

# **UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI**

**ESCUELA DE POSGRADO**

## **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD**



### **PROGRAMA COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE LA IE. PARROQUIAL SAGRADO CORAZÓN -TRUJILLO, 2020.**

Tesis para obtener el grado académico de  
MAESTRO EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA  
CLÍNICA Y DE LA SALUD

#### **AUTORES**

Br. Dinka Violeta Yovana Balcázar Cerdán

Br. Diana Carolina Muñoz Arteaga

#### **ASESOR**

Mg. Ronald Elvis Suarez Quiroz

#### **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Elaboración, evaluación y validación de programas

**TRUJILLO, PERÚ**

**2020**

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Exemo Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.  
Arzobispo Metropolitano de Trujillo  
Fundador y Gran Canciller de la Universidad  
Católica de Trujillo Benedicto XVI

R.P. Fray Dr. Juan José Lydon Mc Hugh, OSA  
Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Silvia Ana Valverde Zavaleta  
Vicerrectora académica

Pbro. Dr. Alejandro Augusto Preciado Muñoz  
Director de la Escuela de Posgrado

Dr. Carlos Alfredo Cerna Muñoz, PhD.  
Vicerrector de Investigación

Mg. José Andrés Cruzado Albarrán  
Secretario General

## Conformidad de Asesor

Yo, **Ronal Suárez Quiroz** con DNI N° **43374447**, asesor de la Tesis de Maestría titulada: **“PROGRAMA COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE LA IE PARROQUIAL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS TRUJILLO. 2020”**, presentado por los(as) maestrandos(as) **Balcázar Cerdán Dinka Violeta Yovana**, con DNI N°**16707000** y **Diana Carolina Muñoz Arteaga** con DNI N°**44131905**, informo lo siguiente:

En cumplimiento de las normas establecidas en el Reglamento de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, en mi calidad de asesor(a), me permito conceptuar que la tesis reúne los requisitos técnicos, metodológicos y científicos de investigación exigidos por la escuela de posgrado.

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación está en condiciones para su presentación y defensa ante un jurado.

Trujillo, 11 de Diciembre de  
2020



.....  
Ronald Elvis Suárez Quiroz  
Asesor

## DEDICATORIA

*La presente investigación se la dedico  
a mi madre Clara por su amor incondicional, ayuda y motivación  
en cada proyecto que tengo y nunca renunciar a ellos,  
a mi hija Daniela por acompañarme en todo momento y  
quien con mucho amor y paciencia supo entender el sacrificio  
que implicaba llegar a concluir mis estudios y cumplir mi meta.  
A mis hermanos seres maravillosos que siempre  
me dieron palabras de motivación y aliento  
y con los cuales siempre cuento.*

*Br. Balcázar Cerdán, Dinka Violeta Yovana*

*Cada paso y logro en mi camino se los dedico a  
mi esposo por su apoyo insuperable, a mis  
padres Oscar y Liz, quienes se han  
esmerado por darme una buena educación, a  
mis hermanos Carito y Oscar, por su amistad y compañía  
permanente; a todos ellos por el tiempo compartido.  
A todas las personas que con su apoyo moral,  
académico y afectivo hicieron posible  
la realización del presente trabajo.*

*Br. Muñoz Arteaga, Diana Carolina*

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por habernos dado paciencia y fortaleza para culminar esta investigación, demostrándonos su inmensidad y gran amor en la sonrisa de las personas que estuvieron con nosotros para ayudarnos en este nuevo reto de nuestra vida.

Al Mg. Ronald Elvis Suarez Quiroz, asesor del presente trabajo de investigación, por su orientación y resolución de dudas en el proceso de la presente investigación.

A los directivos y estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón por brindarnos las facilidades y de esta forma poder concretizar con éxito la presente investigación.

A los docentes de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, por brindarnos a través de sus enseñanzas todos los conocimientos y valores que nos ayudan en la vida profesional.

*Las autoras*

## **DECLARATORIA LEGITIMIDAD DE AUTORÍA**

Nosotros, Dinka Violeta Yovana Balcázar Cerdán y Diana Carolina Muñoz Arteaga, con DNI 16707000 y con DNI 44131905, egresadas de la Maestría en Psicología Clínica de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Escuela de Posgrado de la citada Universidad para la elaboración y sustentación de la tesis titulada: “PROGRAMA COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE LA IE. PARROQUIAL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS-TRUJILLO, 2020”, la que consta de un total de 137 páginas, en las que se incluye trece tablas y siete figuras, más un total de 74 páginas en apéndices.

Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

*Los autores*

Dinka Violeta Yovana Balcázar Cerdán  
DNI 16707000

Diana Carolina Muñoz Arteaga  
DNI 44131905

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTOS .....	v
DECLARATORIA LEGITIMIDAD DE AUTORÍA .....	vi
ÍNDICE GENERAL.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT.....	ix
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	1
1.1 Planteamiento del problema .....	1
1.2 Formulación del problema.....	4
1.2.1 Problema general.....	4
1.2.2 Problemas específicos .....	4
1.3 Formulación de objetivos .....	4
1.3.1 Objetivo general .....	4
1.3.2 Objetivos específicos.....	5
1.4 Justificación de la investigación (teórico, práctico, social, metodológico (poblaciones similares).....	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	7
2.1 Antecedentes de la investigación.....	7
2.2 Bases teóricas científicas .....	10
2.3 Definición de términos básicos.....	29
2.4 Identificación de dimensiones: .....	30
2.5 Formulación de hipótesis.....	31
2.5.1 Hipótesis general .....	31
2.5.2 Hipótesis específicas .....	31
2.6 Operacionalización de variables .....	32
2.6.1 Definición operacional .....	32
2.6.2. Definición conceptual: .....	32
2.6.3. Operacionalización:.....	32
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	35
3.1. Tipo de investigación .....	35
3.2. Método de investigación.....	35
3.3. Diseño de investigación.....	35

3.4.	Población y muestra .....	36
3.5.	Técnicas e instrumentos de recojo de datos .....	37
3.6.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	38
3.7.	Ética investigativa .....	39
CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....		40
4.1.	Presentación y análisis de resultados .....	40
4.2.	Discusión de resultados .....	52
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS .....		58
5.1.	Conclusiones: .....	58
5.2.	Sugerencias: .....	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....		60
ANEXOS Y/O APÉNDICES .....		64
ANEXO 2: FICHA TÉCNICA.....		67
ANEXO 3: VALIDEZ Y FIABILIDAD DE INSTRUMENTOS.....		68
ANEXO 4: MATRIZ DE CONSISTENCIA .....		71
ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO .....		73
ANEXO 6: CARTA DE PRESENTACIÓN .....		74
ANEXO 7: PROGRAMA COGNITIVO: “ENCONTRANDO CAMINOS” PARA DISMINUIR LA INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE LA IE PARROQUIAL SAGRADO CORAZÓN DE TRUJILLO-2019 .....		75



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de la Investigación .....	36
Tabla 2. Muestra de la Investigación .....	37
Tabla 3. Distribución según dimensiones en los niveles de Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación de Programa en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo. ....	40
Tabla 4. Distribución total según niveles de Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación de Programa en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.....	44
Tabla 5. Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Pensamientos racionales de la Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.....	46
Tabla 6. Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Pensamientos irracionales de la Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.....	47
Tabla 7. Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Emociones apropiadas de la Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús de Trujillo .....	48
Tabla 8. Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Emociones inapropiadas de la Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.....	49
Tabla 9. Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Conductas de autoayuda de la Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.....	50
Tabla 10. Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Conductas destructivas de la Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.....	51

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Comparación en la dimensión Pensamientos Racionales, de los niveles de Tolerancia a la frustración - Pre test y Pos test (%) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.....	41
Figura 2. Comparación en la dimensión Pensamientos Irracionales, de los niveles de Tolerancia a la frustración - Pre test y Pos test (%) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.....	42
Figura 3. Comparación en la dimensión Emociones apropiadas, de los niveles de Tolerancia a la frustración - Pre test y Pos test (%) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo. ....	42
Figura 4. Comparación en la dimensión Emociones inapropiadas, de los niveles de tolerancia a la frustración - Pre test y Pos test (%) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo. ....	43
Figura 5. Comparación en la dimensión Conductas de Autoayuda, de los niveles de tolerancia a la frustración - Pre test y Pos test (%) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.....	43
Figura 6. Comparación en la dimensión Conductas Destructivas, de los niveles de tolerancia a la frustración - Pre test y Pos test (%) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo. ....	44
Figura 7. Comparación de los niveles de tolerancia a la frustración antes y después de la aplicación de Programa en adolescentes de I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo..	45

## RESUMEN

La tolerancia a la frustración es un aspecto fundamental en la educación emocional, porque ayuda a las personas a poder lidiar mejor con las dificultades, problemas e insatisfacciones cotidianas, y que, a través de programas especiales y apropiados, se pueden obtener resultados muy positivos.

El presente trabajo tuvo como finalidad determinar la eficacia del Programa Cognitivo Conductual en el manejo de la frustración y el incremento del control emocional ante sucesos que impiden la satisfacción de una necesidad o deseo en la vida cotidiana de las alumnas del 4° de Educación Secundaria de la I. E. P. “Sagrado Corazón de Jesús” de la ciudad de Trujillo – 2019, para tal objetivo se aplicaron doce sesiones grupales con sus respectivas técnicas cognitivas y conductuales.

Se seleccionó una muestra de 71 alumnas del cuarto grado de secundaria. La metodología de estudio fue de tipo pre-experimental con pre y pos prueba en un solo grupo. Para la recogida de la información se utilizó la Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU) de Álvarez (2018) y el programa “Encontrando caminos” para disminuir los niveles de frustración, creados por las investigadoras.

Los resultados evidenciaron una mejoría significativa en el grupo experimental de estudiantes: se incrementaron el número de alumnas en las dimensiones pensamiento racional, emociones apropiadas y conductas de auto ayuda, así como una disminución en actitudes causadas por un pensamiento irracional, emociones inapropiadas y conductas destructivas. En consecuencia, se acepta la hipótesis general, que la aplicación del Programa mejora significativamente disminuyendo la intolerancia a la frustración en las adolescentes; lo cual nos indica que el programa de intervención psicológica ha incidido sensiblemente en el incremento de los niveles para tolerar situaciones conflictivas en la vida cotidiana de las estudiantes.

Palabras clave: Programa, tolerancia a la frustración, emociones, técnicas cognitivas, técnicas conductuales, estudiantes.

## ABSTRACT

Tolerance to frustration is a fundamental aspect in emotional education, because it helps people to better cope with difficulties, problems and daily dissatisfactions, and that, through special and appropriate programs, very positive results can be obtained.

The purpose of this work was to determine the effectiveness of the Cognitive Behavioral Program in managing frustration and increasing emotional control in the face of events that impede the satisfaction of a need or desire in the daily life of students in the 4th year of Secondary Education in the IEP "Sagrado Corazón de Jesús" of the city of Trujillo - 2019, for this objective twelve group sessions were applied with their respective cognitive and behavioral techniques.

A sample of 71 students from the fourth grade of secondary school was selected. The study methodology was of the pre-experimental type with pre and post test in a single group. To collect the information, the Scale of Tolerance to Frustration (TOFRU) by Álvarez (2018) and the program "Finding paths" to reduce the levels of frustration, created by the researchers, were used.

The results showed a significant improvement in the experimental group of students: the number of female students increased in the dimensions rational thinking, appropriate emotions and self-help behaviors, as well as a decrease in attitudes caused by irrational thinking, inappropriate emotions and destructive behaviors . Consequently, the general hypothesis is accepted, that the application of the Program improves significantly reducing intolerance to frustration in adolescents; which indicates that the psychological intervention program has had a significant impact on the increase in levels to tolerate conflictive situations in the students' daily lives.

Keywords: Program, frustration tolerance, emotions, cognitive techniques, behavioral techniques, students.

# CAPÍTULO I

## PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1 Planteamiento del problema

En la actualidad, si observamos en nuestra sociedad mundial, la conducta humana y las relaciones interpersonales, vemos una realidad en donde todavía predomina el individualismo, la indiferencia, la segregación, la injusticia y la violencia, a pesar de todo nuestro avance alcanzado en el campo científico y tecnológico.

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020), a nivel mundial, han disminuido el número de muertes a causa de guerras, sin embargo, de manera contraria, los conflictos y la violencia han aumentado; como las pugnas de poder político, mafias, delincuencia, rivalidad entre grupos sociales, corrupción, explotación, enriquecimiento ilícito, marginación, entre otros.

Según el Organismo Mundial de la Salud (OMS, 2017), los trastornos por depresión (trescientos millones) y por ansiedad (doscientos sesenta millones) son problemas generalizados de salud mental que afectan a la capacidad laboral de muchas personas en el mundo, y el porcentaje de suicidios, suceden en un promedio de ochocientas mil personas por año. En este sentido, la salud mental ha sido muy afectada, aumentando considerablemente los casos de depresión, ansiedad, agresividad, estrés, que aparecen mayormente como consecuencia de un precario manejo para controlar los conflictos y frustraciones de la vida.

Los científicos han podido comprobar en las últimas décadas, que uno de los aspectos esenciales en el desarrollo de la persona, es la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás, una habilidad, poco valorada en el proceso de aprendizaje y educación. Esta habilidad, es conocida como inteligencia emocional, demostrándose incluso, que el éxito de un individuo en la sociedad, no depende solo de sus capacidades cognitivas (Goleman, 1996), o su nivel económico; sino, cómo la persona sabe gestionar de manera adecuada sus emociones, logrando una relación eficaz con su entorno (Fernández y Extremera, 2005).

Dentro de estas habilidades sociales, destaca como factor esencial, la tolerancia a la frustración, que es aquella capacidad que nos permite afrontar especialmente

eventos difíciles, adversos, estresantes, tener un buen control emocional, que nos ayuda a contener los impulsos, y continuar perseverando a pesar de los inconvenientes. (Dryden y Tolerance, (2009) citados en Oliva, Antolín, Pertigal, Ríos, Parra, Gómez y Reina (2011). Contrariamente su incapacidad, desemboca en una reacción emocional exagerada y conductas impulsivas, como estados de angustia, estrés, agresividad, así como depresión, pesimismo, desánimo y hasta el suicidio. La falta de tolerancia a la frustración es un elemento muy presente en el desarrollo de numerosos problemas emocionales, disfunciones y trastornos psicológicos. Ellis (2006) citado en Mustaca (2015).

Esta vulnerabilidad en la salud mental que se enraíza con más fuerza en nuestra sociedad, responde a niveles bajos de inteligencia emocional y manejo de la frustración en nuestros niños y adolescentes. Al respecto, autores como Barker, Dembo, y Lewin (1941), Dollard, Miller, Doob, Mowrer, y Sears (1939) citados en Sen y Mukherjee (2014) indican que el elevado número de casos de agresión estaría altamente vinculado con elevados niveles de frustración. Además, los modelos teóricos contemporáneos sobre la agresión (Berkowitz, 2012) señalan que la frustración, junto con otras expresiones de afecto negativo como la depresión y el estrés, son consideradas precipitantes de la ira y la agresión.

Como se aprecia, estas formas de conducta reactivas, impulsivas y poco tolerantes a la frustración, se hallan muy presentes en la familia, la escuela y la sociedad, vemos patrones de conductas, en donde la mayoría de las personas frente a cualquier dificultad, reaccionan con enojo, crítica, juicios anticipados, negativismo, etc. en fin, conductas que son aprendidas y reforzadas por esta influencia ambiental. En la actualidad, esta situación se refuerza aún más por las profundas transformaciones que se vienen dando en los hogares; según, la ONU (2015), las familias disfuncionales, son ahora lo común; los matrimonios son más postergados, las separaciones y divorcios se han incrementado, y los padres de familia tienen tiempos más limitados para asumir sus obligaciones y dedicación a los hijos.

Ante esta realidad, se conoce que el contexto familiar va a jugar un rol preponderante en el desarrollo emocional y social de los hijos, porque la familia, es la célula de la sociedad y en ella se inicia la socialización primaria en el desarrollo

de la persona, la que se complementará luego con la educación recibida en la escuela.

El Perú, tampoco es ajeno a la situación mundial, se evidencia así, que el 60% de la población sufre de violencia familiar y el 25% de adolescentes ha pensado alguna vez en suicidarse. Por otro lado, según el Ministerio de Salud (MINSA, 2018) indica que los trastornos de salud mental en el Perú anualmente son de 13.5%, los trastornos de ansiedad (7.9%), los trastornos del estado de ánimo (3.5%), los trastornos del control de impulsos (3.5%). Así mismo una encuesta realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2015), señala que, en el Perú, 75 de cada 100 escolares han sido víctimas de violencia física y psicológica por parte de sus compañeros. En nuestra región de Trujillo, según la Gerencia Regional de Salud (GERESA, 2018) se atendieron 26 mil 785 personas; con síntomas de depresión, consumo de alcohol, drogas, ansiedad, psicosis y violencia, entre otros.

Por tanto, por ser la escuela el ambiente de relaciones sociales, en donde se evidencia con mucha notoriedad el control y manejo emocional de niños y adolescentes, se decidió la aplicación de un programa cognitivo conductual para disminuir la intolerancia a la frustración a un grupo de adolescentes de cuarto grado de educación secundaria de la I. E. Parroquial Sagrado Corazón, ya que según reportes de los docentes y tutores de aula, manifestaron que las estudiantes poseen un limitado control emocional y manejo de la frustración, tales como reacciones de angustia, temor, ira, desánimo ante cualquier dificultad que se pueda presentar, causando relaciones conflictivas entre alumnas y docentes, entre sus pares y con sus propios familiares.

Por ello, el programa cognitivo conductual aplicado tuvo por objetivo disminuir la intolerancia a la frustración en éstas estudiantes, abarcando las dimensiones de pensamiento, emociones y conductas no adecuadas, implicadas en el afrontamiento de dificultades y problemas, de manera que aprendan a responder más eficazmente a situaciones frustrantes, en los distintos ámbitos de su vida cotidiana y social.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿La aplicación de un Programa Cognitivo- conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en adolescentes de la IE Parroquial Sagrado Corazón?

### **1.2.2 Problemas específicos**

- ¿La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en la dimensión pensamientos racionales en adolescentes de la IE Parroquial Sagrado Corazón?
- ¿La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en la dimensión pensamientos irracionales en adolescentes de la IE Parroquial Sagrado Corazón?
- ¿La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en la dimensión emociones apropiadas en adolescentes de la IE Parroquial Sagrado Corazón?
- ¿La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en la dimensión emociones inapropiadas en adolescentes de la IE Parroquial Sagrado Corazón?
- ¿La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en la dimensión conductas de autoayuda en adolescentes de la IE Parroquial Sagrado Corazón?
- ¿La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en la dimensión conductas destructivas en adolescentes de la IE Parroquial Sagrado Corazón?

## **1.3 Formulación de objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar si la aplicación de un programa cognitivo – conductual, ayuda a disminuir la intolerancia a la frustración en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.



### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Aplicar un Programa Cognitivo-conductual que disminuya la intolerancia a la frustración en la dimensión pensamientos racionales en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.
- Aplicar un Programa Cognitivo-conductual que disminuya la intolerancia a la frustración en la dimensión pensamientos irracionales en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.
- Aplicar un Programa Cognitivo-conductual que disminuya la intolerancia a la frustración en la dimensión de emociones apropiadas en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.
- Aplicar un Programa Cognitivo-conductual que disminuya la intolerancia a la frustración en la dimensión de emociones inapropiadas en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.
- Aplicar un Programa Cognitivo-conductual que disminuya la intolerancia a la frustración en la dimensión de conductas de autoayuda en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.
- Aplicar un Programa Cognitivo-conductual que disminuya la intolerancia a la frustración en la dimensión de conductas destructivas en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.

### **1.4 Justificación de la investigación (teórico, práctico, social, metodológico (poblaciones similares))**

La presente investigación basada en la aplicación de un programa cognitivo conductual en adolescentes del cuarto grado de secundaria, se fundamenta en la necesidad de incidir en la conducta de las estudiantes. Porque se requiere mayores niveles de autocontrol emocional para lograr una mayor integración en sus relaciones con los docentes, con sus pares y con sus propios familiares.

Mediante la aplicación de este programa, basado en la regulación de las respuestas frente a las insatisfacciones y frustraciones cotidianas, se pretende lograr una mejora significativa en sus conductas.

Justificación Teórica. Esta investigación se justifica teóricamente porque aportará con sus resultados a un mayor saber científico a través de la información encontrada, acerca de la relación entre las variables de estudio. También se pretende

una mayor toma de conciencia a nivel de la institución educativa y los padres de familia, sobre la necesidad e importancia de la formación y educación emocional.

Justificación Práctica. El programa aplicado cuenta con pertinencia práctica debido a los beneficios emocionales alcanzados mediante la implementación de técnicas terapéuticas cognitivas conductuales; lo que ha permitido en las estudiantes que participaron en la investigación, una mejor regulación de sus emociones ante situaciones frustrantes de su vida cotidiana, tanto en la escuela como en sus hogares.

Justificación metodológica. El estudio de esta investigación, contribuyó, sobre la necesidad de la aplicación de programas psicológicos preventivos, que refuercen las competencias emocionales de las estudiantes en los centros educativos. Asimismo a partir de los resultados obtenidos en la investigación, podrá realizarse nuevos estudios sobre las variables Programa Cognitivo Conductual y Frustración, en poblaciones de similares características.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### **2.1 Antecedentes de la investigación**

Antecedentes Internacionales:

Ávila, X. (2016) ejecutó un estudio en Ecuador, sobre la Tolerancia a la frustración y las distorsiones cognitivas en estudiantes con consumo de alcohol, cuyo objetivo fue analizar la relación de estas dos variables en una muestra de 44 adolescentes entre 15 a 17 años de edad. La investigación es descriptiva, no experimental, cuantitativa y documental, cuyos instrumentos utilizados fueron la Escala Identificación de los Trastornos Debidos al Consumo de Alcohol (AUDIT), la Escala para la evaluación de la Tolerancia a la Frustración y el Cuestionario de Exploración de Distorsiones Cognitivas” (CDCE-RP). Las conclusiones señalan que, el 77% de la muestra poseen intolerancia a la frustración con una mayor predisposición a distorsiones cognitivas, ello conlleva a corroborar la hipótesis planteada: la intolerancia a la frustración influye en las distorsiones cognitivas.

Mejicanos, D. (2016) ejecutó un programa interventivo sobre Reestructuración cognitiva y control de ira, a una muestra de 11 estudiantes de secundaria, el fin a conseguir fue psicoeducar a los alumnos en el manejo y control de ira mediante la implementación de técnicas de reestructuración cognitiva. El estudio fue de tipo cuantitativo de diseño cuasi-experimental. Los resultados obtenidos señalan que después de la aplicación de las sesiones, se evidenciaron cambios comportamentales notables, confirmándose la hipótesis alterna que asevera que las técnicas de reestructuración cognitiva influyen en el control de la ira, muchas veces desencadenada por un bajo nivel para tolerar las situaciones frustrantes.

Núñez, R. (2015), lleva a cabo la investigación personalidad parental y su influencia sobre los niveles de frustración en 220 estudiantes de los terceros de bachillerato, a fin de establecer cómo influye la personalidad parental sobre los niveles de frustración. La metodología utilizada fue de tipo cuanti-cualitativo, de campo y bibliográfica. Los datos se obtuvieron con la aplicación del test “BIG FIVE” de factores de personalidad y la encuesta “Niveles de Frustración”. Los resultados

demonstraron que los adolescentes se ven influenciados por la personalidad de sus padres, lo que puede generar frustración en diferentes áreas de su desarrollo, aunque se pueden dar otras variables asociadas. Para mejorar la calidad de vida de los estudiantes la investigación planteó una propuesta de un plan psicoterapéutico.

Quezada, E. (2015), en México realizó una investigación con la finalidad de psicoeducar a los padres, midiendo la efectividad de las técnicas del manejo de la frustración como factor resiliente en 38 adolescentes. El diseño fue cuantitativo, hipotético deductivo, no experimental de tipo correlacional-causal. Se concluyó que, es un compromiso otorgar orientación a los padres de familia sobre las ventajas y desventajas de las estrategias para el manejo de la tolerancia a la frustración.

Santiago, S. (2001), llevó a cabo un Programa de Intervención para mejorar la Estabilidad Emocional ante situaciones de frustración, este modelo de intervención psicoterapéutica buscó que la persona aprenda primeramente a ser consciente de los hechos que le provocan estados de frustración, además de ello, a utilizar estrategias de afrontamiento, a detectar y a corregir aquellas cogniciones erróneas que se producen ante situaciones frustrantes que le desencadenan inestabilidad emocional. Los resultados post intervención fueron positivos, puesto que los usuarios consiguieron emitir conductas más resolutivas y adecuadas ante situaciones frustrantes, y a recuperarse de dicha frustración en lugar de dejarse llevar por las emociones negativas que provocan este tipo de acontecimientos.

Antecedentes nacionales:

Acuña, S. (2019), desarrolló en Chimbote la investigación de tipo aplicativo pre-experimental titulada: Programa “Pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, el objetivo fue evaluar los efectos del programa Cognitivo-conductual sobre los niveles de frustración en una muestra de 31 estudiantes varones y mujeres. Para el recojo de la información se utilizó, la escala de tolerancia a la frustración de Baron y Parker (2000) y el programa Pienso y actúo para mejorar la tolerancia a la frustración creada por la investigadora. Los resultados reportaron que la aplicación del programa fue efectivo, evidenciándose un incremento en los niveles de la tolerancia a la frustración en los estudiantes, así como en el control del estrés y de los impulsos.

Ramírez, Y. (2018), en su estudio sobre el desarrollo de un Programa Cognitivo Conductual en la Impulsividad de estudiantes de secundaria de Piura, buscó comprobar la influencia de dicho programa en la impulsividad. El diseño aplicado fue experimental, cuasi experimental, para lo cual se administró un pre test a ambos grupos que componen la investigación (experimental y control), al grupo experimental se le desarrolló el programa y al final del programa se aplicó el post test a ambos grupos. La población con la que se trabajó, estuvo constituida por un total de 72 estudiantes de 13 a 17 años de edad y su muestra fue de 16 alumnos. Se concluyó que sí se evidencia que existen diferencias significativas en el grupo experimental con respecto a la aplicación de antes y después del programa a comparación del grupo control, corroborándose que los efectos del programa cognitivo conductual tuvieron efectos significativos altos. Por tanto, las evidencias que ha recopilado la ciencia, manifiestan que las técnicas cognitivas, específicamente las auto instrucciones, están basados en la modificación de aquellos pensamientos desadaptativos que acompañan la conducta agresiva y que por ello al ser aplicadas en el programa obtienen resultados beneficiosos.

Namuche, C. & Vásquez, K. (2017), realizan un trabajo sobre la calidad de vida y la tolerancia a la frustración en deportistas de un club de fútbol de Chiclayo, a fin de determinar la relación entre las variables mencionadas, para lo cual se utilizaron los instrumentos Escala de Calidad de vida de Olson & Barnes y la Escala de Frustración de Namuche & Vásquez.

Esta investigación tuvo un diseño descriptivo correlacional y una muestra de 123 jugadores de fútbol. Se concluyó que existe correlación significativa entre la calidad de vida y la tolerancia a la frustración en los deportistas, lo cual quiere decir que si la calidad de vida es adecuada en la persona se logrará un mejor control de situaciones frustrantes.

Antecedentes Locales:

Gómez, D. (2019). Realizó un Programa de intervención psicológica en el burnout estudiantil en alumnos trujillanos, el objetivo que persiguió la investigación fue determinar de qué manera la aplicación de este programa interventivo bajo el enfoque Cognitivo Conductual, ayuda a reducir el síndrome de burnout estudiantil, relacionada a bajos niveles de tolerancia a la frustración, en una muestra de 51

estudiantes. La metodología aplicada es de tipo cuasi-experimental. Los resultados arrojaron que el programa grupal, basado en el modelo cognitivo conductual de diez sesiones, ha tenido un efecto favorable en la reducción del burnout estudiantil, vinculada a procesos de profunda frustración, desinterés e intentos de Afronte a partir de la huida y escape de actividades académicas.

El 16.7% de los estudiantes que alcanzaron nivel alto del síndrome en la evaluación Pre test, después de aplicar el programa se ubicaron en niveles medio y bajo. El mayor porcentaje alcanzaron un nivel bajo (83.3%). Lo cual permitió concluir que el cansancio emocional, la pérdida constante de atención, sensación de frustración y más síntomas de burnout, disminuyen a partir del uso de estrategias de psicoeducación, reestructuración cognitiva, entrenamiento en solución de problemas al igual que las técnicas de relajación progresiva de Jacobson.

## **2.2 Bases teóricas científicas**

### **2.2.1 Variable Independiente: Programa “Cognitivo Conductual”**

#### **2.2.1.1. Programa:**

Ascoy (2017), nos señala que un Programa, es una secuencia de acciones y proyectos, que se planifican de modo ordenado, organizado, interrelacionados y que guardan cierta semejanza entre sí . Así mismo Ander-Egg & Aguilar (2000), definen que un programa es un conjunto de acciones integrados de manera sistemática y organizada, dirigidos hacia una determinada población, dentro de un espacio limitado de tiempo, como parte de un plan previamente diseñado.

#### **2.2.1.2. Programa Cognitivo – Conductual:**

Bunge, Gomar y Mandil (2008), hacen referencia que un Programa Cognitivo Conductual es un trabajo terapéutico que emplea e integra fundamentos de la Psicología Conductista y cognitiva, con la finalidad de modificar las conductas inadaptadas, proporcionando el contexto y los estímulos necesarios para adquirir conductas más apropiadas, así como la construcción de pensamientos racionales y realistas.

### **2.2.1.3. Terapia Cognitivo – Conductual:**

Hablar de la terapia cognitivo conductual, tal y como su denominación lo expresa, se refiere al acompañamiento terapéutico que incorporan e integran intervenciones que incluyen ambas modalidades de acción terapéutica; las conductuales (intervenciones para modificar el comportamiento) y las cognitivas (intervenciones para modificar los procesos mentales o de pensamiento), con el objetivo de proporcionar al paciente el alivio, satisfacción y superación de los desajustes adaptativos y psicológicos. (Ascoy, 2017).

La afirmación principal de la TCC, es la de comprender que generalmente son los pensamientos, los que determinan los estados emocionales e influyen en la conducta. Se entiende que más allá de los hechos y las circunstancias que nos rodean, es el modo de interpretar y percibir los acontecimientos, los que determinarán nuestro modo de sentir y vivenciar lo que le sucede. Es el diálogo interno del individuo el que influirá en su apreciación de las circunstancias. Por esta razón el objetivo principal de la TCC, está centrada en trabajar en la identificación, evaluación y reinterpretación de aquellos modos de procesar la información del individuo, y que son estos modos de procesar la información las causantes de las desadaptaciones con nuestro medio. (Bunge, Gomar & Mandil, 2008).

### **2.2.1.4. Características de la Terapia Cognitivo – Conductual (Ascoy, 2017)**

- a) Entre las técnicas los modos de tratamiento empleados por la TCC, incluyen bases científicas experimentales y las que han surgido de las mismas experiencias clínicas como el uso de la hipnosis, reestructuración cognitiva, relajación, etc.
- b) El objetivo principal de la TCC, es trabajar la conducta y todo aquello que está en relación a sus causas, ya sean de índole netamente conductual, cognitivo emocional o fisiológico, que puedan ser medidas y evaluadas, sean ocultos o manifiestos en sus causas.
- c) El objetivo de la TCC, es la de lograr en el individuo, la eliminación de las conductas desadaptadas, logrando una adecuada modificación a nivel de lo

cognitivo, emocional y conductual. Y en ello, es fundamental el trabajo dirigido de manera especial en el aspecto cognitivo que se entiende como la causa determinante del comportamiento.

d) Se pone más énfasis en los factores causales actuales del comportamiento, aunque se considere a veces como conveniente entender los factores históricos iniciales.

e) La metodología tiene como base fundamental el aspecto empírico o experimental, por juzgarla más conveniente en los procesos terapéuticos que se aplican.

f) Una manera muy constante en la TCC, es la interdependencia entre la evaluación y el tratamiento que se hace a la persona a través de todo el trabajo terapéutico. Aunque también se puedan aplicar según la conveniencia del caso los criterios de diagnóstico y protocolos tradicionales como actuales. Todo ello a raíz de los factores causales de los problemas conductuales y en la eficacia de otros modos de intervención en determinadas patologías de comportamiento.

g) La terapia conductual es propiamente activa, implicando la participación del individuo en actividades experienciales en su propio medio.

h) Se reconoce la gran importancia de la relación entre el terapeuta y el acompañado, en donde la situación de cada persona se considera única, especial, no idéntica a ninguna otra, y por ello también como una nueva situación de aprendizaje para el terapeuta mismo.

#### **2.2.1.5. Situación actual de la Terapia Cognitivo - Conductual**

Fernández, H. y Fernández, J (2017), indican que en la actualidad la TCC, ha logrado gran notoriedad por la eficacia de sus tratamientos, a la vez de explicar y demostrar su utilidad y adecuación acertada. Existen además muchos estudios documentados sobre los importantes hallazgos y aportes de la TCC. (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer y Fang, 2012). Los aportes más importantes de estos estudios podemos resumirlas en:

i) La TCC, ha mostrado prontitud en resultados y eficiencia con casos de diagnóstico no específicos.



- ii) Ha demostrado mayor eficacia que otros tratamientos en ciertos casos clínicos, aunque su superioridad no se extienda a todos los casos.
- iii) De entre sus mayores éxitos terapéuticos, destacan los tratamientos relacionados a las perturbaciones emocionales, como la depresión y ansiedad.
- iv) La eficacia de la TCC, se evidencia principalmente en los síntomas, así como también en aspectos del funcionamiento vital de la persona.
- v) La TCC aporta con su eficiencia y logros a los estudios y trabajo terapéutico, obtenidos de su experiencia y metodologías.

#### **2.2.1.6. Técnicas Interventivas (Ascoy, 2017)**

##### **A. Técnicas cognitivas:**

Las técnicas cognitivas no actúan directamente en las conductas, sino más bien en los procesos cognitivos y emocionales que las producen, y que al lograr cambiar los procesos cognitivos erróneos, se modificarán también las conductas de las personas, permitiendo un mayor despliegue de sus habilidades.

- i.** Reestructuración cognitiva: Básicamente se entiende como el proceso de lograr una mejor adaptación de la estructura mental, que es la manera como hemos aprendido a percibir la realidad y que nos lleva a determinadas conductas. Intentando que la misma persona sea consciente y reconozca la inconsistencia de sus pensamientos.
- ii.** Entrenamiento de resolución de problemas interpersonales: El objetivo de esta técnica, es ayudar a la persona a tener el control del problema y poder pensar en soluciones y tomar decisiones apropiadas con el fin de disminuir la ansiedad.
- iii.** Técnica del pastel: Cuando un paciente tiene dificultades para especificar sus problemas y los cambios que desea hacer en su vida, se puede beneficiar con una representación gráfica de su uso real del tiempo versus el uso ideal que se plantea.
- iv.** Técnica de distracción: El objetivo es realizar una actividad que compita con las cogniciones negativas, de forma que propicie un cambio en el foco de atención.

- v. Técnica en identificación de pensamientos automáticos: se trata de que la persona aprenda a identificar las ideas primeras que aparecen en el flujo del pensamiento normal y se les atribuye una certeza absoluta, generalmente es mejor que el paciente evalúe y modifique su pensamiento automático en el momento en que este se produce.

## **B. Técnicas conductuales:**

Las técnicas que se emplean tienen como objetivo el fortalecer aquellas conductas consideradas positivas que favorezcan las habilidades sociales y vitales.

- vi. Técnicas para implantar conductas: Se emplea para producir una conducta que aún la persona no posee. Entre ellas podemos mencionar:
  - ✓ Técnicas de relajación: Es una ayuda para que la persona sea capaz de disminuir los niveles de ansiedad, controlar la hiperactivación neurobiológica y poder estar en mejores condiciones para trabajar sus pensamientos y adecuarlas hacia conductas más adaptadas. Además, la relajación ayuda al control de la ira y la agresividad.
  - ✓ Instrucción verbal: es enseñar con claridad y sencillez, lo esencial de las conductas que se esperan alcanzar. Estos comportamientos deben ser identificados en la sesión terapéutica, resaltar su importancia y la manera de cómo alcanzarla. Proporcionando a la persona una información precisa de aquella conducta hábil y capaz.
  - ✓ Modelado e imitación: El modelado es un procedimiento en que se presenta una muestra de un comportamiento determinado para facilitar que los observadores lleven a cabo una conducta similar.
  - ✓ Ensayo conductual o “role playing”: Se basa en la reproducción de la conducta adaptada de la persona, pero en un ambiente controlado, y que dentro de lo posible se asemeje a las situaciones que se desee enfrentar, para que luego sean llevadas a las situaciones reales. Es muy conveniente que el participante ensaye repetidas veces hasta afianzar lo suficiente en aquella conducta esperada.

- vii. Técnicas para mantener o incrementar conductas: Se denomina “conducta blanco”, es aquella conducta objetivo, de interés o elegida.
- ✓ Reforzamiento positivo: Consiste en fortalecer, encaminar y afianzar aquella conducta que se espera alcanzar. Puede entenderse como aquellas acciones que tienen como objetivo incrementar a través de reforzadores las respuestas conductuales esperadas y deseadas. Entre los reforzadores durante las sesiones, se emplean el reconocimiento y aprobación de modo verbal y público, como respaldo y motivación social.
- ✓ Economía de fichas: Consiste en utilizar fichas como premio, para reforzar las conductas esperadas. Estas fichas luego son intercambiadas con recompensas materiales o sociales, previo acuerdo del grupo. La ventaja de esta metodología es que disminuye la cantidad de reforzadores que necesiten emplearse, así como el tiempo y la concesión del reforzador.
- ✓ Retroalimentación o “feedback”: Esta técnica consiste en ir proporcionando la guía y las correcciones necesarias en la conducta ejecutada por la persona, para lograr que su accionar sea más adecuado y adaptado.

## **2.2.2 Variable Dependiente: “Intolerancia a la frustración”**

### **2.2.2.1 Definición de frustración**

Tomando en cuenta la definición de la Real Academia Española (RAE, 2001), la frustración está definida como el acto y la consecuencia de frustrar. Y el acto de frustrar, se entiende como la no concesión o logro de aquello que la persona esperaba obtener por alguna causa.

Según los comentarios de Kerguelén y Henao (2010), citando a Ellis A.(1995), la frustración tiene mucha relación al modo como el individuo percibe e interpreta la realidad, especialmente con ideas irracionales basados en imperativos como los “deberías” y los “tengo que”.

Por otro lado, Perpiñán (2013), resalta el factor emocional de la frustración, haciendo ver que es una vivencia emocional negativa que

generalmente se expresa con rabia o tristeza, como consecuencia de no poder alcanzar el objetivo deseado. Peñafiel (2009), por su parte lo presenta como una situación muy común que se nos presenta ante cualquier dificultad que podamos encontrar.

Toda frustración tiene un tiempo limitado, presentándose como una experiencia principalmente sensible en lo afectivo, a causa de un deseo, necesidad o una ilusión que no se pudo alcanzar, y que estas vivencias pueden presentarse en forma de enfado, tristeza, angustia o ansiedad, dependiendo de la situación y características propias del individuo, llevando al individuo a veces hasta la agresividad, como es el caso de personas con un autoconcepto que es negativo. López (2019).

Junco (2011) señala también que la frustración está relacionado a la falta de un desarrollo personal apropiado a su edad biológica, que se presenta como una deficiencia o incapacidad de adaptación del individuo a situaciones conflictivas y exigentes de su entorno.

A su vez, Viaplana (2015), señala que la frustración es mayor en intensidad, según el nivel en importancia, deseo y necesidad que se confiere al objetivo, al resultar esta imposible de ser lograda.

Cloninger (2012), afirma que la frustración y su manejo depende mucho de la formación y educación recibida por la persona, por ello su necesidad de que forme parte importante en su enseñanza. La frustración es considerada como el logro de un nivel madurativo en lo emocional, porque significa la superación del egocentrismo característico de las etapas infantiles debido a su estado biológico y social. A su vez expresa que “el lado emocional que no permite cumplir con la meta, en este caso una necesidad, operando como algo negativo es conocido como frustración” (p. 41).

De acuerdo a Bisquerra (2013), la frustración lleva a adquirir un cuadro ansioso lleno de respuestas negativas, cuanto más sea la necesidad de obtener lo deseado y no se pueda conseguir.

En conclusión, la frustración es un estado emocional que adquiere un individuo, sencillamente porque no consigue lo que se propone o no obtiene la expectativa de ser recompensado.

### **2.2.2.2 Tolerancia a la Frustración:**

La tolerancia a la frustración, es la vivencia emocional apropiada y adecuada, cuando no es posible alcanzar la meta buscada y anhelada, reaccionando el individuo ante esta situación de un modo positivo. (Kerguelén y Henao, 2010).

La tolerancia a la frustración entonces tiene que ver con el desarrollo de la capacidad para afrontar situaciones contrarias a lo esperado, en donde el individuo utiliza sus recursos internos y emocionales. Cuando una persona ha logrado un buen manejo y tolerancia a la frustración, reacciona con mayor discernimiento, motivación y empuje, no dejándose desalentar, ni responder agresivamente, ni caer en el enfado, tristeza o culpa, en los que si caen aquellos que son intolerantes a la frustración. Namuche y Vásquez (2017).

Todo esto nos hace deducir entonces, que la capacidad de tolerar la frustración que pueda poseer una persona, tiene una relación directa con la capacidad de enfrentar y superar las dificultades que se presenten en el camino, controlando el estrés y la impulsividad principalmente. Es una capacidad muy necesaria, decisiva en la estabilidad emocional, perseverancia y en el logro de metas que pueda tener un individuo, porque la vida cotidiana es una cadena de situaciones en las que surgen dificultades, imprevistos, y conflictos, de diferente nivel, importancia y magnitud, para lo cual, si no se posee esta cualidad, las consecuencias pueden ser incluso devastadoras tanto para el individuo como para las personas que lo circundan. (Perera, 2017).

Las características de las personas que han alcanzado un buen manejo y tolerancia a la frustración son:

- Capacidad de afrontamiento adecuado de los fracasos.
- Percepción bastante objetiva, racional y realista de las situaciones.
- Saben equilibrar y adaptarse a situaciones contrarias y estresantes.
- Manejo y control de las emociones negativas con asertividad.

### **2.2.2.3 Definición de Intolerancia a la frustración**

Amsel (1992) expresa que “las personas con baja tolerancia a la frustración, tienen una sensibilidad excesiva hacia todo aquello que les resulta desagradable”(p. 81). Por lo tanto:

- No toleran la incomodidad, los contratiempos, las trabas o problemas.
- No soportan la demora en la satisfacción de sus deseos, ni ningún sentimiento o circunstancia que pueda resultarles desagradable.
- Estas personas, suelen presentar estados estrés, enfado, ansiedad, tristeza, resentimiento. Normalmente, tienden a victimizarse y a culpar a otros de lo que les pasa.

Es frecuente que los adultos que sufren intolerancia a la frustración se rindan antes de conseguir sus metas. Los niños tienden a tener baja tolerancia a la frustración, pero esto es debido a su propia inmadurez cognitiva. Por ello es importante enseñarles desde pequeños a aceptar la frustración, a perseverar y a no darse por vencidos, a que no siempre van a tener aquello que quieren. (Amsel, 1992)

La tolerancia a la frustración hace referencia a cómo nos enfrentamos y manejamos las situaciones adversas. Como hemos dicho, la frustración es un sentimiento normal y cotidiano, que no tiene nada de malo. Es un indicador de que las cosas no han salido como queremos. Pero cuando la no consecución de nuestras metas no nos deja ver más allá, nos obsesiona, nos enfada y hace que desistamos de nuestro objetivo, es cuando tenemos problemas. La baja tolerancia a la frustración puede, incluso, llevarnos a evitar emprender tareas o proyectos, simplemente por la posibilidad de no conseguir llevarlas a cabo como a nosotros idealmente nos gustaría.

Según un estudio, la intolerancia a la frustración puede también llevarnos a la procrastinación con facilidad, y todo lo que ello conlleva. La intolerancia a la frustración se caracteriza por:

- La creencia irracional de que las necesidades y deseos tienen que ser concedidos.
- Una reacción emocional negativa ante cualquier dificultad o situación frustrante.
- Reacciones agresivas o violentas como conducta desproporcionada a la situación que se está viviendo.
- Presentación fisiológica que corresponde a los estados de ansiedad cuando sienten la frustración.

#### **2.2.2.4 La Teoría de la Frustración**

##### **A. Hipótesis de la Frustración – Agresión:**

La frustración se explica como causada por una circunstancia no controlable por el individuo, en la cual se esperaba el placer que otorga la satisfacción de un deseo o necesidad.

Dollard, Miller, Doob, Mowrer y Sears (1939) citados en Namuche y Vásquez (2017) mencionan tres principios básicos respecto a la teoría de la frustración:

- Reacción agresiva ya sea de modo verbal o física del individuo hacia otras personas.
- La agresividad que muestra la persona, generalmente es consecuencia de una suma de frustraciones de menor intensidad que se han ido acumulando.
- Una vez producida la agresión a la otra persona, el impulso cede, haciendo que la persona agresiva se equilibre emocionalmente.

Baron y Byrne (2005), señalan también, que las personas con baja tolerancia a la frustración, generalmente tienden a manifestar conductas agresivas, y que la mayoría de sus acciones de agresividad, tienen como causa la frustración, aunque investigaciones más exhaustivas han demostrado que una frustración puede provocar en cambio situaciones de tristeza, desesperación, depresión y desamparo, que pueden ser producidas no necesariamente de manera inmediata, sino luego de que el individuo agotó sus posibilidades en base a sus propias limitaciones emocionales. Dollard et al. (1939).

##### **B. La Teoría de la Frustración de Abram Amsel**

Uno de los investigadores más reconocidos sobre el comportamiento humano fue Abram Amsel, siendo uno de sus libros más destacados: “La teoría de la frustración” (1992).

Estudió los efectos psicológicos que causa la no recompensa asociados a la frustración, el llamó frustración secundaria a la respuesta habitual aprendida de una persona, que pueden tomar dos direcciones: la persistencia en el intento, y la regresión o renuncia a continuar.

Abram Amsel (1992), elaboró una teoría sobre la frustración en base a estas respuestas asociadas que presenta el sujeto, sobre la insistencia o renuncia frente a objetivos que no se logran alcanzar en los primeros intentos (Mustaca, 2018).

Según la teoría de la frustración de Amsel, una persona al identificar una recompensa en una situación determinada, se siente motivada por ese contexto para obtenerlo. Cuando no puede lograr su objetivo, el sujeto experimenta una emoción negativa o frustración, modificando su comportamiento, disminuye su motivación, haciéndole actuar con más pasividad.

Esta teoría de la frustración también está muy relacionada a las teorías del condicionamiento clásico: cuando el animal no recibe la recompensa, se desencadena una respuesta emocional incondicionada negativa y aversiva, denominada frustración relacionada al contexto que vive el animal. Baquero y Gutiérrez (2007).

Amsel afirma que la escasez de recompensas en la infancia de una persona, afecta su conducta y sus estados vitales de ánimo, que luego se reflejará en la etapa adulta, como es el caso de la depresión (Mustaca, 2018). Esta consecuencia no solo se limita a lo emocional, sino también a la salud física, pues las decepciones profundas afectan al funcionamiento del sistema inmunológico, haciendo a la persona más inofensiva y susceptible de caer en cualquier tipo de enfermedades (Kielcolt-Glaser et al., 1988; Mustaca, 2001; Mustaca y Bentosela, 1995). Y contrariamente, si la persona desarrolló capacidades de afrontamiento y superación de las frustraciones, tendrá un sistema inmunológico más fortalecido (Mustaca, 2018).

Por tanto, la frustración se entiende como una vivencia emocional que experimenta la persona ante la no realización de un objetivo, según el nivel o grado de motivación y seguridad de conseguir dicha recompensa (Amsel, 1992).

### **C. Teoría de frustración de Albert Ellis:**

La palabra frustración según Hidalgo y Soclle (2011), fue usado originalmente por Albert Ellis, dándole la connotación de aquel estado en la cual la persona se siente abrumada por una situación que la experimenta como



algo “no soportable”, haciendo que cuanto más perturbada se sienta la persona, exigirán, con aflicción, ansiedad, agresividad o melancolía la satisfacción de sus deseos.

Según Ellis (1981), en la base de la frustración se encuentran principalmente tres creencias:

- Según el objetivo de aprobación y afecto: necesidad imperiosa de lograr la aprobación o el afecto de los sujetos que se consideran significativos.
- Según el objetivo de lograr Éxito, competencia o habilidad personal: la autoexigencia de conseguir necesariamente la competencia esperada y no caer en errores hasta alcanzar los objetivos.
- Según el objetivo de lograr Bienestar: la urgencia de lograr obtener sin dificultad los bienes, afectos y éxito social, sin mayor esfuerzo.

Según lo expuesto, se entiende que los pensamientos irracionales, están en conexión con la baja tolerancia a la frustración, porque dichas personas que los poseen, sienten la necesidad imperiosa de lograr la aprobación de las personas, alcanzar fácilmente sus metas, con la convicción de que lo merecen y alcanzarlos sin mucho esfuerzo. La permanencia de estas ideas irracionales, se entienden bajo la existencia de tres factores, que sería la baja tolerancia a la frustración, los mecanismos de defensa y los síntomas secundarios que puedan surgir como consecuencia. (Ellis y Dryden, 1989).

También se incluyen dos tipos de perturbaciones psíquicas, las del yo y las incómodas. Cuando se manifiestan las perturbaciones del yo, el individuo exige peticiones a sí mismo y a los demás, y si no son satisfechas la persona tiende a auto culparse, reprimirse y a infravalorarse, el antídoto para esta situación sería lograr que la persona acepte sus errores y limitaciones. En cuanto a la manifestación de las perturbaciones incómodas, estas suceden porque el individuo se auto exige y demanda de los demás el logro de su bienestar, con la consecuente perturbación si estos deseos no son satisfechos.

El antídoto que serviría en este caso, es lograr que el individuo sea capaz de postergar su sentimiento de bienestar, tolerando las incomodidades inmediatas. Por tales razones son necesarias un estado psicológico con auto aceptación y un buen nivel de tolerancia a la frustración.

Albert Ellis crea un modelo llamado ABC, en este esquema, la manera de interpretar un acontecimiento, puede estar conformado por pensamientos racionales o irracionales.

Estos pensamientos son considerados racionales, si al mismo tiempo de ser considerados relativos o modificables, ayudan a la persona a obtener las metas y objetivos perseguidos. Los pensamientos son irracionales, si contrariamente dificultan o evitan el logro de las metas y al mismo tiempo se consideran dogmáticos e invariables. En lo relacionado a las consecuencias emocionales, estas pueden ser consideradas también apropiadas o inapropiadas, según la adecuación ajustada al significado y dimensión de la situación, si las emociones son exageradas o desbordantes se consideran inapropiadas, o por su contrario apropiadas si corresponden a lo que se espera normalmente según el acontecimiento. En cuanto a las conductas pueden ser identificadas como constructivas o destructivas, aquellas conductas que ayudan a la solución o al manejo apropiado de la situación se consideran como conductas constructivas, de manera contraria también si dichas conductas interfieren y son dañinas, se interpretan como conductas destructivas.

Según Albert Ellis, el manejo o tolerancia de la frustración, es una de las condiciones necesarias para mantener una buena salud psicológica, porque hace del individuo, una persona racional, crítica, que reconoce su derecho a equivocarse, de no culparse ni culpar a los demás, y poseen la inteligencia emocional suficiente para convertir una situación desfavorable en una más benéfica y con la capacidad de reconocer aquello que no puede ser modificado con la cordura y racionalidad suficientes.

Por otro lado, los individuos que poseen un bajo control y tolerancia a la frustración, son personas que se mantienen en una condición de salud psicológica disfuncional, por su tendencia exagerada al hedonismo y a un inmediatismo impositivo a sí mismos y a los demás, incapaces de renunciar o postergar la satisfacción de sus demandas. (Ellis y Dryden ,1989).

#### **2.2.2.5 Cogniciones en la Frustración**

Peñafiel (2009) manifiesta que la frustración es un acontecimiento cotidiano de las vivencias personales de todos los individuos, que surgen cada

vez que tenemos que afrontar obstáculos que se van presentando en la consecución de nuestros objetivos, desde los más pequeños y simples hasta los más grandes e importantes. Estas frustraciones provocan en nosotros estados emocionales negativos, como fastidio, cólera o tristeza, a diferentes niveles, dificultando la capacidad de manejar adecuadamente los problemas y que a mediano o largo plazo pueden convertirse en motivos principales para abandonar metas y proyectos (Cicero, 2014).

Así como lo propone la teoría cognitiva, las reacciones emocionales y la conducta de los individuos están determinadas por estructuras cognitivas, el comportamiento humano es un trabajo conjunto de los pensamientos, sentimientos y conductas (Ellis, 1994).

Ellis postula que los pensamientos o constructos psicológicos, son elaborados por los individuos de manera personal, en base a lo aprendido a través de las experiencias, las cuales generan efectos tanto emocionales como conductuales.

Si bien es cierto, todos experimentamos frustraciones cada vez que un anhelo o necesidad, no logra ser satisfecho o alcanzado, las personas se diferencian en su manera de percibir, sentir y reaccionar a estas insatisfacciones. Y todo ello dependerá de la manera como procesamos e interpretamos la realidad, el significado que le otorguemos, que serán causa de vivencias emocionales y estados afectivos que influirán en la conducta y comportamiento.

Esto quiere decir que un mismo hecho o realidad es interpretado de modo diferente entre dos individuos que han presenciado el mismo evento. La forma del pensamiento determina lo que sentimos emocionalmente, e influye en el comportamiento y las relaciones interpersonales (Ozdel, Taymur y Guriz, 2014).

Sí este proceso cognitivo es el adecuado, el sujeto experimentará emociones que le motivarán a conductas razonables, acertadas y efectivas, pero si más bien existe una manera inapropiada, se producirán emociones y un comportamiento no adaptado. Asimismo, Ellis (2006) afirma que un mal manejo o respuesta a la frustración, tiene como base y causa una creencia

irracional, la cual impedirá un afrontamiento apropiado a las situaciones problemáticas.

Albert Ellis fue uno de los pioneros en identificar las creencias irracionales como causa de muchos sufrimientos y maneras desadaptadas de manejar situaciones frustrantes. Estas creencias irracionales, son distorsiones cognitivas, interpretaciones ilógicas acerca de uno mismo, de las otras personas y del mundo, dificultando la obtención de las metas establecidas por el individuo. (Caballo, 1991).

Según Ellis (1974) “las personas con intolerancia a la frustración tienen ciertas creencias irracionales” (p. 124). Éstas creencias son pensamientos que surgen de forma automática, que nos hacen sentir mal y suelen ser drásticos y dramáticos (“no puedo soportar esto”, “esto es intolerable”, “debería...”, “siempre”, “nunca”). Por ejemplo, creen que si no consiguen lo que se proponen o las cosas no van como se supone que deben ir, las consecuencias serán horribles.

Ellis (1954) fue el primero en hablar de las creencias irracionales e incluirlas en su terapia Racional Emotiva como ámbito de intervención. Según él las personas tenemos ideas irracionales acerca de nosotros mismos, los demás y el mundo, por ejemplo:

- “Debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones”
- “Los demás deben actuar de forma agradable, considerada y justa”
- “La vida debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo y comodidad”.

En la vida no podemos evitar las dificultades y las frustraciones, por mucho que lo intentemos. Es parte del camino, por ello debemos aprender a manejar estas emociones, para transformarlas en algo constructivo y no nos amarguen la vida. Son entonces, los pensamientos racionales (adecuados) y los pensamientos irracionales (inadecuados), los que determinarán la manera de percibir una situación frustrante, que llevarán a un estado emocional, que a su vez motivarán una conducta.

## **2.2.2.6 Factores asociados a la tolerancia a la frustración**

### **a. Factores biológicos:**

La tolerancia a la frustración es influida también por las características particulares o el temperamento de la persona, junto al ambiente familiar (Mustaca, 2018). En referencia a los factores particulares o biológicos, se ha comprobado que muchas respuestas de las personas a la frustración, están influidas por el factor hereditario o genético (Flaherty, 1994; Cuenya, Sabariego, Donaire, Fernández-Teruel, Torres, y Papini, 2015). Cada persona nace con determinado temperamento con el cual el individuo va reaccionando y moldeando su carácter según su contexto situacional (Viaplana, 2015).

Para Meyer Friedman (1974) y Ray Rosenman (1974), existen dos tipos de personas según la susceptibilidad a la frustración: los del tipo A y B, los sujetos del tipo A tienen una mayor predisposición a sufrir mucho más, a experimentar en mayor intensidad emociones negativas y de auto condena (Dryden y Ellis, 1987), a diferencia de las personas del tipo B, quienes experimentan muy levemente emociones negativas ante sus deseos, necesidades u objetivos buscados, e incluso interpretando una frustración como ocasión de oportunidad o de un reto (Caballero, 2009).

Las personas del tipo A, también tienen mayor predisposición a sufrir enfermedades cardiovasculares (Eagleston, Chesney y Rosenman, 1988). Sus rasgos característicos, son de poca paciencia, terquedad, tendencia a la ira y agresividad (Caballero, 2009).

### **b. Factores Familiares:**

El otro factor determinante en la tolerancia a la frustración, es el contexto familiar o medio ambiente (Viaplana, 2015). Un error que se comete en la crianza de los hijos, es la tendencia que tiene los padres a evitarles cualquier frustración, evitándoles contratiempos, eliminándoles obstáculos, y concediéndoles inmediatamente sus deseos y necesidades; impidiéndoles de esa manera que desarrollen las habilidades necesarias para poder hacer frente a las situaciones frustrantes.

Por el contrario existen aquellos padres que otorgan responsabilidades a sus hijos, planean retos, animándolos a esforzarse para alcanzar sus

objetivos, logrando que desarrollen sus capacidades de manera más integral. Este afrontar, esforzarse y alcanzar sus metas, influyen también en el desarrollo progresivo de su autoestima y resiliencia de manera efectiva (Plata, González-Arratia, Oudhof, Valdez, González, 2014).

#### b.1. Padres sobreprotectores:

“Una de las causas de la baja tolerancia a la frustración se debe a la sobreprotección de los padres. Los padres sobreprotectores están siempre atentos a que sus hijos no se expongan a circunstancias conflictivas, agobiantes o dolorosas” (Maier, 2009, p. 204). La sobreprotección puede ser un obstáculo que afecta el futuro adulto de un niño o adolescente, ya que no permite un desarrollo psicológico adecuado, causando muchas veces baja tolerancia a la frustración, inseguridad, dificultades en las relaciones interpersonales y problemas para asumir sus errores.

Los padres que sobreprotegen a sus hijos piensan que, actuando de esa manera liberan a sus hijos de las aflicciones y frustraciones de la vida, pero no es así, muchas veces no se dan cuenta que ellos mismo hacen que desde pequeños no aprendan a manejar de manera adecuada la frustración, como por ejemplo dándole todo lo que ellos quieren de forma inmediata, no le explican que desde pequeños los seres humanos experimentamos diversas emociones antes situaciones y que debemos aprender a regular cada emoción. (Maier, 2009). Por otra parte, la frustración no es del todo mala ya que nos ayuda a esforzarnos para lograr nuestros objetivos y alcanzar la tan ansiada recompensa, lo que se debe es aprender a manejar la situación frustrante para que no se convierta en algo negativo.

Por tanto, una educación sobreprotectora, evita al niño ser expuesto a situaciones frustrantes, que lo convertirá en un joven y adulto incapaz de tolerar y manejar una frustración, llevándole a respuestas emocionales muy negativas; irritabilidad, impulsividad, irreflexión, perfeccionismo, y dificultad para relacionarse socialmente (Álvarez, 2018).

El trabajo educativo no puede consistir en eliminar los obstáculos a los hijos, porque el daño puede ser irreparable (Álava, 2019). Por ejemplo, a la edad de 12 años, los niños ya deben entender y actuar sabiendo que las normas son negociables pero los límites no (Álava, 2019).

## b.2. Padres Permisivos:

De igual modo un aspecto muy necesario son los límites que se van estableciendo en casa, y que los niños al cumplir el año de edad ya deben haber aprendido el significado de la palabra “no” (Andrés y Fernández (2016). El niño, así como tiene necesidad de cariño también necesita cierta dosis de frustración (Linares, 2019).

El establecimiento de estos límites le ayudarán a crecer con autonomía y madurez. El niño aprende que sus deseos no pueden ser satisfechas de manera inmediata, y que al experimentar estas molestias van incrementando cada vez más esa tolerancia a la frustración (Caballero, 2009).

En cambio, cuando no se establecen límites a los niños, las consecuencias son enormes: se mantienen en su egocentrismo, se vuelven exigentes, y tienen reacciones emocionales intensamente negativas (Caballero, 2009). Lamentablemente esta crianza permisiva y consentidora predomina actualmente en la mayoría de los hogares (Linares, 2019). El estilo de crianza autoritaria, ha causado una polarización en el sentido contrario (Caballero, 2009). La crianza permisiva busca evitar límites, por el temor de que los hijos no deben experimentar traumas de ningún tipo (Caballero, 2009).

La permisividad, el consentir en todos los deseos y las recompensas exageradas, son las características de la educación actual, donde coexisten una falta de límites, normas y jerarquías, teniendo como consecuencia niños intolerantes a la frustración (Caballero, 2009). Cuando los hijos van experimentando que toda conducta debe tener sus límites, van adquiriendo una mayor autonomía, madurez y capacidad para esforzarse en alcanzar sus metas y objetivos a pesar de las dificultades que pudieran encontrar (Caballero, 2009).

## b.3. Cogniciones aprendidas:

Albert Ellis (1955), afirma que la persona va adquiriendo pensamientos o ideas disfuncionales a través de su etapa infantil influenciado por su contexto vital, como, por ejemplo, el creer que todas las personas deben estar al servicio de sus necesidades y demandas, o la creencia también de

que debe evitar por todos los medios cualquier dolor, sin tener que enfrentarlos. Pensamientos que impiden el desarrollo emocional del niño, su capacidad para tolerar, enfrentar y manejar la frustración (Ellis, 1955).

**c. Contexto Social:**

Otra realidad influyente es el contexto cultural y social en donde los hijos se desenvuelven, en donde todo se obtiene inmediatamente, que dificultan desarrollar la capacidad de la espera y perseverancia. Educación y formación de educadores (EFE, 2018). Si bien los factores biológicos influyen, el contexto ambiental familiar y educativo son determinantes. La no existencia de límites y la sobreprotección a los hijos, suponen un obstáculo para el desarrollo de una adecuada tolerancia a la frustración.

**2.2.2.7 Adolescencia y Frustración:**

La capacidad de manejar la frustración y del autocontrol emocional, son habilidades que necesitan ser enseñadas y practicadas desde tempranas edades, para que poco a poco los niños los vayan integrando a su desarrollo, y puedan ser capaces de manejar paulatinamente las situaciones de dificultad, con soltura, madurez y suficiencia. Otro de los aspectos necesarios para lograr un buen manejo de la frustración y el control emocional, es ayudar a que los adolescentes puedan tomar conciencia de las dificultades que generalmente la vida les va a poner delante, y que para enfrentarlos, manejarlos y superarlos es muy necesaria la adquisición de estrategias emocionales adecuadas, que son condición básica en el logro de las metas y proyectos de vida personales.

Por otro lado, se debe considerar como parte de la formación y educación en los adolescentes, el poder ser capaces de enfrentar las dificultades, con el apoyo de profesionales capacitados que faciliten su logro. En cuanto al apoyo de especialistas, hay que tener expectativas realistas y entender que los cambios y maduración emocional, no se logran de manera inmediata, sino que requieren constancia, así como el involucrar en dicho proceso no solo el interés familiar, junto con la intervención profesional, sino y sobre todas las cosas, la participación, compromiso y voluntad del mismo adolescente, puesto que sin su colaboración y protagonismo en el proceso de cambio, los esfuerzos



serían nulos o de escaso efecto. Finalmente, todo proceso de cambio y aprendizaje, necesita mucho interés y práctica constante, y sólo en esa medida se podrá alcanzar el desarrollo y madurez requerido y necesario.

Entre algunas pautas o sugerencias según López (2009), a tomar en cuenta en la educación formativa del manejo de la frustración en adolescentes, se encuentran:

- Aprender a identificar las situaciones que les frustran, para evitar reacciones conductuales distorsionadas.
- Saber analizar las causas, para conocer los límites y la dimensión de la frustración que se experimenta.
- Expresar su frustración, verbalizarlos, comunicarlos si es preciso.
- Que los padres se esfuercen en ser modelos de autocontrol y manejo de la frustración, porque más se enseña con el ejemplo que con las solas palabras o ideas.
- Buscar las soluciones posibles al problema, y en el caso que no hubiera una alternativa viable, la clave será entonces la aceptación de aquello que no se puede cambiar.
- Aprender a manejar el fracaso, que en realidad si es vista de manera positiva, son errores de los cuales uno puede siempre aprender para mejorar las posibilidades de logro en el siguiente intento.
- Que aprendan también a identificar sus límites, sus capacidades y potencialidades, de manera que puedan elaborar proyectos factibles, viables y realistas.
- Educar en la responsabilidad, disciplina y en la perseverancia, como condiciones necesarias para alcanzar las metas propuestas.

### **2.3 Definición de términos básicos**

- Programa Cognitivo Conductual: Según, Bunge, Gomar y Mandil (2008) un Programa Cognitivo Conductual, es un trabajo terapéutico que emplea e integra fundamentos de la Psicología Conductista y cognitiva, con la finalidad de modificar las conductas inadaptadas, proporcionando el contexto y los estímulos

necesarios para adquirir conductas más apropiadas, así como la construcción de pensamientos racionales y realistas.

- **Frustración:** Del latín frustratio, la frustración es la acción y efecto de frustrar (dejar sin efecto o malograr un intento). La frustración, se define como un estado emocional que se experimenta ante una falta o deficiencia no prevista, en la calidad o cantidad de un beneficio anhelado, habiéndose esperado una satisfacción mayor. (Amsel, 1992). En otras palabras la frustración es una respuesta emocional (ira, decepción, tristeza) que surge a causa de la percepción de dificultades o imposibilidad del cumplimiento de la voluntad individual. Cuanto mayor sea la dificultad, el anhelo y la sensibilidad del individuo, la manifestación emocional de la frustración será más intensa.
- **Intolerancia a la frustración:** Ellis (2006), afirma que la intolerancia a la frustración, significa la falta de estrategias y habilidades para enfrentar las adversidades de manera adecuada para lograr lo que se desea y necesita. Una persona con un bajo nivel o intolerancia a la frustración, sentirá enfado, tristeza o decepción, incluso ante situaciones de poca importancia.
- **Tolerancia a la frustración:** Rosenzweig (1938), como se citó en Hidalgo N. y Soclle F; (2011), menciona que la tolerancia a la frustración, es la capacidad de afrontar una situación de no cumplimiento de lo esperado en un espacio considerable de tiempo, sin la necesidad de desfogar la tensión de otras maneras. Una persona que tiene un buen nivel de tolerancia a la frustración, necesita situaciones altamente contrarias, para sentir enfado, decepción o tristeza.

#### **2.4 Identificación de dimensiones:**

Teniendo en cuenta a Álvarez (2018) quien a la vez es la autora del instrumento Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU) que se utilizará en la presente investigación, se ha tomado en consideración destacar la clasificación de las siguientes áreas que mide dicho instrumento, el mismo que se describe a continuación:

- a. **Pensamientos racionales:** Sus Ítems hacen referencia a las creencias relativas y no absolutas, ayudando a la persona a resolver situaciones de manera clara y así cumplir sus objetivos.

- b. Pensamientos irracionales: Sus ítems hacen referencia a la manera no adecuada que tiene la persona para resolver diferentes situaciones generando un acontecimiento de frustración.
- c. Emociones apropiadas: Esta dimensión refleja la capacidad de emitir una emoción positiva sin experimentar niveles altos de estrés, en distintos tipos de acontecimientos que le generen frustración.
- d. Emociones inapropiadas: Las emociones negativas van a causar en la persona culpabilidad y desesperación en determinadas situaciones causándoles frustración.
- e. Conductas de autoayuda: Los ítems hacen referencia a las acciones positivas en las personas como medio para poder superar la frustración.
- f. Conductas destructivas: Los ítems aluden a las acciones desfavorables que perjudican al ser mismo, así como en las relaciones con otras personas.

## **2.5 Formulación de hipótesis**

### **2.5.1 Hipótesis general**

H: La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuye la intolerancia a la frustración en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.

### **2.5.2 Hipótesis específicas**

- H<sub>1</sub>: La aplicación de un programa cognitivo-conductual, disminuye la intolerancia a la frustración en la dimensión pensamientos racionales en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.
- H<sub>2</sub>: La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuye la intolerancia a la frustración en la dimensión pensamientos irracionales en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.
- H<sub>3</sub>: La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuye la intolerancia a la frustración en la dimensión emociones apropiadas en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.
- H<sub>4</sub>: La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuye la intolerancia a la frustración en la dimensión emociones inapropiadas en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.

- H<sub>5</sub>: La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuye la intolerancia a la frustración en la dimensión conductas de autoayuda en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.
- H<sub>6</sub>: La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuye la intolerancia a la frustración en la dimensión conductas destructivas en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.

## **2.6 Operacionalización de variables**

### **2.6.1 Definición operacional**

- a. Variable Independiente: Programa Cognitivo Conductual.

El programa interventivo “Encontrando caminos”, es un trabajo terapéutico que será aplicado a través de doce sesiones prácticas cuyo enfoque se fundamenta tanto en la Psicología Conductista y Cognitiva, con la finalidad de modificar las conductas inadaptadas y los pensamientos irracionales que originan las frustraciones.

- b. Variable Dependiente: Intolerancia a la Frustración. Aplicación de la escala de Tolerancia a la Frustración, la cual consta de veintiocho ítems para medir los niveles de frustración de las estudiantes de secundaria de la IE Parroquial Sagrado Corazón. 2019.

### **2.6.2. Definición conceptual:**

- a. Variable Independiente: Programa cognitivo-conductual. Es un trabajo terapéutico que emplea e integra fundamentos de la Psicología Conductista y cognitiva, con la finalidad de modificar las conductas inadaptadas, proporcionando el contexto y los estímulos necesarios para adquirir conductas más apropiadas, así como la construcción de pensamientos racionales y realistas. (Bunge, Gomar y Mandil, 2008).
- b. Variable Dependiente: Intolerancia a la Frustración. La intolerancia a la frustración es un estado emocional inadecuado, que se da cuando una persona no logra su objetivo o cuando experimenta una situación donde un deseo, proyecto o necesidad no se cumple. (Kerguelén y Henao, 2010).

### **2.6.3. Operacionalización:**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumentos- Escala de medición
<p>Variable Independiente.</p> <p>Programa cognitivo conductual</p>	<p>Es un trabajo terapéutico que emplea e integra fundamentos de la Psicología Conductista y cognitiva, con la finalidad de modificar las conductas inadaptadas, proporcionando el contexto y los estímulos necesarios para adquirir conductas más apropiadas, así como la construcción de pensamientos racionales y realistas.</p> <p>Bunge, Gomar y Mandil (2008).</p>	<p>Programa Cognitivo Conductual que consistirá de doce sesiones que se desarrollarán con las estudiantes de la IE Parroquial Sagrado Corazón, a quienes se le evaluará mediante pre y post test sus niveles de frustración antes y después de la aplicación del programa.</p>	<p>Cognitivo:</p> <p>Identificación de pensamientos automáticos.</p> <p>Reestructuración cognitiva</p> <p>Técnica de distracción</p>	<p>Registro de pensamientos irracionales.</p> <p>Veracidad de los pensamientos irracionales.</p> <p>Utilidad del pensamiento.</p>	<p>Todos los ítems</p>	<p>Manual de Intervención.</p> <p>Registro conductual.</p> <hr/> <p>Escala de medición intervalo</p>
			<p>Cognitivo:</p> <p>Resolución de problemas interpersonales.</p> <p>Técnica del pastel</p>	<p>Pensamientos alternativos.</p> <p>Identificación del problema</p> <p>Evaluación del problema</p> <p>Búsqueda de soluciones</p> <p>Aplicaciones prácticas.</p>		
			<p>Conductual: Técnicas para implantar conductas.</p>	<p>Instrucción verbal</p> <p>Modelado e imitación</p> <p>Ensayo conductual o “role playing”</p>		
			<p>Conductual: Técnicas para mantener o incrementar conductas.</p>	<p>Reforzamiento positivo</p> <p>Retroalimentación o “feedback”</p>		

<p>Variable Dependiente: Intolerancia a la Frustración</p>	<p>La intolerancia a la frustración es un estado emocional inadecuado, que se da cuando una persona no logra su objetivo o cuando experimenta una situación donde un deseo, proyecto o necesidad no se cumple.</p> <p>Kerguelén y Henao (2010)</p>	<p>Aplicación de la escala de Tolerancia a la Frustración, la cual consta de veintiocho ítems para medir los niveles de frustración de los estudiantes de secundaria de la IE Parroquial Sagrado Corazón. 2019.</p>	Pensamientos racionales	Hacen referencia a las creencias relativas y no absolutas.	1, 2, 3,5	<p>Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU)</p> <p>—————</p> <p>Escala de medición ordinal. Escala Likert</p>
			Pensamientos irracionales	Hacen referencia a la manera no adecuada que tiene la persona para resolver diferentes situaciones generando un acontecimiento de frustración.	4, 6, 7,14	
			Emociones apropiadas	Refleja la capacidad de emitir una emoción positiva sin experimentar niveles altos de estrés en distintos tipos de acontecimientos que le generen frustración.	9,15.18, 21,22	
			Emociones inapropiadas	Las emociones negativas van a causar en la persona culpabilidad desesperación en determinadas situaciones causándoles frustración.	8, 10, 11, 12,13.	
			Conductas de autoayuda	Hacen referencia a las acciones en las personas como medio para poder superar la frustración.	16, 17, 19, 20,23	
			Conductas destructivas	Hacen referencia a las acciones desfavorables que perjudican a uno mismo, así como al relacionarnos con otras personas.	24, 25, 26, 27,28	

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo de investigación

El estudio corresponde a una investigación de tipo aplicada, puesto que tiene como fin general el resolver problemas prácticos, para lo cual se requiere de la aplicación de los conocimientos de la investigación teórica. (Salas, 2000).

#### 3.2. Método de investigación

- **Deductivo:** En el presente trabajo de investigación se utilizó el método deductivo con el objetivo de partir de los aspectos generales de la investigación para llegar a situaciones particulares”. (Gálvez, 2004).
- **Analítico:** Método de investigación que consiste en la división de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos”, (Gálvez, 2004).
- **Hipotético deductivo:** Se usa el conocimiento científico mediante la lógica y el racionalismo crítico, así mismo las teorías son generadas desde la ciencia empírica, sin considerarlas verdades absolutas, por lo que su afán consistirá en descubrir incesantemente problemas nuevos, más profundos y más generales, y de sujetar nuestras respuestas (siempre provisionales) a contrastaciones constantemente renovadas y cada vez más rigurosas. Karl Popper (1980) citado en Marfull(2019 ).

#### 3.3. Diseño de investigación

La investigación responde a un tipo de diseño pre experimental, que se basa en hacer un seguimiento del grupo diana, en las variables dependientes antes y después del estímulo aplicado. Así también hace referencia a un diseño con pre y pos prueba con un solo grupo, ya que se aplicó la escala de tolerancia a la frustración antes y después del programa de intervención “Encontrando caminos” al grupo de estudiantes de cuarto grado de secundaria.

El diseño de la investigación sigue el siguiente esquema, donde:



G: Grupo experimental de alumnas de cuarto grado A y B de secundaria

O1: Resultados del pre test.

X = Variable experimental del programa “Encontrando caminos”.

O2 = Resultados del pos test.

### 3.4. Población y muestra

#### 3.4.1. Población:

Para el presente estudio la población estuvo conformada por ciento seis alumnas del cuarto grado de secundaria de la IE. Parroquial “Sagrado Corazón de Jesús”

Tabla 1

*Población de la Investigación*

Grado / sección	Población/ Estudiantes
4° A	35
4° B	36
4° C	35
Total	106

*Fuente: Autoras*

#### 3.4.2. Muestra:

Para el presente estudio se tomó una muestra por conveniencia a las alumnas del 4° grado A y B de secundaria de la I.E Parroquial “Sagrado Corazón de Jesús” la cual está conformada por un total de setenta y un alumnas.



Tabla 2

*Muestra de la Investigación*

Grado / sección	Muestra
4° A y B	71
Total	71

*Fuente: Autoras*

### 3.5. Técnicas e instrumentos de recojo de datos

#### 3.5.1 Técnicas:

- ✓ Observación: Se utilizó con el fin de determinar el grado de tolerancia a la frustración de las estudiantes.
- ✓ Evaluación psicológica: se ocupa de la exploración y análisis del comportamiento, nos sirve además para verificar los progresos, dificultades y para contratar hipótesis, para lo cual se emplea instrumentos psicológicos.

#### 3.5.2 Instrumentos:

- ✓ Registro Conductual: Aplicada a las estudiantes para evaluar la eficacia de cada sesión.
- ✓ Test Psicométrico: Se utilizó la Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU) de Álvarez Izaguirre Evelyn Rocío (adaptación peruana, 2018). La escala de tolerancia a la frustración es de fácil aplicación, consta de 28 ítems con cuatro alternativas de respuesta de tipo Likert, las puntuaciones van del 1 al 4 y consta de seis dimensiones distribuidos de la siguiente manera:

- Pensamientos racionales: 1, 2, 3,5
- Pensamientos irracionales: 4, 6, 7,14
- Emociones inapropiadas: 8, 10, 11, 12,13.

- Emociones apropiadas: 9,15,18, 21,22
- Conductas de autoayuda: 16, 17, 19, 20,23
- Conductas destructivas: 24, 25, 26, 27,28

#### Calificación

Sumar los puntajes para obtener los valores por cada dimensión. Finalmente sumar los puntajes de las 6 dimensiones para obtener el puntaje total y transformar los resultados en percentiles.

*Ítems inversos:* 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 24, 25, 26, 27, 28.

### **3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Después de aplicada la Escala de Tolerancia a la Frustración en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo, integrantes de los grupos experimental, antes y después de aplicar el Programa de Intervención psicológica, se elaboró la base de datos en la hoja de cálculo Excel 2016, para su procesamiento y análisis, usando como herramienta auxiliar el paquete estadístico IBM SPSS STATISTICS versión 25, en la aplicación de métodos y técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales.

En primer lugar, se realizó el análisis de los ítems del instrumento calculando el coeficiente de correlación ítem-test corregido, para evaluar la contribución de los ítems en medir lo que se pretende medir con el cuestionario; igualmente, se evaluó la confiabilidad por consistencia interna mediante el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach (Morales, 2011).

Se verificó el cumplimiento o no del supuesto de normalidad, de la diferencia de las puntuaciones antes y después de la aplicación del Programa mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov con la corrección de Lilliefors (González, Abad, & Levy, 2006), estableciendo que la prueba estadística apropiada en el proceso de comparación de la tolerancia a la frustración y de sus dimensiones, en los integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa, sería la prueba no paramétrica de Wilcoxon (Hernández, Fernández y Baptista; 2014).

Finalmente, las tablas estadísticas fueron elaboradas y presentadas bajo la rigurosidad de las Norma APA.

### **3.7. Ética investigativa**

Primero se coordinó el permiso con la Institución Educativa Parroquial “Sagrado Corazón, se presentó el documento a la autoridad correspondiente (directora), manteniendo un tiempo de espera para la respuesta.

Dada la autorización, se elaboró un cronograma incluyendo fechas y horarios para la aplicación de sesiones, en coordinación con tutoras y docentes de las estudiantes. Seguidamente se preparó el material y se procedió a la evaluación del pre test, el cual consistió en la aplicación del instrumento TOFRU, se entregó al finalizar el consentimiento informado que entregaron al día siguiente debidamente firmado por sus padres. Terminada la evaluación se procedió a la depuración de la información, calificación e interpretación de las mismas, culminando con el llenado de la matriz de datos que facilitó el análisis estadístico de los resultados.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

#### 4.1. Presentación y análisis de resultados

4.1.1. Resultados sobre la distribución por dimensiones según nivel de Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación de Programa.

Tabla 3

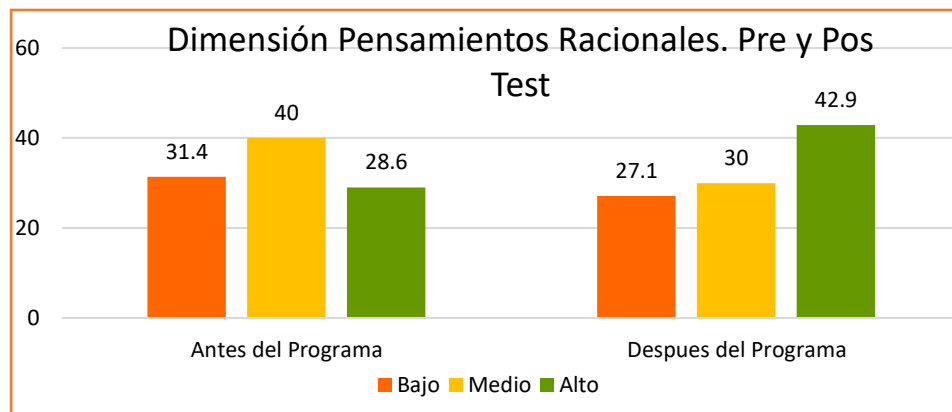
*Distribución según dimensiones en los niveles de Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación de Programa en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.*

	Momento de evaluación			
	Antes del Programa		Después del Programa	
	n	%	n	%
Pensamientos racionales				
Bajo	22	31,4	19	27,1
Medio	28	40,0	21	30,0
Alto	20	28,6	30	42,9
Pensamientos irracionales				
Bajo	13	18,6	15	21,4
Medio	29	41,4	29	41,4
Alto	28	40,0	26	37,1
Emociones apropiadas				
Bajo	17	24,3	11	15,7
Medio	31	44,3	31	44,3
Alto	22	31,4	28	40,0
Emociones inapropiadas				
Bajo	6	8,6	10	14,3
Medio	30	42,8	32	45,7
Alto	34	48,6	28	40,0
Conductas de autoayuda				
Bajo	14	20,0	11	15,7
Medio	34	48,6	22	31,4
Alto	22	31,4	37	52,9
Conductas destructivas				
Bajo	7	10,0	8	11,4
Medio	35	50,0	37	52,9
Alto	28	40,0	25	35,7
Total	70	100,0	70	100,0

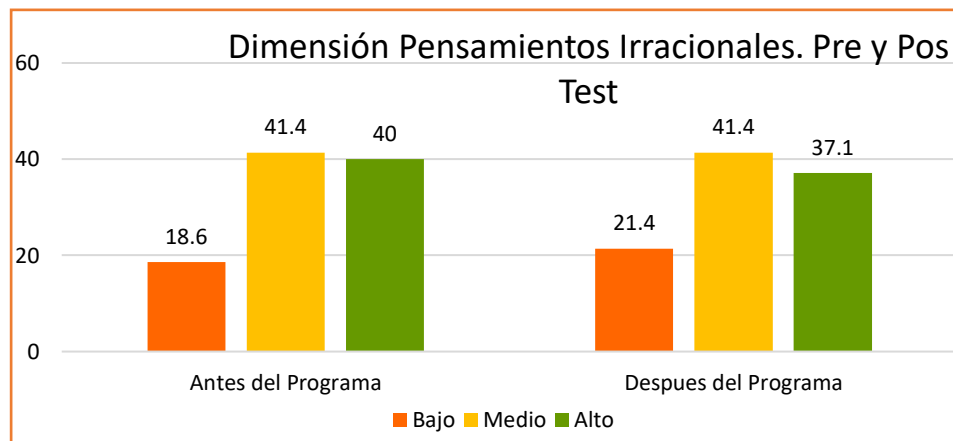
*Fuente: Resultados de aplicación de la Escala de Tolerancia a la Frustración a alumnas de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.*

Los resultados presentados en la tabla 3, evidencian que en las dimensiones: Pensamientos racionales, Emociones apropiadas, Conductas de autoayuda, hubo una mejora puesto que el porcentaje de adolescentes con nivel bajo después de la aplicación del Programa disminuyó en comparación con el porcentaje de alumnas que presentaron este nivel antes de la aplicación del referido Programa; situación contraria ocurre en el nivel alto al comparar los resultados obtenidos antes y después de su aplicación. De igual forma se aprecia una mejora en las dimensiones: Pensamientos irracionales, Emociones inapropiadas, y Conductas destructivas; puesto que el porcentaje de adolescentes con nivel bajo aumentó después de ejecutado el programa y el porcentaje con nivel alto disminuyó después de su aplicación.

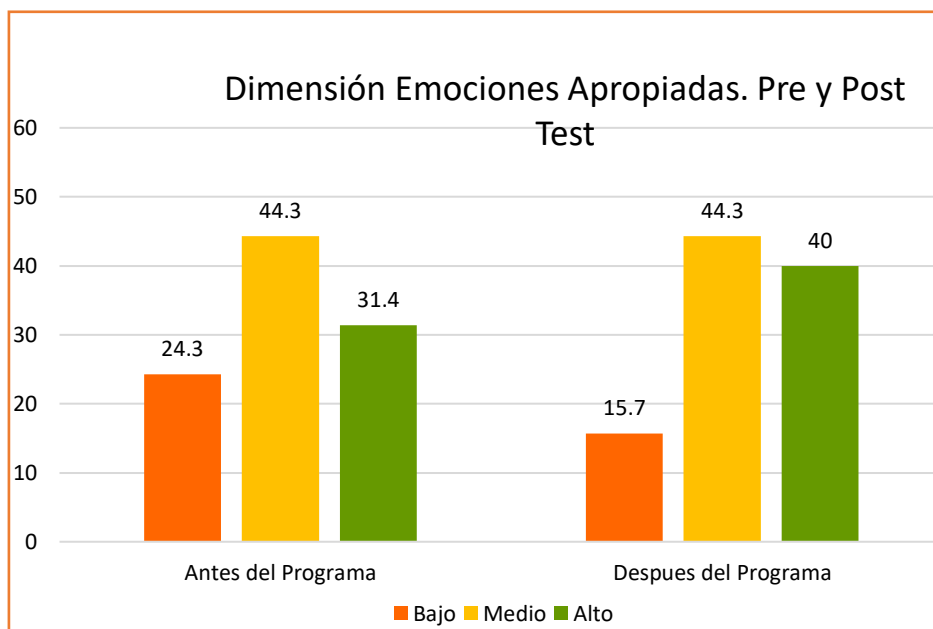
*Figura 1.* Comparación en la dimensión Pensamientos Racionales, de los niveles de Tolerancia a la frustración - Pre test y Pos test (%) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.



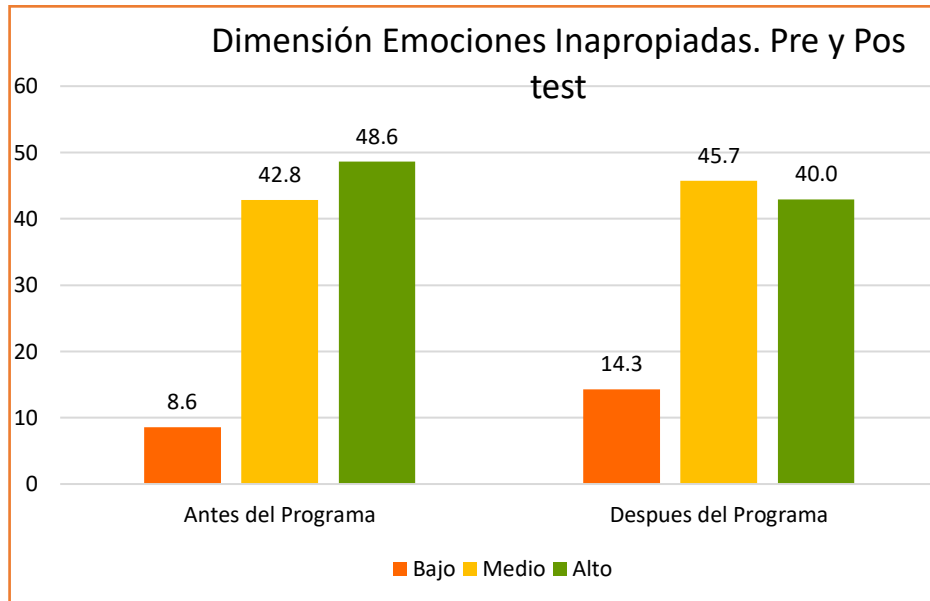
*Figura 2.* Comparación en la dimensión Pensamientos Irracionales, de los niveles de Tolerancia a la frustración - Pre test y Pos test (%) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.



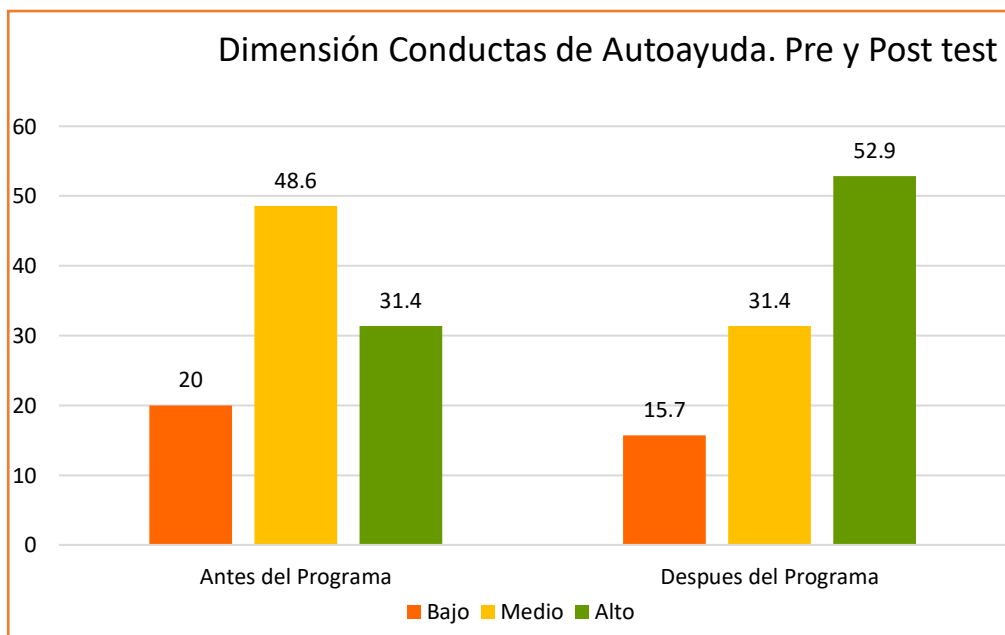
*Figura 3.* Comparación en la dimensión Emociones apropiadas, de los niveles de Tolerancia a la frustración - Pre test y Pos test (%) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.



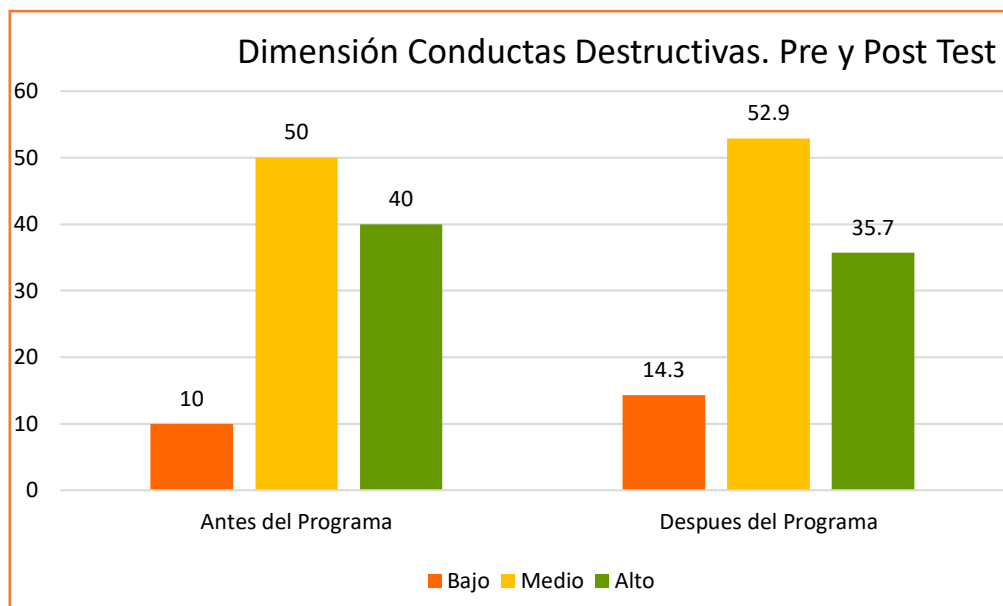
*Figura 4.* Comparación en la dimensión Emociones inapropiadas, de los niveles de tolerancia a la frustración - Pre test y Pos test (%) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.



*Figura 5.* Comparación en la dimensión Conductas de Autoayuda, de los niveles de tolerancia a la frustración - Pre test y Pos test (%) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.



*Figura 6.* Comparación en la dimensión Conductas Destructivas, de los niveles de tolerancia a la frustración - Pre test y Pos test (%) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.



**4.1.2.** Resultados totales sobre la distribución según nivel de Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación de Programa.

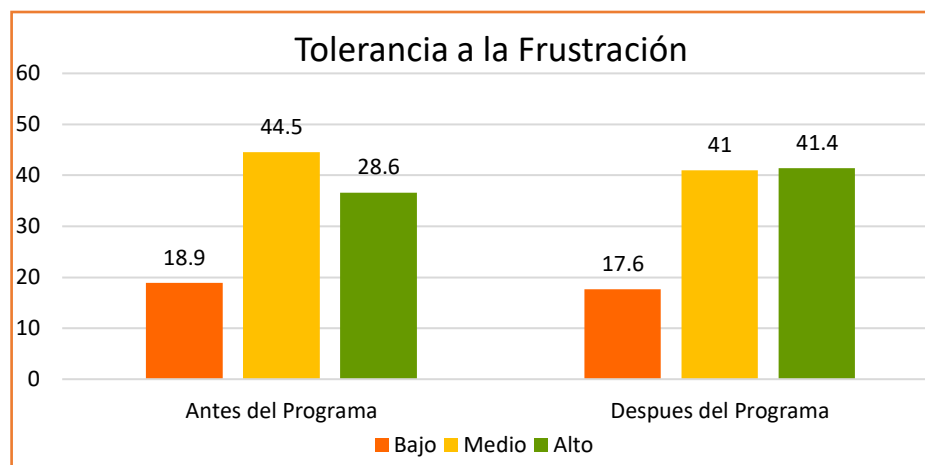
Tabla 4

*Distribución total según niveles de Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación de Programa en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.*

	Momento de evaluación			
	Antes del Programa		Después del Programa	
	n	%	n	%
Tolerancia a la frustración				
Bajo	13	18,9	12	17,6
Medio	31	44,5	29	41,0
Alto	26	36,6	29	41,4



*Figura 7.* Comparación de los niveles de tolerancia a la frustración antes y después de la aplicación de Programa en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo



En la Tabla 4 y Figura 7, se observa que los resultados de tolerancia a la frustración en el pre test, alcanzaron niveles bajos en un 18.9%, niveles medios en un 44.5% y niveles altos en un 28.6% de las estudiantes; mientras que en el post test los resultados fueron revertidos y favorables logrando en el nivel bajo un 17.6%, en el nivel medio un 41% y un 41.4% en el nivel alto, comparando en el pre test (antes de aplicar el tratamiento) un 28.6% de las alumnas se ubicaban en el nivel alto, y en el pos test (después de aplicar el tratamiento), aumentaron en un 41.4% sus habilidades para controlar la frustración.

4.1.3. Resultados según dimensiones, sobre la comparación de la Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación de Programa

Tabla 5

*Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Pensamientos racionales de la Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.*

	<i>Grupo de estudio</i>		Prueba de Wilcoxon
	Antes de aplicación del Programa	Después de aplicación del Programa	
Suma de rangos	20,0	1108,0	Z= -5,82
Rango promedio	10,0	24,6	p= 0,000 **
n	70	70	

*Nota:*

n: Número de estudiantes integrantes del grupo de estudio; rangos negativos=45;rangos positivos=45

\*\*p<0.01: diferencia altamente significativa

Los resultados que se presentan en la tabla 5, están referidos a la comparación de la puntuación promedio en la dimensión Pensamientos racionales de la Tolerancia a la frustración en los integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo. Luego de aplicar la Prueba de Wilcoxon para grupos relacionados se concluye que la prueba estadística encuentra evidencia para establecer que el incremento del promedio que registraron los estudiantes después de la aplicación del Programa (24.6) con respecto al obtenido antes de su aplicación (10.0), es altamente significativa (Z=-5,82 y p<.01); En consecuencia se acepta la hipótesis de investigación que refiere que la aplicación del Programa mejora significativamente la dimensión Pensamientos racionales en los estudiantes participantes en el estudio.

Tabla 6

*Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Pensamientos irracionales de la Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.*

	<i>Grupo de estudio</i>		Prueba de Wilcoxon
	Antes de aplicación del Programa	Después de aplicación del Programa	
Suma de rangos	1579,0	312,0	Z= -4,60
Rango promedio	35,1	19,5	p= 0,000 **
n	70	70	

*Nota:*

n: Número de estudiantes integrantes del grupo de estudio; rangos negativos=2; rangos positivos=45

\*\*p<.01: diferencia altamente significativa

Los resultados que se presentan en la tabla 6, están referidos a la Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Pensamientos irracionales de la Tolerancia a la frustración en los integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo. Luego de aplicar la Prueba de Wilcoxon para grupos relacionados se concluye que la prueba estadística encuentra evidencia para establecer que la disminución del rango promedio que registraron los estudiantes después de la aplicación del Programa (19.5) con respecto al obtenido antes de su aplicación (35.1), es altamente significativa (Z=-4,60 y p<.01); En consecuencia se acepta la hipótesis de investigación que refiere que la aplicación del Programa mejora significativamente la dimensión Pensamientos irracionales de la Tolerancia a la frustración en los estudiantes participantes en el estudio.

Tabla 7

*Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Emociones apropiadas de la Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús de Trujillo*

	<i>Grupo de estudio</i>		Prueba de Wilcoxon
	Antes de aplicación del Programa	Después de aplicación del Programa	
Suma de rangos	18,0	1110,0	Z= -4,02
Rango promedio	9,0	24,7	p= 0,000 **
n	70	70	

*Nota:*

n: Número de estudiantes integrantes del grupo de estudio; rangos negativos=2; rangos positivos=45

\*\*p<.01: diferencia altamente significativa

Los resultados que se presentan en la tabla 7, están referidos a la Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Emociones apropiadas en los integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo. Luego de aplicar la Prueba de Wilcoxon para grupos relacionados se concluye que la prueba estadística encuentra evidencia para establecer que el incremento del promedio que registraron los estudiantes después de la aplicación del Programa (24.7) con respecto al obtenido antes de su aplicación (9.0), es altamente significativo (Z=-4,02 y p<.01); En consecuencia se acepta la hipótesis de investigación que refiere que la aplicación del Programa mejora significativamente la dimensión Emociones apropiadas en los estudiantes participantes en el estudio.

Tabla 8

*Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Emociones inapropiadas de la Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo*

	<i>Grupo de estudio</i>		Prueba de Wilcoxon
	Antes de aplicación del Programa	Después de aplicación del Programa	
Suma de rangos	1562,50	267,50	Z= -4,81
Rango promedio	34,72	17,83	p= 0,000 **
n	70	70	

*Nota:*

n: Número de estudiantes integrantes del grupo de estudio;  
rangos negativos=45;rangos positivos=16

\*\*p<.01: diferencia altamente significativa

Los resultados que se presentan en la tabla 8, están referidos a la Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Emociones inapropiadas de la Tolerancia a la frustración en los integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo. Luego de aplicar la Prueba de Wilcoxon para grupos relacionados se concluye que la prueba estadística encuentra evidencia para establecer que la disminución en el rango promedio que registraron los estudiantes después de la aplicación del Programa (17.83) con respecto al obtenido antes de su aplicación (34.72), es altamente significativa (Z=-4,81 y p<.01); En consecuencia se acepta la hipótesis de investigación que refiere que la aplicación del Programa mejora significativamente la dimensión Emociones inapropiadas en los estudiantes participantes en el estudio.

Tabla 9

*Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Conductas de autoayuda de la Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.*

	<i>Grupo de estudio</i>		Prueba de Wilcoxon
	Antes de aplicación del Programa	Después de aplicación del Programa	
Suma de rangos	35,50	399,50	Z= -4,02
Rango promedio	11,83	15,37	p= 0,000 **
n	70	70	

*Nota:*

n: Número de estudiantes integrantes del grupo de estudio; rangos negativos=3; rangos positivos=26

\*\*p<.01: diferencia altamente significativa

Los resultados que se presentan en la tabla 9, están referidos a la Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Conductas de autoayuda de la Tolerancia a la frustración en los integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo. Luego de aplicar la Prueba de Wilcoxon para grupos relacionados se concluye que la prueba estadística encuentra evidencia para establecer que el incremento del rango promedio que registraron los estudiantes después de la aplicación del Programa (15.37) con respecto al obtenido antes de su aplicación (11.83), es altamente significativo (Z=-4,02 y p<.01); En consecuencia, se acepta la hipótesis de investigación que refiere que la aplicación del Programa mejora significativamente la dimensión Conductas de autoayuda de la Tolerancia a la frustración en los estudiantes participantes en el estudio.

Tabla 10

*Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Conductas destructivas de la Tolerancia a la frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.*

	<i>Grupo de estudio</i>		Prueba de Wilcoxon
	Antes de aplicación del Programa	Después de aplicación del Programa	
Suma de rangos	537,00	24,00	Z= -4,78
Rango promedio	17,32	12,00	p= 0,000 **
n	70	70	

*Nota:*

n: Número de estudiantes integrantes del grupo de estudio;  
rangos negativos=31;rangos positivos=2

\*\*p<.01: diferencia altamente significativa

Los resultados que se presentan en la tabla 10, están referidos a la Comparación de la puntuación promedio en la dimensión Conductas destructivas de la Tolerancia a la frustración en los integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo. Luego de aplicar la Prueba de Wilcoxon para grupos relacionados se concluye que la prueba estadística encuentra evidencia para establecer que la disminución del rango promedio que registraron los estudiantes después de la aplicación del Programa (12.0) con respecto al obtenido antes de su aplicación (17.32), es altamente significativa (Z=-4,78 y p<.01); En consecuencia se acepta la hipótesis de investigación que refiere que la aplicación del Programa mejora significativamente la dimensión Conductas destructivas en los estudiantes participantes en el estudio.

## 4.2. Discusión de resultados

Después de la aplicación del pre test y del post test, y realizar el análisis estadístico de los datos obtenidos por la aplicación del programa cognitivo conductual, sobre la tolerancia a la frustración en estudiantes, los resultados nos muestran las siguientes evidencias.

En cuanto al objetivo general de nuestra investigación, que fue conocer la eficacia del programa de intervención psicológica aplicada sobre las estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Parroquial Sagrado Corazón, los resultados mostraron (tabla N.º 4), que el programa influyó de manera significativa en el proceso de mejora en el control de las frustraciones, tanto a nivel del pensamiento, emociones y conducta. Siendo que el porcentaje de adolescentes que se encontraban en un nivel bajo de tolerancia a la frustración disminuyeron de 18,9% a 17,6%, a su vez las alumnas ubicadas en el nivel intermedio decrecieron de un 44,5% a un 41%, y las que se encontraban en el nivel alto incrementaron de 36,6% a 41,4% en el manejo positivo de la frustración. En consecuencia, se acepta la hipótesis general, que la aplicación del Programa mejora significativamente en la disminución de la intolerancia a la frustración en las adolescentes; lo cual nos indica que el programa de intervención psicológica ha incidido sensiblemente en el incremento de los niveles para tolerar situaciones conflictivas en la vida cotidiana de las estudiantes. Resultados muy positivos también fueron encontrados por Acuña (2018), en la aplicación del programa “Pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración, en estudiantes de secundaria de una institución pública del Nuevo Chimbote, los resultados situaron en el nivel alto al 100% de éstas estudiantes, luego de que el pre test haya mostrado que solo el 19.4% se hallaban en dicho nivel, 58.8% en el nivel medio y 25.8% en el nivel bajo.

A su vez, Santiago (2001), luego de dos años de aplicar el programa específico para mejorar la estabilidad emocional en el Centro Asistencial “San Juan de Dios” de Málaga, logró que los adolescentes participantes consiguieran una mejoría casi total en sus trastornos de inestabilidad emocional y dificultades de afrontamiento de la frustración.



Nuestros hallazgos también coinciden con los de Gómez (2019), quien al aplicar un programa grupal bajo el enfoque Cognitivo conductual en alumnos trujillanos, obtuvo un efecto favorable en la reducción del síndrome de burnout estudiantil, que se traducía en desinterés, huida de responsabilidades académicas y familiares y altos niveles de frustración al momento de afrontar dificultades.

#### Dimensión Pensamientos Racionales

Los resultados de la comparación entre la dimensión Pensamientos racionales de la Tolerancia a la frustración en los integrantes del grupo experimental, del antes y después de la aplicación del Programa, es altamente significativa ( $Z=-5,82$  y  $p<.01$ ). Se evidencia así que, en dicha dimensión, hubo una mejoría, puesto que el porcentaje de adolescentes con nivel bajo después de la aplicación del Programa disminuyó de 31,4% a 27,1%, los de nivel medio disminuyeron de 40,0% a 30%, y los de nivel alto se incrementaron de 28,6% a 42,9%, en comparación con el porcentaje de alumnos que presentaron este nivel antes de la aplicación del referido Programa. En consecuencia, se acepta la primera hipótesis específica, que predice que la aplicación del Programa mejora significativamente la dimensión Pensamientos racionales en las estudiantes participantes en el estudio, lo cual significa que las adolescentes, en sus cogniciones han aprendido a utilizar afirmaciones y deducciones con mayor sentido lógico, apoyándose en evidencias producto de la experiencia, sin distorsionar ni exageran la realidad, reconociendo otros puntos de vista, y motivándose para conseguir sus objetivos o metas.

Una investigación que apoya nuestro estudio lo ejecuta Cereceda (2018) sobre la existencia y predominio de pensamientos racionales en adolescentes, donde encontró que un 32.1 % de éstos jóvenes saben analizar la realidad con objetividad expresando por tanto, emociones y conductas apropiadas.

De igual manera, Mejicanos, D. (2016) al realizar un programa interventivo sobre Reestructuración cognitiva y control de ira, a una muestra de once estudiantes de secundaria, logró obtener en este grupo cambios comportamentales notables, confirmándose la hipótesis alterna que asevera que las técnicas de reestructuración cognitiva influyen en el control de la ira, muchas veces desencadenada por un bajo nivel para tolerar las situaciones frustrantes.

#### Dimensión Pensamientos Irracionales:

Los resultados de la Comparación antes y después de la aplicación del Programa, en la dimensión Pensamientos irracionales de la Tolerancia a la frustración en los integrantes del grupo experimental, es altamente significativa ( $Z=-4,60$  y  $p<.01$ ); evidenciándose que hubo mejoría, puesto que el porcentaje de adolescentes con nivel bajo después de la aplicación del Programa se incrementó del 18,6% al 21,4%, los de nivel medio se mantuvieron igual en el 41,4%, y los de nivel alto se disminuyeron de 40,0% a 37,1%; en comparación con el porcentaje de alumnas que presentaron este nivel antes de la aplicación del referido Programa. Esto comprueba lo afirmado por la segunda hipótesis específica.

En consecuencia, se entiende que ha existido una superación de la tendencia a dejarse llevar por las dificultades que impiden el logro de las metas y bloquean el juicio de la persona para tomar decisiones y buscar soluciones, cayendo en el uso de pensamientos ilógicos, prejuiciosos que distorsionan la realidad y una actitud inflexible en su punto de vista.

Esta existencia y afectación de pensamientos irracionales, incluso en jóvenes universitarios, se corrobora en la investigación realizada por Albújar (2019), quien encontró que un 70% de estudiantes mostraban pensamientos irracionales, responsables de problemas psicológicos y emociones negativas.

Resultados similares también fueron comprobados por Ávila (2016), quien ejecutó un estudio en adolescentes ecuatorianos, las conclusiones señalaron que, el 77% de la muestra poseen intolerancia a la frustración a causa de sus distorsiones cognitivas, que se entiende como la dificultad para analizar la realidad con objetividad, dejándose dominar por creencias erróneas.

#### Dimensión Emociones Apropriadas:

Los resultados referidos a la comparación en la dimensión Emociones apropiadas, de las integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual, fue altamente significativo ( $Z=-4,02$  y  $p<.01$ ), evidenciándose mejorías, ya que, el porcentaje de adolescentes con nivel bajo después de la aplicación del Programa disminuyeron de 24,3% a 15,7%, los de nivel medio se mantuvieron en

el 44,3%, y los de nivel alto se incrementaron de 31,4% a 40,0%; cumpliéndose lo postulado en la hipótesis número tres. Lo que quiere decir que luego de entrenar a las adolescentes con técnicas cognitivas y conductuales, éstas han mostrado una mejor capacidad de respuesta emocional con aceptación de la realidad y un adecuado control de la frustración cuando las cosas no salen como lo esperaban.

Estos datos se sustentan con el estudio realizado por Meza (2018), quien establece que el 53% de los participantes adolescentes, presentaron niveles bajos de regulación emocional, como producto de un conjunto de factores internos y externos que no favorecen con su estabilidad, presentando así una comprensión y gestión inadecuada de sus emociones, que los limita al momento de relacionarse positivamente con ellos mismos o con los demás. Por tanto, concluye en la necesidad de fortalecer su vida personal mediante técnicas y estrategias de intervención, que les ayude a afrontar situaciones contradictorias donde ponga en juego el control de sus emociones.

#### Dimensión Emociones Inapropiadas:

Los resultados hallaron que las emociones inapropiadas de la Tolerancia a la frustración en los integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del Programa, consiguieron una mejora significativa de las respuestas emocionales en las participantes ( $Z=-4,81$  y  $p<.01$ ). El porcentaje de adolescentes con nivel bajo después de la aplicación del Programa se incrementó de 8,6% a 14,3%, los de nivel medio aumentaron de 42,8% a 45,7%, y los de nivel alto disminuyeron de 48,6% a 40,0%. Esto significa que las jóvenes han logrado obtener un mejor control sobre sus emociones inapropiadas, es decir, una mejor gestión de estados de ansiedad, preocupación, culpa, decepción, ira, desesperación, ocasionados ante situaciones frustrantes. Nuestros hallazgos son corroborados por Dryden y Ellis (1989), quienes señalan que nuestras creencias son responsables de nuestras emociones, y que nuestros problemas psicológicos y emociones negativas están gobernadas por nuestras creencias irracionales, por lo tanto, para manejar nuestras emociones negativas tenemos necesariamente que cambiar nuestras creencias irracionales.

### Dimensión Conductas de autoayuda

Los resultados de la comparación del antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual, fueron altamente significativos ( $Z=-4,02$  y  $p<.01$ ), evidenciándose que el porcentaje de adolescentes con nivel bajo después de la aplicación del Programa disminuyó del 20,0% al 15,7%, los de nivel medio disminuyeron de 48,6% a 31,4%, y los de nivel alto se incrementaron de 31,4% a 52,9%, en comparación con el porcentaje de alumnos que presentaron este nivel antes de la aplicación del referido Programa, comprobándose la afirmación de la hipótesis específica número cinco. Estos datos comprueban que las alumnas al implementar cogniciones adaptativas en su manera de pensar, lograron mejorar sus conductas de autoayuda, descifrando en la utilización de recursos propios que las auto motiven y favorezcan en la búsqueda de soluciones ante situaciones frustrantes.

Nuestros resultados son confirmados por la investigación de Enríquez (2018), quien encontró como factores protectores para favorecer conductas de autoayuda en un grupo de adolescentes; el apoyo de la familia, apoyo de amigos, apoyo de institución educativa y apoyo de centros de salud y como factores de riesgo a la disfunción familiar, exposición al consumo de sustancias dentro del contexto ambiental y la predisposición de alguna enfermedad mental.

### Dimensión Conductas destructivas

Los resultados que se presentaron al comparar el antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo-conductual, fueron altamente significativos ( $Z=-4,78$  y  $p<.01$ ), con un incremento en el nivel bajo del 10% al 14,3% de las estudiantes, las de nivel medio aumentaron del 50% al 52,9%, y las de nivel alto disminuyeron del 40% al 35,7%, comprobándose de esta forma, lo postulado en la hipótesis número seis. Todo esto significó que al implementarse el programa de intervención cognitivo conductual, se logró en las jóvenes la adquisición de una mayor habilidad para controlar sus conductas impulsivas y acciones desfavorables ante situaciones contradictorias, que las perjudicaban a ellas mismas y a otras personas.

Estos resultados son verificados por López (2013), quien, comprobó en un grupo de adolescentes la existencia de conductas autodestructivas, entendiéndose como

aquella actitud que impulsa a la persona a exponerse ante situaciones de riesgo y peligro de su integridad física o psicológica. En el fondo, a través de estas conductas la persona busca un estado de menor sufrimiento, que la lleven a distanciarse de situaciones dolorosas que no saben controlar y que las impulsan a huir de ellas, evitando enfrentarlas, dejando de esforzarse, lastimándose intencionalmente o llegando al extremo de quitarse la vida, con tal de evitar el afrontamiento de situaciones frustrantes.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

#### 5.1. Conclusiones:

- El programa influyó de manera significativa en el proceso de mejora en el control de las frustraciones, tanto a nivel del pensamiento, emociones y conducta. Siendo que el porcentaje de adolescentes que se encontraban en un nivel bajo de tolerancia a la frustración disminuyeron de 18,9% a 17,6%, a su vez las alumnas ubicadas en el nivel intermedio decrecieron de un 44,5% a un 41%, y las que se encontraban en el nivel alto incrementaron de 36,6% a 41,4% en el manejo positivo de la frustración.
- Se constató la eficacia del programa aplicado a estudiantes del cuarto grado de educación secundaria, ya que se evidenció un progreso significativo en el manejo de la tolerancia a la frustración.
- Luego de la aplicación del programa cognitivo conductual, se logró incidir positivamente en el proceso de desarrollo de las habilidades de pensamiento racional, de emociones apropiadas y conductas de autoayuda en las estudiantes de cuarto grado de secundaria.
- De manera efectiva también se ha logrado que las adolescentes controlen adecuadamente sus pensamientos irracionales, emociones inapropiadas y conductas destructivas existentes previo a la aplicación del programa.
- En definitiva, la realización del programa logró desarrollar en las participantes una mayor capacidad para afrontar contratiempos, dificultades, impedimentos, y fracasos, con pensamientos más razonables, prácticos, con respuestas emociones más adecuadas y comportamientos menos impulsivos y más adaptados.

## 5.2. Sugerencias:

- Fomentar la educación emocional en los primeros años escolares, como medida preventiva, ya que una intervención temprana favorecerá el proceso de adquisición y consolidación de habilidades de pensamientos, control emocional y comportamiento adecuados.
- Mediante la aplicación de charlas y talleres, sensibilizar y concientizar a padres de familia, tutores y docentes, en la importancia de considerar la intolerancia a la frustración, como una realidad muy presente en niños y adolescentes que los empujan a comportamientos poco adecuados, indisciplina, agresividad, bajo rendimiento, impulsividad, no solo en los ambientes de la institución educativa, sino también en el hogar y sus relaciones sociales.
- Dar relevancia al involucramiento de los padres como fuentes primarias de aprendizaje emocional en los niños y adolescentes, para ello se debe priorizar su participación en escuelas de familias o charlas psicológicas, resaltando que la educación permisiva muy propio de hogares actuales son un gran impedimento en la gestión y regulación de la frustración en los hijos, ya que no les permite la maduración emocional necesaria para el afrontamiento de situaciones problemáticas.
- En cuanto a la investigación, conviene hacer una reflexión en torno a la necesidad de aplicar programas, talleres, y enseñanza a nivel de instituciones educativas, para mejorar la tolerancia a la frustración de las adolescentes.
- Por tanto, disminuir la intolerancia a las frustraciones cotidianas, es una necesidad educativa necesaria, como parte de la formación y desarrollo humano, para lograr una inserción adaptada, adecuada, exitosa en el ámbito social, académico, laboral, familiar.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuña, S. (2019). *Programa “Pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública* (tesis de posgrado). Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36840/Acu%C3%B1a\\_SSS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36840/Acu%C3%B1a_SSS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Albújar, Z. (2019). *Creencias irracionales en estudiantes universitarios* (tesis de posgrado). Universidad Nacional Federico Villarreal. Recuperado de: [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3854/UNFV\\_ALBUJAR\\_CA DENILLAS\\_ZAYDA\\_SEGUNDA\\_%20ESPECIALIDAD\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3854/UNFV_ALBUJAR_CA DENILLAS_ZAYDA_SEGUNDA_%20ESPECIALIDAD_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Álvarez, E. (2018). *Diseño de una Escala de Tolerancia a la Frustración en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Comas, 2018*. Lima, Perú: Universidad César Vallejo.
- Amsel, A. (1994). *Précis o frustratio theory: An analysis o dispositional learning and memory*. *Psychonomic Bulletin and Review*, 1, 280-296.
- Arana, S. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes* (tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Avila, X. (2016). *Tolerancia a la frustración y distorsiones cognitivas en estudiantes con consumo de alcohol de segundo año de bachillerato de la unidad educativa Pedro Vicente Maldonado* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/2982/1/UNACH-FCS-PSC-CLIN-20160027.pdf>
- Bandura, A. & Ross, D. (1963). *Imitation o film-mediated aggressive models*. *Cornerstones o Psychology Readings in té History o Psychology*. Asia: Thomson Learning Inc.
- Berkowitz, L. & Rawling, L. (1963). *Aggressive cues in aggressive behavior and hostility catharsis*. *Psychological Review*, 71, 104-122.
- Berkowitz, L. (1962). *Aggression: A social Psychological Analysis*. Nueva York: Mc Graw Hill.
- Buss, D. (1966). *Paternity uncertainty and té complex repertoire mating strategies* *American Psychologist*, 51(2), 161-162.
- Card, D., & Dalg, G. (2011). *Family violence and football: té effect o unexpected emocional cues un violent behavior*. *Quarterly Journal o Economics*, 126, 103-143.



- Catalano, R., Novaco, R. & McConnell, W. (2002). *Layoffs and violence revisited*. *Aggressive Behavior*, 28, 233-247.
- Catalano, R., Snowden, L., Shumway, M., & Kessell, E. (2007). *Unemployment and civil commitment: A test o té intolerante hipótesis*. *Aggressive Behavior*, 33, 272-280.
- Cereceda, R. (2019). *Ideas Irracionales en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco* (tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado de: [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4041/008594\\_Trab\\_Suf\\_Prof\\_Cereceda%20Vargas%20Ruth.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4041/008594_Trab_Suf_Prof_Cereceda%20Vargas%20Ruth.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Dollar, J. & Miller, N. (1941). *Frustratñõ and aggression*. New Haven: Yale University Press.
- Dollard, J. & Miller, N. (2003). *Personality and psychotherapy: An analysis in terms o learning, tinquen and culture*. New York: Mc Graw-Hill.
- Ellis, A. y Dryden, W. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. Bilbao, España: Desclee de Brouwer.
- Enríquez, C. (2018). *Rasgos de personalidad y su relación con las Conductas autodestructivas en los adolescentes de 16 a 18 años de edad del colegio de bachillerato 27 de febrero de la ciudad de Loja* (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Loja. Recuperado,de:<http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/20913/3/TESIS%20Cynthia%20Enriquez.pdf>
- Gómez, D. (2019). *Programa de intervención psicológica en el burnout estudiantil en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Trujillo* (tesis de pregrado). Recuperado,de:[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37867/gomez\\_rd.pdf?sequence=1](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37867/gomez_rd.pdf?sequence=1)
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6a. ed.). México: Mc Graw Hill Interamericana.
- Lega, L., Caballo, V. y Ellis, S. (1997). *Factor analysis o a back-translated Spanish version o té scale o Attitudes and sion o té scale o Attitudes*. New York.
- López (2009). cuidado con las conductas autodestructivas. Recuperado de: <http://www.terra.com.mx/articulo.aspx?articuloId=874360>

- Mejicanos, D. (2016). *Reestructuración cognitiva y control de ira* (tesis de pregrado) Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Mejicanos-Diana.pdf>
- Meza, D. (2019). *Regulación emocional en adolescentes del colegio Príncipe de Asturias - Villa el Salvador, Lima* (tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado,de:[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4220/TR\\_ABSUFICIENCIA\\_MEZA\\_DIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4220/TR_ABSUFICIENCIA_MEZA_DIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Miller, N. (1941). *Té frustration-aggression hypothesis*. Psychological Review, 48(4), 337-342.
- Mojonero, M. (2019). *El abordaje de la tolerancia a la frustración en Educación Primaria: una propuesta de intervención* (tesis de pregrado). Universidad de Zaragoza. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/290003037.pdf>
- Namuche, C & Vásquez, K. (2017). *Calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas de un club de fútbol*, Chiclayo (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4109/Namuche%20Salazar%20%20Vasquez%20Limo%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Núñez, R. (2015). *Personalidad parental y su influencia sobre los niveles de frustración en los estudiantes de los terceros de bachillerato sección matutina de los colegios urbanos del distrito 1 del Cantón Ambato* (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato. Recuperado,de:<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/10008/1/N%C3%BA%C3%B1ez%20Richard%20Alejandro%20TRABAJO%20DE%20INVESTIGACION%20TESIS%20DE%20GRADO.pdf>
- Oliva, A., Antolín, L., Pertigal, M., Ríos, M., Parra, Á., Gómez, Á., y Reina, M. D. (2011). Instrumentos para la evaluación de salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven. Andalucía: Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Obtenido de [http://www.formajoven.org/AdminFJ/doc\\_recursos/201241812465364.pdf](http://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recursos/201241812465364.pdf)
- Peralta, C. (2013). *Estudio del estilo interactivo tolerancia a la frustración* (tesis de postgrado). Universidad de Guadalajara. Recuperado de: [http://repositorio.cucba.udg.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/5838/Peralta\\_Garcia\\_Claudia\\_Edith.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.cucba.udg.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/5838/Peralta_Garcia_Claudia_Edith.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Quezada, E. (2015). *La psicoeducación a padres con técnicas del manejo de la tolerancia a la frustración como factor resiliente en adolescentes* (Tesis de postgrado). Universidad Cuauhtemoc. Recuperado de: <file:///C:/Users/USUARIO%20PC/Downloads/ANTECED-INTERNAC2.pdf>
- Ramírez, Y. (2018). *Programa Cognitivo Conductual en la Impulsividad de los estudiantes de secundaria de una institución educativa Castilla* (tesis de pregrado). Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29143/Ramirez\\_SY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29143/Ramirez_SY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rosenzweig, S. (1958). *Té place o té individual and o idiodynamics in psychology: A dialogue*. *Journal of Individual Psychology*, 14, 3–21.
- Santiago, S. (2001). Programa de Intervención para mejorar la Estabilidad Emocional. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 12 (3), pp. 367-390. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180618319005.pdf>
- Vasconcelos, M. (2010). *El concepto de resiliencia. Aplicaciones en la intervención social*. Sevilla: Universidad Pablo de Olvide.
- Viaplana, G. (2015). *Aprender a tolerar la frustración en el segundo ciclo de Educación Infantil* (tesis de postgrado). Universidad Internacional de la Rioja. Recuperado de [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2844/Gemma\\_Viaplana\\_More.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2844/Gemma_Viaplana_More.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

# ANEXOS Y/O APÉNDICES

Instrumentos de medición  
Fichas Técnica  
Validez y Fiabilidad de instrumentos  
Matriz de consistencia  
Carta de consentimiento informado  
Carta de presentación  
Programa Cognitivo Conductual Encontrando caminos

## ANEXO 1: INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

### ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (TOFRU)

<b>Apellidos y nombres</b>							
<b>Edad</b>		<b>Género</b>		<b>Grado</b>		<b>Turno</b>	

#### **INSTRUCCIONES:**

Lee atentamente cada enunciado y marca una X en el cuadro de la respuesta con la que te identificas, sé lo más sincero(a) posible, resuelve en forma personal.

**N: NUNCA      CN: CASI NUNCA      CS: CASI SIEMPRE      S: SIEMPRE**

N°	ENUNCIADOS	N	CN	CS	S
1	Cuando tengo algún problema pienso la forma de resolverlo con tranquilidad.				
2	Ante alguna dificultad pienso que soy capaz de salir adelante fácilmente.				
3	Pienso que soy capaz resolver las cosas.				
4	Cuando necesito algo y no puedo tenerlo pienso que soy incapaz.				
5	Pienso que puedo hacer las cosas bien.				
6	Si algo no sale bien, pienso que no sirvo para nada.				
7	Cuando alguien me gana en algo, pienso que me lo merezco por ser muy inútil.				
8	Cuando algo no sale como espero siento mucha cólera.				
9	Siento que puedo controlar mis emociones desagradables				
10	Cuando no logro algo, siento ganas de llorar, gritar, golpear.				
11	Me irrito fácilmente cuando fracaso.				

12	Me enojo fácilmente cuando no entiendo algo.				
13	Cuando alguien me llama la atención, me siento mal, no lo puedo soportar.				
14	A veces me siento decepcionado(a) de mí mismo(a) por no lograr mis metas				
15	Cada vez que no logro mi objetivo, lo tomo con tranquilidad.				
16	Me siento bien cuando logro mis objetivos.				
17	Admito mis errores sin sentirme mal.				
18	Es fácil controlarme cuando siento mucha ira o cólera.				
19	Si me porto mal, reconozco que me equivoqué y pido disculpas.				
20	Me es fácil asumir mis errores y pedir disculpas.				
21	Me es fácil controlarme cuando estoy muy molesto.				
22	Cuando tengo un problema con alguien, me controlo con facilidad.				
23	Me es fácil cumplir las normas y reglas en el colegio y en la casa.				
24	Si no hacen lo que yo quiero reacciono de manera impulsiva.				
25	Frecuentemente me peleo con las personas que tienen opiniones diferentes a las mías.				
26	No logro contener mi enojo, exploto sin importar las consecuencias.				
27	Cuando estoy muy molesto (a) por no lograr mi objetivo, me pongo rojo, me sudan las manos, siento que no puedo respirar.				
28	Si no me prestan atención, reacciono de mala manera.				

## ANEXO 2: FICHA TÉCNICA

<b>Nombre Original del instrumento:</b>	Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU)
<b>Autor y año:</b>	<b>ORIGINAL:</b> Álvarez Izaguirre Evelyn Rocío (2018)
	<b>ADAPTACIÓN:</b> Álvarez Izaguirre Evelyn Rocío (2018)
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Determinar los niveles de tolerancia a la frustración.
<b>Usuarios:</b>	Adolescentes entre 11 a 17 años
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	Individual o colectiva
<b>Validez:</b>	<p>Para la validez del contenido se realizó a través de criterio de expertos, donde se recogió la opinión de 10 especialistas que calificaron a los ítems de la escala como pertinentes, relevantes y claros. Para la validez de contenido se utilizó la V de Aiken, asignándole los valores de 0 y 1 quedando los 42 ítems creados desde un inicio. Luego se procedió a determinar la confiabilidad a través del Alpha de Cronbach y la correlación ítem test los cuales arrojaron valores adecuados. Se determinó eliminar 3 ítems quedando 39 ítems. Una vez obtenida la muestra completa se realizó el estadístico de correlación ítem test donde se obtuvo el índice de homogeneidad, permitiendo estimar si cada ítem medía lo mismo que el total del test. Se eliminaron 4 ítems quedando 38. Paso seguido se realizó la prueba de Káiser-Meyer-Olkin y Bartlett, donde se determinó que es válido realizar el análisis factorial. Para en análisis factorial se empleó el método de componentes rotados Varimax, donde los ítems se agruparon en 6 dimensiones, quedando 28 ítems.</p>
<b>Confiabilidad:</b>	<p>La confiabilidad se determinará a través del método de consistencia interna del alfa de Cronbach, división por mitades y Coeficiente de Omega. Quedando un alfa de Cronbach de 0,881 siendo este valor superior al mínimo que es de 0,7 por lo tanto se obtuvo una confiabilidad adecuada. En cuanto al alfa de Cronbach por cada dimensión los valores oscilaron entre 0,600 a 0,758 con sus respectivos números de ítems, donde las dimensiones pensamientos racionales, emociones apropiadas y conductas de autoayuda obtuvieron valores menores a 0,70, lo cual indica una confiabilidad aceptable.</p>

### ANEXO 3: VALIDEZ Y FIABILIDAD DE INSTRUMENTOS

Tabla 11

*Prueba de Normalidad de Kolgomorov-Smirnov, de la distribución de las puntuaciones en la Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.*

Pretest - Postest	K-S	n	Sig.(p)	
Pensamientos racionales	,229	70	,000	**
Pensamientos irracionales	,125	70	,008	**
Emociones inapropiadas	,148	70	,001	**
Emociones apropiadas	,185	70	,000	**
Conductas de autoayuda	,334	70	,000	**
Conductas destructivas	,285	70	,000	**

*Nota:*

K-S: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov

\*\*p< .01

En la tabla 11, se observan los resultados de la aplicación de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, para evaluar el cumplimiento de la normalidad de las puntuaciones obtenidas por los integrantes de la muestra en estudio, la cual identifica que la distribución de la diferencia de las puntuaciones entre el postest y el pretest en las dimensiones: Pensamientos racionales, Pensamientos irracionales, Emociones inapropiadas, Emociones apropiadas, Conductas de autoayuda y Conductas destructivas, difieren de manera altamente significativa ( $p<.01$ ) de la distribución normal.



**Tabla 12**

**Análisis de Ítems**

*Evaluación de Ítems a través del coeficiente de correlación Ítem-test corregido de la Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.*

<b>Ítem</b>	<b>ritc</b>
Ítem 01	,527
Ítem 02	,594
Ítem 03	,614
Ítem 05	,420
Ítem 04	,272
Ítem 06	,645
Ítem 07	,549
Ítem 14	,329
Ítem 08	,539
Ítem 10	,671
Ítem 11	,595
Ítem 12	,676
Ítem 13	,476
Ítem 09	,287
Ítem 15	,303
Ítem 18	,603
Ítem 21	,645
Ítem 22	,554
Ítem 16	,398
Ítem 17	,316
Ítem 19	,389
Ítem 20	,384
Ítem 23	,365
Ítem 24	,310
Ítem 25	,415
Ítem 26	,343
Ítem 27	,297
Ítem 28	,648

---

En la tabla 12, se presentan los resultados correspondientes a los coeficientes de correlación Ítem-test corregidos, de a Escala de Tolerancia a la Frustración en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo, donde se observa que los veintiocho Ítems presentan índices de correlación Ítem-test corregidos con valores que varían entre .272 a ,676, mayores al valor mínimo establecido de .20.

**Tabla 13**

**Confiabilidad por consistencia interna**

*Confiabilidad de la Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU) en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo.*

	$\alpha$	n.º Ítems
Pensamientos racionales	,74	4
Pensamientos irracionales	,66	4
Emociones inapropiadas	,80	5
Emociones apropiadas	,72	5
Conductas de autoayuda	,61	5
Conductas destructivas	,64	5

*Nota:*  $\alpha$ : Coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach

En la tabla 13, se observa que los coeficientes de confiabilidad alfa de Cronbach de a Escala de Tolerancia a la Frustración en adolescentes de la I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Trujillo, observando que los coeficientes de confiabilidad en las dimensiones: Pensamientos racionales, Pensamientos irracionales, Emociones inapropiadas, Emociones apropiadas, Conductas de autoayuda y Conductas destructivas, toman valores que oscilan entre ,61 y 80, que califican a la confiabilidad del instrumento como aceptable. Siendo la confiabilidad total de .87.

## ANEXO 4: MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO:** PROGRAMA COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ALUMNAS DE QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA IE. PARROQUIAL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	MÉTODOS
<p>¿La aplicación de un Programa Cognitivo- conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en adolescentes de la IE Parroquial Sagrado Corazón de Jesús?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p> <p>-¿La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en la dimensión pensamientos racionales en adolescentes de la IE? Parroquial Sagrado Corazón de Jesús?.</p> <p>-¿La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en la dimensión pensamientos irracionales en adolescentes de la IE? Parroquial Sagrado Corazón de Jesús?.</p> <p>-¿La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en la dimensión emociones apropiadas en adolescentes de la IE? Parroquial Sagrado Corazón de Jesús?.</p>	<p>Hi: Al aplicar el programa cognitivo conductual disminuye la intolerancia a la frustración en las alumnas de quinto grado de secundaria.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b></p> <p>H1: La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuye la intolerancia a la frustración en la dimensión pensamientos racionales en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús.</p> <p>H2: La aplicación de un programa cognitivo-conductual, disminuye la intolerancia a la frustración en la dimensión pensamientos irracionales en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús.</p> <p>H3: La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuye la intolerancia a la frustración en la dimensión de emociones apropiadas en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús.</p> <p>H4: La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuye la</p>	<p>Determinar si la aplicación de un programa cognitivo – conductual, ayuda a disminuir la intolerancia a la frustración en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>-Aplicar un Programa Cognitivo-conductual que disminuya la intolerancia a la frustración en la dimensión pensamientos racionales en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús.</p> <p>-Aplicar un Programa Cognitivo-conductual que disminuya la intolerancia a la frustración en la dimensión pensamientos irracionales en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús.</p> <p>-Aplicar un Programa Cognitivo-conductual que disminuya la intolerancia a la frustración en la dimensión de emociones</p>	<p>V1: PRIMERA VARIABLE (Independiente): Programa Cognitivo-conductual:</p> <p>V2: SEGUNDA VARIABLE (Dependiente): Intolerancia a la frustración</p>	<p>Técnicas Cognitivas</p> <p>Técnicas Conductuales</p> <hr/> <p>-Pensamientos racionales</p> <p>-Pensamientos irracionales</p> <p>-Emociones apropiadas</p> <p>-Emociones inapropiadas</p> <p>-Conductas de autoayuda</p> <p>-Conductas destructivas</p>	<p><b>Tipo:</b> Según su finalidad es aplicada, porque intenta resolver un problema práctico.</p> <p><b>Método:</b> método deductivo-analítico</p> <p><b>Diseño:</b> Diseño de investigación experimental. Se localiza en los bocetos, pre experimental de pre y post test</p> <p><b>Población:</b> La población estará conformada por las estudiantes de 5°de secundaria. Muestra: se tomará una muestra por conveniencia a las</p>

<p>-¿La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en la dimensión emociones inapropiadas en adolescentes de la IE? Parroquial Sagrado Corazón de Jesús?.</p> <p>-¿La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en la dimensión conductas de autoayuda en adolescentes de la IE? Parroquial Sagrado Corazón de Jesús?.</p> <p>-¿La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuirá la intolerancia a la frustración en la dimensión conductas destructivas en adolescentes de la IE? Parroquial Sagrado Corazón de Jesús?.</p>	<p>intolerancia a la frustración en la dimensión de emociones inapropiadas en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús.</p> <p>H5: La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuye la intolerancia a la frustración en la dimensión de conductas de autoayuda en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús.</p> <p>H6: La aplicación de un Programa Cognitivo-conductual disminuye la intolerancia a la frustración en la dimensión de conductas destructivas en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús.</p>	<p>apropiadas en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús.</p> <p>-Aplicar un Programa Cognitivo-conductual que disminuya la intolerancia a la frustración en la dimensión de emociones inapropiadas en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús.</p> <p>-Aplicar un Programa Cognitivo-conductual que disminuya la intolerancia a la frustración en la dimensión de conductas de autoayuda en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús.</p> <p>-Aplicar un Programa Cognitivo-conductual que disminuya la intolerancia a la frustración en la dimensión de conductas destructivas en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús.</p>			<p>alumnas del 5° grado A y B de secundaria.</p> <p><b>Técnicas:</b> Observación y evaluación psicológica.</p> <p><b>Instrumentos:</b> Guía de observación y Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU).</p> <p><b>Método de análisis de investigación:</b> Procesamiento estadístico descriptivo, a través de los programas Microsoft Excel 2017 y el programa SPSS versión 21.0.</p>
---	---	---	--	--	---

## ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, .....,  
identificado con DNI....., DECLARO:

Haber sido informado de forma clara, precisa y suficiente sobre los fines y objetivos que busca la presente investigación: “PROGRAMA COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE LA IE. PARROQUIAL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS-TRUJILLO”, así como en qué consiste mi participación.

Estos datos que yo otorgue serán tratados y custodiados con respeto a mi intimidad, manteniendo el anonimato de la información y la protección de datos desde los principios éticos de la investigación científica. Sobre estos datos me asisten los derechos de acceso, rectificación o cancelación que podré ejercitar mediante solicitud ante el investigador responsable. Al término de la investigación, seré informado de los resultados que se obtengan.

Por lo expuesto otorgo **MI CONSENTIMIENTO** para que se realice la Entrevista/Encuesta que permita contribuir con los objetivos de la investigación.

Trujillo, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2019 .

---

FIRMA

## ANEXO 6: CARTA DE PRESENTACIÓN



### SOLICITUD PARA APLICAR INSTRUMENTO Y PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad"

Trujillo, 31 de octubre del 2019

ASUNTO: SOLICITAMOS AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTO PSICOLÓGICO Y PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DESARROLLO DE TESIS

**Sra. Patricia García Mackay**  
**Directora del Colegio Parroquial**  
**Sagrado Corazón**

De nuestra especial consideración:

Es grato dirigirnos a usted, para expresarle nuestro saludo a nombre de la Universidad Católica de Trujillo y la Escuela de Postgrado de Psicología, en donde actualmente cursamos la Maestría en Psicología Clínica.

Teniendo en cuenta su alto espíritu de colaboración, nos dirigimos a usted solicitando su autorización para aplicar a las estudiantes de 4° de secundaria de su prestigiosa Institución, en horarios coordinados con su despacho; el instrumento psicológico "Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU)" así como el Programa Cognitivo Conductual denominado, "Encontrando caminos".

Por lo que pedimos a usted nos brinde las facilidades del caso, a fin de poder ejecutar nuestra Investigación sin inconvenientes.

Agradecemos por anticipado su atención. Sin otro particular, aprovechamos la oportunidad para renovar nuestras muestras de especial consideración y estima.

Atentamente

  
Balcázar Cerdán Dinka Violeta Y.  
16707000

  
Muñoz Arceaga Diana Carolina  
44131905



## **ANEXO 7: PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL**

### **ANEXO 7: PROGRAMA COGNITIVO: “ENCONTRANDO CAMINOS” PARA DISMINUIR LA INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE LA IE PARROQUIAL SAGRADO CORAZÓN DE TRUJILLO-2019**

Autoras	: Balcázar Cerdán, Dinka Violeta Yovana Muñoz Arteaga, Diana Carolina
Población	: 71 estudiantes de cuarto grado de secundaria.
Edades	: Entre 15 a 16 años
Localidad	: I.E. Parroquial Sagrado Corazón de Jesús
Duración del programa	: 4 meses

#### **TRUJILLO-2019**

#### **I. PRESENTACIÓN**

Para la consecución de los objetivos planteados en el Programa, se ha tomado como base sólida las teorías científicas sobre la Frustración, así como la elaboración y ejecución de estrategias y enfoques de tipo Cognitivo conductual que aporten y fortalezcan el desarrollo emocional de las adolescentes.

#### **II. JUSTIFICACION DEL PROBLEMA:**

El presente Programa Cognitivo, denominado “Encontrando caminos” se formula ante la necesidad imperiosa de preparar a las estudiantes para enfrentar los distintos “Noes” o negaciones que las circunstancias propias de la vida les otorgará. Ante tales acontecimientos se pretende con las sesiones prácticas a realizar, que ellas puedan afrontar dichas situaciones sin desmoronarse o sentirse avasalladas o atrapadas por los problemas, consiguiendo en cambio un ajuste emocional adecuado, pensamientos constructivos y realistas que las ayuden a enfrentar los diversos eventos estresantes.

#### **III. OBJETIVOS**

##### **3.1. General:**

Entrenar a las alumnas de cuarto grado de Secundaria, en el afrontamiento de acontecimientos poco tolerables o estresantes que la vida cotidiana ofrece.

### **3.2. Especifico:**

- Brindar estrategias que ayuden a las alumnas a no estancarse en el proceso de la frustración, sino más bien se entrenen mentalmente para buscar soluciones que les permitan avanzar.
- Enseñar a las alumnas a construir pensamientos racionales, mediante el uso de auto instrucciones que les facilite un mayor control y manejo de la frustración.
- Aprender a normalizar y regularizar las situaciones adversas o contradictorias del día a día, a fin de tener una visión positiva y realista de la vida, con esta filosofía de pensamiento conseguiremos disminuir nuestras frustraciones.
- Adiestrar a las estudiantes en el uso de distractores mentales que les ayuden a bloquear pensamientos irracionales.
- Implementar estrategias de autocontrol emocional mediante ejercicios de relajación mental y física.
- Fomentar en la importancia de adquirir pensamientos y emociones positivas para combatir la intolerancia a la frustración que ocasionan las situaciones adversas.
- Conocer e identificar las emociones inapropiadas que aparecen cuando estamos frustrados.
- Brindar a las alumnas estrategias de autocontrol emocional, que faciliten un mejor dominio de la ira y la tristeza que pueden provocar los eventos frustrantes.
- Fomentar en la importancia de desterrar pensamientos y emociones inapropiadas que nos empujan a resistirnos y no adaptarnos a los cambios.
- Lograr en las estudiantes conductas de autoayuda que les impidan fijarse y quedarse enfrascadas en actitudes subjetivas, irrealizables y utópicas que no les permitan actuar con realismo, inteligencia y practicidad.
- Fomentar en la importancia de adquirir pensamientos positivos para combatir la intolerancia a la frustración que ocasionan las situaciones adversas.
- Identificar las creencias equivocadas que genera la intolerancia a la frustración y aprender a detectar los estresores que lo provocan para realizar una modificación adecuada de estos pensamientos.



#### IV. DESCRIPCIÓN DE SESIONES:

ETAPAS	FECHA	Nº DE SESIÓN	DIMENSIÓN	NOMBRE DE LA SESIÓN	RESPONSABLES
<b>DIAGNÓSTICO PRETEST:</b> Evaluación diagnóstica a las Adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón	25-09-19				
<b>PLANEACIÓN ESTRATÉGICA</b>	25-09-19	1	Pensamientos racionales	“En busca de soluciones”	Balcázar Cerdán Yovana.  Muñoz Arteaga, Diana.
	02-10-19	2	Pensamientos racionales	“Soy mi propio salvavidas”	
	09-10-19	3	Pensamientos irracionales	“No es una tragedia”	
	16-10-19	4	Pensamientos irracionales	“Stoop Mental”	
	30-10-19	5	Emociones apropiadas	“Bienvenido Relax”	
	06-11-19	6	Emociones apropiadas	“Una mirada positiva”	
	14-11-19	7	Emociones inapropiadas	“Detective de emociones”	
	26-11-19	8	Emociones inapropiadas	“Domesticando impulsos”	
	29-11-19	9	Conductas de autoayuda	“Un camino nuevo”	
	02-12-19	10	Conductas de autoayuda	“Cuando la realidad NO ME GUSTA”	
	05-12-19	11	Conductas destructivas	“Mi cajita de herramientas”	
10-12-19	12	Conductas destructivas	“Pensamientos antifrus”		
<b>EVALUACIÓN-POSTEST</b> Evaluación posterior a la ejecución del programa en las Adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón	10-12-19				Balcázar Cerdán Yovana.  Muñoz Arteaga, Diana.

