



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Psicología

EFFECTOS DEL PROGRAMA “EDUCANDO MIS EMOCIONES” EN  
EL AUTOCONTROL EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE  
TRUJILLO

Tesis presentada por:

MAGALY MARTHA PAREJA GUERRERO

MAGDALENA TANTALEÁN LINARES

Para optar el Grado Académico de

MAGISTER EN PSICOLOGÍA

con mención en Prevención e Intervención en Niños y Adolescentes

Asesora

Ysis Judith Roa Meggo

Cód. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7750-9807>

Lima – Perú

2020

## RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo determinar el efecto del programa "Educando mis emociones" en el nivel de autocontrol en adolescentes de una institución educativa de Trujillo. La muestra fue de 71 estudiantes del 3° año de educación secundaria entre 13 a 15 años de edad, aplicándose el Cuestionario de Autocontrol infantil y adolescente CACIA, de Capafons, et al. (2011). El tipo de investigación es descriptiva comparativa, midiéndose el fenómeno estudiado antes y después de la aplicación del programa, esperando posibles variaciones de la variable autocontrol. La metodología es descriptiva, con el objetivo de recoger información sobre el estado actual del fenómeno investigado. Los resultados obtenidos serán un aporte al reconocimiento de los elementos que lo integran.

Finalmente, se comprobó que el Programa logró cambios conductuales en el autocontrol de las estudiantes, pero no fueron significativos. Mejoró ciertas conductas de autocontrol como el retraso de los impulsos y deseos, la capacidad de soportar situaciones adversas y la responsabilidad personal; sin embargo, es probable que al ser un constructo complejo que depende de otros constructos como: autoestima, habilidades sociales, impulsividad, inteligencia emocional y requiera mayor cantidad de sesiones de trabajo; así como entrenamiento a los padres de familia y continuidad para una mayor efectividad.

**Palabras clave:** Programa, educar emociones, estudiantes.

## ABSTRACT

The objective of this research is to determine the impact of the "Educating my emotions" prevention program on the level of self-control among adolescents of one Educational Institution of the city of Trujillo. The Program was studied among 13 to 15 years old 89 students of the 3rd year of secondary school. The test administered were Cuestionario de Autocontrol infantil y adolescente CACIA, by Capafons, et al. (2011). The type of research is comparative descriptive, the phenomenon studied before and after the application of the program was measured. "Educating my emotions" waiting for possible variations of the variable self-control. Likewise. Regarding the methodology, it is within the descriptive level, since the main objective is to collect information on the current state of the phenomenon investigated and the results obtained will be a contribution to the recognition of the elements that make it up. Finally, it was found that the Program achieved behavioral changes in the self-control of the students, but these changes were not significant. Improved certain self-control behaviors of students such as the delay of impulses and desires, the ability to withstand adverse situations and personal responsibility; However, it is likely that being a complex construct that depends on many other constructs such as: self-esteem, social skills, impulsiveness, emotional intelligence, requires more work sessions, training parents to give sustainability to the tools proposed for the program and continuity for greater effectiveness.

**Keywords:** Program, educate emotions, students.