	0.104
Varianza	0.1048	0.00528
Observaciones	5	5
Coefficiente de correlación de Pearson	0.85022211	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	4	
Estadístico t	0.03851703	
P(T<=t) una cola	0.00913801	
Valor crítico de t (una cola)	2.13184679	
P(T<=t) dos colas	0.01827603	
Valor crítico de t (dos colas)	2.77644511	

Elaboración Propia.

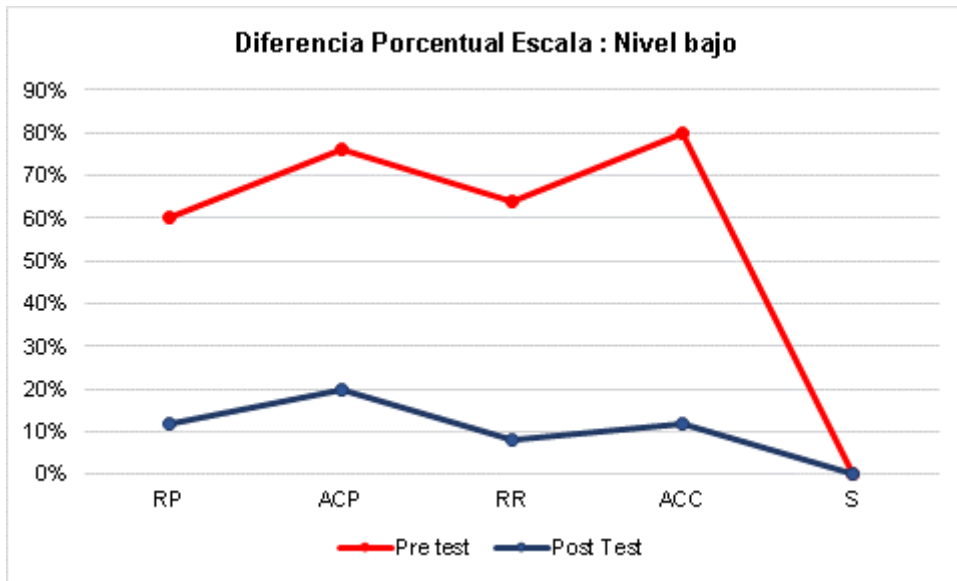
Resultados:

Nivel de significancia aceptado $0.01 \neq 0.05$

Correlación de resultados: 0.8 (muestra una relación de los valores porcentuales).

Confianza del 95%

Figura N°14: Valores porcentuales – Nivel Bajo



Elaboración Propia.

Nivel Medio

Cuadro N°05: Valores Porcentuales Pretest – Post Test Nivel Medio

id	Nivel Medio	
	Pre test	Post Test
RP	24%	56%
ACP	20%	44%
RR	36%	56%
ACC	16%	48%
S	64%	92%

Elaboración Propia.

Tabla N°28: T Student – Nivel Medio Valores porcentuales

	<i>Pre test</i>	<i>Post Test</i>
Media	0.32	0.592
Varianza	0.0376	0.03632
Observaciones	5	5
Coefficiente de correlación de Pearson	0.9633479	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	4	
Estadístico t	-11.6619038	
P(T<=t) una cola	0.00015454	
Valor crítico de t (una cola)	2.13184679	
P(T<=t) dos colas	0.00030909	
Valor crítico de t (dos colas)	2.77644511	

Elaboración Propia.

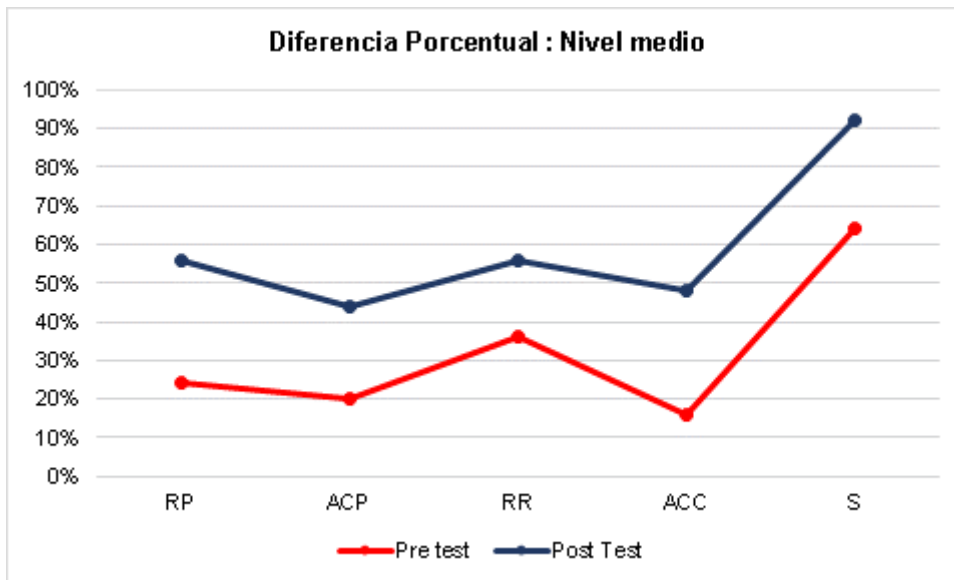
Resultados:

Nivel de significancia aceptado $0.0003 \neq 0.05$

Correlación de resultados: 0.9 (muestra una relación de los valores porcentuales).

Confianza del 95%

Figura N°15: Valores porcentuales – Nivel Medio



Elaboración Propia.

Nivel Alto

Cuadro N°06: Valores Porcentuales Pretest – Post Test Nivel alto

id	Nivel Alto	
	Pre test	Post Test
RP	16%	32%
ACP	4%	36%
RR	0%	36%
ACC	4%	40%
S	36%	8%

Elaboración Propia.

Tabla N°29: T Student – Nivel Alto Valores porcentuales

	<i>Pre test</i>	<i>Post Test</i>
Media	0.12	0.304
Varianza	0.0216	0.01648
Observaciones	5	5
Coefficiente de correlación de Pearson	-0.95404097	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	4	
Estadístico t	-1.51165379	
P(T<=t) una cola	0.0102578	
Valor crítico de t (una cola)	2.13184679	
P(T<=t) dos colas	0.02051559	
Valor crítico de t (dos colas)	2.77644511	

Elaboración Propia.

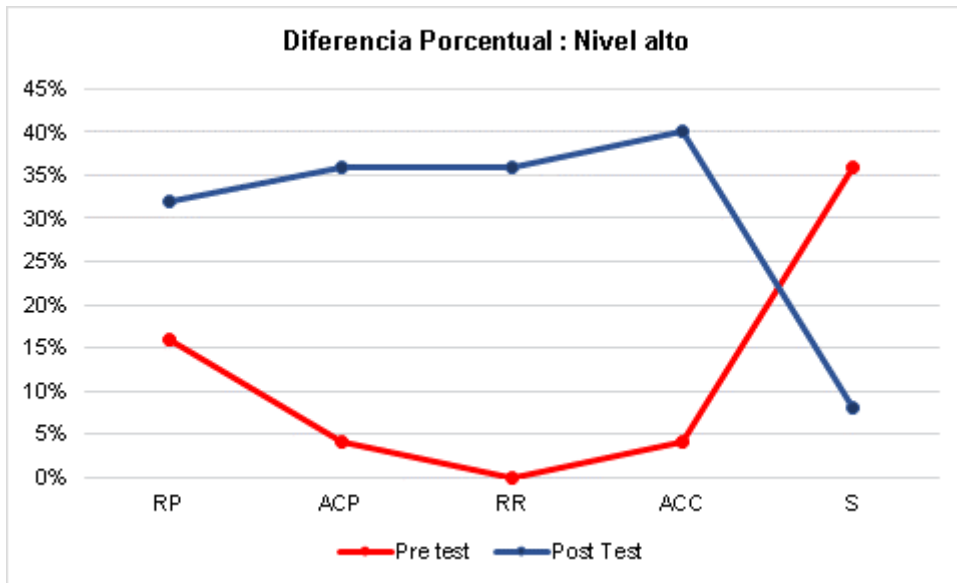
Resultados:

Nivel de significancia aceptado $0.02 \neq 0.05$

Correlación de resultados: -0.9 (muestra una relación de los valores porcentuales).

Confianza del 95%

Figura N°16: Valores porcentuales – Nivel Alto



Elaboración Propia.

IV. DISCUSIÓN

La presente investigación tiene como objetivo primordial establecer la incidencia del taller ADAGIO en los niveles de autocontrol de los estudiantes de la academia de ballet Giselle; para lo cual, según los resultados estimados en el capítulo anterior, se valida la hipótesis alternativa (H1) de que el Programa de ballet “Adagio” influye significativamente el autocontrol, en las dimensiones: Retroalimentación Personal, retraso de la recompensa, autocontrol criterial, Autocontrol Procesual y escala de sinceridad en los estudiantes de una Escuela de Ballet. Debido a que al aplicar instrumento de recopilación de información se pudo apreciar valores significativos en las escalas de evaluación, superando valores y las expectativas iniciales respecto a los resultados esperados, en paralelo con la aplicación de la prueba T Student se pudo encontrar valores diferentes al nivel de significancia ($P \neq 0.05$), pudiendo rechazar la hipótesis nula (H_0) que afirmaba que el programa Adagio no influye en el manejo del autocontrol en los estudiantes de la escuela de ballet en la ciudad de Trujillo.

Con el análisis del cuestionario aplicado y la conversión de los valores cualitativos a resultados de rangos, se pudo establecer una hipótesis afirmativa, es decir se pudo comprobar su enunciado. Donde la presente es comparable con la investigación de Chira, Y (2018) quien diseñó un programa educativo aplicado a 22 estudiantes para la modificación de problemas conductuales modificando contenidos y enfocándolos en situaciones locales que sean claramente identificables por los estudiantes. Dichas modificaciones acertaron en el manejo de emociones y control de impulsos, donde los resultados fueron mostrados con la aplicación de un post test comprobatorio. Asimismo, otros autores como Ravines y Braver (2016) decidieron verificar presunciones personales típicas como es la relación de los niveles de autocontrol con el estado civil de los padres de familia, donde utilizando el instrumento CACIA lograron establecer que no existía relación alguna entre los niveles bajos de autocontrol con el estado civil de los padres, inclusive los datos fueron sorprendentes para los propios investigadores quienes con sorpresa pudieron observar que los niveles de autocontrol de los niños de padres separados eran mayores a los niños de padres convivientes.

Por otro lado, investigaciones como la de Lamarca (2017) que logró establecer una relación entre el manejo del autocontrol mediante el desarrollo de habilidades psicomotrices, donde el autor decide demostrar en su investigación que el aprendizaje suele tomarse con mayor apertura si se resuelve en un entorno activo, es decir un aprendizaje en movimiento donde la memoria se relaciona con actividades de motricidad. Es importante destacar dicha investigación por la relación de los movimientos aplicados a los llevados en la propuesta del taller Adagio, quien a su vez también incide en la necesidad de demostrar la relación en los avances en los niveles de autocontrol basándose en la expresión corporal.

También otros autores como del Burgo en el año 2016 o Arana (2014), ambos enfocados en el trabajo de autocontrol de emociones mediante aplicativos y canalización de emociones, con el objetivo claro de establecer cambios frente a las adaptaciones futuras del individuo. Una cierta preocupación de los autores por puntualizar las necesidades de un cambio ante posibles reacciones no favorables, donde para ellos recomiendan el manejo de la autoestima como eje principal de cambio. Adicionalmente, complementando los trabajos similares en objetivo o instrumento, Serrano (2010) nos hace observar el autocontrol como parte de la inteligencia emocional de individuo donde la relación es clara que, a mayor presencia de autocontrol en éste, mayor será la inteligencia emocional demostrada.

Autores como León y Peralta (2017) o Flores en el 2016, destacan la relación importante entre los niveles de autocontrol y la personalidad, cayendo en la conclusión que se necesita la mejora en dicho factor para evitar conductas agresivas o inestables posteriormente.

Todas estas investigaciones marcan un hito en la investigación en cuanto a las relaciones establecidas en el autocontrol ya sea como variable o factor, o los efectos de ésta en situaciones diversas, ayudando a estimar resultados verídicos y a mostrar otras relaciones anteriormente no consideradas inicialmente como es el comportamiento o conducta, personalidad e inteligencia emocional. Como es de saber la presente investigación no habla sobre dichas relaciones, pero las menciona de manera rápida en alguno de sus resultados.

Bajo esta perspectiva, utilizando la prueba CACIA para hallar resultados lógicos iniciales, se logró identificar bajos niveles de autocontrol en las niñas sujeto de la investigación; para ello mediante la aplicación de un taller denominado “Adagio” se

esperó modificar los valores iniciales en el pretest y convertirlos en avances sustanciales y significativos. Para ello se tomó como base la obra del autor Alberto Dallal en su obra cumbre “Como acercarse a la danza”, donde pone de manifiesto el movimiento como parte natural del universo, donde absolutamente todo está en movimiento; inclusive ese estado de “no movimiento” indica un movimiento donde el cuerpo expresa un estado de alerta o espera a un turno. Es así como mediante el taller Adagio se logra conjugar el movimiento como base para la mejora de las escalas relacionadas al autocontrol.

El ballet es una expresión artística continua, que va desde la posición del torso hasta el sostenimiento de la actitud facial, una perpendicularidad del cuerpo que se transforma a medida que se busca expresar una emoción. Dicha expresión ha sido desde sus inicios una base para el aporte de nuevos talentos, donde cada instructor puede plasmar en cada movimiento su sello propio aportando de manera significativa al crecimiento y enriquecimiento de la danza. Cada paso propuesto logra expresar una personalidad diferente de acuerdo a la instrucción o de acuerdo al propio ejecutor. Por ello el autor, Ruiz, J. enfatiza en la idea de que debe haber un desarrollo emocional en cada ejecutor a manera que cada expresión emocional sea producto de aspectos personales definidos. No olvidemos que la danza en general es una expresión que evoca el sentimiento interno, es decir que depende mucho de las emociones del individuo para el control de los movimientos y su perfección. Esa verticalidad a la que hace referencia el autor es producto de la voluntad y control que el bailarín deberá poseer y manejar su cuerpo a partir de una mente que posea la cualidad de un autocontrol base; es decir el bailarín deberá mantener una posición paralela y conjunta entre la mente y el cuerpo. Una carencia en las emociones y desarrollo de los impulsos a flor de piel hace que el bailarín pierda equilibrio en la realización de los movimientos, así como detenga sus logros.

Es por ello por lo que el presente estudio, mediante el taller, ha buscado incluir acciones que logren motivar las actitudes de autocontrol a fin de establecer una relación de mejora en las actividades académicas de la danza.

Asimismo, al hablar de autocontrol, Fernandes, et all (2010) quien a su vez hace referencia a Bandura en 1976, quien hacía referencia a la American Psychological Association en el año 1973 definieron al autocontrol como esa capacidad para controlar las acciones impulsivas reprimiendo los deseos. Dicha afirmación se basa

en estudios de grandes pensadores como Freud en 1922 o como Skinner en 1953. Estamos hablando que dichos autores afianzaron la idea que el autocontrol es la represión de las emociones y sentimientos a partir del control de la conducta y la moral del individuo. Según lo aportado por los autores, el nivel de autocontrol lo fija los eventos que acontecieron al individuo a lo largo de su existencia, es decir, cada evento marcó una determinada pauta en los niveles de autocontrol presentados. Dicho grado de autocontrol presentado por la persona, puede ser manejado e inclusive mejorado, mediante acciones que conlleven la conversión actitudinal y personal del sujeto. Se dice que los niveles no cambian de la noche al día, pero si logran mejorarse hasta en un 60%, según los niveles de motivación al cual esté expuesto dicho sujeto. Uno de los principales aprendizajes expuesto por los autores, es que la capacidad de voluntad del individuo y la apertura al cambio juegan un papel básico en el aprendizaje o modelo del comportamiento y el autocontrol de las emociones. Freud (1922) por otro lado, explica que el autocontrol es en 3 conceptos entrelazados (el Id o ello, el yo y el super yo). El ello es el placer, el yo es el que razona y percibe el sentido común, mientras que el super yo o super ego es aquel que provee la moralidad o la represión. Según su teoría el autocontrol de las emociones y sentimientos, así como la prosperidad de una religión, se inician en el super yo o el super ego (el encargado de generar remordimientos y apagar los deseos). Dicho lazo entre estas 3 entidades, para el autor, las tenemos desde que nacemos donde la persona que se deja dominar por el Id o ello, se deja dominar y desbordar por sus deseos y placeres sin percibir el sentido común. Asimismo, y complementando lo aportado por Freud, llega Skinner en el año 1953 quien asume que el autocontrol no es mas que el cambio momentáneo de las actitudes y disposiciones de acuerdo con el evento acontecido, es decir el individuo modifica su comportamiento en base al entorno social. Por otro lado, Luria y Vygotsky en los años 1961 y 1962 respectivamente asumen que existe incluso una relación entre la verbalización de las palabras de niños con el nivel de autocontrol presentado por el niño, es decir que a medida que el niño posea mayor amplitud verbal para expresar sus emociones, mayor será el nivel de autocontrol contenido y viceversa. Para los autores, una regulación oportuna y expresión verbal adecuada de los sentimientos y emociones, genera un efecto inmediato en los niveles de autocontrol del sujeto.

Por otro lado, Meichenbaum en el año 1978, aseguró que el autocontrol es un proceso donde varios factores se interrelacionan como la situación (el evento), componentes perceptuales, cognitivos, actitudinales y motivacionales. Dicho autor planteó un modelo de autocorrección, auto refuerzo y auto instrucciones, donde se crean reglas en la ausencia del lenguaje y la contemplación del silencio. En dicho modelo busca reforzar la atención de las instrucciones y para posteriormente verbalizar las acciones.

En 1983, Harter explicó que los niveles de autocontrol presentados por el sujeto venían de 3 fundamentos: la internalización, el afecto y la motivación. Donde explicaba que los aspectos de motivación no tienen efecto alguno sobre los niveles de autocontrol si el individuo no realizaba el proceso de internalización. Dicho proceso para internalizar en el proceso cognitivo no se veía influenciada por una recompensa, sólo sería una respuesta rápida a una modificación conductual esperada. Al introducirnos en las características del autocontrol, tomamos como referencia lo expresado por Daniel Goleman en el año 2006 quien desarrolla el concepto de inteligencia social (es decir aquella habilidad del hombre para saber identificar las relaciones y comportarse adecuadamente). Una variación donde el individuo en base a su expresión de comportamiento encauza las energías negativas y logra orientarlas en actitudes positivas. Una niña entre los 11 a 16 años es casi imposible que logre desarrollar un nivel de inteligencia social capaz de convertir una relación negativa en positiva, pero el hábito y la continuidad de la acción logra establecer en la niña un modo situacional donde si pueda identificar una mala situación y saber enfrentarla con una mejor actitud. Ya en la etapa adulta, el individuo podrá ejercer con mayor dominio la situación adversa y convertirla en una situación agradable. Ese funcionamiento neuronal del cual habla Goleman en su obra es sólo la experiencia que logra el sujeto con el trato interpersonal en sus relaciones diarias, donde el cerebro obtiene otra respuesta frente a situaciones negativas.

Grolnick et all en 1989 habla sobre que el comportamiento infantil viene dado por la regulación de las emociones; una diferencia mínima entre los que piensa y cómo este genera una determinada conducta en dicha situación. Según el autor dicha configuración viene dada de forma genética, es decir ciertos niveles vienen otorgados por los padres a lo cual se llama “inclinación del organismo” es decir la predisposición del individuo a ciertas situaciones viene dada desde la concepción.

Por ende, según los autores, la programación del individuo y su disposición al aprendizaje variará de acuerdo a lo aportado por los padres de forma genética. Para nuestro caso en concreto, habrá niñas con mejor disposición que otras para asumir los roles del taller de mejora de autocontrol, ya que dicho comportamiento es una programación sesgada en ciertos aspectos por la genética heredada. Así como ciertas habilidades son heredadas de nuestros padres, también la forma en como el organismo responde a las situaciones forma parte de dicha herencia. Los factores endógenos con los cuales viene cada individuo, es modificable y hasta superable en caso de ser adverso al propio sujeto. Uno de ellos factores primordiales es el entorno familiar, donde los padres o tutores poseen la responsabilidad de manejar el concepto interno mediante la motivación externa, partiendo de lo ya predispuesto.

En 1999 McMenamy ahondó más en la intervención de los padres en el comportamiento infantil y el autocontrol de emociones, acertando en que dicha etapa es la más propicia para el manejo de situaciones y la conversión de manías o conductas negativas. Eso no quiere decir que posteriormente no se puedan modificar las actitudes y conductas, sólo que en la infancia y preadolescencia es la fase de la vida donde aún el proceso cognitivo está abierto a asumir posturas diferentes y hábitos saludables, por su precocidad en la internalización de los sentimientos y pensamientos. Muy por el contrario, en etapas posteriores el adulto viene con años de conductas y la modificación de sus hábitos conlleva un proceso más difícil con nuevas técnicas. A parte, el autor enfatizó en que anteriormente se creía que las emociones en general rompían con el hábito saludable, mas ahora una emoción bien regulada y controlada puede incluso ser motivador por sí solo en la consecución de los objetivos. Es decir, un apalancamiento basándose en la regulación de las emociones puede crear logros en los objetivos personales y profesionales. En otras palabras, el autor lo que nos quiere explicar es que, si antes se creía que las emociones eran fruto de un comportamiento irregular e irracional, ahora se podría afirmar que sin las emociones no se podría lograr el éxito en nuestros objetivos. Las emociones bien llevadas o reguladas nos sirven de motor de impulso hacia lo que deseamos conseguir.

Es aquí donde los tutores, padres y educadores, tenemos la ardua labor de enseñar a regular dichas emociones con la finalidad de lograr en las niñas no sólo una mejora sustancial en sus actividades académicas, sino también una mejora a nivel personal.

Una de las finalidades del taller no sólo es el incremento notorio del autocontrol de cada estudiante, sino también en la educación de los sentimientos de las estudiantes; a fin de que sus emociones logren impulsarles a sus objetivos personales futuros.

Las actividades desarrolladas por el taller Adagio incluyen acciones de control de emociones que a su vez logran dosificar la voluntad y modifican la conducta inmediata. Una modificación inmediata no da resultados a largo plazo, pero si la continuidad de las acciones ha logrado consigo grandes avances en los niveles de autocontrol de las estudiantes.

V. CONCLUSIONES

1. Se logró determinar la influencia del programa de ballet Adagio en el autocontrol de los estudiantes de la Escuela de ballet Giselle, el cual se demostró en la diferencia significativa de la aplicación de pretest y post test CACIA.
2. Se logró identificar la escala de autocontrol en los estudiantes aplicando el pretest, el cual determinó un nivel MEDIO BAJO.
3. Se logró aplicar el programa de ballet Adagio, mediante una sesión previa informativa de preferencias y la ampliación de 10 sesiones continuas enfocadas en la mejora de las escalas de autocontrol. Dicho programa combinó actividades de movimiento, manejo de situaciones de presión, autoevaluación, autocrítica, auto gratificación y factores alternativos como trabajo grupal, sinergia, manejo de impulsos y emociones en actividades controladas.
4. Se logró identificar la escala de autocontrol en los estudiantes aplicando el post test, el cual dio como resultado un nivel MEDIO ALTO.
5. Se logró contrastar los resultados del pretest y post test para el desarrollo del autocontrol de los estudiantes, el cual dio como resultado valores de $P \neq 0.05$, indicando significancia. Esto se pudo reflejar en las cifras estadísticas quienes corroboraron los logros obtenidos, aprobando la hipótesis alternativa planteada que especificaba que el programa adagio si influye significativamente el autocontrol en las dimensiones de retroalimentación personal, retraso de recompensa, autocontrol procesual y criterial, y sinceridad en los estudiantes.

VI. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda la aplicación y ampliación de sesiones posteriores del programa de ballet Adagio, con la finalidad de establecer mejoras adicionales en el manejo del autocontrol en las estudiantes.
2. Se recomienda programar actividades relacionadas con la mejora de la retroalimentación personal, ya que dicha escala para la presente investigación se determinó como la principal en el diseño y logros obtenidos. El manejo de la autoobservación genera el autoconocimiento de las habilidades y límites de la persona, desde el cual se pueden establecer cambios sustanciales. Una mejora en la observación propia y como el individuo razona acerca de sus acciones invita a la reflexión y genera mayor apertura la modificación de comportamientos impulsivos.
3. Se recomienda establecer el programa Adagio como parte del temario de talleres dentro del centro de ballet Giselle, ya que esto estimula a la mejora personal y paralelamente a la mejora en las actividades desarrolladas por el taller, motivando al estudiante en aspectos básicos como de especialización.
4. Se recomienda trabajar los resultados del post test y a partir de ellos contemplar las mejoras e índices de retroalimentación continua.
5. Se recomienda impulsar el manejo de la significancia de la investigación para posteriores investigaciones relacionadas en conducta o comportamiento. La asociación y la investigación experimental podrían asumir nuevos valores estimativos y generar un complemento ideal de la relación de la danza con el manejo del autocontrol en los estudiantes.

VII. REFERENCIAS

- Álvarez Álvarez, Nube. *Propuesta metodológica; técnica de modificación de conducta para mejorar el comportamiento de niños de 5 a 6 años en la unidad educativa príncipe de paz*. Cuenca – Ecuador. 2018.
- Arana, S. (2014). *Autocontrol y relación con la autoestima en adolescentes*. (Tesis para licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Chira, Y. (2018). *Programa “más que historias” y su efectividad para la modificación de problemas conductuales en los niños del primer grado del nivel primario del Colegio Adventista del Titicaca – Chullunquiani, Juliaca, 2017*. (Tesis de postgrado). Universidad Peruana Unión.
- Cruz Colmero, Verónica et al. *La Dramatización como recurso didáctico para el desarrollo emocional. Un estudio en la etapa de educación primaria*. Madrid – España. 2013.
- Dallal A. (1988) *Cómo acercarse a la Danza*. México: Plaza y Valdés.
- Del Burgo, M. (2016). *Autoncontrol psicoemocional y rendimiento escolar*. (Tesis de grado). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Fernandes, F., et all (2010). *Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes*. (Tesis de grado). Universidad San Francisco, Brasil.
- Flores, K. (2016). *Dimensiones de la Personalidad y Autocontrol en Estudiantes del 5to de Secundaria de una Institución Educativa Estatal*, (Tesis para licenciatura). Universidad Señor de Sipan, Chiclayo.
- Freud, S. (1922). *Introductory lectures on psycho-analysis*. London: George Allen & Unwin.

- Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social*. [En línea]; <https://www.leadersummaries.com/resumen/inteligencia-social>
- Grolnick, W. (2006). *Autorregulación de las emociones en la infancia*. New York, USA: Child Psychology.
- Harter (1983). *Developmental perspectives on the self-esteem*. En P. H. Mussem (Org.). *Handbook of Child Psychology*. New York: Academic Press.
- Harter, S. (1982). *The perceived competence scale for children*. *Child Development*, 53, 87-97.
- Meichenbaum, D. (1978). *Teaching children self-control*. En B. Lahey & A. Kazdin (Orgs.). *Advances in child clinical psychology*. New York: Plenum.
- Merchán Isabel et al. *Eficacia de un programa de educación emocional en educación primaria*. Madrid – España. 2014.
- Lamarca, M. (2017). *Desarrollo del autocontrol en la etapa infantil a través de la psicomotricidad*. (Tesis de grado). Universidad Internacional de la Rioja.
- León, Y. y Peralta, R. (2017). *Autoconcepto y Autocontrol en estudiantes del nivel secundario de instituciones privadas de Lima sur, 2016* (Tesis para licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Luria, D. M. (1961). *The role of speech in the regulation of normal and abnormal behavior*. New York: Liveright.
- Ravines, V., Brayer, P. (2016). *Autocontrol en adolescentes de padres convivientes y separados de Cajamarca*. (Tesis para licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca.
- Ruiz, J. (2000). *Técnica del ballet clásico*. [En línea]; <https://www.danzaballet.com/danza-ballet-tecnica-del-ballet-clasico/>
- Serrano, M., García, D. (2010). *Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria*, [En línea] : <http://www.redalyc.org/pdf/904/90416328008.pdf>

Vela Dolores. *Alegría, Ira y autocontrol a los niños de 5 años en educación infantil*.
Barcelona – España. 2013.

Vygotsky, L. S. (1962). *Thought and Language*. Cambridge: MIT Press.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de Consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Muestra	Diseño	Instrumento	Estadística
¿Cuál es la influencia del programa de Ballet “Adagio” en el autocontrol de los estudiantes de una Escuela de Ballet en Trujillo?	<p>Objetivo General Determinar la influencia del Programa de Ballet “Adagio” en el autocontrol de los estudiantes de la Escuela de Ballet “Giselle”, Trujillo – 2019.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> Identificar la escala de autocontrol en los estudiantes, aplicando el pretest. Aplica el programa el programa de ballet “adagio” Identificar la escala de autocontrol en los estudiantes, aplicando el post test. Contrastar los resultados del pretest y post test para desarrollar el autocontrol de los estudiantes. 	“El Programa de ballet “Adagio” influye significativamente el autocontrol, en las dimensiones: Retroalimentación Personal, retraso de la recompensa, autocontrol criterial, Autocontrol Procesual y escala de sinceridad en los estudiantes de una Escuela de Ballet de Trujillo - 2019”	<p>Variable Causal (Independiente):</p> <p>Variable Independiente: Programa de Ballet Adagio</p> <p>Dimensiones: Cuerpo Humano, Movimiento y apariencia.</p> <p>Variable Efecto (Dependiente):</p> <p>Variable Dependiente: Autocontrol</p> <p>Dimensiones: Retroalimentación personal, retraso en recompensa, autocontrol criterial, autocontrol procesual.</p>	<p><u>Unidad de Estudio:</u> Procesos Operativos de la empresa Cueros R.</p> <p><u>Muestra:</u> Guía de Observación: 30.</p>	<p>Tipo de investigación: Experimental</p> <p>Diseño de investigación: Pretest y post test</p> <p>G1: O1 → O - 02</p> <ul style="list-style-type: none"> G1=Grupo uno de sujetos (Grupo Experimental) X =Variable independiente O1= Medición previa del autocontrol O2=Medición posterior del autocontrol 	Prueba CACIA.	<p>Estadístico de prueba de validación alfa de Cronbach.</p> <p>Distribución T Student para muestras pareadas.</p>

Elaboración Propia.

Anexo 02: Confiabilidad de Cuestionario CACIA – Alfa de Cronbach

Estimaciones de consistencia interna del cuestionario de autocontrol		
Dimensiones	items	Alpha
Autocontrol	71	0.797
RP	20	0.754
AP	25	0.68
RR	12	0.713
S	14	0.609

Elaboración Propia.

- Con 71 ítems se muestra una confiabilidad del 0.79 en el tema de autocontrol general.
- Respecto a las demás escalas la confiabilidad oscila entre los 0.6 y 0.7, siendo el corte mayor al valor 0.6 para ser confiable.

Anexo 03: Ejemplares de instrumento aplicado

N.º 156

CACIA

Cuestionario de Auto-Control Infantil y Adolescente

	RP	ACP	RR	ACC	S
PD					
PC					

Nombre Apellidos Edad Curso

Chico Chica Fecha de nacimiento Colegio

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

Domicilio donde vives Núm Pta

Población Provincia Teléfono

Lugar de nacimiento Fecha de hoy

Profesión de tu padre

INSTRUCCIONES

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

Ejemplos:

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

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

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



Autores: A. Capafons Bonet y F. Silva Moreno

Copyright © 1986 by TEA Ediciones, S.A. - TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - Este ejemplar está impreso en tinta azul. Si se presentan otro en tinta negra es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Printed in Spain. Impreso en España por Aguirre Campano; Daganzo, 15 dpdo.; 28002 MADRID - Depósito legal: M - 33.658 - 1986.

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

NO TE DETENGAS, PASA A LA PAGINA SIGUIENTE

RP	ACP	RR	ACC	S

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

CENTRO DE INVESTIGACIONES PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE VALLECAJAL
 INSTITUTO DE INVESTIGACIONES PSICOLÓGICAS

NO TE DETENGAS, PASA A LA PAGINA SIGUIENTE

2	DDA	RR	ACC	57

RP	ACP	RR	ACC	S

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

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

RP	ACP	RR	ACC	S


Anexo 05: Carta de presentación de programa Adagio

CONSTANCIA DE HABER REALIZADO INVESTIGACIÓN EN UNA INSTITUCIÓN

Conste por el presente documento, que la alumna: Alexa Del Rosario Martínez Capristán perteneciente al III ciclo de la Escuela de Posgrado, ha realizado la investigación denominada "Programa de ballet "adagio" en el autocontrol de los estudiantes de una escuela de ballet de Trujillo" en el período comprendido entre el 27 de mayo y 21 de junio, en la Escuela de Ballet "Giselle", conduciéndose con propiedad y conforme a lo establecido en reglamento de Investigación de la Universidad César Vallejo. Asimismo, han entregado a esta dirección, una copia del informe de investigación, conteniendo los resultados, conclusiones y recomendaciones derivados de dicho estudio.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime convenientes.

Trujillo, 28 de Junio del 2019

ESCUELA DE BALLET "GISELLE"

RR.PP. Elizabeth Capristán C.
ADMINISTRADORA