

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Tolerancia a la Frustración en alumnos de 5to. y 6to. grado de  
Educación Primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta  
Apóstol San Pedro – Mala, provincia de Cañete, 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Yasmín Selene Torres Rondán

Lima-Perú

2019

## **DEDICATORIA**

A mis padres Jaime y Jani quienes me dan la capacidad por superarme y desearme lo bueno en cada paso dado; su presencia refleja la perseverancia en mí, de seguir construyendo la persona que soy.

A mis maestros queridos quienes son mis mentores y han logrado en mi mucho profesionalismo.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por todas sus muchísimas bendiciones, apoyo y cuidado, para mí y mi familia.

A mis padres por su protección, estabilidad emocional, corrección, amor cálido y verdadero, afecto demostrativo, en demostrar que soy capaz, por su guía, por optimismo y seguridad.

A mis hermanos, por su apoyo incondicional, motivación y ejemplo.

A mis maestros por sus enseñanzas brindadas, que son y serán de utilidad constante a lo largo de toda la vida.

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS-2016, expongo ante ustedes mi Tema de Investigación Titulada, **“TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ALUMNOS DE 5TO Y 6TO, GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ACCIÓN CONJUNTA APÓSTOL SAN PEDRO – MALA, 2018”**, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA, para obtener el Título Profesional de Licenciatura.

Por lo cual espero que ese trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Yasmín Selene Torres Rondán

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
PRESENTACIÓN .....	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE TABLAS .....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN .....	x
ABSTRACT .....	xi
Key words: <i>tolerance, frustration, students, Center education</i> .....	xi
INTRODUCCIÓN .....	xii
CAPÍTULO I.....	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1 Descripción de la realidad problemática .....	14
1.2 Formulación del problema.....	14
1.2.1 Problema general .....	15
1.2.2 Problemas específicos .....	15
1.3 Objetivos .....	15
1.3.1 General.....	15
1.3.2 Objetivos Específicos .....	16
1.4 Justificación e importancia .....	16
CAPÍTULO II.....	19
MARCO TEORICO .....	19

<b>2.1</b>	<b>Antecedentes .....</b>	<b>19</b>
	<b>2.1.1 Nacionales .....</b>	<b>19</b>
	<b>2.1.2 Internacionales.....</b>	<b>20</b>
<b>2.3</b>	<b>Definiciones conceptuales .....</b>	<b>32</b>
<b>CAPITULO III.....</b>		<b>35</b>
<b>METODOLOGIA.....</b>		<b>35</b>
<b>3.1</b>	<b>Tipo y diseño utilizado .....</b>	<b>35</b>
	<b>3.1.1 Tipo y enfoque.....</b>	<b>35</b>
	<b>3.1.2 Nivel .....</b>	<b>35</b>
	<b>3.1.2 Diseño.....</b>	<b>35</b>
<b>3.2</b>	<b>Población y muestra .....</b>	<b>35</b>
	<b>3.2.1 Población.....</b>	<b>35</b>
	<b>3.2.2 Muestra .....</b>	<b>36</b>
<b>3.3</b>	<b>Identificación de la variable y su operacionalización .....</b>	<b>37</b>
<b>3.4</b>	<b>Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.....</b>	<b>39</b>
	<b>3.4.1 Técnica.....</b>	<b>39</b>
	<b>3.4.2 Instrumento .....</b>	<b>39</b>
<b>RESULTADOS .....</b>		<b>44</b>
<b>4.1</b>	<b>Procesamiento de los resultados.....</b>	<b>44</b>
<b>4.2</b>	<b>Presentación de los resultados.....</b>	<b>45</b>
<b>4.3</b>	<b>Análisis y discusión de los resultados .....</b>	<b>50</b>
<b>4.4</b>	<b>Conclusiones.....</b>	<b>52</b>
<b>4.5</b>	<b>Recomendaciones.....</b>	<b>53</b>

<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>75</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>81</b>
<b>ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA .....</b>	<b>82</b>
<b>ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACIÓN DE LA UNIVERSIDAD .....</b>	<b>83</b>
<b>ANEXO 3. CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN .....</b>	<b>84</b>
<b>ANEXO 4. AUTORIZACIÓN DE PADRES .....</b>	<b>85</b>
<b>ANEXO 5. ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (ETF).....</b>	<b>86</b>
<b>ANEXO 6. FOTOS .....</b>	<b>87</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Datos sociodemográficos</i> .....	36
Tabla 2. <i>Matriz de operacionalización de la variable</i> .....	38
Tabla 3. <i>Escala unidimensional de la variable Tolerancia a la Frustración</i> .....	42
Tabla 4. <i>Nivel total de Tolerancia a la frustración</i> .....	45
Tabla 5. <i>Nivel de tolerancia a la frustración según sexo</i> .....	46
Tabla 6. <i>Nivel de tolerancia a la frustración según nivel socioeconómico</i> .....	47
Tabla 7. <i>Nivel de tolerancia a la frustración según edad</i> .....	48
Tabla 8. <i>Nivel de tolerancia a la frustración según grado</i> .....	49



## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Ejemplo gráfico de la variable unidimensional; Tolerancia. ....	41
<i>Figura 2.</i> Nivel total de Tolerancia a la frustración.....	45
<i>Figura 3.</i> Nivel de tolerancia a la frustración según sexo .....	46
<i>Figura 4.</i> Nivel de tolerancia a la frustración según nivel socioeconómico .....	47
<i>Figura 5.</i> Nivel de tolerancia a la frustración según edad .....	48
<i>Figura 6.</i> Nivel de tolerancia a la frustración según grado .....	49

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad determinar la gran importancia que genera el título como variable tolerancia a la frustración correspondiendo a los alumnos estudiantes de 5to a, 6to a, y 6to b de Educación Primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro – Mala, 2018, lo cual se aplicó el tipo de investigación descriptivo. La muestra requerida fue censal, lo cual estuvo formado por la cantidad de 103 alumnos como población, cuyas edades por la diferenciación de los grados académicos son entre 10, 11 y 12 años de edad, quienes fueron evaluados con Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) versión española de Oliva y otros(2011), revisado y adaptado por José Ventura (2018). Los resultados obtenidos por la aplicación de la escala, se obtuvo que la variable tolerancia a la frustración se observa a nivel general que el 87,38% (90) de la muestra de estudio poseen un nivel muy intolerante a la frustración, y solamente el 0,97% (1) es muy tolerante, tolerancia a la frustración según sexo se observa que el 54.37% (56) de la muestra de estudio que posee un nivel muy intolerante a la frustración son niñas; el 33.01% (34) son niños, tolerancia a la frustración según nivel socioeconómico se observa que el 76.70% (79) de la muestra de estudio que posee un nivel muy intolerante a la frustración pertenece al nivel socioeconómico medio; el 10.68% (11) pertenece al socioeconómico alto, tolerancia a la frustración según edad se observa que el 47.57% (49) de la muestra de estudio que posee un nivel muy intolerante a la frustración pertenece son de 11 años de edad; el 23.30% (24) tienen 12 años y el 16.50% (17) tienen 10 años de edad, tolerancia a la frustración según grado académico, se observa que el 65,05% (67) de la muestra de estudio que posee un nivel muy intolerante a la frustración pertenece al 5to. Grado de primaria; el 22.33% (23) cursan el 6to. Grado.

*Palabra clave: Tolerancia, frustración, estudiantes, colegio, familia, profesores*

## ABSTRACT

The present research work aims to determine the importance that generates the title as variable frustration tolerance corresponding to the 5th to 6th students of primary education in the educational institution's Joint action of Apostle San Pedro - Mala, 2018, which applied the descriptive research. The required sample was census, which was formed by the number of 103 students as population ages by differentiation of academic degrees are among the 10, 11 and 12 years of age, who were evaluated with scale of tolerance to frustration (ETF) Spanish version of olive (2011), revised and adapted by José Ventura (2018). The results obtained by the application of the scale, was obtained that the variable tolerance to frustration is observed at a general level to the 87,38 (90) percent of the sample of study have a level very intolerant to frustration, and only the 0.97% (1) It is very tolerant, tolerance to frustration according to sex is seen as the 54.37% (56) of the study sample that has a level very intolerant to frustration are girls; the 33.01% (34) are children, frustration tolerance according to socioeconomic level is observed than the 76.70% (79) of the study sample that has a level very intolerant to frustration belongs to medium socioeconomic level; the 10.68% (11) belongs to the socioeconomic high, tolerance to frustration depending on age is observed than the 47.57% (49) of the sample of study that has very intolerant to frustration belongs are 11 years of age; the 23.30% (24) have 12 years and the 16.50% (17) are 10 years of age, according to academic degree frustration tolerance, observed that the 65,05% (67) of the study sample that has a level very intolerant to frustration belongs to the 5th. Grade; the 22.33% (23) attend the 6th. Degree.

*Key words: Tolerance, frustration, students, school, family, teachers*

## INTRODUCCIÓN

Las variadas acepciones teóricas al estudio de la autorregulación que vincula a la tolerancia a la frustración, se refieren como la total capacidad de controlar su conducta, desde ese punto de vista la regulación emocional en la etapa la niñez ha revelado relevancia en los últimos años por su probado vínculo sobre diversas áreas del desarrollo de la persona en especial de su entorno social e interno. En ésta etapa se ve un proceso de desarrollo en controlar nuestro yo emocional y más si se proporciona en la infancia, guiados siempre con los padres, desarrollo, funciones endógenas, con la finalidad de brindar un nivel de maduración en mención a la parte atencional lo cual caracteriza una mejor autonomía en la que la persona o en la etapa de la infancia aplica sus mecanismos de autocontrol, ante una situación problemática.

Como factor social, es de suma importancia vincular a los padres de vincular a los padres se les ha implicado un punto importante como guías del desarrollo de la regulación emocional de sus hijos, para una mejora en su bienestar individual como familiar tras una problemática. Por otro punto de vista, las diferencias individuales en la autorregulación emocional en la niñez se muestran obtener tener un origen temperamental. La estabilidad de obtener estos resultados genera cambios a lo largo del tiempo, que da como hipótesis que la variación como autorregulación emocional de las personas está medido por sus características temperamentales. Cabe mencionar que la autorregulación vinculado a la tolerancia a la frustración, que maneja el autocontrol basado a las respuestas de las emociones, asimismo se verá influenciado en los individuos generalmente basado en la etapa de la infancia en niños y niñas, además optar por la importancia de contextos sociales lo cual influyen, como también genera en el desarrollo emocional de la persona. Esta investigación da a conocerla importancia, de controlar una situación frustrante ante una situación problemática, de tal modo que permite desarrollar nuestro proceso de autocontrol o autorregulación que encamina a un estado dentro del parámetro normal, porque se obtendrá una respuesta positiva, ante una situación negativa como fin, de tal punto que los alumnos del centro educativo de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro – Mala, se mostrará con un buen resultado en la parte informativa con su docente tutor, y con la presencia de especialistas en el caso problema, por un levantamiento

educativo, tanto individual y social, lo cual se evaluará en qué nivel emocional se encuentra cada estudiante en el momento de realizar sus actividades diarias académicas y obtener información de cada respuesta ante una frustración y así poder controlar ese estado negativo y obtener un mayor autodomínio personal que brinde un modo formativa y educativo eficaz y un valor nivel cualitativo, en su proceso y desarrollo , mostrando a la vez un bienestar emocional bueno, por último resaltará una conducta positiva en su entorno estudiantil en función de sus aptitudes y actitudes.

La regulación emocional es una de las cinco competencias emocionales de Bisquerra (2003) y entre uno de sus principales componentes se encuentra la tolerancia a la frustración, juntamente con el manejo de la ira, desarrollo de la empatía, entre otros.

El trabajo de investigación aplicada se ha desarrollado en cuatro capítulos que tratarán sobre el problema y sus variables, realidades educativas, con todo el contenido científico y legal, universo y muestra, novedad científica, aportes y beneficiarios.

Capítulo I. El Problema: muestra el planteamiento del problema, la ubicación en un contexto, la manifestación de un conflicto, sus causas y el cambio del mismo, preguntas y variables de la investigación. Los objetivos de la investigación y la justificación, donde se determina la utilidad práctica y teórica y metodológica de la investigación.

Capítulo II. Marco Teórico: comprende las bases teóricas, con las que sostiene la confiabilidad de la información.

Capítulo III. Metodología: esta se refiere a la modalidad de la investigación, métodos a emplearse y el procesamiento y análisis de los datos recolectados, la población y la muestra que constituyen los beneficiarios

Capítulo IV. Resultados: Análisis de los resultados, con su respectivo gráfico cada uno, orientados a dar solución a los problemas

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción de la realidad problemática

En las escuelas privadas del Distrito de Mala, en especial del colegio Apóstol , se encuentra un gran incremento de alumnados debido al desarrollo intelectual y moral de la organización , en la Institución se ha originado diversos cambios debido al crecimiento de las actividades de competencias de aprendizaje, en los concursos de las materias dadas, y es aquí donde la revolución se genera, el malestar de los padres, de querer que sus hijos resalten ante los demás sin medir las consecuencias ni el daño emocional, causando una desesperación en el niño para que su resultado resulte aprobatorio, todo se ve complicado por la educación que transmite el padre al hijo , de dar inestabilidad emocional, a su vez cabe resaltar que si el padre permite sembrar una conducta dominante y que cualquier objetivo sea a su modo y en modo inmediato el hijo en ambos casos se ve frustrante Dunjó ( 2011). Rizo (2012), Muchos de los casos observados en la etapa de la infancia, la frustración es considerado un problema común; sin embargo, algunos niños presentan como resultado un mínimo nivel de tolerancia que otros sí manifiestan una situación problemática. Perlman, Luna, Hein, & Huppert (2014), pese a ello se genera poca bibliografía con el tema tolerancia a la frustración en niños, ya que su abordaje refleja a nuevas estrategias de una mejora de autocontrol, exclusión social y estrés, (Kamenetzky et al.,2009), asimismo, en el Perú la tasa de actitudes descontrolada ante una situación problemática, vinculando a ello a una agresión física o Psicológica, llevando hasta en las Instituciones Educativas en acoso escolar, entre los factores psicológicos proyectados con la agresividad en los alumnos, está el nivel de frustración del niño por lo tanto es considerado como un estado de bloqueo de una meta (Coon, 2001; Ríos et al.,2015),acorde a las cifras elevadas que da cómo pronóstico del Ministro de Educación en el Perú de 16.773 casos de violencia escolar, de los que 9238 son de agresión física y 6.113 ocurren en la Educación primaria (Ministro de Educación [MINEDU], 2017). El interés de estudio para la presente investigación cómo título Tolerancia a la Frustración en niños de 5to y 6to de Educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro – Mala, 2018 se halla

con la observación y evaluación acorde a los resultados aplicados en los alumnos, y como trabajadora en el plantel es fomentar el cambio de contribuir con el más mínimo problema de esa variable y generar una finalidad en procrear cambios a nivel de bienestar emocional individual, familiar y social.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es el nivel de Tolerancia a la frustración en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de Tolerancia a la frustración según sexo en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018?

¿Cuál es el nivel de Tolerancia a la frustración según nivel socioeconómico en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018?

¿Cuál es el nivel de Tolerancia a la frustración según edad en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018?

¿Cuál es el nivel de Tolerancia a la frustración según grado en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018?

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 General**

Identificar el nivel de Tolerancia a la frustración en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

Identificar el nivel de Tolerancia a la frustración según **sexo** en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018.

Identificar el nivel de Tolerancia a la frustración según nivel socioeconómico en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018.

Identificar el nivel de Tolerancia a la frustración según edad en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018.

Identificar el nivel de Tolerancia a la frustración según grado en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018.

### **1.4 Justificación e importancia**

Una respuesta emocional ante la frustración puede diagnosticar patología para la persona, por asumir rápidamente la responsabilidad de generar una conducta negativa hasta e incluso llegar a la violencia lo cual presentará como respuesta un decaimiento y en otros casos similares hasta e incluso hasta llegar a la depresión en caso de aprender a autoevaluarse y por ende a tolerarla y controlarla desde la etapa de la infancia, se presentará una mejora en su estado emocional brindado un bienestar emocional tanto individual como familiar y porque no en su ambiente escolar. Por este motivo, en las aulas de los Centros educativos es muy importante que los profesores como guías se formen en dar un nuevo plus en sus capacitaciones y fomentar una mejora creando nuevas pautas y estrategias a los para sus alumnos y así lograr bajar la respuesta negativa ante la situación problemática, así reconstruir ésta respuesta negativa a un estado emocional óptimo, con una respuesta positiva a la vez corregir con la mayor educación en la frustración para que se conviertan en adultos tolerantes (González P. , 2015).

La relevancia del título elegido como es tolerancia a la frustración se fundamenta en el principio de que el bienestar emocional de una persona cómo



respuesta debe considerarse como de las metas más importantes de la educación. En otro punto de vista, un objetivo como fin a priori de la educación es proyectar un bienestar personal y social, que consiste en explorar emociones positivas, empleando buenas respuestas ante situaciones problemáticas. Pero, para ello, es de suma importancia generar un auto control personal, y conseguir que nuestras emociones negativas ante situaciones difíciles se evolucionen en modo asertivo. Esto implica transformar de modo positivo nuestras cualidades como persona y generar así un ambiente favorable, lleno de energía y buena vibra positiva. Es decir, el objetivo como fin de éste proyecto de investigación, se pronuncie con un fin de posibilitar que las personas puedan evaluar y corregir con educación de modo positivo su calidad total de su vida.

Muchas intervenciones de carácter social se dan en los centros educativos el medio responsable de manifestar una situación problemática ante una situación. De éste punto de observación entre otras manifestaciones, el tema objetivo en tolerancia a la frustración, se genera en las primeras edades o etapas del ciclo vital, lo cual conlleva a la educación de los padres los primeros protagonistas en guiar y corregir con la mayor educación para así sembrar un bien emocional, y se puede obtener un pleno apoyo como orientación o escuela de padres, lo cual servirá para emplear y fomentar una buena intervención a la sociedad, en un intento de llegar hasta incluso a la población.

Nodding (2003), citado en Valdemoros y Goicoechea (2012) en un contexto de libro titulado Happiness and education, confirma la importancia que los centros de estudio preparan un bienestar emocional individual para la vida, para que la persona se sienta preparado ante cualquier guerra o situación problemática y más al dar una situación frustrante. Menciona cómo los centros educativos tienen que asumir muchas funciones y responsabilidades que antes habían pertenecido a la familia. Asimismo, el sistema social ha evolucionado: hay un sector importante de familias que no lograrán cumplir con lo adquirido, tal vez a la falta de tiempo, por motivo de trabajo o a que no saben manejarlo por la falta de información., o tal se manifiestan personas adultas, pero sin embargo presentan un nivel de inmadurez emocional, o por último no se sienten capaz de asumir como responsabilidad este su papel. Las familias muchas veces no están preparadas para educar, en corregir con educación ante una situación problemática, mayormente esto ocurre cuando

son papas primerizos en vez de brindar responsabilidad al hijo le quitan, asimismo reflejan en ellos un engreimiento excesivo o sobreprotección confundiendo con brindad estabilidad y afecto demostrativo, otros casos en la autoestima, en competencias sociales y emocionales. Entonces se necesita formación y ser guiados de profesionales especializados como un Psicólogo otorgando formación que muchas veces ni siquiera el profesor ha recibido asimismo se les capacitaría a ellos. El profesorado y las familias como guías, necesitan ser formados para poder educar a las futuras generaciones en la perspectiva del bienestar emocional, tanto individual como familiar. A partir de éste inicio cómo formación y de la aceptación de que se trata de una responsabilidad compartida, entonces cómo fin en proponer y aplicar en establecer unos vínculos estrechos de aportación entre los centros educativos, en los profesores, alumnos y las familias, para focalizar un proyecto social común. Hay que potenciar y generar una formación acorde a los tiempos actuales.

Por tal motivo, que en los centros educativos se genera situaciones alarmantes de episodios en situaciones problemáticas, que dan como respuesta emociones negativas, desde la simple interrupción escolar hasta e incluso los acosa los en violencia física como psicológica, serían motivo suficiente para justificar la importancia con éste proyecto de investigación como elección como mejor variable tolerancia a la frustración.(García, 2015).

En el Perú, la tolerancia a la frustración es una variable que se considera de suma importancia dado a que el nivel de agresividad que posee un individuo se relaciona con ella (Sen & Mukherjee, 2014)y del mismo modo una alta incidencia de acoso sexual en instituciones educativas (MINEDU, 2018).

## CAPÍTULO II

### MARCO TEORICO

#### 2.1 Antecedentes

##### 2.1.1 Nacionales

Vegas (2013) en Piura, llevó a cabo una investigación titulada “Dependencia, celos y tolerancia a la frustración en estudiantes del nivel superior –Piura” con el objetivo encontrar la relación entre estas tres variables. Se aplicó la escala de tolerancia a la frustración (ETF) de Vegas (2013), el cuestionario de dependencia emocional Lemos y Londoño, así como el cuestionario multidimensional de celos de Díaz Loving (1989) a una muestra de 200 estudiantes universitarios de Piura, El diseño de investigación que se utilizó fue el descriptivo correlacional. Entre los resultados se observa que, en cuanto a la Dependencia emocional, el 65% de los encuestados tienen un nivel medio, el 18% de ellos un nivel bajo y el 17% un nivel alto. En cuanto a los Celos, se encuentra en un nivel medio el 69%, de ellos, en un nivel bajo el 16% y en un nivel alto el 15% de tales estudiantes universitarios. En relación a la Tolerancia a la Frustración, el 77% poseen un nivel medio, un nivel alto alcanzaron el 12% de ellos y un nivel bajo correspondió al 11%. En conclusión, se observa una relación positiva y significativa entre la dependencia emocional y los celos y, por el contrario, una relación negativa con respecto tolerancia a la frustración.

Namuche y Vásquez (2017), en Pimentel, Chiclayo, Perú, realizó una investigación titulada “Calidad de vida y Tolerancia a la Frustración en deportistas de un club fútbol, Chiclayo”, la siguiente investigación obtuvotuvocomo fin determinar la relación entre calidad de vida y tolerancia a la frustración para realizar esa investigación se utilizaroninstrumentos lo cual median ambas variables, la escala de calidad de vida de David Olson& Howard Barnes , idenificando los facores de calidad de vida y las Escala de Frustración ,de Carlos Namuche& Katia Vásquez .En esa investigación se usó el diseño descriptivo correlacionar con una muestrade población conformado por 123 jugadores de futbol y se concluye que existecorrelaciónentrela Calidad de vida en los deportistas hallando relación

significativa ( $p > 0.05$ ) es decir si la calidad de vida es adecuada y la persona logra mantener el bienestar lo cual la tolerancia a la frustración mejora.

### **2.1.2 Internacionales**

Viaplana (2014) en Barcelona, España llevó a cabo una investigación titulada “Aprender a tolerar la frustración en el segundo ciclo de Educación Infantil” con el propósito de resaltar sobre el contenido de variable de la frustración cursando el ciclo dos de Educación Infantil desde un puntoteórico. Entonces da como resultado que el estado de autocontrol es necesario para un individuo lo cual permitirá acceder a una buena respuesta ante una frustración y más si se da en su ambiente escolar, asimismo se ven involucradas las personas adultas que dan como el propósito el cambio conductual de una buena guía en educación ante una situación problemática de etapas menores como es desde la infancia, lo cual regulará un estado emocional bueno.

Núñez Guilca Richard Alejandro (2015), en Ambato, en el país de Ecuador originó un trabajo de investigación, presentado por el nombre “Personalidad parental y su influencia sobre los niveles de frustración en los alumnos de los terceros de bachillerato sección matutina de los colegios urbanos del distrito 1 del Cantón Ambato, provincia de Tungurahua, Parroquia Atocha-Ficoa, período 2013 – 2014” con la finalidad de averiguar cómo se vincula el estado de la personalidad parental sobre los niveles de frustración de los estudiantes de terceros de bachillerato de la sección diurna. Este trabajo de investigación fue aplicada a una población de 220 alumnos, compuesto por un instrumento test “BIG FIVE” de factores de personalidad y su vez con la encuesta niveles de frustración, como finalidad de brindar un trabajo de un programa Psicoanalítico especialmente para los alumnos, de optar por un nuevo plus en su desarrollo de personalidad y con la obtención de buenas respuestas ante una situación frustrante.

Rodríguez (2016) en San Cristóbal de La Laguna, Tenerife, España se pronunció por un tema que realizó de investigación tema titulado a “Frustración evocada y adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes” como fin de buscar nuevas relaciones en el constructo del Cuestionario presente de Adicción a las Nuevas Tecnologías favorecidos con los constructos del cuestionario PRF y a los factores como componentes en Ansiedad Facilitadora y Bloqueadora, se pronunció

una cantidad como muestra de 138 alumnos estudiantiles de lugar Islas Canarias entre edades oscilan los 13 y 17 años. A la vez que finalizó que obtuvieron una relación entre los mismos.

Ávila (2016) en Riobamba, Ecuador realizó una investigación titulada “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, periodo enero - junio 2016”, con el propósito de diferenciar la estrecha relación entre tolerancia a la frustración y las distorsiones cognitivas, en esta investigación se da de tipo cuantitativo y a la vez con una medición psicométrica no experimental, y transversal. La muestra con fin fue aplicada con la cantidad de 44 alumnos de segundo año de bachillerato, aplicados por la escala de AUDIT como “bebedores de riesgo” sus edades respectivas fueron entre los 15 años y 17 años. Para la recopilación de datos se brindó “escala identificación de los transarnos debido al consumo de alcohol” escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración y a la vez el cuestionario de exploración de distorsiones cognitivas. Se finaliza que existe una correlación directa lineal de 0.98 y una determinación al cuadrado de 97 por ciento lo cual permite aceptarla hipótesis por la investigación dada entonces se da que la baja tolerancia a la frustración influye en las distorsiones cognitivas.

Díaz y Villegas (2016) en Cartagena, Colombia analizaron un trabajo de investigación con se da título “Aplicación de estrategias pedagógicas para mejorar el comportamiento agresivo ante la frustración y favorecer el proceso de aprendizaje. Lo cual se ve identificado como ejemplo de una pequeña de 5 años de edad de nivel inicial Pulgita Traviesa, con el propósito de observar las consecuencias que generaba situaciones agresivas o conflictivas de tal punto que, con éste caso problemático nuestro trabajo proporcionarán nuevas cinco recomendaciones a nivel infantil, lo cual permitirá intervenir en un mejoramiento en salud mental con llevando a la estrategia de un control emocional ante una problemática, a su vez se presentó con la colaboración de profesores y padres de los niños (a), asimismo se fomentó el análisis del por qué la agresividad. La investigación muestra en diseño metodológico de enfoque cualitativo, de nivel descriptivo y con el método de estudio de caso. En la recolección de datos y análisis, se dio como una entrevista semiestructurada, por otro punto investigación

mayor información en bibliográfico con el objetivo afines al proyecto que se trabajó, con la presencia de los profesores lo cual se llegó a que se observó un gran cambio en los niños.

Quito, Arteaga, Planche y Campoverde (2017) dan a conocer éste trabajo de investigación lo cual brinda como título “Tolerancia a la frustración en deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay ante el fracaso en una competencia durante el año 2016-2017” con el propósito de fomentar un cambio de estado emocional ante una frustración en situaciones debido a circunstancias de casos deportivos en la Federación Deportiva del Azuay en el periodo 2016-2017. Lo cual se pronuncia un trabajo de aplicación de “Validación española de la escala de frustración de las necesidades psicológicas (EFNP) en el ejercicio físico” (Sicilia, Ferriz, y Sáenz, 2013), con el propósito final de obtener y recalcar los niveles de frustración de la muestra. Se finalizó que el 6,17% de los deportistas obtienen como resultado un nivel de frustración alto, asimismo el 41,41% tiene un nivel de frustración normal, el 32,60% tiene un bajo nivel de frustración con 19,82% entonces, finalizó que la necesidad de competencia es la más dañada en la muestra, y dentro de ella los sentimientos de incapacidad e incompetencias frustrantes.

Del Valle, Matos, Díaz, Pérez y Vergara (2018) en Antofagasta, Chile, llevaron a cabo una investigación titulada “Propiedades psicométricas escala satisfacción y frustración necesidades psicológicas (ESFNPB) en universitarios chilenos” con el objetivo de analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas de Autonomía, Competencia y Relación (ESFNPB) identificadas por la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000b), en una muestra de 297 estudiantes universitarios de distintas facultades y carreras pertenecientes a una universidad Chilena. Para lograr el objetivo, mediante un estudio psicométrico por procedimientos confirmatorios, se realizó un análisis factorial confirmatorio (AFC), analizando la propuesta de seis factores realizada por Chen et al. (2015) y se evaluó la consistencia interna de la escala mediante el Alfa ordinal. Los resultados obtenidos con la muestra de estudiantes universitarios indican una buena consistencia interna, alfa = 0.90 y 0.86 para satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas, así mismo los resultados del análisis factorial

confirmatorio mostraron un ajuste adecuado del modelo a los datos ( $\chi^2/gf = 1.75$ ; CFI= 0.92; IFI = 0.92; TLI = 0.90; RMSEA = .05 y SRMR =.05), brindando evidencias de validez de la estructura de seis factores. Según lo anterior se considera que la escala para medir satisfacción y frustración de las tres necesidades psicológicas básicas puede ser utilizada preliminarmente en estudiantes universitarios en el contexto de la educación superior chilena, permitiendo también la relación con otras variables de interés para generar modelos explicativos que permitan profundizar la comprensión de aspectos que son de interés institucional.

## **2.2 Bases teóricas**

En éste trabajo de investigación se observará las definiciones acerca de la variable explicada con el propósito de contribuir información para una mejora en el aspecto de bienestar emocional, optando por técnicas y buenas estrategias en control de respuestas como impulsos negativos ante una situación no conseguida de un individuo.

### **2.2.1. Tolerancia a la Frustración**

#### **A) Definición de Frustración**

Según Coon, 2001; Rios et al., (2015), la frustración se considera una respuesta negativa conllevado por un bloque emocional al no satisfacer una necesidad como meta.

Según Bisquerra, (2008), mientras la necesidad sea más querida esto llevará a que la frustración crezca más, y se tendrá a priori respuestas negativas hasta incluso a llegar a un cuadro ansioso.

Según Freud (1976), al impedir la compensación de una necesidad a una persona la cual manifiesta conductas instintivas generando, así como un impulso negativo (Pulsión), obteniendo un estado llamado Frustración.

Según Peñafiel (2009), la frustración lo marca como un fenómeno innato que a cualquier persona pueda suceder, que se fomenta cuando se da un impedimento o un bloque de un deseo.

Según (Worchel, Cooper, Goethals y Olson, 2002; Mustaca y Kamenetzky, 2006), conceptualizan la frustración un estado emocional

aversivo lo cual se da por provocación a la disminución que da un reforzador favorable en el lugar presentado de la problemática representada.

Según Reguera (2007) resalta la frustración que se inicia en la etapa de la infancia lo cual se vincula mucho a la educación y formación de los padres generando un cuadro familiar a priori y manifestando un bienestar emocional adecuado ante cualquier situación problemática, entonces se manifestará de manera inconsciente y se desarrollará de diversas formas como llantos, berrinches pataletas rabietas entre otras conductas negativas, asimismo marca en la edad adulta como curados de espanto, si bien logra obtener un autocontrol.

Según Cloninger (2003), la frustración se otorga de manera que la persona reprime conducta no asimiladas de una situación problemática las cuales hacen que aumente la pulsión de una respuesta mala.

Según Ramos (2008) el cual cita a Vinacke (1972) el cual se refiera a la frustración como la obstrucción de un fin no obtenido por la persona, lo cual desarrolla reacciones emocionales desagradables, lo que resulta a reacciones conductuales adversas como la agresión.

Entonces se ve analizado con otros autores, que ven la frustración basado a un estado emocional de la persona, llevado por la omisión de una meta, a su vez con una expectativa de recompensas por su hecho (Worchel, Cooper, Goethals y Olson, 2002; Mustaca y Kamenetzky, 2006).

#### **La baja Tolerancia a la frustración puede conllevar:**

- **Ansiedad**, al observar posibles inquietudes de conductas amenazantes, aquí en estas situaciones al infravalorar como recurso de afrontamiento los niños o adolescentes de ambos sexos presentan un bloque emocional no acorde al parámetro normal, asimismo da como respuesta un cuadro ansioso.
- **Cambios inexplicables de objetivos**, es aquello que se manifiesta como un deseo exagerado, algo inexplicable, con el mínimo obstáculo que



presente no logra desarrollar, entonces se comprenden que abandona rápidamente un objetivo como logro, así evita el autocontrol como meta.

- **Procesos internos de justificación y autoengaño**, aquí se manifiesta de querer ocultar acomodando a sus deseos, en lugar de lo contrario, los niños y adolescentes de ambos sexos pues generan su propia responsabilidad en los demás, lo que si se autocuentan su propia historia como hechos entonces se reinventará la vivencia.

Estos conceptos propios que conlleva a la baja tolerancia a la frustración trae mucho que pensar reflexionar y aplicar en nuestro caminar de día a día, prepararnos para superarnos ante cualquier situación problemática que genera las frustraciones, aprender a reconocer en que fallamos y controlar de los fallos, de las decepciones que no obtenemos como un objetivo, en estas respuestas o mecanismos de asimilación ante la frustración de una situación, la persona entra en función de dos grandes emociones que conllevar, estos son la ira y la tristeza, asimismo, se entiende que la que la frustración es similar o quizá está vinculado a un proceso de duelo, entonces se obtendría como respuesta, a una pérdida de algo (tristeza), y ésta pérdida se percibe como injusta (ira).

## **B) Tolerancia a la Frustración**

Capacidad intrínseca que manifiestan las personas para afrontar la realidad de frustración, haciendo uso del autocontrol emocional. Sin embargo, cuando se genera baja tolerancia a la frustración, las personas muestran emociones negativas como la soledad, tristeza, sentimientos de culpabilidad o reacciones fisiológicas adversas como la agresividad (Orientapeques, 2012)..

Según Ellis (2006), Lo conceptualiza como una creencia irracional lo cual lo representa una incapacidad para aceptar las situaciones dadas por parte de la imposición de la creencia de las cosas debes ser poco realista y objetiva, de esta manera se da como adjetivo irracional.

### **C) Baja tolerancia a la frustración**

Según Leal y Contreras, 1998; Peñafiel, 2009), explica que, el individuo refleja un proceso en el funcionamiento a la personalidad, lo cual permitirá aprender a controlar sus impulsos ante una situación problemática, así asumirá el control de tolerar esa sensación subjetiva de la frustración. Asimismo, se pronuncian personas con un bajo coeficiente intelectual de asimilar o asumir su responsabilidad ante una dificultad y que tiene como fin una respuesta negativa.

Reguera (2007), éste va de la mano con la creencia irracional que da como lugar a que es importante obtener algo que uno se proponga como meta o fin y no muestre contrariedad como sufrimiento o quizá manejan un pensamiento distorsionado de “que las cosas que se quiere tener, tiene que salir a la perfección tal cuál y si no se obtiene lo querido, será terrible “

### **D) Hipótesis de la Frustración - Agresión**

Franzoi (2007) quien cita a Dollard, Miller, Doob, Mowrer & Sears (1939) indican que cualquier situación problemática que la persona no pueda controlar y la cual le impide llegar a un objetivo de placer se le conoce como Frustración; esta teoría está basada en tres principios importantes: a) la frustración va a generar que la persona resalte su agresividad atacando a los demás que se le presenten de forma física o psicológica ; b) Las reacciones de agresividad que la persona presenta no es más que una consecuencia de una suma de frustraciones antes incluso que no han sido superadas desde la etapa de la infancia) Luego de realizar la agresión hacia el otro individuo o dicho objeto, este baja el impulso como respuesta de agresión tendiendo a la estabilidad emocional.

Para Baron & Byrne (2005) los cuales hacen referencia a la hipótesis de la Frustración – agresión señalan que las personas cuando se encuentran ante un estado de frustración siempre dan como respuesta a la agresividad y por consecuencia cada acto agresivo que desarrolla un individuo lo antecede una frustración; por otro lado las investigaciones recientes han demostrado que no son del todo verdaderas estas afirmaciones de Dollard

et al. (1939), ya que no necesariamente un individuo que manifiesta o da como respuesta una conducta agresiva, sino que resalta diversas emociones como lo son la nostalgia , la angustia, y hasta algunos entran al cuadro de depresión, y otras personas intentan superar esta frustración que dan motivo a superar este bloqueo que le impide llegar al goce del placer como objetivo; se planteó que las respuestas o conductas agresivas de la persona no se contribuyen como formas automáticas o innatas de reacción producto de la frustración.

### **E) Teoría generalizada de la frustración**

De acuerdo a Rosenzweig (1954) las respuestas a la frustración se pueden dar desde un punto de vista psicológico y fisiológico, por tal motivo da una nueva perspectiva al punto de vista meramente psicoanalítico, en lo que lo manifiestan en 3 niveles: a) A nivel celular o inmunológico, b) A nivel autónomo o de urgencia y c) A nivel cortical o de defensa del yo. De esta manera Rosenzweig generaliza a la frustración como un bloqueo lo cual permite ser inevitable en querer de satisfacer una necesidad.

### **F) Representación de la Frustración**

Según Rosenzweig (1954) la frustración se da de modo individual en dos situaciones particulares, las cuales van a ser desplazadas o interiorizadas, todo acorde a nuestro control de nuestra personalidad.

a) Situaciones de Obstáculo al Yo (Ego - Blocking): aquí se pronuncian situaciones en que la persona se ve frustrado por un objeto, obstáculo o persona.

b) Situaciones de Obstáculo al Superyó (Superego - Blocking): se presentan como situaciones destinadas donde la persona es expuesta a críticas, lo cual es hecho juzgado por otras personas de manera sin pensaren la consecuencia de la otra persona, más en su estado emocional como tal.

### **G) Tipos de Frustraciones:**

Rosenzweig (1954) muestra dos tipos de frustración como lo son:

a) Frustración Primaria: Se constituye por la oposición de un objeto, de tal manera que obtendrá ser de tipo intrínseco que se verá con un resultado satisfecho de una situación no dada. (La teoría de la Frustración y del conflicto s.f.).

b) Frustración Secundaria: Está referida a obstáculos que impiden que la persona pueda mitigar sus impulsos ante una situación problemática Rosenzweig (1954).

## **H) Respuestas de la Frustración**

Las personas que están vinculadas al proceso donde la frustración se da de modo negativo, lo cual dará como resultado diversas respuestas hacia los factores que se domina como estresantes .Rosenzweig (1954), propone como plus una clasificación de tipos de respuestas emocional que evidencian estas personas, lo cual la define:

### **Según la dirección de la agresión**

Tenemos la Respuesta Extra punitiva que se da, que la persona va a desarrollar su estado de agresividad hacia el entorno, conllevando su frustración a este punto, por otra parte la Respuesta Intrapunitiva se da que en este tipo de respuesta la frustración es desarrollada hacia el propio individuo, el cual generará sentimientos de culpabilidad y cólera ante su propia persona por acción, así también la Respuesta Impunitiva refiere que el individuo primero analiza su situación haciendo real su estado de frustración tanto en su entorno social como a él mismo, lo cual se verá como respuesta a una conducta de aceptación de la situación y mejora en el afrontamiento de la misma ante su situación adversa.

### **Según el tipo de respuesta**

a) Tipo de Predominancia del Obstáculo: En este tipo de respuesta, el individuo va a señalar de modo bueno cual es la dificultad que le está causando problemas.

b) Tipo de defensa del Yo: Se ve presentado al estado de la personalidad total de la persona, en lo cual tiene como fin la aceptación de una situación frustrante.

c) Tipo de persistencia de la necesidad: Se orienta en investigar y tratar soluciones a los no deseos que causa la situación problemática frustrante lo cual se genera, pedir información obteniendo un apoyo de buena base informativa el propio se verá encontrar una salida a la solución para su propio problema para obtener una mejora emocional o bienestar.

#### **I) La Familia en torno a las frustraciones:**

Montalvo & Magaña (1997), se focaliza en cuanto a los vínculos que se pronuncian en la familia que mantienen las personas dentro de su hogar ellos a la vez confirman que al generar un conflicto ante una situación o están expuestas a escenas que para ellos lo crean a ser traumáticos, pueden llegar con esto asentirse desprotegidos, solos, ciertamente frustrados ante los episodios que se manifiestan, estas emociones son exteriorizadas al entorno mediante conductas negativas tales como agresividad y destructividad, por lo forman a tornarse hostiles ante las personas que los rodean.

En tanto Oliva et. al., (2011), quien cita a Steinberg (2001), nos explica que en relación a las familias disfuncionales y con problemas entre padres e hijos, se mostrarán como resultado cierto índice alto de dificultades en cuanto a su relación a futuro, esto se irá a desarrollar a producto de cómo será sus respuestas cuando esté en la etapa adulta, se verá de ése modo porque cuando una persona en su etapa de la niñez ha atravesado por una situación o compromiso de conflicto, en la etapa de la adolescencia suelen ser personas conflictivas ante los demás que les rodea; ya que se afirma que el 5% de las familias preparadas o llamadas funcionales que mantienen buenas relaciones durante toda la etapa infantil que van a experimentar de tal punto al porcentaje serios problemas en la adolescencia o en la adultez.

#### **J) Televisión como medio para la agresividad**

Donas (1998), afirma que la exposición hacia un medio de comunicación tal caso el televisor de mala calidad, donde se exhiban

conductas negativas que no se muestran apropiadas para los niños o adolescentes, así se verán llevados por el mal manejo de educación de los padres en no corregir a tiempo o en brindar información de tal punto observado, en lo cual tendrán conceptos erróneos de lo que observan en la pantalla televisiva, al observar programas que generan violencia van a tener mayor probabilidad de imitar estas conductas negativas o a aceptar que son conductas adecuadas y repetirlas en un futuro o en su propio espacio familiar; así mismo manifiesta que los adolescentes pueden ser afectados por este tipo de programas aun cuando el entorno familiar no se manifiesten estos tipo de conductas, o se muestran cerrados de no aceptar su responsabilidad.

Ellis (menciona Hernández, 2007) califican ésta terapia (TREC) como un propósito de pensar que se manifiesta un autocontrol de los procesos de los pensamientos, actitudes y conductas basado a las cogniciones y comportamientos y creencia del individuo. Asimismo, Windy y Ellis (como menciona Gerril y Zimbardo, 2005) ven ésta(TREC), basado a un sistema pronunciado al cambio del estado de personalidad, enfocado a un cambio o transformación de creencias irracionales que dan como resultados respuestas emocionales negativas.

### **Orígenes de la(TREC)**

Oblitas (2008) expone que investiga la teoría cognitiva expuesta por Aaron Beck, que da a conocer la existencia de ocho procesos activo-directivos, con un proceso limitado lo cual da orientación psicoterapéutica con un énfasis de evidencia empírica y experimental debido a su capacidad intelectual, adaptación y nuevas herramientas terapéuticas. Entonces afirma que el estado emocional y la conducta del individuo expuestas de modo a que se estructura. Ellis (como lo refiere Colop, 2016) brinda un nuevo proceso de psicoterapia como soporte basado en la terapia cognitiva de Beck, con el nombre de terapia racional emotiva. A su vez se pronuncia como ejemplo desde la vida emocional de Ellis basado a sus problemas físicos y de personalidad, es por ello, se basa a su estado con una gran motivación de aprender filosofía que menciona la felicidad y bienestar emocional, con el

propósito resaltar el significado de las situaciones problemáticas de un estado emocional de las personas.

### **El Pensamiento Racional e Irracional**

Esta teoría(TREC), da prioridad al individuo como algo complejo basado a un organismo psico-social, enfocado a un plus de presentar nuevas metas a priori y propósitos, a pesar de ello las personas diferimos mucho respecto a lo que nos produce, como el estado de la felicidad, el modo primordial es construir a la vez metas como se menciona con un fin de verse involucrado un estado emocional óptimo. Dryden y Ellis (2001); en éste punto de observación en este sentido, se pronunciará una mejor calidad de vida involucrados por la felicidad.

### **El ABC de la Terapia Racional Emotiva Conductual**

La definición del A B C se pronuncia como un modelo básico de Ellis, que opta en relacionarse con los principios del pensar racional e irracional que se explicó líneas anteriores y que seguiremos pronunciando. Entonces, A, se ve involucrado a hechos activadores y B, se pronuncia al bloqueo emocional del pensamiento y creencias y por último C, se pronuncia como consecuencias emocionales y conductuales que uno piensa. Entonces es importante reconocer nuestro proceso como respuesta emocional debido a una consecuencia basado a un pensar intelectual, y se obtendrá con eficacia un buen resultado, lo importante es tener énfasis a las creencias e episodio que se dan por una consecuencia y se verán analizadas con el afán de un pensar racional o irracional.

Por este sentido, Ellis (como menciona Mayorga, 2014) resume la teoría del ABC, pronunciando a su vez que A y C siempre se verá involucrado B, de tal manera que, a son consecuencias activantes: ésta situación o episodio se verá involucrado de modo interno o externo por el cual se manifiesta por experiencias de un entorno. B, se refleja como creencias: que da lugar a consecuencias ante A que se pronuncia como hechos, entonces la creencia que predecimos ante cualquier situación.

Las consecuencias: se muestra emocional y conductual que trae causan ante determinados hechos activadores.

Por otra parte D. Debate: Se refiere a la confrontación terapéutica, que un individuo hace en base a sus ideas irracionales, de tal punto con los activadores que conllevan a las conductas y emociones negativas manifestando inestabilidad emocional a la persona. E. son llamados Respuestas: es un estado intelectual racional que da cabida al cambio de las emociones y conductuales, que se da en el modo de pensar y actuar ante una creencia.

### **La importancia de éste modelo “TREC”**

Se da por consecuencias activadoras de episodios que vinculan creencias. Un ejemplo con el uso del Modelo, es que un paciente x es aplicado ésta teoría dónde manifiesta verificar y analizar su pensamiento lo cual conlleva a pensamientos disfuncionales, que permite no avanzar y estar agobiado ante una situación sin fin, he ahí dónde se aplica la teoría del ABC. Ilustración N° 1 Nota: tomada de Woods 1991 (como se cita en Gabalda, 2007).

### **Áreas de Aplicación de la Terapia Racional Emotiva-Conductual**

La terapia racional emotiva-conductual, se ve usado naturalmente a personar que presentan problemas de todo énfasis y es aplicado en la actualidad, Oblitas (2008).

## **2.3 Definiciones conceptuales**

### **Tolerancia a la Frustración**

Según Rosenzweig (1954) define tolerancia a la frustración, en cuanto la persona ya se siente preparado, todo debido a su proceso de desarrollo que conlleva a la buena educación de los padres lo cual responderá ante cualquier obstáculo o situación problemática, sin desequilibrar su estado de personalidad (biológica, psicológica y social), controlando o evitando así conductas o respuestas que no estarían dentro del cuadro normal.



Según Dryden & Matweychuk, 2009; Oliva et al., (2011), identifica tolerancia a la frustración que da como referencia la capacidad intelectual apropiada de un individuo que se manifestará debido a un control interno de las emociones ante una situación difícil.

Según Ellis, 2000, 2006; Mustaca, (2015), evalúan que es muy importante que el individuo reconozca sus impulsos como respuestas negativas ante una situación frustrante lo cual así permitirá desarrollar su nivel de autocontrol y obtener un resultado educado.

Según Perlman et al., (2014), da a conocer que la tolerancia a la frustración se ve ligado a la regulación del estado emocional del individuo.

Por lo tanto, es fundamental tener una buena educación desde la infancia, de ser guiados con la mejor educación de los padres, para así mostrar un buen coeficiente y control emocional ante una problemática.

Según Beck (2003), la significancia de la ira se nace y proporciona a través de la frustración, por no conseguir un objetivo planeado a corto o largo plazo, manifestado por un pensar distorsionado originando a su vez respuestas negativas, que conlleva agresión, impulsividad o hasta e incluso depresión, angustia entre otros factores, no acorde al parámetro normal así a la vez éstas personas alimentan su pensamiento irracional, por circunstancias del entorno.

### **Regulación emocional**

Se muestra como la gran capacidad de controlar el estado emocional de un modo correcto. Se verá cómo propósito sistematizar al individuo de tomar conciencia entre el vínculo de estado emocional, cognitiva, y conductual, obteniendo respuestas positivas de afrontamiento, que se es el buen autocontrol y capacidad de autodominio por una situación alarmante o problemática su vez el dominio completo de respuestas negativas como la impulsividad e ira ante su entorno, evitando crear también, hasta cuadros depresivos.(Bisquerra, 2003)

### **Frustración**

Se manifiesta un estado emocional de respuesta negativa conllevado por una situación frustrante, esto se ve ya vinculado desde muy pequeño por el entorno familiar y el guía en educación de los padres, a su vez si esto no es formado con educación, se creará como un desarrollo no óptimo, porque ante cualquier situación problemática esto se actuará mal, entonces se pronuncia como a efectos ya aprendidos desde la etapa de la niñez, (Yates, 1975). Y si a su vez se pronuncie con más frecuencia en el proceso de sobre aprendizaje tendrá una respuesta muy alta negativamente por el esfuerzo asociado la conducta, entonces será más profundo estado de frustración(Moreno, Hernández, García, & Santacreu, 2000).

En otro sentido se presenta en cada situación del ser humano lo cual se da, si se presenta una circunstancia negativa y que se ve vinculado por un bloqueo Peñafiel (2009).

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipo y diseño utilizado**

##### **3.1.1 Tipo y enfoque**

Damos a presentar éste trabajo de investigación que muestra tener un enfoque cuantitativo (Hernández, Fernnández & Baptista 2014), que da como objetivo adquirir respuestas de la población a preguntas específicas, utilizando el análisis estadístico y la medición numérica.

##### **3.1.2 Nivel**

Para ese trabajo de investigación, se focalizó en el nivel descriptivo (Ato, López & Benavente, 2013), lo cual se acumulan datos y se controlan con objeto de simplificarlos o de resumirlos, posteriormente se trata primero que todo los procedimientos por medio de los cuales la estadística nos ayuda a describir nuestros datos, de manera que podamos obtener un cuadro muy claro de lo que ha sucedido en los estudios que vayamos efectuando.

##### **3.1.2 Diseño**

El diseño del trabajo se caracteriza como investigación no experimental transaccional (Hernández, Fernnández & Baptista 2014), como propósito es describir variables a la vez, recolectan datos e información es un solo momento, en un tiempo único.

#### **3.2 Población y muestra**

##### **3.2.1 Población**

El número de población está constituido por la cantidad de 104 alumnos de ambos sexos, de género masculino y femenino, entre edades de 9 años, 10 años y 11 años de edad, cursando el Nivel Primaria de 5to grado y 6to grado de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro Mala, durante el presente año 2018.durante el presente año 2018.

### **3.2.2 Muestra**

La muestra está considerado censal, porque selecciona a toda la población particular en éste trabajo de investigación con un número de 104 alumnos de ambos sexos, de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro Mala,(Tamayo, 2003), da cómo propósito evaluar la investigación en forma unitaria considerando, así como muestra.

Asimismo la muestra censal, es considerado que todas las unidades de investigación dan como respuesta una muestra (Ramírez, 1999).

En el muestreo no probabilístico, es una técnica dónde las muestras se captan de modo que no brinda a todos los sujetos de la población iguales oportunidades de ser seleccionado, Cuesta (2009).

Entre los valores más significativos de la tabla 1 se observa que un 60.2% (62) de los estudiantes encuestados son niñas y el 89,3% (92) pertenecen al nivel socioeconómico Medio. Asimismo, la edad que más predomina en los estudiantes evaluados es de 11 años quienes constituyen un 48,5% (50) del total, así como un 65,0% (67) de los alumnos pertenecen al 6to. Grado de primaria.

Tabla 1.

*Datos sociodemográficos*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sexo</b>	Femenino	62	60,2%
	Masculino	41	39,8%
	<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>100,0%</b>
		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Socioeconómico</b>	NSE Medio	92	89,3%
	NSE Alto	11	10,7%
	<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>100,0%</b>
		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Edad</b>	10	29	28,2%
	11	50	48,5%
	12	24	23,3%
	<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>100,0%</b>
		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Grado</b>	5to.	36	35,0%
	6to.	67	65,0%
	<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>100,0%</b>

### 3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

La variable como estudio de investigación es la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF), lo cual permitirá, evaluar al individuo sus expectativas en cuanto a la ira y decepción al no conseguir su objetivo, matizado a con tendencias catastróficas y sensaciones de pérdida de poder, lo cual se siente decepcionado por quienes los rodean, asimismo retroalimentará sus ideas irracionales una y otra vez, (Beck, 2003).

Tabla 2.

*Matriz de operacionalización de la variable*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Nivel de Medición	Escala interpretativa
Tolerancia a la frustración	Es la capacidad para ser fuerte ante evento adversos o estresantes, en que la persona demora su impulso, y continua pese a la adversidad (Dryden&Matweychuk, 2009; Oliva et. al., (2011)	Medición obtenida mediante la Escala de Tolerancia a la Frustración adaptada por Ventura-León, et al (2018)	La escala no cuenta con dimensiones en vista a que unidimensional	Enojo Enfado Mal carácter Esperar turno	1.Me resulta difícil controlar mi enojo 2.Algunas cosas me enfadan mucho 3.Me peleo con la gente. 4.Tengo mal carácter. 5.Me enfado con facilidad. 6.Cuando me enfado con alguien lo hago durante mucho tiempo. 7.Me resulta difícil esperar mi turno. 8.Cuando me enfado, actúo sin pensar	Intervalo	≤10: Muy tolerante 11 - 12: Tolerante 13 - 15: Medianamente tolerante 16 - 18: Intolerante ≥19: Muy intolerante

### **3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico**

#### **3.4.1 Técnica**

La técnica utilizada es la encuesta, la misma que es aplicada con el respectivo cuestionario.

#### **3.4.2 Instrumento**

Para dar énfasis al proceso de la aplicación de ésta escala (ETF) (Ventura, Caycho, Vasrgas, & Flores, 2018), que evaluará el desarrollo del nivel de tolerancia basado a los ocho ítems, con cinco alternativas como respuesta tipo Likert, con opciones: Nunca, Pocas veces, A veces, Muchas veces, Siempre. No se menciona regla de aplicación por lo cual se puede evaluar o aplicar en modo individual o colectivo, acorde al tiempo aproximadamente se manifiesta entre los 5 a 10 min.

Se pronuncia como un instrumento que analiza y mide el estado emocional, intelectual y el comportamiento de un individuo brindado a personas que oscilan entre ellos edades de 7 y 18 años. Bar-On (2004).

Esta escala se dio para el estudio de “Emotional Quotient Inventory Youth Version”, uno de ellos el instrumento Reuven Bar-On, lo cual tiene como finalidad evaluar la capacidad intelectual socio-emocional del individuo (Bar-On 2006; Bar-On, 2004; Bar-On 1997a; Bar-On 1997b). Este personaje da a conocer la inteligencia socio-emocional que da relación a la mezcla social y emocional, con ciertas habilidades que influye en la conducta y respuesta inteligente Bar-On (2000).

Asimismo éste proceso de aplicación es llevado a resolver de modo adjetivo muy consiente, lo cual permitirá con sus resultados un buen trabajo de investigación y apoyo ante una problemática.

## FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

Nombre del instrumento : Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF)

Nombre de la escala : Stress Management Subscale.

Año: 2011

Autores : Adaptación española (2011) de la subescala Stress Management del Emotional Quotient Inventory (EQ-i, YV) de Bar-On, R. y Parker, J.D.A (2000).

Adaptación : José Ventura León, Tomás Caycho Rodríguez, Dina Vargas Tenazoa y Gianella FloresPino (2018)

Nº de ítems : 8.

Aplicación : Se puede aplicar de forma individual o colectiva a niños/as y adolescentes de entre 12 y 17 años.

Duración : Unos 5 minutos.

Finalidad : Evalúa la percepción de los niños/as y adolescentes sobre su propia capacidad para el manejo del estrés-tolerancia al estrés y control impulsivo.

Tipificación : Baremación en centiles según el sexo y la edad.

Material : Manual, escala y baremos.

(Oliva, y otros, 2011)

### **Descripción de la prueba aplicada**

Consiste en una prueba o instrumento llamado Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) versión española de Oliva et. al., (2011), con la adaptación peruana por el Psicólogo José Ventura (2018), lo cual aplicó en un artículo cómo título Adaptación y Validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos, la Escala está conformada por ocho ítems, con alternativas de respuesta tipo Likert del uno al cinco con las opciones: Nunca, Pocas veces, A veces, Muchas veces, Siempre, asimismo , ésta misma Escala tiene como propósito evaluar una



respuesta ante una situación problemática conllevando asimismo a una Frustración con respuestas negativas .No obstante se es muy escaso las pruebas psicométricas para evaluar y medir la tolerancia a la frustración en una población de etapa infantil o en la niñez

Por otro lado, la Escala de tolerancia a la Frustración se representa Unidimensional, como muestra el gráfico.

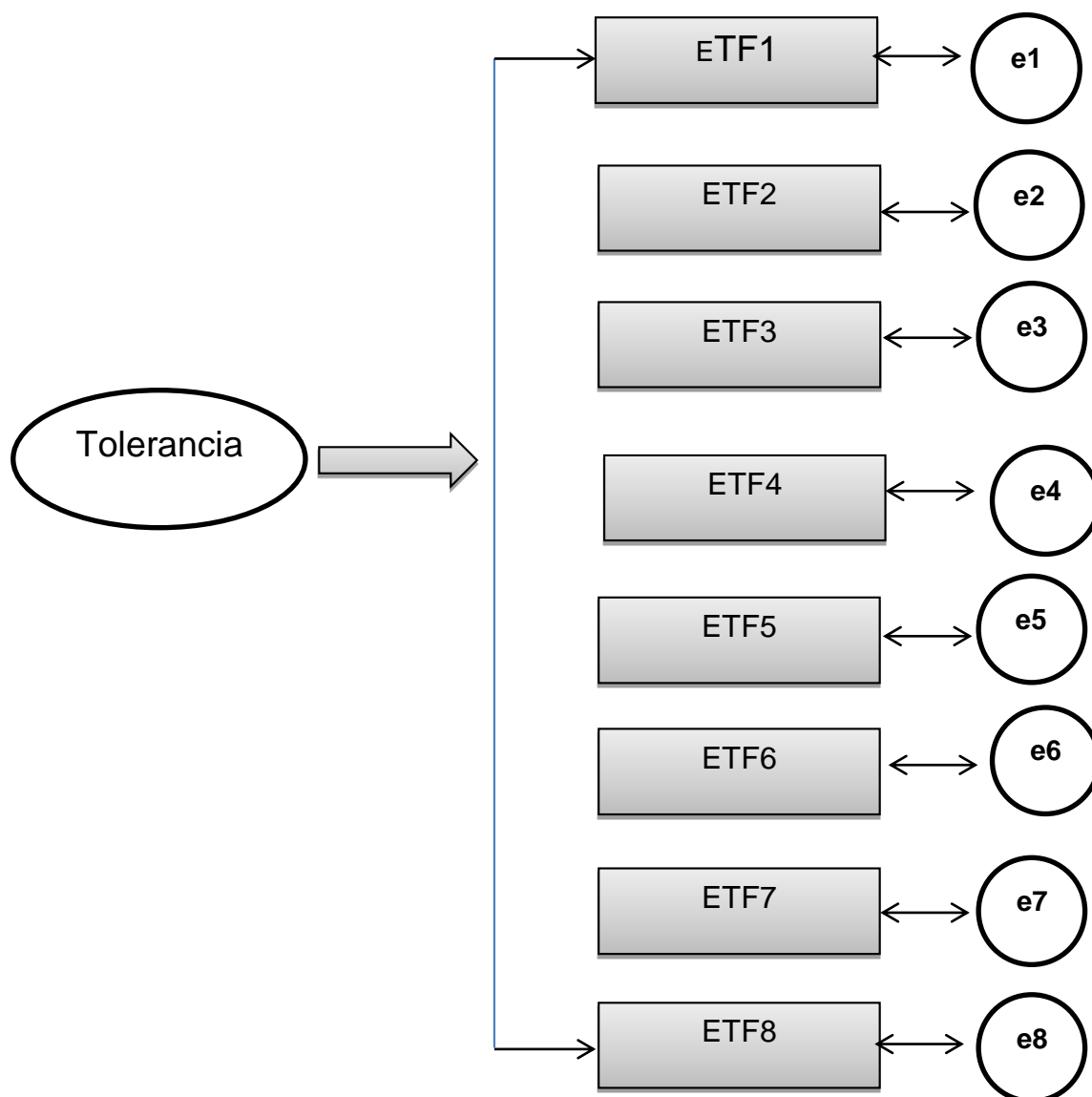


Figura 1. Ejemplo gráfico de la variable unidimensional; Tolerancia.

### Normas de Aplicación

En la aplicación de la prueba o Instrumento que representa, la (ETF), iniciará cuando la persona representativa como guía en aplicar y orientar , les brindará a las

personas evaluadas información del porqué serán evaluados, de tal manera iniciará brindando un ficha de sociodemográficas para una mejor acercamiento en sus datos, en éste caso los las personas evaluadas continuarán en responder con la mayor verdad ante las preguntas que manifiesta dicha prueba , que como preguntas presenta ocho ítems , de situaciones problemáticas y con cinco respuestas a responder con el fin de cómo te muestres ante esa situación.

### **Normas de Corrección y Calificación**

Cómo ya se ha explicado anteriormente el instrumento aplicado a los alumnos posee una escala unidimensional, por lo cual se promediado a través de éstas calificaciones:

Tabla 3.

*Escala unidimensional de la variable Tolerancia a la Frustración*

<b>Nivel de Medición</b>	<b>Escala interpretativa</b>
	≤10: Muy tolerante
	11 - 12: Tolerante
Intervalo	13 - 15: Medianamente tolerante
	16 - 18: Intolerante
	≥19: Muy intolerante

### **Análisis Psicométrico de la Escala Tolerancia a la Frustración**

La versión española de Oliva et. al., (2011), muestra que a pesar de las limitaciones por medio de una investigación de una revista finaliza, que el análisis de la consistencia interna de la escala, que da la ETF, muestra la evidencia de validez basada en la estructura interna y fiabilidad de puntuación en los alumnos de Lima Metropolitana José Ventura(2018), lo cual se generará aún mayor investigación con éste título (ETF), adaptada a la población infantil de Perú como un fin de presentar una mejora individual y social, Ventura(2018).

## **Análisis Factorial confirmado ETF**

Para la obtención de resultados de AFE (Análisis factorial exploratorio) se hizo el AFC (Análisis factorial confirmado), La validez fue realizada mediante el AFE, las medidas de adecuación de la muestra fueron optimas (KMO = .83, Bartlett  $p < .01$ ). Se realizó con la regla de Kaiser para obtener el número de factores, señalando que es un solo factor que subyace a los ítems. El porcentaje de varianza que presentó el factor fue 39.5%. Optando por la fiabilidad se desarrolló con alfa de Cronbach y fue adecuada ( $\alpha = .77$ ) Bar-On & Parker, (2000).

## **Fiabilidad**

Asimismo, la fiabilidad resuelta a por medio del coeficiente omega fue obtenida aprobada ( $\omega = .80$ ; IC = .77, .82). En consecuencia, las cargas factoriales oscilaron con una puntuación de .51 a .66, que podrán ser habilitado (Costello & Osborne, 2005)

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

#### 4.1 Procesamiento de los resultados

Para obtener los resultados de la escala de tolerancia a la frustración (ETF), se aplicó éste instrumento con la finalidad de adquirir respuestas ante circunstancias como casos frustrantes, lo cual se presenta opciones de cinco respuestas afirmando su estado emocional que pretende adquirir ante una problemática de los alumnos estudiantes. Asimismo, con la base de datos completa se procedió a importar al programa Excel como ordenar y a su vez llevado al estadístico informático Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25 para realizar el análisis descriptivo para la búsqueda del valor mínimo, máximo y también el valor de la media, que da la escala basado a los resultados obtenidos.

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

## 4.2 Presentación de los resultados

### Tolerancia a la frustración según niveles en los estudiantes de 5to. y 6to. de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro – Mala, 2018

Tabla 4.

#### *Nivel total de Tolerancia a la frustración*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy tolerante	1	0,97%
Tolerante	3	2,91%
Medianamente tolerante	6	5,83%
Intolerante	3	2,91%
Muy intolerante	90	87,38%
<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>100,00%</b>

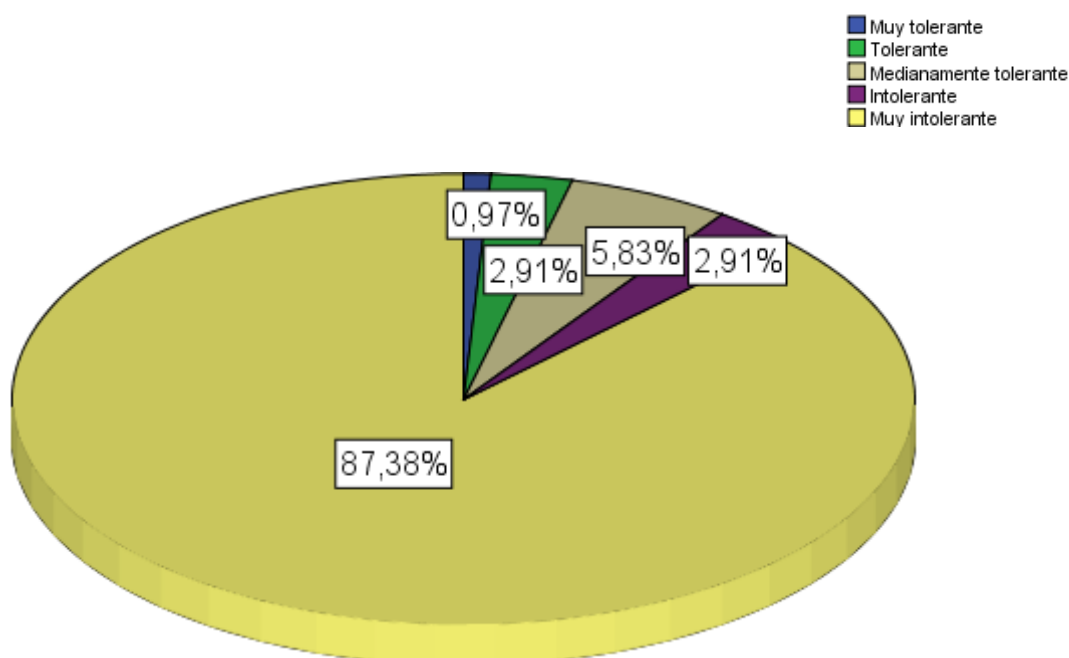


Figura 2. Nivel total de Tolerancia a la frustración

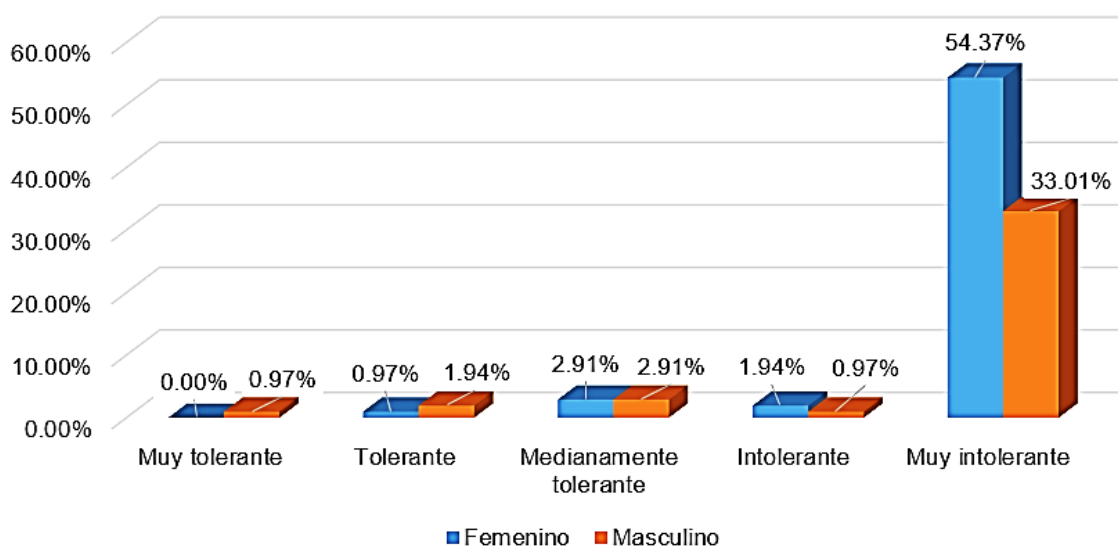
En la tabla 4 y figura 2 se observan que el 87,38% (90) de la muestra de estudio poseen un nivel muy intolerante a la frustración, y solamente el 0,97% (1) es muy tolerante.

**Tolerancia a la frustración según sexo en los estudiantes de 5to. y 6to. de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro – Mala, 2018**

Tabla 5.

*Nivel de tolerancia a la frustración según sexo*

Sexo	Tolerancia a la frustración											
	Muy tolerante		Tolerante		Medianamente tolerante		Intolerante		Muy intolerante		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Femenino	0	0.00%	1	0.97%	3	2.91%	2	1.94%	56	54.37%	62	60.19%
Masculino	1	0.97%	2	1.94%	3	2.91%	1	0.97%	34	33.01%	41	39.81%
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>0.97%</b>	<b>3</b>	<b>2.91%</b>	<b>6</b>	<b>5.83%</b>	<b>3</b>	<b>2.91%</b>	<b>90</b>	<b>87.38%</b>	<b>103</b>	<b>100.00%</b>



*Figura 3. Nivel de tolerancia a la frustración según sexo*

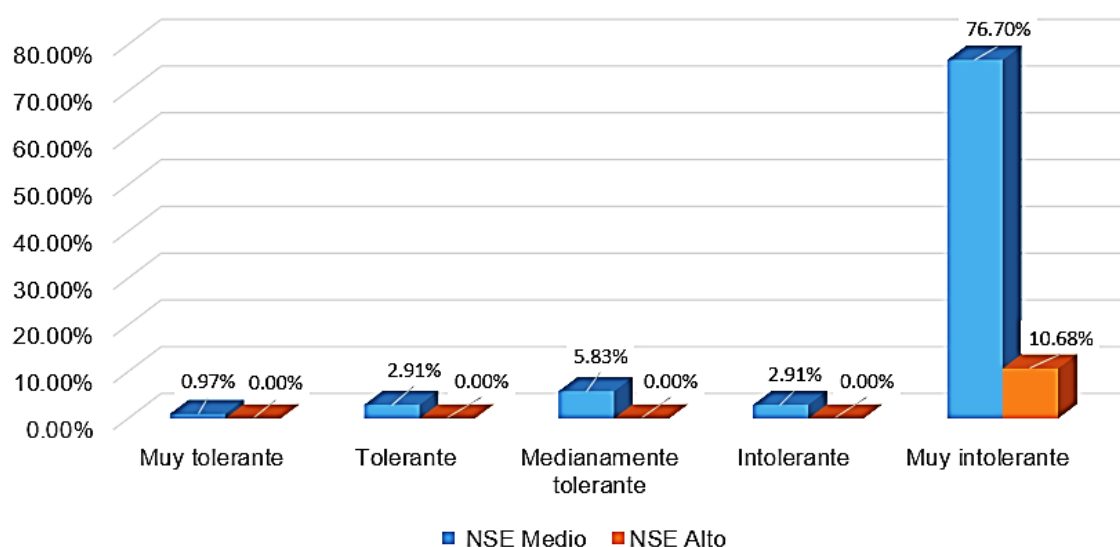
En la tabla 5 y figura 3 se observa que el 54.37% (56) de la muestra de estudio posee un nivel muy intolerante a la frustración son niñas; el 33.01% (34) son niños.

**Tolerancia a la frustración según nivel socioeconómico en los estudiantes de 5to. y 6to. de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro – Mala, 2018**

Tabla 6.

*Nivel de tolerancia a la frustración según nivel socioeconómico*

Nivel Socioeconómico	Tolerancia a la frustración											
	Muy tolerante		Tolerante		Medianamente tolerante		Intolerante		Muy intolerante		Total	
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
NSE Medio	0	0.97%	3	2.91%	6	5.83%	3	2.91%	79	76.70%	92	89.32%
NSE Alto	1	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	11	10.68%	11	10.68%
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>0.97%</b>	<b>3</b>	<b>2.91%</b>	<b>6</b>	<b>5.83%</b>	<b>3</b>	<b>2.91%</b>	<b>90</b>	<b>87.38%</b>	<b>103</b>	<b>100.00%</b>



*Figura 4. Nivel de tolerancia a la frustración según nivel socioeconómico*

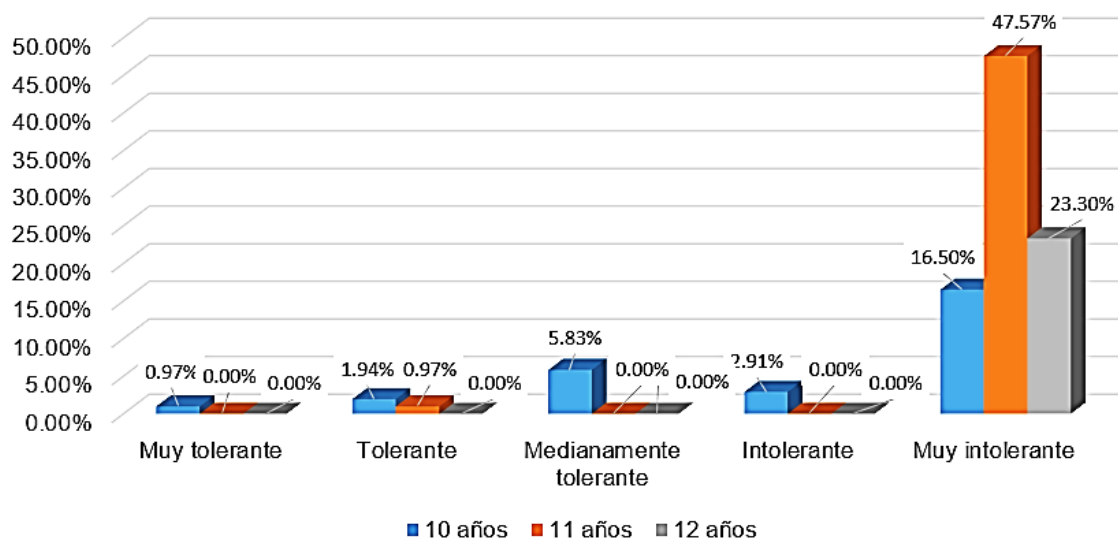
En la tabla 6 y figura 4 se observa que el 76.70% (79) de la muestra de estudio posee un nivel muy intolerante a la frustración pertenece al nivel socioeconómico medio; el 10.68% (11) pertenece al socioeconómico alto.

**Tolerancia a la frustración según edad en los estudiantes de 5to. y 6to. de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro – Mala, 2018**

Tabla 7.

*Nivel de tolerancia a la frustración según edad*

Tolerancia a la frustración												
Edad	Muy tolerante		Tolerante		Medianamente tolerante		Intolerante		Muy intolerante		Total	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
10	1	0.97%	2	1.94%	6	5.83%	3	2.91%	17	16.50%	29	28.16%
11	0	0.00%	1	0.97%	0	0.00%	0	0.00%	49	47.57%	50	48.54%
12	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	24	23.30%	24	23.30%
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>0.97%</b>	<b>3</b>	<b>2.91%</b>	<b>6</b>	<b>5.83%</b>	<b>3</b>	<b>2.91%</b>	<b>90</b>	<b>87.38%</b>	<b>103</b>	<b>100.00%</b>



*Figura 5. Nivel de tolerancia a la frustración según edad*

En la tabla 7 y figura 5 se observa que el 47.57% (49) de la muestra de estudio posee un nivel muy intolerante a la frustración pertenece son de 11 años de edad; el 23.30% (24) tienen 12 años y el 16.50% (17) tienen 10 años de edad.

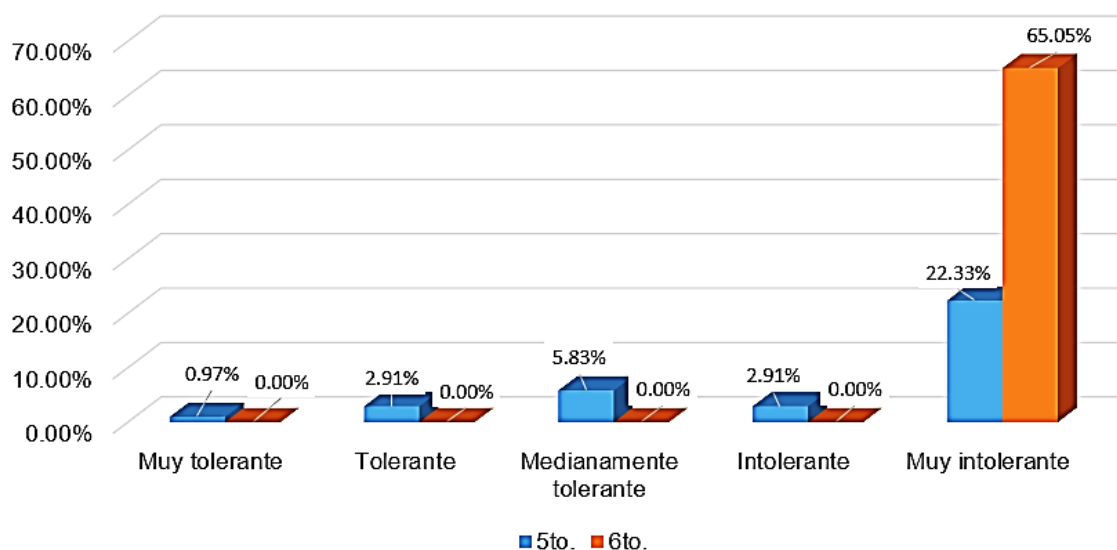


**Tolerancia a la frustración según grado en los estudiantes de 5to. y 6to. de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro – Mala, 2018**

Tabla 8.

*Nivel de tolerancia a la frustración según grado*

Grado	Tolerancia a la frustración											
	Muy tolerante		Tolerante		Medianamente tolerante		Intolerante		Muy intolerante		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5to.	1	0.97%	3	2.91%	6	5.83%	3	2.91%	23	22.33%	36	34.95%
6to.	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	67	65.05%	67	65.05%
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>0.97%</b>	<b>3</b>	<b>2.91%</b>	<b>6</b>	<b>5.83%</b>	<b>3</b>	<b>2.91%</b>	<b>90</b>	<b>87.38%</b>	<b>103</b>	<b>100.00%</b>



*Figura 6. Nivel de tolerancia a la frustración según grado*

En la tabla 8 y figura 6 se observa que el 65,05% (67) de la muestra de estudio posee un nivel muy intolerante a la frustración pertenece al 5to. grado de primaria; el 22.33% (23) cursan el 6to. grado.

### 4.3 Análisis y discusión de los resultados

A continuación, se brindará la importancia del presente trabajo de investigación, acorde al análisis y a su vez la discusión de los resultados presentados. El objetivo primordial de ésta investigación es determinar el nivel de tolerancia a la frustración en alumnos del 5to y 6º grado de primaria de la institución Apóstol del Distrito de Mala, 2018. Para ello aplicaremos el test que representa como la escala de (ETF), en dónde su variable es correspondida unidimensional. En lo que respecta los resultados destacamos la cantidad de población como muestra aplicada que se dio a evaluar a 103 alumnos de las aulas y grados compuestos por dos niveles y secciones (Ventura, 2018) como a, b, y c. Para lograr captar respuestas ante situaciones complicadas y no dadas de un individuo y con el fin a priori de solucionar y prevenir por un bienestar emocional y mental tano individual como factor familiar y social, hará que el individuo o alumno en éste caso procure desarrollar un pensamiento parámetro normal para un fin saludable a nivel emocional Dryden y Ellis (2001).

Entonces se halla los resultados totales de cada nivel según lo evaluado y se menciona que a nivel general acorde al nivel de ( ETF) es, 87,38% (90) de la muestra de estudio donde se manifiesta que obtienen un nivel muy intolerante a la frustración, y solamente el 0,97% (1) es muy tolerante, éste resultado da a conocer que hoy en día en la etapa de la infancia – adolescencia, se hallan muy intolerantes ante situaciones no resueltas, y todo se ve transmitido por los padres como educadores y guías Reguera (2007), de igual modo en los siguientes resultados con respecto a las características sociodemográficas de los estudiantes se observa que un 60.2% (62) son niñas y el 39.8% (41) son niños, en el nivel socioeconómico (NSE) se encuentra un 89,3% (92) que pertenecen al NSE Medio, diferenciándose ampliamente del 10.7% (11) que se ubican con un NSE Alto, en cuanto a la edad que más predomina en los estudiantes evaluados es de 11 años quienes constituyen un 48,5% (50) del total, constituyendo las otras edades similares proporciones: 28.2% (29) para 10 años, y 23.3% (24) para 12 años de edad . Asimismo, se presenta que la gran cantidad de alumnos con intolerancia ante una situación, se halla que son de etapa adolescentes con una cantidad de muestra que un 65,0% (67) de los alumnos pertenecen al 6to. Grado de primaria y un 35.0% (36) pertenecen al 5to. Grado de primaria.

A nivel Internacional se pronuncia que,(Avila, 2016)realizó una investigación acorde a nuestra variable, lo cual se ve similar a nuestros resultados de investigación, lo cual ello representa con una población como muestra de estudiantes universitarios en bachillerato de 15 y 17 años de edad de Riobamba Ecuador, de lo cual presenta que los niveles de tolerancia a la frustración a nivel total o general , corresponde al 87,38% (90) de los estudiantes poseen un nivel muy intolerante a la frustración, resultados que son similares en los encontrados en estudiantes de bachillerato que consumen alcohol que corresponden a un 77% de ellos que presentan una baja tolerancia a la frustración. De modo a qué también se ve relacionado que mayormente se produce a edades fuera de la infancia y se vinculado más en la etapa pre-adolescente y adolescente, en consecuencia, de que no es prevenido por la educación de los padres, entonces cabe mencionar que,

La baja tolerancia a la frustración puede deberse inicialmente desde la niñez como consecuencia del mal manejo de los padres cuando le dan todo lo que el niño infante o adolescente, pueda solicitar sin que demande esfuerzo de su parte, manifestando una actitud de creerse merecedores de todo lo que pidan según sus necesidades superfluas. Esto deriva en no hacer uso de tiempos ni horarios y a medida que va creciendo va incrementándose los niveles de irritabilidad, así como su falta de capacidad para solucionar problemas (Ortuño, 2016).

A nivel Nacional, en el Perú Ventura (2018), realizó un proyecto de investigación basado a una revista que representa a la variable que se expone en el trabajo de investigación, lo cual hace referencia que se ve vinculado con la agresividad Sen & Mukherjee (2014), la cantidad a evaluar resulta con una población en muestra de 796 niños estudiantes, entre edades de 8 y 12 años de colegios públicos y privados obtenidos por cinco instituciones, lo cual cabe mencionar que los resultados se ven relacionados con nuestro resultado de análisis de nuestra variable , se menciona que se muestra evidencias que, el género femenino en total se obtienen un resultado de 2.40 y por otra parte, de género masculino se obtiene un resultado de 2.36. Asimismo, se comprende que refleja similitud en los resultados de esta revista y el proyecto de investigación, que representa como variable (ETF), que las mujeres se ven aún más intolerantes ante una situación alarmante.

Asimismo, cabe mencionar que en diferentes estudios entre los años 2004 y 2011 se ha observado que existe para una baja tolerancia a la frustración una relación directa con una escasa regulación emocional, así también una relación con los problemas psicopatológicos que se puedan presentar en la adolescencia y en infancia del individuo. (Ventura, Caycho, Vasrgas, & Flores, 2018).

Finalmentete, el análisis de discusión acorde a los resultados se obtiene que la prueba de (ETF), a nivel total se observa que el 87,38% de la muestra de estudio presenta un nivel muy intolerante a la frustración, y posteriormente un 0,97% se manifiesta muy tolerante, asimismo como en los otros casos de análisis de la misma variable se presenta a nivel de género femenino se ve mayor porcentaje que se muestran intolerantes con un resultado de 54.37% y un 33.01% son de género masculino, por último cabe mencionar que de igual modo acorde a los análisis anteriores se ve reflejado la similitud en la etapa pre adolescente y adolescente que se ve con mayor intolerancia por que muestra un resultado de 47.57% de la muestra de estudio que posee un nivel muy intolerante a la frustración y pertenece a las edades mayores en edad y pertenecen a los de grado sexto de primaria; y el 23.30% y el 16.50% pertenecen a edades menores y grado menor en quinto de primaria

#### **4.4 Conclusiones**

1.- Tolerancia a la frustración según niveles, a nivel total se observan que el 87,38% (90) de la muestra de estudio poseen un nivel muy intolerante a la frustración, y solamente el 0,97% (1) es muy tolerante.

2.- Tolerancia a la frustración según sexo, se observa que el 54.37% (56) de la muestra de estudio que posee un nivel muy intolerante a la frustración son niñas; el 33.01% (34) son niños.

3.- Tolerancia a la frustración según nivel socioeconómico, se observa que el 76.70% (79) de la muestra de estudio que posee un nivel muy intolerante a la frustración pertenece al nivel socioeconómico medio; el 10.68% (11) pertenece al socioeconómico alto

4.- Tolerancia a la frustración según edad, se observa que el 47.57% (49) de la muestra de estudio que posee un nivel muy intolerante a la frustración pertenece son

de 11 años de edad; el 23.30% (24) tienen 12 años y el 16.50% (17) tienen 10 años de edad.

5.-Tolerancia a la frustración según grado, se observa que el 65,05% (67) de la muestra de estudio que posee un nivel muy intolerante a la frustración pertenece al 5to. Grado de primaria; el 22.33% (23) cursan el 6to. Grado.

6.-Tolerancia a la frustración según nivel socioeconómico, se observa que el 65,05% (67) de la muestra de estudio que posee un nivel muy intolerante a la frustración pertenece al 5to. Grado de primaria; el 22.33% (23) cursan el 6to grado.

#### **4.5 Recomendaciones**

En base a las conclusiones obtenidas, se recomienda a los agentes vinculados con la institución educativa, lo siguiente:

- Promover un mejor nivel de desarrollo de las habilidades sociales, entre las cuales está incluida la tolerancia a las frustraciones, el manejo de las emociones y de las conductas agresivas.
- Se debe priorizar en generar la capacidad de tolerancia a diferentes niveles de estrés que vayan asumiendo los niños, teniendo en cuenta que la tolerancia al estrés primordialmente es la destreza para conducirse sin sentirse desbordado frente a situaciones difíciles, contrarias y, por lo tanto, estresantes.
- Se debe orientar a tener altos niveles de tolerancia al estrés ayudándolos a elegir una forma adecuada para afrontarlo, facilitándoles recursos personales para ello y hacerlos capaces para encontrar soluciones posibles.
- Se debe promover actividades que motiven el optimismo hacia las experiencias nuevas y los cambios, la cual se relaciona con la creencia en las propias capacidades para afrontar y manejar ese tipo de situaciones vitales.
- Se debe concientizar en los docentes que, formando personas con alta tolerancia a la frustración, estas serán capaces de controlar o influir en la situación que provoca estrés, contando con un repertorio de conductas posibles para actuar ante las situaciones difíciles, manteniendo la calma y no se dejándose llevar por emociones fuertes, ni por la desesperanza o la ansiedad.

- Se debe fomentar y desarrollar un proyecto que brinde intervención y permita procrear un propósito de recaudar información de actividades realizadas por los alumnos estudiantiles basados a situaciones problemática, para realizar un plan de un nuevo mejoramiento a nivel emocional y conductual con el objetivo de verse involucrado con un fin a priori de manifestar un cambio en bienestar emocional tanto individual como familiar.
- Se debe brindar capacitaciones a los maestros como guías en formación, para fomentar nuevas estrategias de enseñanza ante una adversidad, lo cual permitirá preparar ya a los alumnos desde inicial a autoevaluarse y prepararse y no generar una respuesta negativa ante una situación frustrante.
- Se debe fomentar planes de intervención mensualmente, optando por la orientación Psicológica representado a temas con la situación problemática de ésta variable, con el propósito de promover un nuevo plus de un mejor cambio en estatus personal, así se observará una mejora debido a un seguimiento del caso
- Por último, se debe intervenir como psicólogo profesional especializado en éstos casos y fomentar un nuevo plus, conllevado a una reflexión brindado a través de charlas psicológicas, talleres, capacitaciones para nuevas estrategias para los profesores que son segundo guías escuelas para padres, brindar programas integrales, ofreciendo un cambio nuevo para incrementar un bienestar emocional individual, familiar y social.

## **CAPITULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **“APRENDIENDO A TOLERAR, NO A LA FRUSTRACIÓN”**

#### **INTRODUCCIÓN**

En los últimos años se ha generado un cambio en la elevación de las consultas que generan los padres por los hijos, debido a que el hijo manifiesta baja tolerancia a la frustración, el problema, es cuando, hay un “no” como respuesta de los padres o quizá, cuando no le sale algo a su modo o tiene una equivocación propia y lo más importante es velar por un bienestar emocional bueno, aquí se ve vinculado la familia y de qué manera transmiten los padres con la educación hacia sus hijos, este punto problemático puede hasta fomentar un cambio agresivo en los alumnos estudiantes. En el Perú la tasa de acoso escolar es un riesgo, entre éstos se ve involucrados los factores psicológicos manifestados en la agresividad infantil lo cual esto se ve por la frustración que presenta el individuo, se ve enfocado muchas de las respuestas negativas, esto puede llevar a un cuadro depresivo.

Por lo tanto, se generará un programa de intervención titulado “Aprendiendo a tolerar, no a la frustración” para una mejora en calidad de vida y un bienestar óptimo emocional, tanto individual, familiar, social y con los profesores, que son segundos guías en formar al alumno, lo cual esto permitirá dar a conocer talleres, que se aplicará en sesiones y dinámicas, para los alumnos.

#### **5.1. Descripción problemática**

De acuerdo a la investigación realizada se encontró que a nivel total de tolerancia a la frustración el 87,38% de los estudiantes de la institución educativa Apóstol San Pedro, poseen un nivel muy intolerante a la frustración, es decir, ante una situación problemática sin resolver a su modo o necesidad sin haberlo conseguido, se ven afectados al no manejar su estado emocional y controlar sus impulsos, llevando a ello a la agresión o un acto negativo, conllevando a la vez como un estado de ánimo irritable e intolerante. Solamente el 0,97%, es muy tolerante.

#### **5.2. Justificación del problema**

Hay que tener en cuenta que en la etapa del púber a adolescente se muestran con muchos cambios, principalmente en lo emocional basado a los cambios de estados emocionales y respuestas, muchos se ven enfrentados a un conflicto que

llamamos frustración ante una acción o actividad no realizada, muchas veces se manifiestan con irritabilidad hasta llegan a agredir, o e incluso entran a un cuadro depresivo, todo esto se puede diagnosticar patológico. Por esta razón se brinda el programa de intervención que es imprescindible en tomar precaución y conciencia, en los alumnos para fomentar un cambio por el bienestar emocional, individual, familiar y social, mediante estrategias y/o técnicas que permita brindar una mejora.

### **5.3. Objetivos**

#### **5.3.2 Objetivo General**

Impulsarla tolerancia a la frustración de los alumnos de quinto y sexto grado de primaria por medio del programa de intervención para reforzar la capacidad de resistir a eventos difíciles con autocontrol y autonomía.

#### **5.3.2 Objetivos Específicos**

Reforzar la importancia de tolerancia a la frustración, a través del autoconocimiento a la frustración. (Primero es la tranquilidad)

Brindar solución en identificar una situación de conducta inapropiada para generar el autocontrol y menos estrés viendo los problemas en oportunidades (Yo puedo controlar la Frustración).

Impulsar la tarea de llevar a cabo la autoestima a la tolerancia, para cuidar el entorno y hábitos eliminando conductas compulsivas (Conociendo mi cuerpo y emociones)

### **5.4. Alcance**

El programa va dirigido a 103estudiantes de quinto y sexto grado de nivel primario, de ambos sexos, de un colegio del Distrito de Mala- Apóstol San Pedro.

### **5.5. Metodología**

El programa de intervención tiene un enfoque cognitivo conductual, de área Psicoeducativa, debido a los cambios emocionales, basados a un factor psicológico o creencias distorsionados, el resultado un estado comportamental negativo.

A través del programa de intervención se trabajará por medio de 8 sesiones, durante 02 meses, dónde se aplicarán y desarrollarán 01 vez por semana, con el permiso del profesor tutor de aula según lo acordado por la Sub Dirección de la Institución Educativa “Director”. Las sesiones tendrán una duración aproximadamenteentre60 minutos, muy bien estructuradas.



## 5.6. Recursos

### 5.6.1 Humanos

- Responsable del Programa de Intervención
- Director de la Institución Educativa
- Profesor / tutor

### 5.6.2 Materiales

Los materiales a utilizar son:

Rompecabezas  
Hoja Bond  
Plumones  
Plastilina  
Cajas de colores  
Limpia tipo  
Papelotes

### 5.6.3 Financieros

<b>Materiales</b>	<b>Costo (S/)</b>
Rompecabezas	50.00
Hoja Bond	14.00
Plumones	20.00
Plastilina	15.00
Cajas de colores	25.00
Limpia tipo	9.00
Papelotes	7.00
<b>Total:</b>	<b>140.00 Nuevos Soles</b>

*Financiado por recursos propios.*

## 5.7 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Nº	“Aprendiendo a tolerar, no a la frustración”	Noviembre				Diciembre			
		S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4
1	“Autoconocimiento de la frustración”	X							
2	“Autocontrol de la frustración”		X						
3	“Autoconocimiento y autocontrol de la frustración”			X					
4	“Tomando conciencia de mis emociones”				X				
5	“Tolerando la frustración”					X			
6	“Autoestima y manejo de frustración”						X		
7	“Trabajando en mi relajación”							X	
8	“Trabajando en mi relajación total”								X

## 5.8 DESARROLLO DE LAS SESIONES

“APRENDIENDO A TOLERAR, NO A LA FRUSTRACIÓN”

**Sesión 1: “Autoconocimiento de la frustración”**

Objetivo: Lograr una introducción al autoconocimiento de la frustración en los alumnos mediante metáforas.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de bienvenida “Empiezo a aceptar mi problema”	Dar la bienvenida y presentación a la sesión. Identificar los factores que generan conductas negativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reunirá a los alumnos de las aulas de quinto y sextos de primaria y dar el inicio de presentación del programa.</li> <li>- Se dará inicio a la sesión con la bienvenida por parte de la psicóloga que dirige el programa.</li> <li>- Se generará situaciones que ponen en evidencia la poca tolerancia a las frustraciones con el Cuadro de Especificaciones Emocionales (Anexo 1A) (Namuche &amp; Vásquez, 2017)</li> </ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música relajante.</li> <li>- Equipo de sonido</li> <li>- Cuadro de Especificaciones Emocionales (Anexo 1A)</li> </ul>
Lectura y reflexión “¡Qué rabia de juego!”	Ayudar a entender que la rabia que siente es fruto de su frustración.	<p>Se inicia la sesión con la <b>lectura de “¡Qué rabia de juego!”</b> de Meritxell Martí” (Anexo 1B) con la finalidad de ayudarles a identificar el sentimiento que nos provoca la frustración: rabia, angustia tristeza.</p> <p>La psicóloga escribirá las palabras de la enseñanza: “*Tina se tranquiliza y aprende a controlar sus emociones”.</p> <p><b>Reflexión “Primero es la tranquilidad”</b></p> <p>Al finalizar la psicóloga realiza una reflexión y se habla sobre el mensaje de la historia, con frases como: “Tenemos siempre una idea para tranquilizarnos y controlar nuestras emociones”.</p>	10 min.	Pizarra, plumones cuento: ¡Qué rabia de juego! (Anexo 1B)
Explicación “Conocimiento de la frustración”	Conocer conceptos básicos relacionados con la tolerancia a la frustración	<p>La psicóloga explicará los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de frustración, tolerancia, autocontrol</li> <li>- Importancia</li> <li>- Ejemplos</li> </ul>	20 min.	Pizarra, cartulinas, hojas  Libreta para anotar

<p>Cuento: “La cola del dragón</p>	<p>Identificar el sentimiento que nos provoca la frustración (conformada por emociones): rabia, angustia tristeza.</p>	<p>La psicóloga hace grupos de 4 o 5 personas. Se entrega una fotocopia (Anexo 1C). Se trata de continuar con la situación que se plantea en ese material, actuando con la conversación entre un padre o madre y su hija o hijo. Una vez concluida la conversación se entrega el esquema donde vienen los conceptos relacionados con autocontrol y tolerancia a la frustración. (Anexo 1D). Se pide al grupo que identifiquen esos conceptos a lo largo de toda la conversación. La psicóloga se ayudará de las preguntas (Anexo 1E).  ¿Cómo nos sentimos? Esta actividad nos permite conocer los conocimientos previos que tienen los alumnos relacionados con la frustración.  Se establecerá una asamblea para que los alumnos expresen sus experiencias y sus sentimientos.  Se explican conceptos relacionados con el autocontrol y la tolerancia a la frustración. Aprovechando la puesta en común, se aclaran la relación de los conceptos.  Se continúa la sesión con la <b>lectura “La cola del dragón. Mireia Canals”</b> (Anexo 1F) por el que se identifica gráficamente las consecuencias de la frustración, en concreto la rabia  La psicóloga escribirá el caso: “Javier siente rabia porque no consigue aquello que quiere, esta actitud es justamente la frustración.”</p>	<p>10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guión de la Conversación madre y niño (Anexo 1C)</li> <li>- Cuadro de ayuda para la identificación de conceptos con la conversación madre y niño (Anexo 1D)</li> <li>- Preguntas para identificar conceptos de Autocontrol y Tolerancia (Anexo 1E)</li> <li>- Cuento “La cola del dragón” (Anexo 1F)</li> </ul>
<p>Actividad de cierre Reflexión</p>	<p>Reforzar las enseñanzas aprendidas</p>	<p>Al finalizar la psicóloga realiza una reflexión y se habla sobre el mensaje de la historia, con frases como: “¡Ahora conocemos lo que significa estar frustrado!”.  -Se mostrará el cuadro que se completó al inicio “En qué estoy fallando” el cual generará situaciones que ponen en evidencia la poca tolerancia a las frustraciones (Anexo 1A), animando a seguir con la continuación de la próxima sesión.</p>	<p>10 min</p>	<p>Cuadro de Especificaciones Emocionales (Anexo 1A)</p>

## Sesión 2: “Manejando el control de la frustración”

Objetivo: Lograr que los alumnos aprendan, a tener autocontrol mediante cuentos y metáforas.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de bienvenida “Aprendiendo a respirar”	Dar la bienvenida y presentación a la sesión. Mejorar la técnica para la relación a través de la respiración en los jugadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reunirá a los alumnos de las aulas de quinto y sextos de primaria y dar el inicio de presentación del programa.</li> <li>- Se dará retroalimentación sobre la sesión anterior.</li> <li>- Se trabajará la técnica de respiración 4x4x4 (Inhalación, retención y exhalación)(Namuche &amp; Vásquez, 2017)</li> </ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música relajante.</li> <li>- Equipo de sonido</li> </ul>
Lectura y reflexión del cuento “Sofía la vaca que amaba la música”	Ayudar a entender que la rabia que siente es fruto de su frustración.	<p>Se inicia la sesión con la lectura de “Sofía la vaca que amaba la música” (Anexo 2A) con la finalidad de ayudarles a entender que a veces no todo sale bien a la primera y que hay tener resistencia a la frustración para conseguir nuestros objetivos.</p> <p>La psicóloga escribirá las palabras de la enseñanza: “*La vaca Sofía no se desanimó y perseveró”.</p> <p>Al finalizar la psicóloga realiza una reflexión y se habla sobre el mensaje de la historia, con frases como: “Debemos de aprender de las complicaciones para no desanimarnos”.</p>	20 min.	Sala de auditorio, pizarra, plumones Cuento “Sofía la vaca que amaba la música” (Anexo 2A)
Actividad: Cuento y metáfora	Entender que a veces no todo sale bien a la primera y que hay tener resistencia a la frustración para conseguir nuestros objetivos.	<p>Se iniciará la Lectura “El león que no sabía escribir” (Anexo 2B)</p> <p>La psicóloga escribirá las palabras de la enseñanza: “El león ruge en la selva por no tener paciencia”, colocando el sonido elevado del rugido de un león. Se hará reflexionar sobre las frustraciones que se presentan en la vida.</p>	20 min.	Equipo de sonido. Cuento “El león que no sabía escribir” (Anexo 2B)

<p>Actividad de cierre: Reflexión</p>	<p>Diferenciar las consecuencias de las frustraciones y Tolerancia a las frustraciones</p>	<p>Al finalizar la psicóloga realiza una reflexión y se habla sobre el mensaje de la historia, con frases como: “¡Ahora observamos cómo se ve cuando uno pierde la paciencia!, cuando uno tiene frustración” y pregunta a los participantes ¿cómo sería si tuviera tolerancia a la frustración? Promoviendo interés para la siguiente sesión</p>	<p>10 min.</p>	<p>CD música relajante</p>
---------------------------------------	--	--	----------------	----------------------------

### Sesión 3: “Conociendo el origen de la frustración”

Objetivo: Dar a conocer el origen de la frustración en los alumnos.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de bienvenida “Conociendo mi cuerpo”	Dar la bienvenida y presentación a la sesión. Lograr darse cuenta de la tensión muscular del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reunirá a los alumnos de las aulas de quinto y sextos de primaria y dar el inicio de presentación del programa.</li> <li>- Se dará retroalimentación sobre la sesión anterior.</li> <li>- Se trabajará la relajación por respiración 4x7x8.(Namuche &amp; Vásquez, 2017)</li> </ul>	10 min.	Música relajante. Equipo de sonido
Dinámica “Un día cualquiera”	Promover en ellos la reflexión y el autoanálisis	<p><b>Dinámica: Un día cualquiera:</b> Se hacen dos grupos. Un grupo representa a los hijos e hijas, otro a los padres y madres. Se trata de ir analizando todas las situaciones cotidianas que pueden generar frustración, tanto en los adultos como en los hijos e hijas, tales como almorzar o cenar en familia, ir de compras, comer fuera en familia. La psicóloga va anotando en la pizarra ambas listas: por un lado, los deseos e ilusiones de nuestros hijos e hijas (lo que piden), y por otro lado el listado de obligaciones y deberes (lo que le pedimos).</p>	15 min.	Pizarra Plumones Hojas Bond
Exposición sobre el tema: “El origen de la frustración”	Mostrar los aspectos que siembran frustración.	<p>Se resumen ejemplos de lo mencionado anteriormente, y se presentará los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo que dice la realidad es menor de lo que se espera.</li> <li>• Tarda en venir aquello que se desea.</li> <li>• No se consigue lo que se pensaba conseguir.</li> <li>• Se quita sin razón aquello que se espera.</li> <li>• Se pide más para conseguirlo.</li> <li>• No hay otra salida y cuesta aceptarlo.</li> </ul>	15 min.	Hoja bond Lápiz

		A la hora de explicar los aspectos, se elige algún ejemplo para mejorar su comprensión, y se invita al grupo a poner más ejemplos que hayan salido anteriormente. Por ejemplo: Lo que dice la realidad es menor de lo que se espera: por ejemplo, nos pide jugar con la tablet, y cometemos el fallo de no concretar cuánto tiempo. A la media hora le decimos a nuestro hijo o hija que nos la entregue, y... (aquí se invita al grupo a decir otros ejemplos, y cuando se agote la producción, se pasa al siguiente) ¿Qué cambios en nuestra forma de actuar que podemos realizar para tolerar a la frustración? En el ejemplo anterior de la tableta, sería ser más preciso y concretar el tiempo que se va a estar con la tablet. (Ser claros y precisos a la hora de negociar). (Ortuño, 2016)		Plumones Papelotes
Estrategia de autorregulación emocional	Analizar con responsabilidad las emociones para desarrollar habilidades de autorregulación ante situación frustrante	La psicóloga, dará a conocer un caso frustrante, dónde se verá todas las emociones que uno transmite, terminado la explicación, los alumnos se agruparán y desarrollarán de qué modo efectivo aplicando la autorregulación de flexibilidad del yo y control de los impulsos se podrá mejorar el caso. (Cuervo & Issedin, 2007)	15 min.	Papelotes Plumones
Actividad de cierre Refranes	Reforzar las enseñanzas aprendidas	Se resumirá lo aplicado en la sesión, explicando así con refranes de autoevaluación y conocimiento propio de tolerancia, haciendo participar a los alumnos, repitiendo lo aprendido.	5 min.	CD música relajante



#### Sesión 4: “Tomando conciencia de mis emociones”

Objetivo: Lograr una toma de conciencia profunda de las emociones que experimentan los alumnos.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de bienvenida “Empezamos por la cabeza”	Dar la bienvenida y presentación a la sesión. Relajar los músculos faciales primarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reunirá a los alumnos de las aulas de quinto y sextos de primaria y dar el inicio de presentación del programa.</li> <li>- Se dará retroalimentación sobre la sesión anterior.</li> <li>- Se trabajará la relajación por respiración 4x7x8.</li> <li>- Se trabajará los músculos faciales empezando por:               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Frente: “Contraer el musculo del ceño y pasados 5 segundos soltar lentamente, para luego respirar de manera profunda”</li> <li>o Músculos de Nariz y boca.(Namuche &amp; Vásquez, 2017)</li> </ul> </li> </ul>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música relajante.</li> <li>- Equipo de sonido</li> </ul>
Dinámica “Reconociendo las emociones”	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificar las emociones propias y ajenas relacionadas con la frustración: el enfado y la tristeza.</li> <li>- Expresar las emociones de enfado y tristeza a través de la expresión facial y corporal</li> <li>-Conocer e identificar el sentimiento de frustración</li> </ul>	<p><b>Dinámica: “Reconociendo las emociones”</b></p> <p>La psicóloga recordará el concepto de frustración explicado en la sesión 1: muchas veces cuando no conseguimos lo que queremos o alguna cosa no sale como esperamos nos frustramos y eso nos puede hacer enfadar y entristecer como los/las niños/as de las imágenes que expresan sentimientos de enfado. Les explicamos que debemos aceptar que no siempre vamos a conseguir lo que queremos y que a veces las cosas no salen como uno se espera, que no pasa nada que nos enfademos o nos pongamos tristes, pero que debemos controlar esta emoción porque no nos gusta sentirnos así y que tampoco debemos hacer daño a personas ni romper cosas cuando estemos enfadados.</p> <p>Los niños/as buscarán fotografías de niños/as que se sientan frustrados (Anexo 4<sup>a</sup>) para ponerlos en un rincón del aula llamado “El rincón de la frustración”. Se ubicarán las imágenes de enfado que vayan trayendo los alumnos en el rincón.</p> <p>Los alumnos se situarán en semicírculo y la psicóloga se situará en un lugar para que abarque la visión de toda la clase e irá mostrando cada una de las imágenes a los alumnos y les irá preguntando sobre</p>	20 min.	<p>Varias imágenes plastificadas de caras de niños/expresando emociones de enfado (Anexo 4A).</p> <p>Letras del “Rincón de la frustración” y dos de las imágenes que hemos mostrado a los alumnos serán para identificar las dos emociones del</p>

		la emoción que expresa y posteriormente los alumnos harán una representación de la imagen.		rincón: enfado y tristeza.
La hora del cuento y dinámica "el espejo de las emociones"	-Reconocer las posibles soluciones de los personajes para resolver su frustración y  Autorregulación de las emociones experimentadas frente alguna situación	La psicóloga leerá un cuento relacionado con las emociones implicadas en el sentimiento de frustración. Una vez los alumnos hayan escuchado el cuento realizaremos una pequeña asamblea para hablar sobre las emociones de los personajes: - ¿Se siente frustrado el personaje? (Pueden utilizar los brazos para ejemplificar muy o poco enfado/triste) - ¿Qué situación le ha producido enfado/tristeza? - Si fueses su mejor/a amigo/a, ¿Qué le dirías que hiciera para reducir su enfado/tristeza? - ¿Cómo han solucionado su enfado o tristeza? <b>Procedimiento</b> Los alumnos se situarán en semicírculo, la psicóloga leerá el cuento y posteriormente realizará preguntas a los alumnos para ayudarles a identificar como se han sentido los personajes y como lo han solucionado. El espejo y las emociones: Uno de ustedes jugará a ser el "espejo" y el otro "el que se refleja". Imitarán y dramatizarán la emoción determinada. Dibujo de la semana: Hoja/cartulina dividirla en 7 partes. Escribir, dibujar y expresar un evento significativo que ocurrió en cada día de la semana (con las emociones) "Vamos a dibujar un evento que nos hizo sentir tristes..."	20 min.	Cuentos que se utilizarán: - "¡Que rabiade juego!" - "¡Vaya rabieta!"  - "La zorra y las uvas" (Anexo 4B)  Cartulina de colores, plumones gruesos de colores,
Actividad de cierre: Resumen	Reforzar las enseñanzas aprendidas	Se resume brevemente lo aprendido y se felicita a los participantes por el segundo paso que es reconocer sus emociones expresadas en frustración, recordando su actividad anterior que fue conocer los conceptos, la cual también fue de mucha importancia.	10 min	CD música relajante

## Sesión 5: “Tolerando la frustración”

Objetivo: Concientizar a los alumnos a un cambio para mejorar su intolerancia a la frustración.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de bienvenida “Sigo relajándome”	Dar la bienvenida y presentación a la sesión. Relajar los músculos secundarios de la cabeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reunirá a los alumnos de las aulas de quinto y sextos de primaria y dar el inicio de presentación del programa.</li> <li>- Se dará retroalimentación sobre la sesión anterior.</li> <li>- Se trabajará la relajación por respiración 4x7x8.</li> <li>- Se trabajará los músculos faciales empezando por:               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Músculos de masticación</li> <li>o Músculos de la lengua</li> <li>o Músculos faríngeos</li> <li>o Músculos oculares</li> <li>o Músculos infraorbitales. (Namuche &amp; Vásquez, 2017)</li> </ul> </li> </ul>	10 min.	Música relajante. Equipo de sonido. Colchonetas
Dinámica: “Pintamos la frustración”	- Permitir expresar libremente las emociones de enfado y tristeza mediante el lenguaje plástico.	<p>Hacer recordar, acerca del: concepto frustración y una vez los alumnos hayan identificado y conocido las dos emociones relacionadas con la frustración (enfado y tristeza), les ofreceremos a los alumnos que expresen y dibujen libremente con diferentes materiales las dos emociones.</p> <p>Se establecen grupos de cuatro o cinco alumnos</p> <p>Se les proporcionará a cada alumno hojas, en un primer momento una hoja para pintar el enfado con una imagen pequeña impresa (situada el borde superior izquierdo) de una cara que identifica el enfado con una imagen pequeña impresa (situada el borde superior izquierdo) de una cara que identifica la tristeza (Para las imágenes impresas se utilizarán dos fotografías de las mostradas a los alumnos en la actividad de “Reconociendo las</p>	20 min	Hojas A-4 una para el enfado con dos imágenes pequeñas que identifican dicho enfado.

		emociones”, pero serán diferentes de las que hemos utilizado para identificar “El rincón de la frustración”). Posteriormente se colgarán sus trabajos en la clase.		
Dinámica: “Planeando evitar la frustración”	Permitir expresar libremente las emociones de enfado y tristeza mediante el lenguaje plástico.	<p>Trabajo en parejas: se les plantea que planifiquen un fin de semana, y que rellenen el material (Anexo 5 A), es decir, una lista de deseos y de obligaciones. Al entregar el material (Anexo 5 B), se lee lo siguiente:</p> <p>Viernes por la noche. Estamos cenando en casa, y empezamos a planificar el fin de semana. Por un lado, nos viene a la cabeza todo aquello que nos gustaría hacer, que nos hace disfrutar, que nos ilusiona. Por otro lado, empezamos a pensar que también tenemos ciertas obligaciones y deberes, que nos gustan menos, pero que deberíamos afrontarlos. Hacer un listado de cinco deseos y de cinco obligaciones. E intentar anticipar, planificar, generar expectativas. Sin moverse del sitio.</p> <p>Se plantea lo siguiente:</p> <p>A continuación, viajamos al domingo por la noche. ¿Qué imaginamos que ha sucedido? ¿Otras veces que ha ocurrido? Han pasado los dos días del fin de semana, estamos cenando el domingo, y ahora toca evaluar, analizar, contrastar lo que habíamos programado con lo que hemos realizado. ¿Qué nota nos pondríamos en grado de cumplimiento?, ¿qué nota en grado de satisfacción?</p>	20 min.	Lápiz Colores Hojas rotuladores
Actividad de cierre	Reforzar el autocontrol de la frustración	La psicóloga hará énfasis en cuanto mayor nota sea observada en ambos criterios (cumplimiento y satisfacción), mejor va a ser el autocontrol generado.	10 min	CD música relajante

## Sesión 6: “Manejo de frustración”

Objetivo: Aprender afrontar nuestras emociones acordes a situaciones negativas y manejar una buena estabilidad emocional de sí mismo.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de bienvenida “Ahora toca el abdomen”	Dar la bienvenida y presentación a la sesión. Mejorar la relajación en los músculos principales del abdomen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dará inicio a la sesión con palabras de bienvenida</li> <li>- Se trabajará la relajación por respiración 4x7x8.</li> <li>- Se repasará lo aprendido en las sesiones anteriores</li> <li>- Se trabajará los músculos cuello y abdomen empezando por:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuello posterior / • Hombros /</li> <li>• Deltoides / • Músculo laterales del cuello / • Grupos post –</li> <li>• humerales y escápulo espinal / • Pectorales</li> </ul> </li> <li>- Realizar el ejercicio en casa y en momentos de tensión. (Namuche &amp; Vásquez, 2017)</li> </ul>	10 min.	Música relajante. Equipo de sonido Colchonetas
Lectura y reflexión del cuento: “El cuento de la Tortuga”	<p>Proporcionar al alumno un modelo adecuado de autorregulación y relajación ante situaciones que les produzcan enfado mediante la “Técnica de la Tortuga”</p> <p>Desarrollar habilidades para solucionar la frustración fomentando su autonomía</p>	<p>Cuento de la Tortuga (Anexo 6 A,) junto con un peluche en forma de tortuga. El cuento proporciona una estrategia para autorregularse en situaciones que provoquen rabia o enfado. Les recordamos que cuando nos enfadamos notamos cambios en nuestro cuerpo: los músculos se ponen tensos, queremos romper cosas, gritar, pegar, apretamos los dientes, etc., y que todos estos cambios en nuestro cuerpo son normales, pero debemos controlarlos porque no siempre vamos a conseguir lo que queremos y a veces las cosas no salen como uno se espera. La psicóloga realizará las acciones que hace la tortuga del cuento con el peluche y explicará a los alumnos que pueden utilizar esta técnica cuando se sientan enfadados de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. STOP: Me meto en mi caparazón: Introduciéndose dentro de su caparazón barbilla al pecho, mirada al suelo, cruzamos los brazos delante del pecho y decimos stop”. / 2. Respiro hondo.</li> <li>3. Pensaré cómo me siento / 4. Qué problema tengo / 5. Cómo lo puedo solucionar. La psicóloga explica que debemos buscar una solución a nuestro enfado primero nosotros mismos, y si no podemos, debemos pedir ayuda. Mediante la técnica de la</li> </ol>	20 min.	<p>Cuento tortuga (Anexo 6 A).</p> <p>Peluche tortuga</p>

		tortuga los alumnos aprenderán a relajarse y evitar actuar de forma agresiva o impulsiva cuando estén enfadados.		
Dinámica: “¡Estoy enfadado!”	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Representar e identificar diferentes situaciones cotidianas frustrantes</li> <li>- Aplicar las estrategias de regulación emocional ante situaciones cotidianas</li> <li>- Fomentar la expresión facial y corporal de los niños</li> <li>- Desarrollar actitudes de empatía, ayuda, colaboración y cooperación.</li> </ul>	<p>La psicóloga propondrá a los alumnos representar varias situaciones en que los personajes se frustren para que el resto de compañeros identifiquen la emoción que siente el personaje, establezcan una manera de regular dicha emoción y cómo pueden los protagonistas establecer una solución al conflicto planteado. Con esta actividad favoreceremos actitudes de empatía, ayuda, colaboración y cooperación entre todos.</p> <p>La psicóloga les dirá en voz baja que situación han de representar delante del resto de compañeros, se les dirá que pueden utilizar material para disfrazarse y poder representar los papeles adecuadamente. El resto de la clase identificará las emociones de los personajes, cómo pueden regular la emoción y establecerán una solución ante el conflicto.</p> <p><b>Estrategia de autorregulación emocional utilizada:</b> Cambio de percepción y modificación de una situación de frustración (Cuervo &amp; Issedin, 2007)</p>	20 min	<p>Lista de las situaciones frustrantes representar</p> <p>Materiales de los rincones: juguetes, cocina, coches, disfraces, etc.</p>
Actividad de cierre: Resumen	Reforzar la técnica de la tortuga aprendida	La psicóloga ordenará a los alumnos en semicírculo y resumirá el motivo del cuento de la tortuga con el peluche, donde los alumnos que prefieran puedan imitar la técnica de la tortuga.	10 min.	CD música relajante

### Sesión 7: “Trabajando en mi relajación”

Objetivo: Motivar a la expresión de las emociones de los estudiantes por medio de la relajación.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de bienvenida “Relajando mi cuerpo”	Dar la bienvenida y presentación a la sesión. Generar relajación en los músculos mayores del tórax y espalda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reunirá a los alumnos de las aulas de quinto y sextos de primaria y dar el inicio de presentación del programa.</li> <li>- Se dará retroalimentación sobre la sesión anterior.</li> <li>- Se trabajará la relajación por respiración 4x7x8.</li> <li>- Se trabajarán los músculos del abdomen, realizando flexiones, empezando por:               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Espalda y abdomen</li> <li>o Tórax (Namuche &amp; Vásquez, 2017)</li> </ul> </li> </ul>	10 min.	Música relajante. Equipo de sonido Colchonetas
Dinámica “El tarro de las buenas noticias”	Desarrollar y facilitar la asociación de las emociones reconocer, aceptar y validar lo sentido	<p>El tarro de las buenas noticias: Cada vez que ocurra una noticia agradable, la escribimos/dibujamos y la colocamos en el tarro. Abrir el tarro en familia y compartir esas experiencias(después de un tiempo)</p>	10 min.	Tarro con rótulo de buenas noticias
Expresar las emociones a través de la música	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar las emociones con la música</li> <li>- Desarrollar la expresión corporal</li> <li>- Expresar las emociones con el cuerpo utilizando la música.</li> </ul>	<p>La psicóloga pondrá música y los alumnos se moverán al ritmo de la música dependiendo de las emociones que nos haga sentir. Primero pondremos una música triste y la psicóloga les indicará que sensaciones nos expresa: es una música triste y lenta, entonces caminamos lento, hombros, ojos y cejas decaídos, etc. Pararemos la música y les diremos: ¿Cómo podemos hacer para no estar tan tristes? La psicóloga dirá: “Cuando me sienta triste y no encuentre la solución a mi problema...” (intentará que los alumnos continúen la frase) “¡Voy a pedir ayuda!” (Esperemos que respondan los alumnos) así que, la psicóloga les dirá que debemos pedir ayuda a un compañero y que una buena manera para decir “¡Adiós a la tristeza!” sería dándonos un abrazo. Así pues, los alumnos se ayudarán unos a otros y se abrazarán por parejas.</p>	30 min	<p>Equipo de música</p> <p>CD con música triste: -Lacrimosa del Réquiem de Mozart -Cantdelocells de Pau Casals</p> <p>CD con música de rabia:</p>

		<p>Después la psicóloga pondrá música excitante, fuerte y que exprese rabia y les dirá esta música es un tipo de música que nos hace enfadar: corremos, saltamos, gritamos, apretamos los dientes y los puños, etc. Pararemos la música y les diremos: ¿Qué podemos hacer para no gritar, saltar, correr, etc. cuando estamos enfadados? La psicóloga esperará que los alumnos respondan: “¡Debemos relajarnos!” o “¡Hacer la técnica de la tortuga!”.</p> <p><b>Estrategia de autorregulación emocional utilizada:</b> Desviación de la atención hacia otra situación favorable (Cuervo &amp; Issedin, 2007)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un superviviente de Varsovia A. Schoenberg</li> <li>- La cabalgata de las Valkirias de Richard Wagner</li> </ul>
Actividad de cierre:Reforzamiento	Reforzar la técnica aprendida	<p>La psicóloga les afirmará que podemos utilizar la técnica de la tortuga o relajarnos con las esterillas respirando como si fuéramos un globo, y que ahora como tenemos espacio nos relajaremos estirándonos con las esterillas. Bajamos la intensidad de la luz, nos estiramos, escuchamos música relajante y practicamos el ejercicio de relajación diciéndoles que somos un globo que nos hinchamos y deshinchamos para conseguir el control de la respiración. (Viaplana, 2015)</p>	10 min	CD música relajante



### Sesión 8: “Trabajando en mi relajación total”

Objetivo: Ejercer una relajación integral, efectiva y práctica que evidencie la reducción de los niveles de frustración.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de bienvenida “Mis piernas también son importantes”	Dar la bienvenida y presentación a la sesión. Mejorar la relajación en los miembros inferiores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reunirá a los alumnos de las aulas de quinto y sextos de primaria y dar el inicio de presentación del programa.</li> <li>- Se dará un repaso de lo aprendido en las sesiones anteriores.</li> <li>- Se trabajará la relajación por respiración 4x7x8.</li> <li>- Se trabajará los músculos de los miembros inferiores empezando por: Pies: Flexor digitorum brevis / Pantorrilla / Peroneo tibial anterior. (Namuche &amp; Vásquez, 2017)</li> </ul>	10 min.	Música relajante. Equipo de sonido Colchonetas
Aprendemos a compartir	-Fomentar la expresión de la actitud positiva de compartir	La psicóloga les dará libertad a los alumnos para que escojan su juguete preferido de la clase para jugar, una vez pasado unos minutos deberán ceder su juguete al compañero que tengan al lado para que pueda jugar. De esta manera aprenderán a ser capaces de dominar sus preferencias o deseos, fomentando la actitud de compartir, de convivencia y de relación social. Cuando acabemos la psicóloga los elogiará por buena conducta y estableceremos una pequeña asamblea con los alumnos y hablaremos de que debemos saber compartir porque entre todos hemos aprendido que no siempre podemos conseguir lo que queremos, y que debemos saber esperar nuestro turno. Cada vez que haya un conflicto para confeccionar un rompecabezas de 100 piezas, la psicóloga promoverá la actitud de compartir y establecerá los turnos, y poco a poco, fomentará que sean los propios alumnos quienes establezcan los turnos, evitando que siempre sean los mismos alumnos quienes jueguen. Esta actividad podrá ser aplicada en diferentes espacios, sobre todo en el patio que es donde se generan más conflictos a la hora de compartir. Los alumnos escogerán con libertad su rompecabezas preferido y se sentarán en un círculo, jugarán con él durante 8 minutos y después	30 min	Rompecabezas de 100 piezas

		deberán cederlo al compañero del lado para que juegue, de manera que todos los alumnos podrán jugar con todos los rompecabezas.		
Actividad de cierre: Evaluación del nivel de tolerancia	Reforzamiento breve de la técnica aprendida	La psicóloga recogerá los rompecabezas resueltos, observará y evaluará el nivel de tolerancia a la frustración a fin de observar su mejora. La psicóloga recordará que cuando nos pongamos tristes buscar una solución primero nosotros mismos o sino "Cuando me sienta triste y no encuentre la solución a mi problema voy a pedir ayuda".	10 min.	CD música relajante

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 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, periodo enero - junio 2016 (Tesis de licenciatura)*. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/2982/1/UNACH-FCS-PSC-CLIN-2016-0027.pdf>
- Beck, A. (2003). *Prisioneros del odio*. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/41570276\\_Educacion\\_emocional\\_y\\_competencias\\_basicas\\_para\\_la\\_vida](https://www.researchgate.net/publication/41570276_Educacion_emocional_y_competencias_basicas_para_la_vida)
- CEIP San Juan. (2017). *Cuento "Cola de dragón"*. Obtenido de [https://www.youtube.com/watch?v=T7P5\\_cFHLUM](https://www.youtube.com/watch?v=T7P5_cFHLUM)
- Cloninger, S. C. (2003). *Teorías de la personalidad* (3ra. ed.). México: Pearson Educación. Obtenido de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/teorias-de-la-personalidad-susan-cloninger.pdf>
- Conrado, K., Díaz, V., & Villegas, C. (2016). *Aplicación de estrategias pedagógicas para mejorar el comportamiento agresivo ante la frustración y favorecer el proceso de aprendizaje. Caso de una niña de 5 años del grado jardín de la guardería La Pulgita Traviesa (Tesis de licenciatura)*. Cartagena: Universidad de Cartagena. Obtenido de <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/4999/1/KELLY%20CONRADO%20Y%20SU%20CIPAS%20FINAL%20AVAL%20%20PROYECTO%20%20%283%29.pdf>
- Cuentosparacrecer.org. (2015). *Cuentos para trabajar la tolerancia a la frustración*. Obtenido de Cuentosparacrecer.org: <https://cuentosparacrecer.org/blog/cuentos-para-trabajar-la-tolerancia-a-la-frustracion/>

- Cuervo, A., & Issedin, R. (2007). Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños. *Tesis psicológica(2)*, 35-47. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139012670004>
- Del Real, D. (2012). *Sofia, La Vaca Que Amaba La Musica*. Obtenido de Scribd.com: <https://es.scribd.com/doc/110382099/Sofia-La-Vaca-Que-Amaba-La-Musica>
- Del Valle, M., Matos, L., Díaz, A., Pérez, M. V., & Vergara, J. (2018). Propiedades psicométricas escala satisfacción y frustración necesidades psicológicas (ESFNPB) en universitarios chilenos. *Propósitos y Representaciones*, 6(1), 301-350. Obtenido de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/202/360>
- Dirigiendo manitas. (2010). *Emociones*. Obtenido de [Dirigiendomanitas.blogspot.com.es](http://dirigiendomanitas.blogspot.com.es): [http://dirigiendomanitas.blogspot.com.es/2010/06/emociones\\_13.html](http://dirigiendomanitas.blogspot.com.es/2010/06/emociones_13.html)
- Donas, S. (02 de julio de 1998). *Televisión y violencia: Su impacto sobre niños y adolescentes*. Obtenido de [Binasss.sa.cr](http://www.binasss.sa.cr/adolescencia/television.htm): <http://www.binasss.sa.cr/adolescencia/television.htm>
- Educaixa.com. (2018). *Las gemelas y los colores de Arcoíris. AUTOCONTROL*. Obtenido de [Educaixa.com/](https://www.educaixa.com/documents/10180/14571742/Capacidad_Autocontrol.pdf/3d13c9b3-5530-43e4-94aa-c0bd1e94567a): [https://www.educaixa.com/documents/10180/14571742/Capacidad\\_Autocontrol.pdf/3d13c9b3-5530-43e4-94aa-c0bd1e94567a](https://www.educaixa.com/documents/10180/14571742/Capacidad_Autocontrol.pdf/3d13c9b3-5530-43e4-94aa-c0bd1e94567a)
- Esopo. (2018). *Bloque de actividades*. Obtenido de [Waece.org](http://www.waece.org/webpaz/bloques/resiliencia.htm): <http://www.waece.org/webpaz/bloques/resiliencia.htm>
- Freud, S. (1976). *Obras completas. Volumen XII. Trabajos sobre técnica y psicoanalítica (1911-1913)*. Buenos Aires: Amorrortu editores. Obtenido de <http://bibliopsi.org/docs/freud/12%20-%20Tomo%20XII.pdf>
- García, C. (2015). *La importancia de la Educación Emocional desde la Educación Primaria (Trabajo de fin de grado)*. San Cristóbal de La Laguna: Universidad de La Laguna. Obtenido de [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/1625/La%20importancia%20de%](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/1625/La%20importancia%20de%20la%20educacion%20emocional%20desde%20la%20educacion%20primaria)

20la%20Educacion%20Emocional%20desde%20la%20Educacion%20Primari  
a..pdf?sequence=1

González, P. (2015). Como ayudar a los alumnos de Infantil a controlar su frustración. Técnicas de relajación en el aula. *Publicaciones didácticas*(59), 22-26. Obtenido de <http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/059005/articulo-pdf>

González, S. (2016). *Niveles de Frustración en Pilotos de una Empresa dedicada a la venta directa por catálogo, debido a la falta de convivencia frecuentes con sus familias (Tesis de licenciatura)*. Guatemala de la Ausción: Unievrnsidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/43/Gonzalez-Stephanie.pdf>

Lopezó, S. (2001). Programa de Intervención para mejorar la Estabilidad Emocional. *Clínica y Salud*, 367-390. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618319005.pdf>

Martí, M., & Salomó, X. (2015). *¡Qué rabia de juego!* Obtenido de Clubpequeslectores.com: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/02/libro-infantil-que-rabia-de-juego.html>

MINEDU. (2018). *Estadística sobre violencia escolar en el Perú. Número de casos reportados en el SíseVe a nivel nacional*. Obtenido de Siseve.pe: <http://www.siseve.pe/Seccion/Estadisticas>

Montalvo, M. D., & Magaña, A. (1997). *Cómo afecta a los niños la desintegración familiar*. Veracruz: Universidad Veracruzana. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/100469012/Tesis-Como-Afecta-a-Los-Hijos-La-Desintegracion-Familiar>

Moreno, L., Hernández, J. M., García, O., & Santacreu, J. (2000). Un test informatizado para la evaluación de la tolerancia a la frustración. *Anales de psicología*, 16(2), 143-155. Obtenido de [https://www.um.es/analesps/v16/v16\\_2/04-16\\_2.pdf](https://www.um.es/analesps/v16/v16_2/04-16_2.pdf)

Namuche, C. T., & Vásquez, K. N. (2017). *Calidad de vida y Tolerancia a la Frustración en deportistas de un club fútbol, Chiclayo (Tesis de licenciatura)*. Pimentel:

Univeridad Señor de Sipán. Obtenido de  
<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4109/Namuche%20Salazar%20-%20Vasquez%20Limo%20.pdf;jsessionid=697ED4BC39269D130052282EC3F5DA48?sequence=1>

Namuche, C. T., & Vásquez, K. N. (2017). *Calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas de un club de fútbol, Chiclayo*. Pimentel: Universidad Señor de Sipán. Obtenido de  
<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4109/Namuche%20Salazar%20-%20Vasquez%20Limo%20.pdf;jsessionid=1B202DA64166235B6738DE9D45A96405?sequence=1>

Núñez, R. A. (2015). *Personalidad parental y su influencia sobre los niveles de frustración en los estudiantes de bachillerato de los colegios urbanos del distrito 1 del Cantón Ambato, provincia de Tungurahua, Parroquia Atocha-Ficoa, período 2013-2014 (Tesis de licenciatura)*. Ambato: Unievrnsidad Técnica de Ambato. Obtenido de  
<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/10008/1/N%C3%BA%C3%B1ez%20Richard%20Alejandro%20TRABAJO%20DE%20INVESTIGACION%20TESIS%20DE%20GRADO.pdf>

Oliva, A., Antolín, L., Pertegal, M., Ríos, M., Parra, Á., Gómez, Á., & 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)

Orientapeques. (2012). *Orientaciones para trabajar la baja tolerancia a la frustración*. Obtenido de Orientacionandujar.es: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2012/11/Orientacionesbajatoleranciaalafrustraci%C3%B3ncollegioB.pdf>

Ortuño, A. (2016). *Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas. Manual para el alumno o alumna*. Madrid: CEAPA. Obtenido de

[https://www.ceapa.es/sites/default/files/uploads/ficheros/publicacion/manual\\_de\\_ff\\_alumno\\_como\\_fomentar\\_el\\_autocontrol\\_en\\_los\\_hijos\\_ceapa.pdf](https://www.ceapa.es/sites/default/files/uploads/ficheros/publicacion/manual_de_ff_alumno_como_fomentar_el_autocontrol_en_los_hijos_ceapa.pdf)

Quito, F., Arteaga, P. A., Planche, D. D., & Campoverde, A. X. (2017). Tolerancia a la frustración en deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay ante el fracaso en una competencia durante el año 2016-2017. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 69-82. Obtenido de Revista Electrónica de Psicología Iztacala

Ramírez, T. (1999). *Como hacer un proyecto de investigación*. Caracas: Panapo.

Ramos, J. A. (2008). *Relación entre tolerancia a la frustración y patrones clínicos de personalidad, en adictos en rehabilitación de la comunidad terapéutica "Dama Rena Morand" – Chiclayo 2008*. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán. Obtenido de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/2006/FACULTAD%20DE%20HUMANIDADES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Robles, X. E., Hurtado, M., & De la Cruz, P. (2015). *Manejo de la frustración en niños*. Obtenido de Se-humanitas.com.mx: [http://www.se-humanitas.com.mx/autoadministrable/PDF/formacion\\_padres/07.pdf](http://www.se-humanitas.com.mx/autoadministrable/PDF/formacion_padres/07.pdf)

Rodríguez, M. (2016). *Frustración evocada y adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes*. San Cristóbal de la Laguna: Universidad de La Laguna. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2876/Frustracion%20Evocada%20y%20Adiccion%20a%20las%20Nuevas%20Tecnologias%20en%20Adolescentes.pdf?sequence=1>

Rosenzweig, S. (1954). *Test de Frustración (P.F.T.). Manual*. Madrid: Servicio de publicaciones de la Universidad de Murcia.

Sen, A., & Mukherjee, T. (2014). Personality traits, nature of aggression and frustration tolerance in children with conduct disorder. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 30(1-2), 61-65. Obtenido de [http://iasp.org.in/oldsite/public\\_html/vol30\(1-2\)/IJSP%202014,%2030\(1-2\),%2061-65.pdf](http://iasp.org.in/oldsite/public_html/vol30(1-2)/IJSP%202014,%2030(1-2),%2061-65.pdf)

- Tamayo, M. (2003). *El Proceso de la Investigación Científica*. México: Limusa.  
Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/12235974/Tamayo-y-Tamayo-Mario-El-Proceso-de-la-Investigacion-Cientifica>
- Vaiplana, G. (2014). *Aprender a tolerar la frustración en el segundo ciclo de Educación Infantil (Tesis de licenciatura)*. Barcelona: Universidad Internacional de La Rioja. Obtenido de [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2844/Gemma\\_Vaiplana\\_More.pdf?sequence=1](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2844/Gemma_Vaiplana_More.pdf?sequence=1)
- Valdemoros, M. Á., & Goicochea, M. Á. (2012). *Educación para la convivencia. Propuestas didácticas para la promoción de valores*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Vegas, C. (2013). *Dependencia, celos y tolerancia a la frustración en estudiantes del nivel superior –Piura (Tesis de licenciatura)*. Piura: Universidad Privada César Vallejo.
- Ventura, J., Caycho, T., Vasrgas, D., & Flores, G. (2018). Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 23-29. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/324779588/download>
- Vaiplana, G. (2015). *Aprender a tolerar la frustración en el Segundo Ciclo de Educación Infantil (Tesis de licenciatura)*. La Rioja: Universidad Internacional de La Rioja. Obtenido de [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2844/Gemma\\_Vaiplana\\_More.pdf?sequence=1](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2844/Gemma_Vaiplana_More.pdf?sequence=1)
- Yates, A. J. (1975). *Frustración y conflicto*. Madrid: Taller de Ediciones JB.



## **ANEXOS**

## ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

### Tolerancia a la Frustración en estudiantes de 5to y 6to grado de Educación Primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro – Mala, 2018

Definición del Problema	Objetivos	Definición de la Variable	Metodología
<b>Problema principal</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Tolerancia a la Frustración</b>	
¿Cuál es el nivel de Tolerancia a la frustración en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018?	Identificar el nivel de Tolerancia a la frustración en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018.	Es la total capacidad o autocontrol que presenta el individuo para controlar algo deseable,(Real Academia Española [RAE], 2014). Asimismo ésta variable es presentado por una Escala para evaluar, con la finalidad de identificar respuestas emocionales ante una situación problemática que muchos de ellos llevaría a un descontrol total conllevando a una mala conducta. Esta misma posiblemente da como respuestas, la agresión, o en algunos casos entran a un cuadro depresivo. Por último, resaltamos que ésta variable es tipo unidimensional, por lo que se trabajará con la cantidad de resultados, vinculados con los objetivos generales y específicos empleando el cruce de tablas para un buen resultado.	Tipo: Modo aplicado, de enfoque cuantitativo.  Nivel: descriptivo  Diseño: No experimental de corte transversal  Alumnos de 5to y 6to de nivel primaria de una Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro – Mala, 2018.  Presenta unamuestra no probabilística, con una población aplicada a 103 alumnos de género masculino y femenino, de los grados 5to y 6to de nivel primaria.  Prueba aplicada: Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) de Oliva (2011).  Modo de Aplicación: A niños o adolescentes Tiempo de Duración: Aproximadamente de 5 a 10 minutos minutos.  Adaptación Peruana (2018), por José Ventura León
<b>Problemas secundarios</b>	<b>Objetivos específicos</b>		
¿Cuál es el nivel de Tolerancia a la frustración según sexo en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018?	Identificar el nivel de Tolerancia a la frustración según <b>sexo</b> en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018.		
¿Cuál es el nivel de Tolerancia a la frustración según nivel socioeconómico en niños de 5to y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018?	Identificar el nivel de Tolerancia a la frustración según nivel socioeconómico en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018.		
¿Cuál es el nivel de Tolerancia a la frustración según edad en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018?	Identificar el nivel de Tolerancia a la frustración según edad en niños de 5to y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018.		
¿Cuál es el nivel de Tolerancia a la frustración según grado en niños de 5to. y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018?	Identificar el nivel de Tolerancia a la frustración según grado en niños de 5to y 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete, Lima 2018.		

## ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACIÓN DE LA UNIVERSIDAD



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 17 de setiembre del 2018

Carta N° 2214-2018-DFPTS

Señor  
**VICTOR LUIS HUAPAYA QUISPE**  
**DIRECTOR**  
**I.E. DE ACCIÓN CONJUNTA APOSTOL SAN PEDRO-MALA**  
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Yasmin Selene TORRES RONDÁN**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 48-301526 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS  
Decano (e)  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erb  
Id. 958521

Av. Petit Thouars 248, Lima  
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304  
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

## ANEXO 3. CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN



### I.E. DE ACCIÓN CONJUNTA "APÓSTOL SAN PEDRO" *Autorizado por R.D. N° 0536*

---

"AÑO DEL DIÁLOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL

Mala, 29 de setiembre de 2018

Carta N° 009-18-IEAC "ASP" - M

Doctor  
Ramiro Gómez Salas  
Decano Facultad de Psicología y Trabajo Social  
Presente.

Referencia: Carta N° 2214-2018-DFPTS

Distinguido Doctor:

Mediante la presente reciba usted mi cordial saludo, y de acuerdo a la referencia donde se solicita que la señorita Yasmin Selene Torres Rondán desea realizar una muestra para investigación, le comunicamos que aceptamos la evaluación de la muestra a los alumnos de nuestra Institución Educativa , lo cual será de gran ayuda en el trámite de su Licenciatura de la señorita en mención.

Cordialmente en el señor,



  
Pbro. Víctor Luis Huapaya Quispe  
DIRECTOR

## ANEXO 4.AUTORIZACIÓN DE PADRES

D/Dña.....con DNI nº.....y domicilio  
en.....De profesión u  
Oficio.....con nivel  
socioeconómico.....Tfno.:..... como  
padre/tutor de.....

AUTORIZO

A mi hijo tutelado/a.....a participar en el Proyecto de  
investigación, en la aplicación de la prueba, Escala de tolerancia a la frustración, el día  
.....

Fdo.: .....

DNI: .....

En .....a ..... de ..... de 200.....

## ANEXO 5. ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (ETF)

Nombre y apellidos:

Colegio:

Distrito:

Edad: Sexo:  Varón  Mujer

Grado escolar: 56/ Sección: .....

Lee cada una de las siguientes frases y selecciona UNA de las 5 respuestas, la que sea más apropiada para ti. Selecciona el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que elegiste y márcala. Si alguna de las frases no tiene nada que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías en esa situación

Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
1	2	3	4	5

		Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
1	Me resulta difícil controlar mi enojo.	1	2	3	4	5
2	Algunas cosas me enfadan mucho	1	2	3	4	5
3	Me peleo con la gente.	1	2	3	4	5
4	Tengo mal carácter.	1	2	3	4	5
5	Me enfado con facilidad.	1	2	3	4	5
6	Cuando me enfado con alguien lo hago durante mucho tiempo.	1	2	3	4	5
7	Me resulta difícil esperar mi turno.	1	2	3	4	5
	Cuando me enfado ,actúo sin pensar.	1	2	3	4	5

## ANEXO 6. FOTOS







## Anexos del Programa de Intervención

### Anexo1A. Anexo A de la Sesión 1. Dinámica de bienvenida “Empiezo a aceptar mi problema”: Cuadro de Especificaciones Emocionales: “¿En qué estoy fallando?”

Nombre del Participante: \_\_\_\_\_ Fecha: \_Edad: \_

SITUACIONES	SITUACIÓN NEGATIVA 1:	SITUACIÓN NEGATIVA 2:
¿Cómo me sentí?		
¿Cómo actué?		
¿Qué hice para no reaccionar negativamente?		

## Anexo 1B. Anexo B de la Sesión 1. Lectura y reflexión del cuento: ¡Qué rabia de juego! (Autora: Meritxell Martí, 2013)

Resumen: Los protagonistas del cuento son Toni y Tina que están jugando al dómينو, pero Tina pierde jugando y coge una rabieta. Su amigo Toni no le ha gustado lo que ha hecho su amiga, y se les ocurre una idea para que Tina controle sus emociones y se tranquilice.

Tina ha perdido al dominó y se enfada de lo lindo. A Toni no le ha gustado nada lo que ha hecho su amiga. ¡Así no se puede jugar! Menos mal que se le ocurre una idea para que Tina se tranquilice y aprenda a controlar sus emociones.

Toni y la Tina son muy buenos amigos, viven al bosque y se lo pasan genial compartiendo juegos, excursiones y aventuras. Pero, como todo el mundo, a veces están contentos y a veces no tanto. También se enfadan, tienen miedo o están nerviosos. Afortunadamente, se tienen el uno al otro para ayudarse, compartir sus sentimientos, encontrar soluciones a sus problemas o lo que haga falta.

En la historia de hoy, los dos amigos están pasando una tarde divertida compartiendo juegos de mesa. Pero de repente, parece que Tina ya no se lo pasa tan bien, las cosas no le salen como ella querría, hace unas cuantas partidas que no gana. Cuando pierde al dominó, Tina coge una buena rabieta, grita enfadada y tira las fichas al suelo.



"- ... no te enfades. Jugamos a otra cosa- dice Toni"-No quiero!-dice Tina y se gira de espaldas haciendo morros".

A Toni no le ha gustado nada lo que ha hecho su amiga. Así no se puede jugar! A él también le han pasado las ganas de jugar. Decide ir a leer un libro y resulta que es de un perro a quien también le cuesta gestionar su frustración. Entonces mira a Tina, que está sentada con la cabeza agachada..."-Quieres leer este cuento?..- Mmmm De acuerdo". Ya no parece tan enfadada.

Después de leer el libro, Tina se da cuenta que lo que ha hecho no está bien. "Supongo que no se puede ganar siempre..." reflexiona. "Me sabe mal haberme enfadado" reconoce.

La Tina quiere volver a jugar, pero Toni tiene miedo de lo que puede pasar si Tina pierde. ¿Qué pasará esta vez?(Martí & Salomó, 2015)

**Anexo1C.Anexo C de la Sesión 1. Dinámica y Explicación“Autoconocimiento de la frustración”: Conversación madre y niño**

*Tengo hambre, ¿qué hay de comer? Estofado ,cariño.*

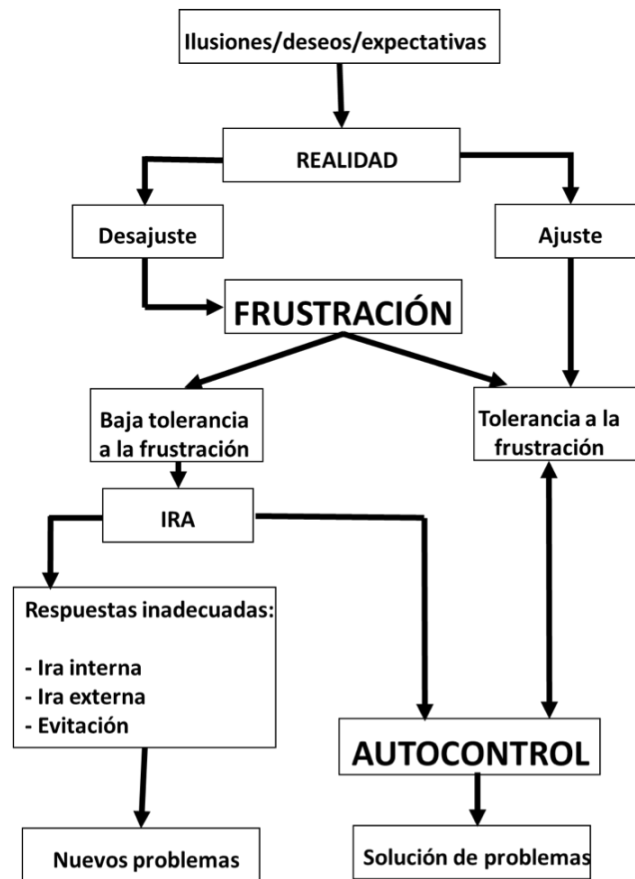
*¿Estofado? ¿No había macarrones? Macarrones son mañana, te recuerdo.*

*¿Mañana? Eso es mentira, me dijiste que eran para hoy.*

*¿Mentira? No, yo te dije que martes estofado y miércoles macarrones.*

*¡Nooooooooo!¡Quiero macarronessss!*

**Anexo D. Anexo D de la Sesión 1. Dinámica y Explicación “Autoconocimiento de la frustración”: Cuadro de ayuda para la identificación de conceptos con la conversación madre y niño**



## **Anexo 1E. Anexo E de la Sesión 1. Dinámica y Explicación “Autoconocimiento de la frustración”: Preguntas para identificar conceptos de Autocontrol y Tolerancia**

- ¿Cuál era la expectativa de la hija/o?
- ¿Con qué realidad se encuentra?
- ¿Qué estrategias utiliza para conseguir que la realidad se ajusta a su deseo?
- ¿Dónde identificas la ira? ¿Por qué?
- ¿Qué indicadores existen de buen autocontrol? ¿Y de escaso autocontrol?
- ¿Qué indicadores encuentras de adecuada tolerancia a la frustración?

La psicóloga realizará algunas preguntas a los alumnos:

- ¿Cómo se siente su compañero?
- ¿Se siente enfadado/a? ¿Se siente triste?
- ¿Cómo sabéis que está enfadado/a? ¿Cómo tiene los ojos? ¿Y la boca?
- ¿Cómo sabéis que está triste? ¿Está llorando? ¿Cómo tiene los ojos? ¿Y las cejas?
- ¿Qué nos pasa cuando nos enfadamos?
- ¿Qué nos pasa cuando nos sentimos tristes?

Luego se les enseñará varios dibujos de caras de niños/as y les explicamos que cuando nos enfadamos notamos cambios en nuestro cuerpo: los músculos se ponen tensos, queremos romper cosas, gritar, apretamos los dientes, etc., y que cuando nos ponemos tristes también notamos cambios en nuestro cuerpo: no tenemos ganas de hacer nada ni de jugar, los ojos y las cejas están decaídas y algunos lo expresamos llorando, con silencio o cansancio, etc. Una vez hayan identificado la emoción la expresarán mediante las expresiones corporales y faciales imitando las imágenes.

La psicóloga realizará las siguientes preguntas para indagar lo que saben sobre el sentimiento de frustración y guiará la conversación:

- ¿Cómo nos sentimos cuando...? (la psicóloga pondrá varios ejemplos relacionados con la rabia: no nos dejan jugar a un juego que queremos, nos quitan el juguete con que jugábamos, etc.)

- ¿Cómo nos sentimos cuando...? (la psicóloga pondrá varios ejemplos relacionados con la tristeza: nos equivocamos en una ficha, no hemos ganado en un juego, etc.)

- ¿Algún día os habéis enfadado? ¿Qué sentisteis? (Ayudarles a describir las sensaciones físicas que sintió)

¿Por qué os enfadasteis?

- ¿Algún día os habéis puesto tristes? ¿Qué sentisteis? (Ayudarles a describir las sensaciones físicas que sintió)

¿Por qué os pusisteis tristes?

- ¿Nos gusta sentirnos así?

- ¿Qué podemos hacer para no sentirnos así?

Si es inicio de semana se preguntará:

- ¿Se han enfadado este fin de semana?

- ¿Se han puesto tristes este fin de semana?

- ¿Nos gusta sentirnos así?

- ¿Qué podríamos haber hecho para no sentirnos así? (Viaplana, 2015)

### Anexo 1F. Anexo F de la Sesión 1 Lectura y reflexión del cuento: La cola del dragón. (Autor: Mireia Canals)

Todos tenemos un mal día, que en el caso de Javier empieza con el no de su madre de comprarle más gomas, el juego de moda del momento. Y empieza a sentir la fastidiosa rabia, que hace que le salga una larga y verde cola de dragón.

“Un niño cuando se enfada suele romper todos sus juguetes. Pero un día, cuando se enrabia con sus padres le sale una cola de dragón. Y los juguetes cobran vida y le hablan.”



Ésta va creciendo poco a poco y más cuando tu padre te pone a recoger la torre más alta de almohadas que habías construido hasta ahora. Y es cuando explotas y empiezas a dar golpes con los pies y las manos. Es tanta la rabia de Javier, que cuando abre los ojos se da cuenta que se encuentra en una habitación oscura y fría en donde advierte de todos los juguetes que ha roto cuando apareció su enorme cola de dragón.

La cola de dragón trata LA RABIA

“Es normal enfadarse, pero hay que aprender a desenfadarse.”

Javier es un niño que ante una negativa de su madre se enfada, aparece la rabia y con ella una enorme cola de dragón, además de esa cola pasa por situaciones que tiene que aprender a controlar y sobre todo a reparar. (CEIP San Juan, 2017)

**Anexo 2A. Anexo A de Sesión 2. Lectura y reflexión del cuento: Sofía la vaca que amaba la música. (Autor: Geoffroy de Pennart)**

A Sofía le encanta la música un día decide irse de su pueblo a la gran ciudad para poder vivir de la música. Su viaje será complicado y no le saldrá como esperaba, aunque después de resistir y no desanimarse encontrará su lugar. Un cuento maravilloso para trabajar el concepto de frustración y de resistencia.

**Sofía, la vaca que amaba la  
música**



Sofía vive en el campo, adora la música.  
Le gusta mucho cantar y cuando da un  
concierto su familia y sus amigos  
quedan encantados





Un día, sale una convocatoria importante del curso de música. Todas las orquestas del país están invitadas a participar  
- quiero probar suerte - dice Sofía a sus amigos -. A lo mejor encuentro trabajo en una orquesta.  
Escuchen –dice Jorge, el caballo -, Sofía tiene razón: debe intentarlo; y lo conseguirá



El día de su partida todos acompañan a Sofía...  
**¡por fin la gran ciudad!** Sofía compra un periódico, se sienta en un café y lee las ofertas de trabajo.



Sofía acude a varios lugares, pero nadie le acepta – todos le dicen;

lo siento, querida ...  
temo que no estas a la altura  
– lo siento querida,  
buscamos alguien de mas peso,  
- lo siento querida  
usted no es suficientemente  
elegante para nuestra orquesta,

se repite la historia...





**Orquesta de las vacas locas ✓  
orquesta real canina ✓  
los gatos ronroneantes ✓**

Para que continuar? No me queda mas que volver a casa triste, se sienta en la terraza del café de la estación.

No van bien las cosas señorita? - dice el mesero

**Sofía le cuenta sus desgracias,** oh! no me extraña señorita, estas orquestas no valen nada no aman verdaderamente l música. Yo mismo que soy músico e pasado por eso, tenia el pelo muy largo o corto, las orejas caídas. Ni altura ni color

Entonces- dice Sofía

Porque no formamos una orquesta nosotros no contrataremos a nadie mas que por su talento, permita que me presente soy Sofía, - chóquela señorita. Soy lalo-



Sofía y lalo pusieron un anuncio el en periódico, del cual eligen a 4 músicos  
Sofía bautiza al grupo amigos de la música

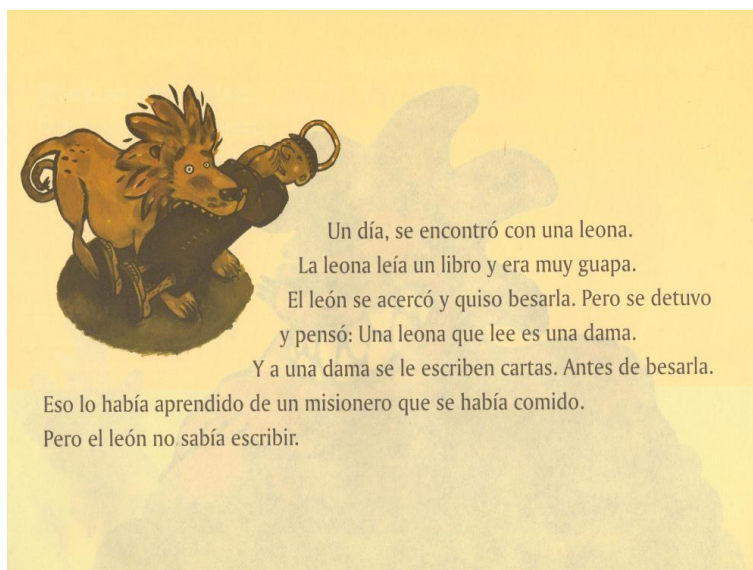
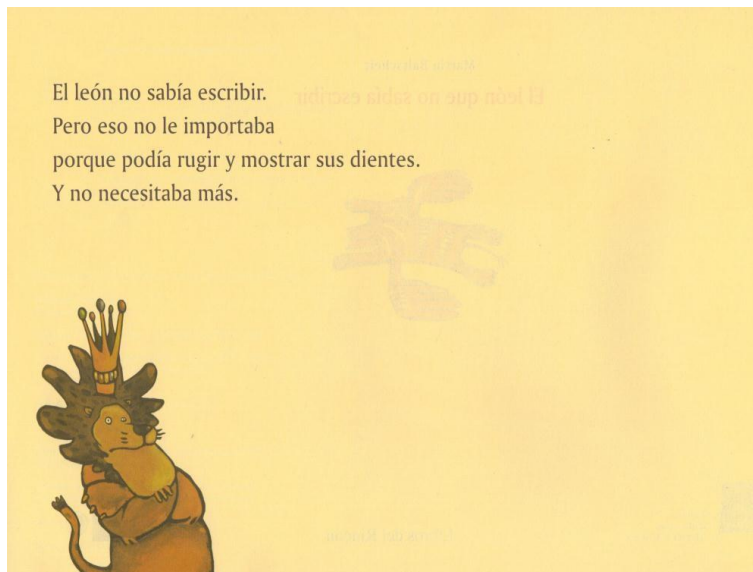
**¡Y por supuesto  
ganan el concurso!**



**Anexo 2B. Anexo B de la Sesión 2. Lectura y reflexión del cuento: “El león que no sabía escribir. (Autor: Martin Baltscheit)**

El león no sabe escribir, pero eso no le importa, ya que puede rugir y enseñar sus colmillos y no necesita más. Pero un día conoce a una leona muy guapa leyendo un libro. A una dama así no se le puede besar sin más. Hay que escribirle una carta de amor. Así, pues, el león va pidiendo que escriban por él al mono, al hipopótamo, al escarabajo pelotero, al buitre...

Pero el resultado no es lo que él espera. Pierde la paciencia y rugie en la selva cómo escribiría él si supiera hacerlo.





Así que fue en busca del mono y le dijo:

“¡Escribeme una carta para la leona!”

Al día siguiente, el león se encaminó a Correos con la carta. Pero, le habría gustado saber qué era lo que había escrito el mono. Así que se dio la vuelta y el mono tuvo que leerla.

El mono leyó:

“Queridísima amiga: ¿Quiere trepar conmigo a los árboles? Tengo también plátanos. ¡Exquisitos! Saludos, León”.

“¡Pero noooooo!” , rugió el león. “¡Yo nunca escribiría algo así!”.



Y el león rompió la carta.

Y bajó hasta el río.

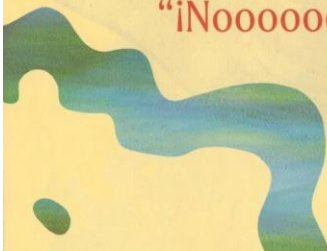
Allí, el hipopótamo tuvo que escribir una nueva carta.

Al día siguiente, el león llevó la carta a Correos. Pero le habría gustado saber qué había escrito el hipopótamo. Así que se dio la vuelta y el hipopótamo leyó:

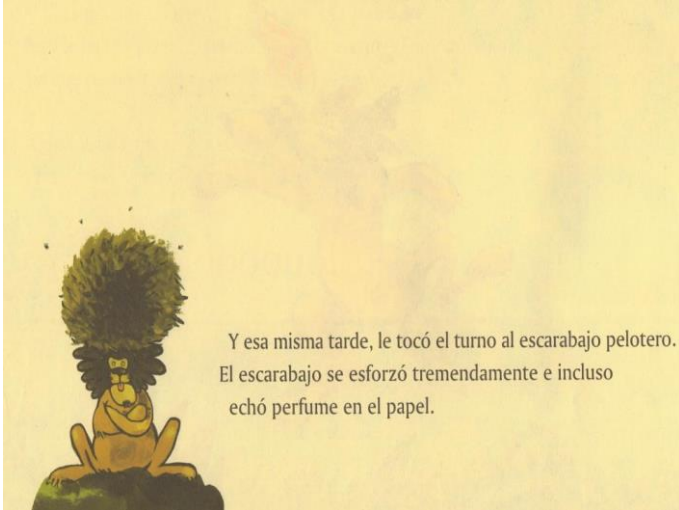
“Queridísima amiga: ¿Quiere usted nadar conmigo y bucear en busca de algas? ¡Exquisitas! Saludos, León”.

“¡Noooooo!” , rugió el león.

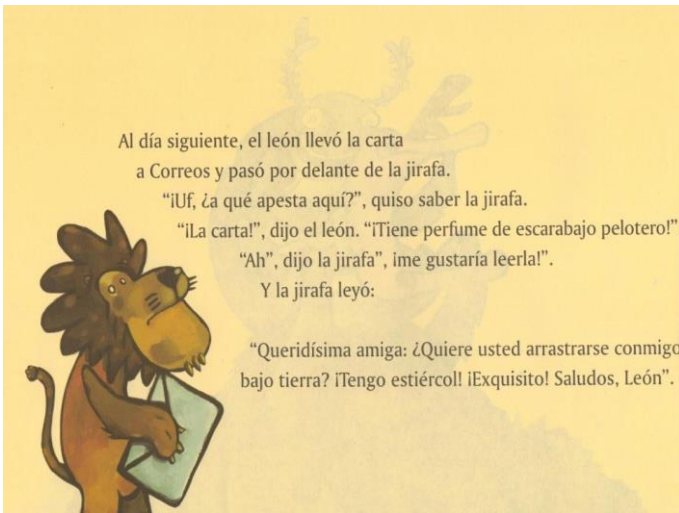
“¡Yo nunca escribiría algo así!”.







Y esa misma tarde, le tocó el turno al escarabajo pelotero.  
El escarabajo se esforzó tremendamente e incluso  
echó perfume en el papel.



Al día siguiente, el león llevó la carta  
a Correos y pasó por delante de la jirafa.  
"¡Uf, ¿a qué apesta aquí?", quiso saber la jirafa.  
"¡La carta!", dijo el león. "¡Tiene perfume de escarabajo pelotero!".  
"Ah", dijo la jirafa, "me gustaría leerla!".  
Y la jirafa leyó:  
"Queridísima amiga: ¿Quiere usted arrastrarse conmigo  
bajo tierra? ¡Tengo estiércol! ¡Exquisito! Saludos, León".



## "¡Pero noooooo!"

...rugió el león.

"¡Yo nunca escribiría algo así!".

"¡No lo has hecho!", dijo la jirafa.  
Furiosísimo, el león rompió la carta e hizo  
que la jirafa escribiera una nueva. El cocodrilo  
debería leerla al día siguiente. Pero cuando el león  
fue a recogerla, el cocodrilo  
se había comido a la jirafa. ¡Carta incluida!

Así, pues, le tocó el turno al cocodrilo. Y el buitre leyó esa carta:



“Queridísima amiga: Todavía queda un resto de jirafa para esta noche. ¡Venga también usted! ¡Exquisito! Saludos, León”.

“¡Oh, no”, dijo el león.  
“¡Yo nunca escribiría algo así!”.

El león la rompió y, al día siguiente,  
el buitre tuvo que leer inmediatamente su carta:

“Queridísima amiga: Soy el león y aquí  
yo soy el jefe. ¡Quiero conocerte!”.

El león asintió satisfecho. Sí, así lo hubiera dicho él también.  
El buitre continuó leyendo:



“Podemos volar juntos por encima de la  
selva. También tengo carroña.  
¡Exquisita! Saludos, León”.

¡Ya era suficiente!

“¡No!”,  
...rugió el león.



“¡Nooooooo!  
¡No! y  
nuevamente  
no!”

“Yo escribiría lo hermosa que es.  
Le escribiría lo mucho que me gustaría  
verla. Sencillamente, estar juntos.  
Estar tumbados, holgazaneando, bajo un árbol.  
Sencillamente, imitar juntos el cielo al anochecer!  
¡Eso no puede resultar tan difícil!”

Y el león se puso a rugir.  
Rugió todas las maravillosas cosas  
que él escribiría, si supiera escribir.  
Pero el león no sabía.

Y, así, continuó rugiendo un rato.



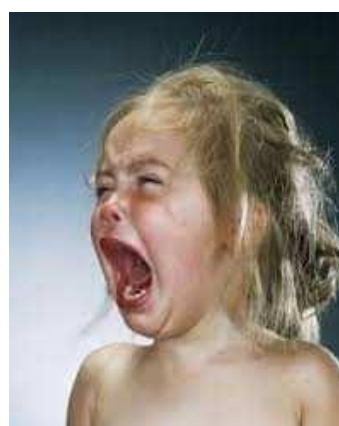
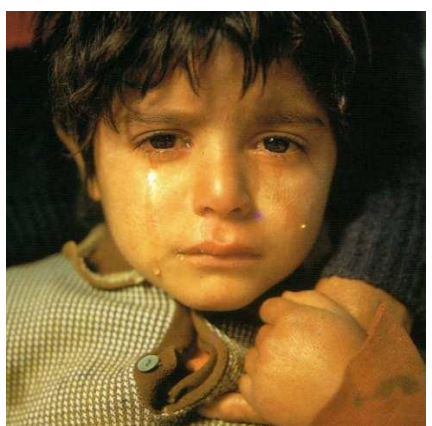
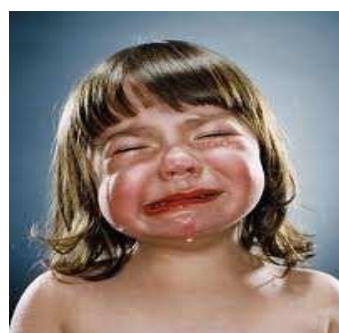
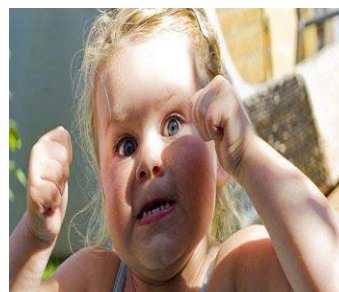






Fuente: (Del Real, 2012)

**Anexo 4 A. Anexo A de la Sesión 4. Lectura y reflexión del cuento: Imágenes para la actividad: Reconociendo las emociones**



## **Anexo 4B. Anexo B de la Sesión 4. Lectura y reflexión del cuento: “La zorra y las uvas”**

Había una vez una zorra muy hambrienta que caminaba buscando algo para calmar su hambre. De pronto vio un hermoso y frondoso viñedo, y muy cerca de ella una parra, de donde colgaban grandes y apetitosos racimos de uvas maduras, que se veían dulces y jugosas. De inmediato comenzó a salivar pensando en el manjar que se habría de comer.

“¡Uvas! Qué ricas, voy a comérmelas...” dijo la zorra. Entonces se alzó sobre sus patas traseras y dio un gran salto para alcanzar el racimo, más no pudo siquiera rozarlo, y al no poder alcanzarlo, se alejó para tomar vuelo y probar de nuevo con todas sus fuerzas.

Probó una y otra vez, con obstinación, pero sin ningún éxito: “¡Ay de mí!”, exclamó la zorra. Los racimos de uvas le parecieron cada vez más inalcanzables, y desconsolada se iba a marchar, sin que se le ocurriera ninguna otra solución para alcanzarlas.

De repente, escuchó un ruido en lo alto de una rama: “¡Cra! ¡cra! ¡cra!” .Una fea urraca graznaba, riéndose de ella.

-¡Que torpe eres zorra!, dijo la fea urraca.

Avergonzada la zorra por el poco respeto y humillación, exclamó: “Estas uvas están muy ácidas todavía, no me importa si no logro alcanzarlas: regresaré cuando estén maduras.” La urraca se rió una vez más de ella puesto que las uvas se veían apetitosamente maduras.

Mientras la impertinente urraca seguía graznando, la zorra se alejó tratando de consolarse a sí misma inútilmente, y cuando ya la urraca no la veía lloró de rabia y desesperación, puesto que no había podido calmar su hambre y además había sido avergonzada.

Cuento sin autor

Fuente: (Esopo, 2018)

**Anexo 5A. Sesión A. Dinámica: “Planeando evitar la frustración”**

Lista de deseos	Lista de obligaciones
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## Anexo 6 A. Sesión 6: “Cuento de la Tortuga”

Autora: Anna Carpena

Había una vez una tortuga pequeña a la que no le gustaba ir al colegio. Se llamaba Tortuguita. Ella lo que quería era quedarse en casa o dar vueltas por la calle todo el día. Tortuguita pensaba que era muy difícil aprender a escribir, leer libros o hacer matemáticas. Le gustaba más molestar a sus compañeros, quitarles el lápiz, esconderles las hojas... no le gustaba compartir y no le gustaba escuchar a su psicóloga. Encontraba muy difícil seguir las normas de la escuela y también veía muy difícil no enfadarse.

Cada día, la tortuguita se decía a sí misma que intentaría no meterse en problemas, pero cada día se enfadaba más, se sentía frustrada y entonces hacía alguna cosa que no debía hacer y tenía problemas. Sentía como si no tuviese control sobre lo que hacía.

Las otras tortugas no querían jugar con ella y la tortuguita se empezó a sentir sola y mala.

Un día, cuando iba por la calle se encontró con la tortuga más grande y la más vieja de su ciudad. Era la Tortuga Sabia, que tenía más de 200 años y sabía muchas, muchas cosas. La vieja Tortuga Sabia preguntó a Tortuguita:

- Tortuguita, ¿Por qué estás tan triste?

Y Tortuguita le contestó, muy flojito porque tenía mucha vergüenza:

- Es que tengo un problema muy grande, siempre estoy enfadada y siempre me peleo con mis compañeros.

La vieja Tortuga Sabia era muy amable y la quiso ayudar.

- Diré un secreto. La solución de tus problemas la tienes tú. Tortuguita no entendía nada: "Es tu caparazón, tu caparazón... Siempre que estés enfadada tienes que entrar dentro de tu caparazón y seguir estos pasos:

1. STOP
2. Respiro hondo.
3. Digo cómo me siento.
4. Qué problema tengo.

5. Cómo lo puedo solucionar.

Después descansa hasta que estés más calmada."

La vieja Tortuga Sabia enseñó a Tortuguita a meterse dentro del caparazón para calmarse (es importante que en este momento del cuento les enseñéis a los niños a meterse dentro del caparazón, por ejemplo: escondiendo la cabeza entre los brazos y que repitáis los pasos para calmarse).

Entonces, la vieja Tortuga Sabia, le dijo: "Ahora ya sabes, la próxima vez que tengas problemas entra dentro de tu caparazón y cálmate".

A la tortuguita le gustó la idea y lo quiso probar (en este momento podéis probar otra vez la técnica con todos vuestros alumnos).

Al día siguiente, en la escuela, la tortuguita estaba haciendo su trabajo cuando un compañero se puso a molestarla y empezó a enfadarse, pero entonces recordó lo que le había dicho la vieja Tortuga Sabia: se metió en su caparazón y se dijo a ella misma "STOP", respiró profundamente y dijo "ESTOY ENFADADA Y ALGUIEN ME ESTÁ MOLESTANDO" y se quedó un ratito dentro.

Pronto se sintió tranquila y cuando salió se quedó sorprendida al ver a su psicóloga sonriendo. Le dijo que se sentía muy orgullosa de ella.

Esto hacia la tortuguita una y otra y otra vez, siempre que se enfadaba, o alguien le molestaba o no le salía alguna cosa. Y después de unas semanas descubrió que sus compañeros querían jugar con ella y que nada le parecía difícil.

Desde entonces Tortuguita nunca más se sintió sola y mala."

Fuente: (Dirigiendo manitas, 2010)

## Anexo. Representación de papeles

1. Dos niños se enfadan porque quieren ser el primero de la fila, uno consigue ser el primero y se pone contento, y el otro no y se enfada.
2. Dos niñas se pelean por el mismo juguete, una consigue jugar con él y la otra no y se enfada.
3. Un niño está jugando al parque con una pelota y su madre le dice que se tienen que ir a casa, el niño quiere seguir jugando y se enfada con su madre porque van a casa.
4. Un niño ve que su compañero de clase tiene un juguete nuevo y le dice a su padre que se lo compré, su padre le dice que no y él se pone triste.
5. La psicóloga pide a una alumna que haga una ficha, la alumna no sabe hacer la ficha bien y la psicóloga le regaña. La niña se pone triste.
6. Dos niñas están jugando a tirar la pelota dentro de una canasta, una consigue meterla y la otra lo intenta muchas veces, pero no puede y se pone triste.
7. Un niño está enfadado porque quiere ir a jugar con sus amigos, pero su madre no le deja porque debe acabar sus deberes primero.
8. Dos niños están jugando a un juego con dados uno pierde la partida y se enfada.
9. Dos niñas están haciendo un puzle, no encuentran la pieza que falta del puzle y se enfadan.
10. Dos niños, uno es el hermano mayor y el otro el hermano pequeño. El hermano pequeño rompe el juguete del hermano mayor y este se enfada.

Viaplana, G. (2014)

Feedback Studio - Google Chrome  
https://ev.turmitin.com/app/carta/es/?u=1056049451&lang-es&io=1016770292&u=3

feedback studio Torres\_Rond\_n\_Yasmn\_n\_S.docx

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL**

Tolerancia a la Frustración en alumnos de 5to y 6to grado de Educación Primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro – Mala, 2018

Para optar el título profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Yasmín Selne Torres Rondán

Página: 1 de 46 Número de palabras: 12355

Text-only Report High Resolution Activado

10:40 p.m. 14/10/2018

**Resumen de coincidencias**

**13 %**

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

13	1	dispace.unach.edu.ec	4 %
		Fuente de Internet	
	2	revistas.usil.edu.pe	2 %
		Fuente de Internet	
	3	es.scribd.com	1 %
		Fuente de Internet	
	4	www.educared.crg.pe	1 %
		Fuente de Internet	
	5	Entregado a Universida...	1 %
		Trabajo del estudiante	
	6	repositorio.uigv.edu.pe	1 %
		Fuente de Internet	
	7	Entregado a Universida...	1 %
		Trabajo del estudiante	
	8	Entregado a Corporaci...	1 %
		Trabajo del estudiante	




## ACTA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz, asesor y revisor del trabajo académico titulado “TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ALUMNOS DE 5TO Y 6TO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ACCIÓN CONJUNTA APÓSTOL SAN PEDRO – MALA, 2018.” Elaborado por Torres Rondán, Yasmín Selene, indico que este trabajo ha sido revisado con la herramienta Turnitin la cual evalúa el riesgo de plagio y he constatado lo siguiente:

El citado trabajo académico tiene un índice de similitud de 13 %, en el reporte de originalidad del programa Turnitin, grado de coincidencia considerado como mínimo.

Por lo tanto se concluye que el trabajo es considerado como adecuado para el ámbito académico y no constituye plagio, además ha respetado la autoría de los postulados teóricos los cuales han sido referenciados utilizando las normas APA, cumpliendo con todas las normas de similitud establecidos por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Lima, 14 de octubre de 2018



Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz  
DNI N° 32990613  
CPP - 29721



# Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 14%

Date: martes, enero 22, 2019

Statistics: 3173 words Plagiarized / 22427 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
Y TRABAJO SOCIAL / TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL Tolerancia a la  
Frustración en alumnos de 5to y 6to grado de Educación Primaria de la Institución  
Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro – Mala, 2018 Para optar el título  
profesional de Licenciada en Psicología Presentado por: Autora: Bachiller Yasmín  
Selne Torres Rondán Lima-Perú 2019