



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la
frustración en estudiantes de primaria de una institución
educativa pública, Piura**

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

AUTORA:

Becerra Terrones, Cintya Lisseth (orcid.org/0000-0002-6315-2808)

ASESOR:

MBA. Zapatel Arriaga, Luis Roger Ruben (orcid.org/0000-0001-5657-0799)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

CHICLAYO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A mi amado esposo Wilson Sánchez por su sacrificio, esfuerzo y apoyo incondicional en mis proyectos profesionales.

Agradecimiento

A todos los catedráticos que me
brindaron sus conocimientos
durante este proceso de aprendizaje.

También, a aquellas psicólogas
que me compartieron
su experiencia profesional
para mejorar mi trabajo de investigación.

Índice de contenido

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenido.....	iv
Índice de abreviaturas.....	v
Índice de tablas.....	vi
Índice de figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y Operacionalización	15
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis.....	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	15
3.5. Procedimientos	15
3.6. Método de análisis de datos.....	17
3.7. Aspectos éticos.....	17
IV. RESULTADOS	19
V. DISCUSIÓN	24
VI. CONCLUSIONES.....	30
VII. RECOMENDACIONES.....	31
VIII.PROPUESTA	32
REFERENCIAS	34
ANEXOS.....	40

Índice de abreviaturas

OPS : Organización Panamericana de la Salud.

UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

OPS : Panamericana de la Salud.

MINEDU : Ministerio de Educación.

SíseVe : Sistema Especializado en Reporte de Casos sobre Violencia Escolar.

APA : Asociación Americana de Psicología.

Índice de tablas

Tabla 1 Validez de Aiken	46
Tabla 2 Confiabilidad de los indicadores de la variable	48

Índice de figuras

Figura 1 Diseño de investigación.....	14
Figura 2 Tolerancia a la frustración en estudiantes	19
Figura 3 Tolerancia a la frustración según indicador manejo del estrés	20
Figura 4 Tolerancia a la frustración según indicador control del impulso	21
Figura 4 Tolerancia a la frustración según indicadores	22
Figura 6 Tolerancia a la frustración según sexo.....	23
Figura 7 Modelo de propuesta	33

Resumen

La investigación realizada tuvo como objetivo general proponer un programa de autocontrol emocional para fortalecer la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura. Este estudio perteneció a un enfoque cuantitativo, de tipo básico descriptivo-propositivo con diseño no experimental, donde los objetivos específicos estuvieron orientados a identificar el nivel de tolerancia a la frustración en una muestra escolar, diseñar un programa de autocontrol emocional para contribuir al fortalecimiento de la tolerancia y validar mediante criterio de especialistas el programa propuesto. La muestra estuvo conformada por 20 niños y niñas de quinto y sexto grado, se les aplicó la Escala de tolerancia a la frustración en estudiantes, para medir la variable dependiente donde se obtuvo como resultado que el 45% de participantes posee nivel bajo de tolerancia, 30% nivel medio y un 25% nivel alto, concluyendo que la población estudiantil no maneja el estrés, y menos aún controla sus impulsos. Las niñas (57%) son más intolerantes que los niños (38%). Posteriormente se diseñó el programa de autocontrol emocional fundamentado en la neurociencia y el neuroaprendizaje con la finalidad de fortalecer las habilidades de tolerancia a la frustración; el cual fue validado por expertos.

Palabras Clave: Autocontrol emocional, tolerancia, frustración, neurociencia y neuroeducación.

Abstract

The general objective of the research carried out was to propose an emotional self-control program to strengthen tolerance to frustration in primary school students of a public educational institution, Piura. This study belonged to a quantitative approach, of a basic descriptive-propositional type with a non-experimental design, where the specific objectives were aimed at identifying the level of tolerance to frustration in a school sample, designing an emotional self-control program to contribute to the strengthening of tolerance and validate the proposed program through specialist criteria. The sample consisted of 20 fifth and sixth grade boys and girls, the Scale of tolerance to frustration in students was applied to them, to measure the dependent variable where it was obtained as a result that 45% of participants have a low level of tolerance, 30% medium level and 25% high level, concluding that the student population does not manage stress, and even less controls their impulses. Girls (57%) are more intolerant than boys (38%). Subsequently, the emotional self-control program based on neuroscience and neurolearning was designed in order to strengthen the skills of tolerance to frustration; which was validated by experts.

Keywords: Emotional self-control, tolerance, frustration, neuroscience and neuroeducation.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad la salud mental y la educación emocional han recobrado gran importancia, ya que, durante la pandemia uno de los principales problemas emocionales que afectó a la niñez es la irritabilidad (Rusca, et al., 2020). También, el uso frecuente del celular y del internet en los hogares puede generar sensaciones frustrantes. Por ejemplo, cuando un niño está perdiendo en un juego virtual, tiende a desesperarse y gritar con rabia (Carrasco et al, 2017). Según, Seymour et al. (2020) la irritabilidad exhibe comportamientos de enojo e ira intensa.

El proyectarnos metas y no alcanzarlas, también genera frustración. Entonces, la tolerancia es una habilidad directamente relacionada con el logro de metas y el control emocional (Jiménez et al., 2022). Siendo importante reconocer, valorar y transformar la esencia e intensidad de una emoción (Andrés et al.,2017). Puesto que, en los procesos de adaptación y socialización, cada uno decide como expresar y vivenciar una emoción (Diego et al.,2018).

Las emociones al estar presentes en el diario vivir están vinculadas a la cultura y la educación (Espoz et al., 2020). Educar las emociones desde la escuela es importante porque allí también se observan baja tolerancia a la frustración e incapacidad para controlar el enojo en situaciones conflictivas (Bisquerra y Pérez, 2012). La familia también debe implicarse en esta tarea, ya que un niño saludable emocionalmente tiene predisposición para aprender y socializar (Arias 2020).

Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud, OPS (2020) refiere que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO en un estudio indica que un 38% de estudiantes del Caribe y otro 26% de los estudiantes de Centroamérica estuvieron envueltos en una pelea física. Mena y Huneeus (2017) también afirman que en Latinoamérica la violencia es un problema social importante que se intenta afrontar desde las escuelas, mediante la educación para la convivencia.

El Perú no es ajeno a esta realidad, por eso el Ministerio de Educación (MINEDU, 2017) en el Currículo Nacional de Educación Básica plantea que el estudiante que egresa, debe ser un ciudadano que actúe con valores éticos, empatía, asertividad y tolerancia. La educación emocional responde a esta necesidad de la sociedad, pero esta no se imparte en las escuelas como un conocimiento obligatorio (Kaplan,2019). Pese, a que puede desarrollarse en la escuela (Bar-On,2006).

Por su parte, el portal web SíseVe (Sistema Especializado en Reporte de Casos sobre Violencia Escolar), busca que las escuelas atiendan oportunamente los casos de violencia escolar. Según sus estadísticas a nivel nacional, en los años 2013 - 2022, se reportaron 40884 casos de violencia escolar en todo el país. Y, Piura tiene el mayor reporte, con un total de 20942 casos. Ventura et. al (2018) asegura que la elevada tasa de agresividad infantil tiene como principal factor psicológico, altos niveles de frustración.

Síseve también indicó que, en Piura durante el periodo 2018- 2022, se reportaron 519 casos de violencia física y psicológica entre estudiantes de primaria y secundaria de ambos sexos. En el 2019 se presentaron 387 casos de violencia física. Y, en el 2020 y 2021, durante la educación virtual por pandemia, se reportaron 28 casos de violencia psicológica; como el ciber acoso y la agresión verbal. Al respecto, Valenzuela y Portillo (2018) afirman que para una socialización adecuada, de debe fortalecer la inteligencia emocional porque ayuda a los estudiantes a reconocer y regular lo que sienten.

En la institución educativa donde se realizó la investigación, se observa que los estudiantes son intolerantes y agresivos cuando pierden o algo no sale bien. En la convivencia escolar suelen presentarse problemas y para solucionarlo se debe desarrollar la inteligencia emocional; ya que la falta de regulación influye en el comportamiento infantil impulsivo; y por ende en la interacción social, el equilibrio mental y el desempeño académico (Granda y Granda, 2021).

Frente a la problemática descrita se formuló la interrogante: ¿En qué medida, el programa de autocontrol emocional fortalecerá la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura?

La investigación posee relevancia teórica porque se fundamenta en un marco referencial trascendente y será un aporte importante al conocimiento científico, ya que permitirá una mejora de la tolerancia a la frustración mediante las habilidades de autocontrol emocional. Posee relevancia práctica, porque durante el proceso de investigación se conocerá el nivel de tolerancia a la frustración de los estudiantes de primaria, para proponer actividades basadas en la regulación emocional. La pertinencia social se observa en la población estudiantil porque tiene implicancia personal, ya que conocer su nivel de tolerancia les ayudará a ser conscientes de las habilidades de autocontrol que necesitan.

Se planteó como objetivo general proponer un Programa de autocontrol emocional que contribuya a fortalecer la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura. Los objetivos específicos fueron: i) Determinar el nivel de tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura; ii) Determinar la tolerancia según indicadores en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura iii) Determinar la tolerancia según sexo en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura; iv) Diseñar un programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura; y v) Validar mediante juicio de expertos, el programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura.

Siendo formulada la hipótesis: El programa de autocontrol emocional fortalecerá la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura.

II. MARCO TEÓRICO

Algunos estudios realizados a nivel internacional mencionan que en Costa Rica, Gómez et al. (2022) diseñaron, implementaron y evaluaron un programa de intervención para la tolerancia a la frustración en niños con altas capacidades denominado PIPAC. Los resultados en el grupo experimental fueron 3.58 al inicio y 1.17 al final. Concluyeron que los efectos del programa son significativos porque se observaron modificaciones conductuales debido a la mejora de tolerancia a la frustración de los participantes.

En Ecuador, Bermeo y Torres (2021) elaboraron un estudio, donde analizaron la salud emocional de los estudiantes durante el aislamiento social por pandemia. Mostraron que un 38,9% de padres y madres encuestados, afirmaron que la irritabilidad es una de las principales dificultades emocionales que afectó a la infancia. Asimismo, un 26% declararon que sus hijos también se sintieron rabiosos y malgeniados. Se deduce que los niños y niñas, sufren indicadores de ansiedad y estrés, afectando la salud mental y emocional.

En Chile, Caqueo et al. (2020) realizaron una investigación para verificar la relación entre los problemas de regulación emocional e indicadores de salud mental en una población de adolescentes. Asimismo, detallaron y contrastaron los niveles de problemas interiorizados y exteriorizados entre ambos sexos. Los participantes fueron escolares entre 11 a 20 años. Los resultados muestran que los problemas de regulación emocional poseen efectos significativos sobre los problemas interiorizados y exteriorizados, puesto que la media es mayor a 0.50 en cada uno. Es decir, la regulación emocional interviene en la depresión y ansiedad infantil, así como en las conductas inadecuadas que exhiben movimiento excesivo, atención dispersa o actitudes desobedientes. También, en cuanto sexo, los hombres obtuvieron una media de 2.1, mientras que las mujeres 2.6, lo que significa que las mujeres tienen mayor dificultad para regular sus emociones, en

comparación a los varones. Concluyen que los adolescentes que poseen problemas para regular sus emociones son más vulnerables a experimentar estados de ánimo inestables, intranquilidad frecuente o conductas inapropiadas.

Cabello et al. (2019) elaboraron y ejecutaron dos programas de Educación Emocional, denominados Happy 8-12 y Happy 12-16, para el nivel primario y secundario respectivamente. Su investigación, con diseño cuasiexperimental, tuvo la finalidad de conocer el efecto de los programas, así como la relación entre las emociones y el bienestar general en estudiantes. En cuanto primaria, según el cuestionario de desarrollo emocional, obtuvieron en el pre test 6.85 y el post test 6.91. En el área de regulación emocional, obtuvieron en el pre test 6.18 y el post test 6.33. Concluyeron que, después de la aplicación del programa, los estudiantes de primaria mejoraron considerablemente, tanto en el área emocional como el rendimiento académico; incluso más que los estudiantes de secundaria. Se deduce que, el adiestramiento de habilidades emocionales mejora la regulación emocional, reduce los niveles de ansiedad y fortalece el desempeño escolar.

A nivel nacional, en Cañete, Torres (2019) realizó un estudio de tolerancia a la frustración, según niveles, en niños de quinto y sexto de primaria. Concluyó que la mayor parte de los participantes (87,38%) son muy intolerantes a la frustración, mientras el 0,97% son muy tolerantes. Según sexo, las niñas (54.37%) son más intolerantes que los niños (33.01%). Explicó que los niveles bajos de tolerancia a la frustración tienen origen en la etapa infantil donde los padres complacen a sus hijos en todo, acostumbrándolos a tener lo que desean sin esfuerzo alguno.

En nuevo Chimbote, Acuña (2019) elaboró un programa denominado “Pienso y Actúo” para la tolerancia a la frustración en varones y mujeres de primero de secundaria de un colegio público. El estudio fue aplicativo pre-experimental con un solo grupo con pre- y post prueba. En el pretest, el 19.13% de los estudiantes obtuvieron nivel alto.

Pero después de la aplicación del programa, en el postest, el 32.48% obtuvo nivel alto, lo cual confirma la efectividad del desarrollo de habilidades emocionales, porque se incrementó la tolerancia a la frustración. Es decir, mejoró la tolerancia al estrés y el control de impulsos en los estudiantes.

En Lima, Alvarez (2018) diseñó y validó una escala de tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Comas. Se descubrió que existen diferencias significativas en el puntaje total, entre mujeres (86.27) y varones, (88, 61). Se deduce, que las mujeres expresan sus emociones de forma adecuada, mientras que los varones expresan sus emociones con irritación. Por otro lado, en cuanto edad no se hallaron diferencias importantes, pese a que la población estaba entre 11 y 17 años.

También en Lima, Ventura et al. (2018) adaptaron y validaron la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en estudiantes peruanos entre los 8 y 12 años pertenecientes a instituciones educativas públicas y privadas. El instrumento pertenece a la versión española de Oliva et al. (2011), la cual deriva de la sub escala del inventario de Coeficiente Emocional de Bar-On & Parker. Sustentan que la tolerancia a la frustración está íntimamente relacionada con la agresión; así como la mayoría de casos de violencia escolar en nuestro país. Concluyeron que: las niñas con 2.40 son más intolerantes que los niños con 2.36, pero la diferencia no es significativa; que el nivel bajo de tolerancia puede ser causado por la escasa regulación emocional, los estudios y programas enfocados en la variable tolerancia a la frustración son muy pocos, especialmente en la niñez.

Posteriormente, a nivel local, en Catacaos (Piura), Olivares (2015) elaboró y aplicó un programa para el desarrollo de habilidades sociales básicas en niños de tercer grado de primaria de una I.E., especialmente para aquellos que tienen dificultades para interactuar en el aula. En el inicio, después de aplicar la escala de actitudes, se halló que solamente el 40.25% de niños y niñas son capaces de aceptar las opiniones de sus

compañeros. Y en lo relacionado a la capacidad de afrontar críticas, solo un 40.63% de alumnos casi siempre aceptan las opiniones de sus compañeros. Con el programa, estas habilidades fueron reforzadas en su totalidad. Concluye que las capacidades que se practican continuamente se adquieren y pueden emplearse en la vida diaria.

En el siguiente apartado se desarrollarán aspectos generales sobre la tolerancia a la frustración según el marco teórico de inteligencia socioemocional de Bar-On. Asimismo, se describen algunos aspectos evolutivos de las emociones en la infancia y se brinda una breve explicación sobre inteligencia emocional. Finalmente, se mencionan los beneficios de la regulación emocional

Vivenciar y soportar sensaciones negativas pone a prueba nuestra capacidad de tolerancia (González et al., 2019). Ya que, en situaciones estresantes debemos tener la habilidad de regular adecuadamente las emociones, resistiendo el arrebató emocional y minimizando la conducta agresiva. Tolerar la frustración implica aceptar conscientemente nuestros impulsos para poder manejarlos de forma apropiada (Oliva et al., 2011).

Los comportamientos agresivos, son un problema latente en la sociedad que se ha intensificado en los últimos años. La falta de tolerancia a la frustración es la principal causa de conductas violentas, porque las personas sienten que sus deseos no son alcanzados (Bar-On, 1996).

Bar-On (1988), conceptualiza la inteligencia emocional como un conjunto de capacidades emocionales y sociales que favorecen la adaptación, además de ser útiles para hacer frente a las exigencias del entorno. Asimismo, en su teoría socioemocional, explica que la inteligencia emocional abarca cinco competencias: Intrapersonal, Interpersonal; Adaptabilidad, Estado de ánimo y tolerancia a la frustración.

En cuanto, a la competencia principal de este estudio, tolerancia a la frustración, Bar-On (1988, p.8) la define como aquella “habilidad de resistirse a eventos adversos y situaciones estresantes sin quedar

inmovilizado, ceder o explotar”. Además, posee indicadores como manejar el estrés y controlar el impulso, las cuales se asocian con la gestión y regulación emocional; con el fin de emplear las emociones de forma beneficiosa.

El indicador referido al estrés involucra la capacidad de enfrentarse a escenarios desfavorables, manteniendo la calma. Dicho de otro modo, los sujetos que manejan el estrés demuestran conductas apropiadas de afrontamiento y utilizan herramientas emocionales adecuadas para hallar soluciones eficientes y eficaces en ambientes exigentes. El segundo indicador, referido al impulso es la capacidad para resistirse y regular un arrebató. Es decir, los sujetos demoran o suspenden conductas de exaltación; además, reconocen sus emociones y las manejan eficientemente (Bar-On, 2006).

Al respecto, Oliva et al. (2011), manifiestan que soportar el estrés y retardar los comportamientos vehementes son habilidades emocionales que facilitan la convivencia social saludable, además de beneficiar la salud mental individual y comunal. Por ello, manejarse adecuadamente en situaciones difíciles, solucionar problemas y controlar el impulso son destrezas que se ejercitan desde la infancia.

En cuanto a los niveles, Bar-On (2006) revela que, las personas con elevado nivel de tolerancia a la frustración autorregulan apropiadamente su impulsividad, mantienen la calma y evidencian conductas sensatas. Por otra parte, los sujetos medianamente tolerantes, algunas veces exteriorizan comportamientos vehementes ante las adversidades, debido a las dificultades que tienen para enfrentar los fracasos y controlar el enojo. Finalmente, los individuos con bajo nivel a la frustración no han aprendido a manejarse adecuadamente ante situaciones desfavorables, ya que pierden con facilidad el control emocional y se muestran exaltados, agresivos o perturbados. También, es necesario recalcar que, la intolerancia a la frustración está vinculada a sensaciones de angustia y desesperación, lo que puede contribuir a la

aparición de trastornos psicológicos (Oliva et al.,2015)

En efecto, los intolerantes poseen mayor dificultad para interactuar adecuadamente en el ambiente escolar y familiar. Puesto que, la escasa regulación emocional le conlleva a no tolerar el fracaso, sentirse desmotivado, ansioso, triste, deprimido, con un estado de ánimo variable sin tener el control sobre lo que sienten. En cambio, los tolerantes ante sus calificaciones desaprobadas se esfuerzan por no mostrar enojo o sollozos porque regulan sus emociones de arrebato y actúan apropiadamente ante las contrariedades que se les presenta (Pardos y Gonzáles, 2018).

En la infancia, la carencia de habilidades para controlar circunstancias incómodas, producen sensaciones de intranquilidad y conllevan generalmente a actuar con violencia. Dicho de otro modo, las niñas y niños ante una burla responden peleando y experimentan ansiedad.

Según el desarrollo emocional del niño, Ellis y Grieger (1990) afirman que, en la etapa escolar con el dominio del lenguaje y la ampliación de la socialización, mejora la capacidad de comprenderse a sí mismo. En consecuencia, el autoconcepto personal deriva de la opinión de otros respecto a si mismo; y de la comparación con sus pares según habilidades, recursos y familia que posee lo cual puede conllevarlo a sentirse apocado y angustiado.

Durante la primaria, la autoestima tiende a disminuir por comparaciones con los demás y por la opinión del profesor, según las calificaciones. Sin embargo, esto no es significativo porque no afecta su desarrollo socioemocional. Alrededor de los 9 años incrementa su autoestima, pero el cambio a secundaria nuevamente podría volver a disminuir.

Por otro lado, la autoeficacia está determinada por cuán eficiente soy ejecutando una tarea. Si los padres refuerzan esta creencia de eficiencia, se elevará su competencia de logro, seguridad y bienestar. Ello

le ayudará a enfrentarse a situaciones adversas y solucionar problemas satisfactoriamente.

La comprensión emocional a los 8 años, permite sentir dos emociones opuestas al mismo tiempo. Y alrededor de los 11 años, trata de explicar esta sensación. En consecuencia, se eleva la comprensión socioemocional, y la incorporan a su forma de ser.

La expresión emocional está influenciada por los patrones culturales. Es decir, minimizar, intensificar o inhibir una emoción depende de la interacción social. En la escuela aprenden a modular la intensidad y están en la capacidad de inhibir las emociones negativas según la guía de padres y profesores. Además, estos son referentes de imitación.

Al inicio los estudiantes controlan su expresión emocional por temor a ser sancionado y para ser aprobado. No obstante, emergen las emociones socio morales. es decir, aproximadamente a los 10 años el autocontrol emocional tiene dos funciones, una de autoprotección y otra para salvaguardar a las personas con las que interactúa. Expresar las emociones adecuadamente proporciona bienestar y es importante para una interacción social saludable.

Además, desde el punto de vista clínico, la regulación emocional parental influye en la conducta emocional infantil. Es decir, el modo en que los padres manejan sus emociones influye directamente en la autorregulación de sus hijos, mas no la determina (Hajal y Paley, 2020). También, algunos familiares importantes, pertenezcan o no a la familia nuclear, tienen la capacidad de influir de manera positiva en las reacciones emocionales de los individuos durante la etapa infantil y adolescencia (Wikle y Hoagland, 2020).

Por otra parte, la inteligencia emocional consiste en educar las emociones, la cual surgió en contraposición al sistema educativo netamente cognitivo, que prioriza los conocimientos sobre las emociones (Mayer y Salovey, 2008).

Entonces, hablar de tolerancia a la frustración y regulación emocional es referirse directamente al ámbito de la inteligencia emocional. Salovey y Mayer (1990), fueron los primeros en utilizar la expresión “Inteligencia emocional” fundamentado en las emociones. Sin embargo, se hizo popular en 1995 con el libro “La inteligencia Emocional” cuyo autor es Daniel Goleman, quien revela que ser inteligente emocionalmente implica poseer las habilidades para identificar, comprender y manejar las emociones propias y de los demás (Goleman, 1996).

Las capacidades emocionales pueden optimizarse mediante el modelamiento y la enseñanza, con la finalidad de adaptarse al entorno social (Goleman, 2001). Puesto que, ser competente emocionalmente, permite al estudiante resolver conflictos y sentirse satisfecho de ello (Puertas et al, 2020). Pero si, por el contrario, no desarrollan su inteligencia emocional recaen en el analfabetismo emocional, término introducido por los investigadores Ercedman y Sweet (Goleman,1996).

En cuanto los beneficios del control emocional, Gonzales et al. (2018) aseveran que la regulación emocional es una competencia esencial de la inteligencia emocional. Según Reuven Bar-On, lo importante de la inteligencia emocional es gestionar tus emociones para que te beneficien y no te generen malestar. Esto es refirmado por (Siregar et al., 2018), quienes explican que, conocer el funcionamiento de la mente a nivel cognoscitivo y emocional, nos permite reconocer, entender y utilizar adecuadamente las emociones para adoptar conductas apropiadas, mediante una expresión emocional regulada.

Por tal motivo, se sugiere que los niños y las niñas regulen sus emociones, para que, actuando con otros puedan reconocer, controlar y conducir sus emociones hacia intercambios positivos; generando en ellos el respeto y la consideración hacia los demás. Asimismo, De Pagés y Reñé (2008), explican que controlar las emociones de forma apropiada genera beneficios, como el incremento el bienestar subjetivo, adquirir la

capacidad de solucionar problemas y elevar las posibilidades de satisfacción; así como la facilidad de autoconocerse y comprender a los demás, mejorando la interacción social y reduciendo los comportamientos violentos.

Cuando los estudiantes experimentan emociones negativas focalizan toda atención en lo que sienten, y no en lo que estudian. Sí, la capacidad atencional no se dirige al material de estudio, difícilmente se guardará en la memoria. En consecuencia, la dificultad de regular las emociones obstaculiza el proceso de aprendizaje (Andrés et al., 2017).

El fortalecimiento de la capacidad de control emocional también influye en el bienestar físico y mental de las personas. Dicho de otro modo, aprender a regular nuestras emociones nos proporcionará efectos positivos en la salud en general (Cloitre et al., 2019).

Respecto a las estrategias para el control emocional, De Pagés y Reñé (2008), proponen algunas en el ámbito educativo: i) Regulación cognitiva: consiste en aplicar estrategias de reestructuración cognitiva, como pensar de manera positiva, reconocer la responsabilidad individual, emplear el humor o explicar el problema verbalmente. ii) Regulación física: realización de ejercicios de respiración y relajación muscular, masajes y automasajes, actividades deportivas o danzas. iii) Regulación conductual: utilizar la pausa para pensar en una respuesta adecuada, cambiar de actividad para distraerse o en aquellas, que obtengamos el triunfo seguro.

En cuanto al programa en general, Ramos (2018) manifiesta que este constituye un procedimiento trascendente, en el cual la organización y planeación juegan un papel importante en proceso pedagógico. Es decir, un programa debe estar estructurado coherentemente según el desarrollo progresivo de los aprendizajes y de las metas establecidas.

Específicamente, Gómez et al. (2022) sugieren que un programa de educación emocional infantil, debe incluir una metodología lúdica e interactiva para evitar la atención dispersa. También, Bisquerra et al.

(2012), precisan que la educación emocional es netamente práctica, por lo que se deben incluir juegos, dinámicas grupales, análisis reflexivo, razonamiento dialógico entre otros. No olvidemos que para desarrollar la regulación emocional es indispensable la ejercitación continua. Se sugiere iniciar regulando la ira, y luego otras emociones progresivamente (Andrés et al., 2017).

Para esta investigación, se consideró la teoría de inteligencia emocional propuesta por Bar-On (2006), así como los aportes de la neurociencia y el neuroaprendizaje, el cual se centra en los aspectos cognitivos, motores y emocionales, con el objetivo de desarrollar la inteligencia emocional.

Finalmente, Pérez y Filella (2019) proponen una secuencia de contenidos de educación emocional para escolares de primaria entre 8 y 12 años, sugieren que deben identificar las emociones de mamá, papá u otro familiar en contextos difíciles. Distinguir emociones positivas y negativas. Utilizar el vocabulario emocional con propiedad, distinguiendo su clasificación. Diferenciar las sensaciones de temor y ansiedad. Expresar emociones mediante la música, dibujo, pintura, danza, etc. Practicar técnicas de relajación. Entrenar la calma y tranquilidad con autonomía como estrategia de autorregulación. Controlar la impulsividad. Comprender los sentimientos y conductas de los demás teniendo en cuenta su forma de ser. Plantear soluciones en situaciones complejas para una adecuada socialización. Ensayar comportamientos empáticos. Identificar los elementos cognitivos, fisiológicos y conductuales de la respuesta emocional. Fortificar, los sentimientos de cariño, seguridad y ayuda. Entrenar la toma de decisiones

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

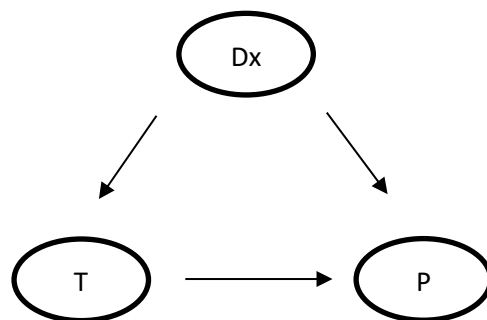
El estudio realizado fue de tipo básica, porque buscó generar nuevos conocimientos. Asimismo según su alcance fue descriptiva propositiva, con un enfoque cuantitativo, además fue descriptiva porque se orientó a describir el estado de la variable; y fue propositiva porque se consiguió elaborar una propuesta para fortalecer la tolerancia mediante un programa de estrategias de control emocional; fue cuantitativa porque se recogió información a través instrumentos, los datos que se obtuvieron fueron analizados con estadísticos y los resultados se indicaron en términos numéricos y porcentuales (Hernández et al., 2018). El estudio tiene un diseño que correspondió a una investigación no experimental.

Teniendo en cuenta el diseño de investigación, el estudio se basó en la exploración de los acontecimientos en su condición natural, sin la necesidad de modificarlos o manipularlos.

El diseño de la investigación se expresa en el siguiente esquema:

Figura 1

Diseño de investigación



Donde:

DX: Es el diagnóstico de la realidad.

T: estudios teóricos.

P: propuesta

3.2. Variables y Operacionalización

Variable Independiente: Programa de autocontrol emocional

Ramos (2018) explica que un programa constituye un procedimiento trascendente, en el cual la organización y planeación juegan un papel importante en proceso pedagógico. Dicho de otro modo, todo programa debe estar estructurado coherentemente según el desarrollo progresivo de los aprendizajes y las metas establecidas.

Variable Dependiente: Tolerancia a la frustración

Bar-On (1988) define la tolerancia a la frustración como aquella “habilidad de resistirse a eventos adversos y situaciones estresantes sin quedar inmovilizado, ceder y explotar” (p.8). Además, posee indicadores como la habilidad de tolerar el estrés y controlar el impulso, las cuales se asocian con la gestión y regulación emocional; con el fin de emplear las emociones de forma beneficiosa (Bar-On, 2006).

3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis

La población quedó constituida por 20 niños y niñas, cuyas edades oscilan entre 11 y 12 años. La unidad de análisis estuvo conformada por 9 estudiantes de 5to. grado y 11 estudiantes de 6to. grado, ambos del nivel primario, matriculados en una institución educativa de Piura, en el año lectivo 2022, siendo menor de edad y mostrando el consentimiento de su tutor para participar.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó la técnica del censo, que a través de un cuestionario permitió recoger información para procesarla posteriormente.

Instrumentos: i) Escala de tolerancia a la frustración, el cual contiene un total de doce preguntas referidas a los indicadores manejo

del estrés y control del impulso. Se aplicó en una población escolar con la finalidad de identificar el nivel de tolerancia a la frustración. Para el procesamiento de datos, se tuvo en cuenta la escala valorativa. ii) Ficha de validación. -Este instrumento se determinó por juicios de expertos, a quienes se consultó sobre la validez del instrumento de la escala tolerancia a la frustración en estudiantes. Se especificó la ficha técnica del instrumento que se empleó en el estudio; así como instrumento para la recolección de datos.

Asimismo, se especificaron la Validez y Confiabilidad de los instrumentos. Pues, en una investigación es indispensable emplear cuestionarios, escalas y test válidos y confiables (Rodríguez y Reguant, 2020). Validar implica comprobar si un instrumento mide lo que se quiere medir de un fenómeno (Gottens et al., 2018). Por ello, la validación de la escala tolerancia a la frustración en estudiantes, se realizó mediante juicio de expertos para asegurar que el instrumento mida lo que debe, según indicadores de la variable.

Por otro lado, la confiabilidad ratifica que los datos que se obtengan con un instrumento sean datos reales del fenómeno (Gottens et al., 2018). Asimismo, la forma frecuente de verificar si un instrumento es confiable o no, es hallando el coeficiente del Alfa de Cronbach (Rodríguez y Reguant, 2020). En el estudio, se obtuvo 0.82 en la medición del Alfa de Cronbach, lo que demuestra que el instrumento es confiable

Procedimientos

El primer paso fue exponer ante el director de la institución educativa el detalle de la investigación, se realizó la documentación pertinente, se entregó los formatos para los permisos y la autorización correspondiente de los menores. El contacto con los estudiantes fue cercano donde se observó la realidad problemática acorde a las características de la población. Asimismo, se buscó información clave que permita la elección del instrumento para el recojo de información y la

elaboración del posterior informe. Se planeó, la proximidad con los padres de los menores para explicar la importancia del estudio y los beneficios que podrían tener; además del consentimiento que deben firmar para autorizar la participación de los menores en la investigación.

3.5. Método de análisis de datos

Para el respectivo procesamiento de la información, se empleó el programa Excel 2010 y el software estadístico SPSS versión 22. Puesto que, al finalizar la aplicación del instrumento, los resultados se trasladaron a una base de datos según la variable, indicadores e ítems evaluados. Asimismo, el análisis estadístico de los resultados tuvo correspondencia con los objetivos de la variable. También, mediante el uso de tablas de frecuencias se determinó el nivel de tolerancia a la frustración en los estudiantes. Luego, se realizó una comparación general, de acuerdo a sus niveles e indicadores de tolerancia al estrés y control del impulso. Finalmente, se propuso un programa de autocontrol emocional.

3.6. Aspectos éticos

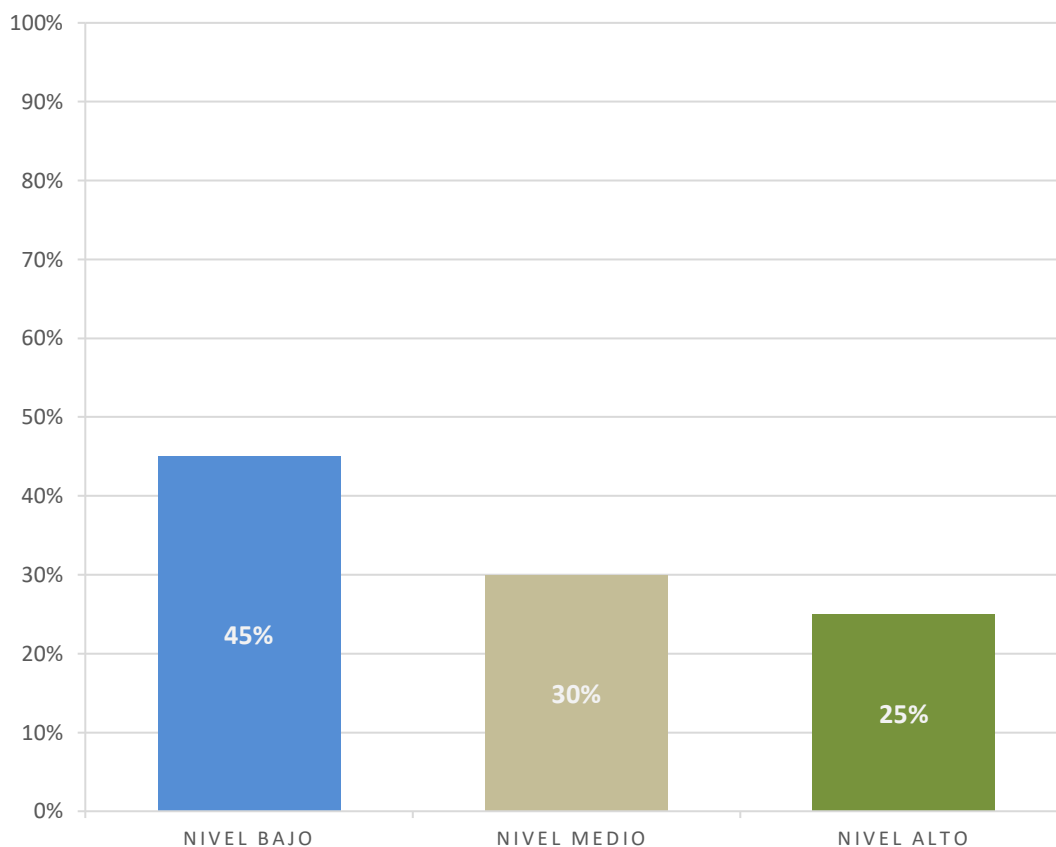
El proyecto de investigación se desarrolló en base a ciertos criterios éticos, los cuales se fundamentan en el informe de Belmont (2011) y en el Código de Ética en Investigación de la Universidad Cesar Vallejo (2020). Respecto a la participación de las personas, en todo momento se garantizó su independencia en la toma de decisiones. Asimismo, se protegió a las personas con libertad disminuida. En cuanto, el principio de beneficencia y no maleficiencia, involucra el compromiso de asegurar el bien y evitar el mal, así como generar beneficios a los participantes. Es por eso que los resultados, las conclusiones y las recomendaciones que deriven exclusivamente de la investigación; servirán para que la institución educativa realice acciones de mejora en relación a la variable. También, las normas del Código de ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), exige el respeto

del ser humano en toda actividad investigativa, salvaguardando la salud mental de los individuos, el cual debe prevalecer sobre los intereses de terceros y de la ciencia. Finalmente, en relación al principio de justicia, se realizó una distribución justa de sujetos y objetos, para que los beneficios y responsabilidades sean compartidas objetivamente.

IV. RESULTADOS

Figura 2

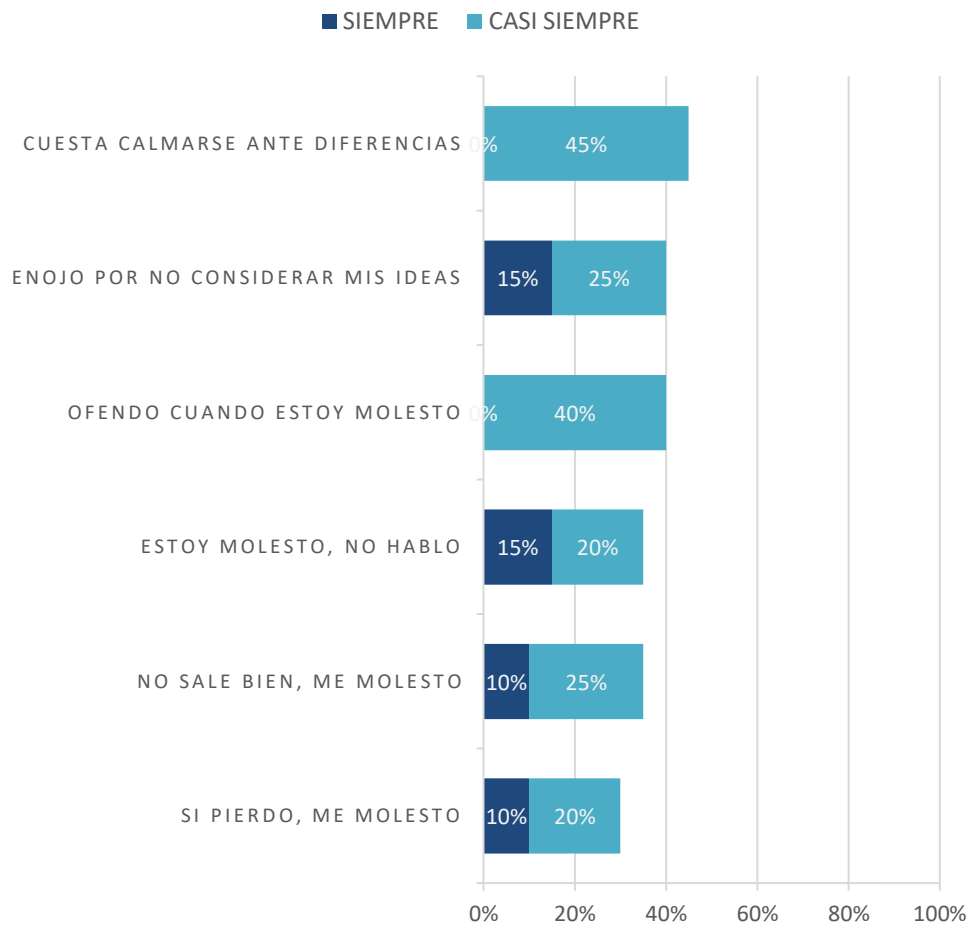
Tolerancia a la frustración en estudiantes



En la Figura 2, los resultados respecto a la variable tolerancia a la frustración, muestra que, un 45 % de los estudiantes posee nivel bajo, lo que indica que los escolares evaluados no toleran la frustración, un 30% de estudiantes posee nivel medio y solamente un 25% de estudiantes posee nivel alto, lo que indica que algunos estudiantes toleran la frustración. De lo anterior se deduce que la población estudiantil evaluada necesita desarrollar sus habilidades de autocontrol emocional para ser tolerantes a la frustración.

Figura 3

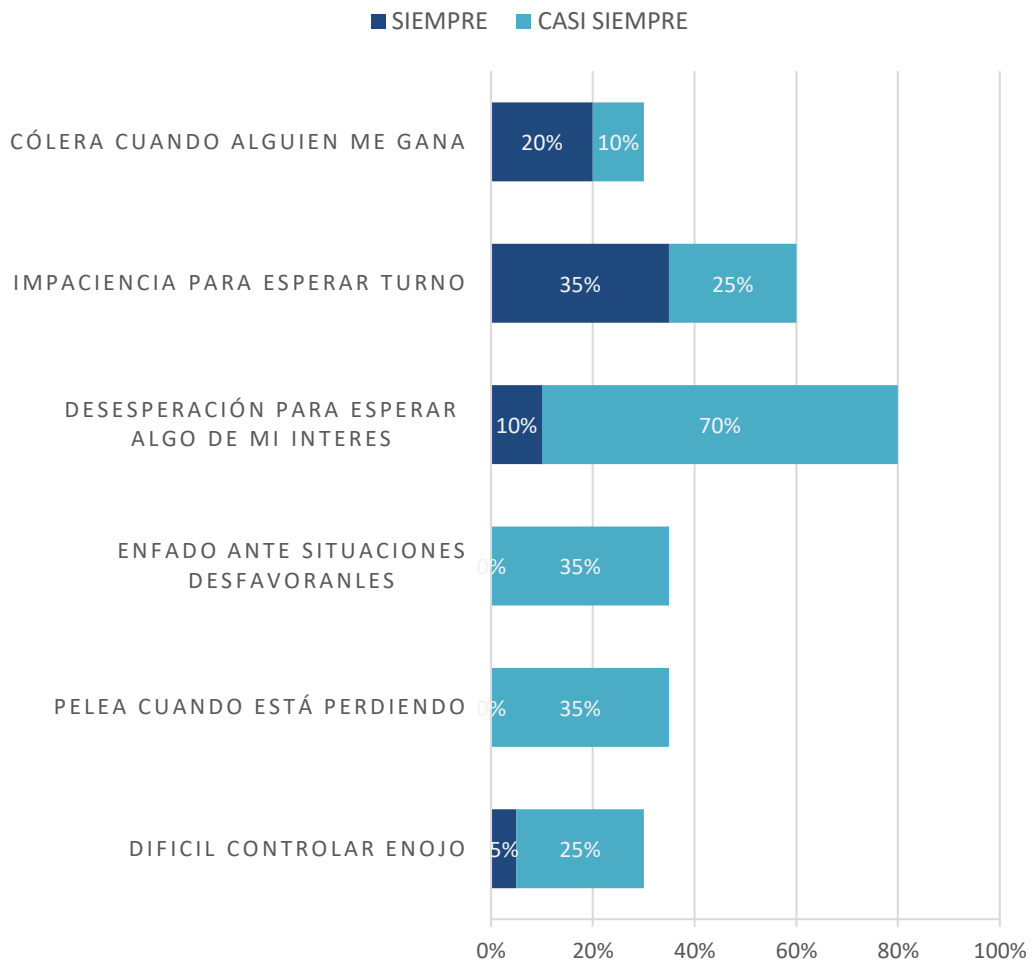
Tolerancia a la frustración según indicador manejo del estrés.



En la Figura 3, según el indicador de Manejo del estrés, el 45% de evaluados, casi siempre tiene dificultad para mantener una conversación con calma cuando los demás tienen ideas diferentes a la suya; el 15% siempre y el 25 % casi siempre se enoja cuando percibe que sus ideas no son consideradas; el 40% casi siempre ofende a los demás sin intención, cuando están muy disgustados; el 15% siempre que se enfada con alguien, prefiere alejarse y no le hablarle; el 10% siempre se irrita con facilidad cuando algo no le sale bien; y otro 10% se molesta intensamente cuando juega y pierde. Esta dificultad para comportarse adecuadamente ante situaciones de mucho estrés, conlleva a proponer un programa de autocontrol emocional para fortalecer la tolerancia a la frustración.

Figura 4

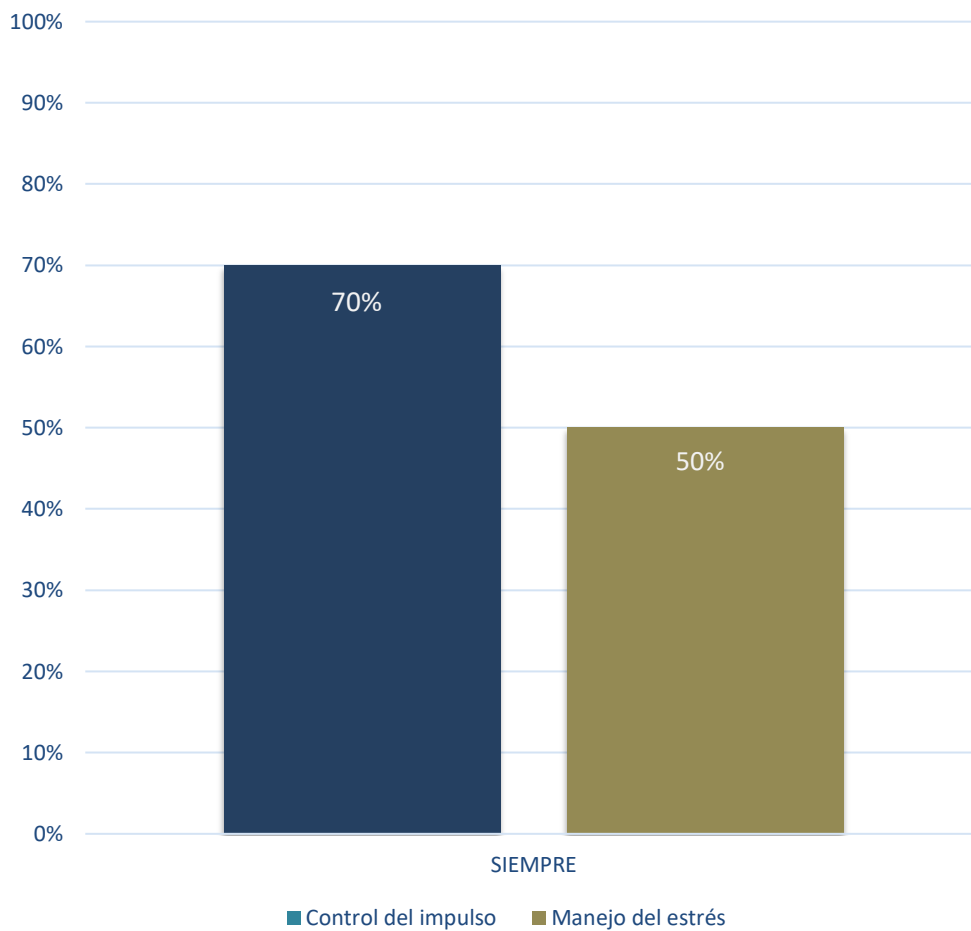
Tolerancia a la frustración según indicador control del impulso.



En la Figura 4, según el indicador de Control del impulso, el 20% de estudiantes siempre le cuesta controlar su cólera cuando sienten que alguien les gana; el 35% siempre y el 25% casi siempre se impacientan al tener que esperar su turno en diferentes situaciones; el 70%, casi siempre se desespera cuando deben esperar algo que les interesa; el 35% casi siempre se enfada con facilidad ante situaciones que no le favorecen; el 35% casi siempre pelea cuando observa que está perdiendo; finalmente al 25% casi siempre le es difícil controlar su enojo cuando las cosas no salen como las planea. Estas conductas impulsivas y desafiantes, también conllevan a proponer un programa de autocontrol emocional para desarrollar la tolerancia a la frustración.

Figura 5

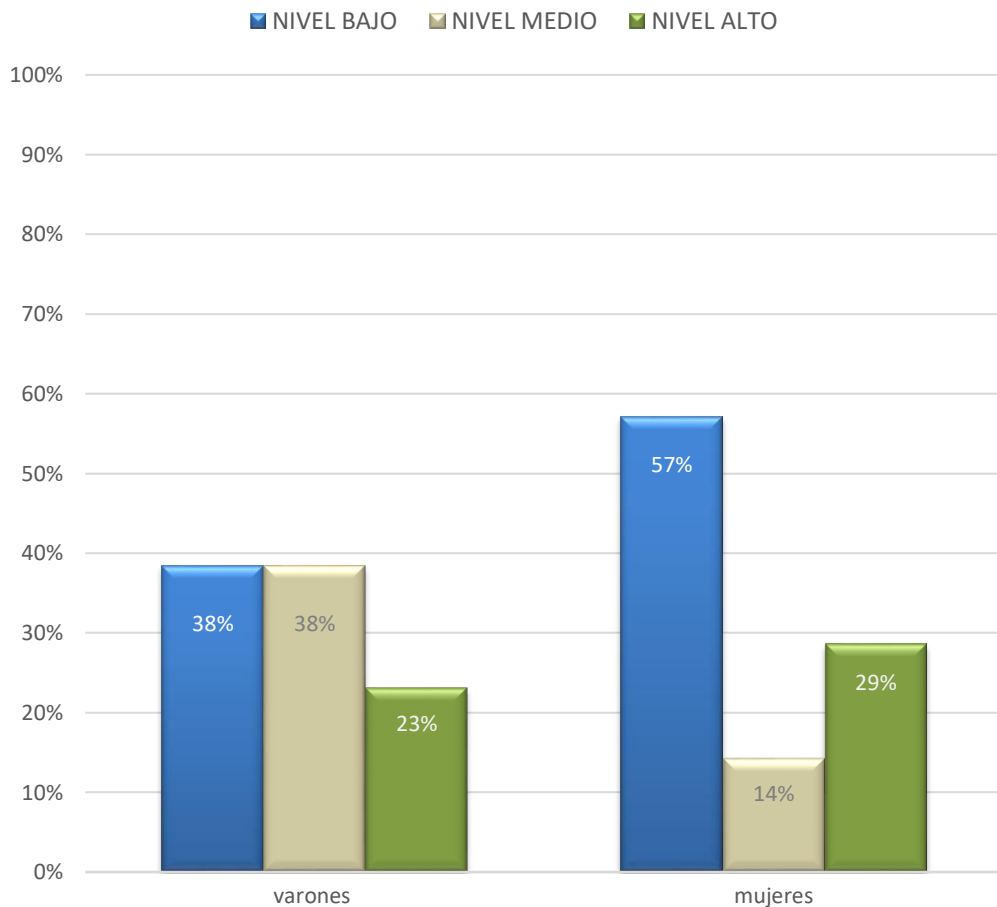
Tolerancia a la frustración según Indicadores.



En la Figura 5, se observa que el 70 % de los estudiantes siempre muestra carencia de control de impulsos; en tanto que un 50% de los estudiantes siempre tiene dificultad para manejar el estrés. Es decir, la mayor problemática en cuanto tolerancia a la frustración está relacionada con la impulsividad, la vehemencia y el arrebató emocional. Mientras la intolerancia al estrés es menor.

Figura 6

Nivel de tolerancia a la frustración según sexo.



En la Figura 6, se observan los niveles de tolerancia a la frustración según sexo, en el nivel bajo, se ubican 38% de varones y 57% de mujeres; mientras en el nivel medio 38% de varones y 14% de mujeres. Esto significa, que ellas muestran escasa tolerancia en comparación con los varones. Sin embargo, en el nivel alto se ubican 23% de varones y 29% mujeres, observándose que la diferencia no es significativa. Por ello, es de suma importancia plantear un programa de autocontrol emocional para desarrollar la tolerancia a la frustración en niños y niñas.

V. DISCUSIÓN

La investigación posee una metodología descriptiva propositiva con enfoque cuantitativo. La recolección de información se realizó a través de la técnica del censo; y los datos obtenidos fueron procesados estadísticamente. Las aportaciones expuestas en el estudio, han sido contrastadas con investigaciones que contienen importante información teórica científica.

Asimismo, se corroboró con datos empíricos de la realidad, los cuales han sido de utilidad para sustentar la trascendencia que tiene la propuesta del programa de autocontrol emocional para fortalecer la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria. Ventura et al. (2018) sostienen que la tolerancia a la frustración está relacionada con la agresión y la violencia escolar en nuestro país.

La agresividad, es una problemática que se ha intensificado en la sociedad, debido a la escasa tolerancia que poseen los escolares de primaria. Esto es reafirmado por Bar-On (1996), quien explica que los niños y niñas muestran comportamientos intolerantes cuando sienten que sus deseos no son alcanzados o se frustran. También, Oliva et al. (2015) reiteran que la frustración está relacionada con sensaciones de angustia y desesperación, lo que puede contribuir a la aparición de trastornos psicológicos, agravando esta situación.

El primer resultado importante a considerar para la elaboración de la propuesta es la expuesta en la figura 2, donde se muestra que el 45 % de los estudiantes tiene nivel bajo de tolerancia a la frustración y sólo el 25%, tiene nivel alto. Es decir, la mayoría de colegiales no tolera la frustración por lo que necesitan desarrollar sus habilidades emocionales para comportarse adecuadamente frente al estrés.

Estos resultados coinciden con la investigación de Torres (2019), quien efectuó un estudio sobre nivel tolerancia a la frustración y descubrió que el 87,38% de los educandos son muy intolerantes, en tanto que el

0,97% son muy tolerantes. Sobre ello, Bar –On (2006) manifiesta que, en el nivel bajo de tolerancia, los estudiantes aún no han aprendido a manejarse adecuadamente ante situaciones estresantes y pierden el control emocional mostrándose exaltados, agresivos o perturbados. Mientras que los estudiantes con alto nivel de tolerancia, gestionan su impulsividad, conservan la calma y demuestran conductas apropiadas. Bar-On (1988) explica que la inteligencia emocional abarca un conjunto de capacidades emocionales que favorecen la adaptación y son de gran utilidad para afrontar las exigencias del entorno.

Así mismo, Gómez et al. (2022) diseñaron y ejecutaron un programa para la tolerancia a la frustración denominado PIPAC, con resultados satisfactorios en niños y niñas, ya que los efectos del programa fueron significativos, produciendo modificaciones conductuales donde los comportamientos intolerantes disminuyeron. Entonces, un programa de autocontrol emocional, será de gran utilidad para desarrollar las habilidades de regulación emocional en escolares.

Por su parte, Gonzáles et al. (2019) explicaron que experimentar y hacer frente a las emociones negativas pone a prueba nuestra capacidad de tolerancia. Es decir, cuando los escolares se sientan frustrados deben tener la habilidad de controlar adecuadamente sus sentimientos de enojo y rabia; resistiendo el arrebató emocional. Lo descrito, reitera la necesidad de fortalecer la capacidad de sobrellevar la adversidad controlar su cólera.

Con la finalidad de ampliar el análisis de la variable, se creyó conveniente examinar los datos teniendo en cuenta los indicadores manejo del estrés y control del impulso. Según Bar- On (2006), estos se relacionan con la gestión y regulación emocional, con la finalidad de emplear las emociones de forma beneficiosa y ser tolerante a la frustración

En los resultados de la figura 3, según el primer indicador, manejo del estrés, el 45% de alumnos y alumnas frecuentemente les cuesta conversar con calma cuando los demás opinan diferente. El 40% de

escolares continuamente (15% siempre + 25 % casi siempre) se enfadan cuando observan que sus ideas no son tomadas en cuenta. Otro 40% de estudiantes, reiteradamente, cuando están muy molestos ofenden a los demás sin intención. Lo descrito, evidencia la dificultad que poseen los estudiantes para tolerar situaciones estresantes. Esto es corroborado por Bermeo y Torres (2021) quienes analizaron la salud emocional infantil durante la pandemia. Mencionaron que la irritabilidad es una de las principales dificultades emocionales que afecta a la niñez. Pues, los niños y niñas se sintieron rabiosos y malgeniados al experimentar ansiedad y estrés, lo cual afectó su salud mental. Ante ello, es indispensable proponer un programa de autocontrol emocional para gestionar con autonomía, los sentimientos de rabia y cólera.

Es importante recalcar que, la falta de regulación en la infancia es una de las principales causas de la violencia escolar, dificultando la interacción social y el desempeño académico (Granda y Granda, 2021). Ser tolerante, conlleva a aceptar de forma consciente la ira con la finalidad de manejarla apropiadamente (Oliva et al., 2011).

De esta manera, según el indicador Control del impulso, en la figura 4, se percibe que los escolares (35%) siempre y (25%) casi siempre se impacientan al esperar su turno en diferentes situaciones; mientras otro 70%, casi siempre se desespera cuando tiene que esperar algo de su interés. Estos sentimientos de ansiedad y conductas de exasperación pueden ser moduladas mediante la enseñanza de estrategias de autocontrol emocional.

Por su parte, Acuña (2019), elaboró y ejecutó el programa de educación emocional denominado “Pienso y actúo”, confirmando la efectividad que tiene un programa para el desarrollo de habilidades emocionales. Al final de su investigación, se elevó significativamente el porcentaje de estudiantes que obtuvieron nivel alto de tolerancia a la frustración. Entonces el programa de autocontrol emocional que proponemos contribuirá a disminuir los comportamientos vehementes y

los arrebatos emocionales.

Igualmente, Alvarez (2018) estudió la variable tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas. Donde descubrió que, el bajo nivel de tolerancia conlleva a que los escolares expresan sus emociones con irritabilidad.

De manera general, la figura 5 revela que 70 % de los estudiantes afirma que muy frecuentemente le cuesta controlar sus impulsos; y un 50%, siempre tiene problemas para soportar la presión. Esto indica que, la mayor dificultad de la variable tolerancia a la frustración está vinculada a conductas violentas, exaltadas y de enfado. En tanto que, la desesperación y la ansiedad ante la adversidad, es menor. No obstante, en el programa de autocontrol emocional se abordarán ambos indicadores, pero se tendrá mayor incidencia el control de impulsos.

Manejar el estrés involucra la capacidad de enfrentarse a escenarios difíciles, manteniendo la calma. En tanto que, controlar el impulso implica resistir el arrebato y regular la impulsividad (Bar-On, 2006). Para ello, Pérez y Filella (2019) proponen algunas actividades de educación emocional, las cuales incluyen expresión de emociones, técnicas de relajación, así como el entrenamiento de la calma y tranquilidad. También creen indispensable, controlar la impulsividad, comprender los sentimientos y comportamiento de los demás considerando su forma de ser.

Por otra parte, teniendo en cuenta el sexo, en la figura 6, se observa que 57% de las mujeres y 38% de los varones se ubican en el nivel bajo de tolerancia. Lo que indica, que las niñas son más intolerantes e impacientes que los niños. Esto es corroborado por Caqueo et al. (2020), quienes realizaron un estudio para verificar la relación entre los problemas de regulación e indicadores de salud mental en una población de adolescentes chilenos. Descubrieron, que las mujeres (2.6) tienen mayor dificultad para regular sus emociones, que los varones (2.1). Concluyeron que los adolescentes que tienen dificultades para controlar

sus emociones se muestran intranquilos frecuentemente y adoptan comportamientos inadecuados.

También, en nuestro país, Torres (2019) investigo los niveles de la variable tolerancia a la frustración en escolares de primaria. Halló que las niñas (54.37%) son más intolerantes que los niños (33.01%). Revela que la baja tolerancia se debe a que los padres se muestran complacientes y mal acostumbran a sus hijos, enseñándoles a obtener lo que desean sin esfuerzo alguno.

No obstante, el MINEDU según reportes de Síseve, indicó que, en Piura, tanto varones como mujeres estuvieron involucrados en casos de violencia escolar entre estudiantes. Asimismo, según los resultados de este estudio, se observa que la diferencia en el nivel alto no es significativa entre varones y mujeres. Por tal motivo, se creyó conveniente plantear un programa de autocontrol emocional dirigida a niñas y niños.

Considerarse, el desarrollo emocional, según Ellis y Grieger, (1990), los niños de 10 a 12 años aproximadamente, aún poseen dificultades para manejarse en circunstancias incómodas, ya que le generan sensaciones de intranquilidad, optando actuar con violencia. Es decir, las niñas y los niños cuando los fastidian pueden reaccionar peleando.

Asimismo, el dominio del lenguaje y la socialización mejora su autoconcepto personal ya que la percepción que tiene de sí mismo deriva de la opinión de otros y de la comparación con los demás, esto puede conllevarlo a sentirse minimizado y angustiado. Es decir, durante la primaria la autoestima se ve afectada por comparaciones con los demás y por la opinión del profesor según su rendimiento. A pesar de eso, no se ve afectado su desarrollo socioemocional.

Por lo anterior, es recomendable que, desde muy pequeños ellas y ellos, en casa y en la escuela fortalezcan sus habilidades de afrontamiento, solución a los problemas y control de impulsos (Oliva et al., 2011). De allí la importancia de la propuesta de este estudio, programa

de autocontrol emocional, el cual está dirigido a niños y niñas de educación primaria. Los beneficios de la regulación emocional permiten a los escolares reconocer, controlar y conducir sus emociones hacia interacciones positivas con los demás; generando en ellos el respeto por los demás (López, 2005).

Otro de los beneficios de controlar las emociones de forma apropiada, es el incrementar del bienestar subjetivo, facilidad de solucionar problemas, facilita el autoconocimiento y la empatía; lo más importante es que mejora la interacción social y reduce la posibilidad de mostrar comportamientos violentos. (De Pagés y Reñé, 2008),

Cabello et al., (2019) elaboraron y ejecutaron dos programas de Educación Emocional, denominados Happy 8-12 y Happy 12-16, para el nivel primario y secundario respectivamente. Concluyeron que, los escolares de primaria fortalecieron considerablemente sus habilidades, así como su rendimiento académico; inclusive más que los de secundaria. Los investigadores afirman que la enseñanza y practica de capacidades emocionales proporciona herramientas personales para regular las emociones apropiadamente, controlando las sensaciones de ansiedad; además de mejorar significativamente rendimiento académico.

En el ámbito educativo, cuando la emoción es intensa o negativa, la persona centra toda su atención en lo que siente, más no en lo que estudia. Entonces, si la capacidad atencional no se orienta al material de estudio, difícilmente se podrá guardar en la memoria. Dicho de otro modo, si no aprendemos a regular nuestras emociones, el proceso de aprendizaje se obstaculiza (Andrés et al, 2017).

Dicho de otro modo, la capacidad de controlar las emociones influye directamente en el bienestar emocional, físico y mental; así como en el aprendizaje. Por lo tanto, aprender a regular las emociones proporcionará efectos positivos en la salud en general (Cloitre et al., 2019).

VI. CONCLUSIONES

1. Se identificó el nivel de tolerancia a la frustración de estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura; hallándose que la mayor parte de escolares (45%) posee un nivel bajo de tolerancia, concluyendo que los niños y niñas requieren ayuda para autocontrolar sus emociones.
2. Se analizó la variable tolerancia a la frustración según indicadores manejo del estrés y control del impulso, hallándose que, 45% de los estudiantes frecuentemente les es difícil mantener una conversación con calma cuando los demás tienen ideas diferentes. Y, otro 60%, siempre se muestran impacientes cuando tienen que esperar su turno para jugar. En general, 70 % tienen mayor dificultad para controlar el arrebató emocional; mientras 50% no resiste la presión.
3. También, se analizó la variable tolerancia a la frustración según sexo, descubriéndose que la mayoría de niñas presentan bajo nivel tolerancia a la frustración en comparación con los niños. En consecuencia, es importante centrar la atención en el sexo femenino, sin dejar de lado el sexo masculino.
4. Se diseñó un programa de autocontrol emocional basado en las neurociencias y el neuroaprendizaje, enfocados en los aspectos cognitivo, motor y emocional, para fortalecer las habilidades de tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria.
5. Se incluyeron actividades como identificar los elementos cognitivos, fisiológicos y conductuales de una emoción, describir las emociones positivas y negativas, expresar emociones, técnicas de relajación para controlar la impulsividad, comprender las emociones de los demás.
6. Se validó, la propuesta a través de juicio de expertos logrando la idoneidad del programa de autocontrol emocional, el cual se fundamentó en las neurociencias y el neuroaprendizaje.

VII. RECOMENDACIONES

1. Al director y plana docente de la institución educativa pública donde se realizó el estudio, incluir en su planificación anual, la programación de algunos talleres de educación emocional donde puedan realizarse las actividades planteadas en el programa de autocontrol emocional, perteneciente a esta investigación.
2. Al director de la institución educativa pública donde se realizó el estudio, organizar jornadas de capacitación docente sobre la importancia de la educación emocional desde la infancia para manejar el estrés y controlar el impulso, con la finalidad de educar estudiantes tolerantes a la frustración.
3. Al director de la institución educativa en mención, invitar a psicólogos para realizar talleres respecto a la importancia y los beneficios de la educación emocional.
4. Al mismo director, también facilitar material bibliográfico y programas que desarrollen el control emocional con estrategias innovadoras que se puedan implementar de alguna manera en las clases de tutoría.
5. A la plana docente de la misma institución educativa, promover en los padres de familia la importancia de la educación emocional, para que tomen conciencia sobre las conductas violentas e impulsivas de sus menores hijos, ante situaciones adversas.
6. Al director y docentes de la institución educativa en mención, promover el desarrollo de habilidades emocionales en sus estudiantes durante las clases de tutoría.

VIII. PROPUESTA

Presentación

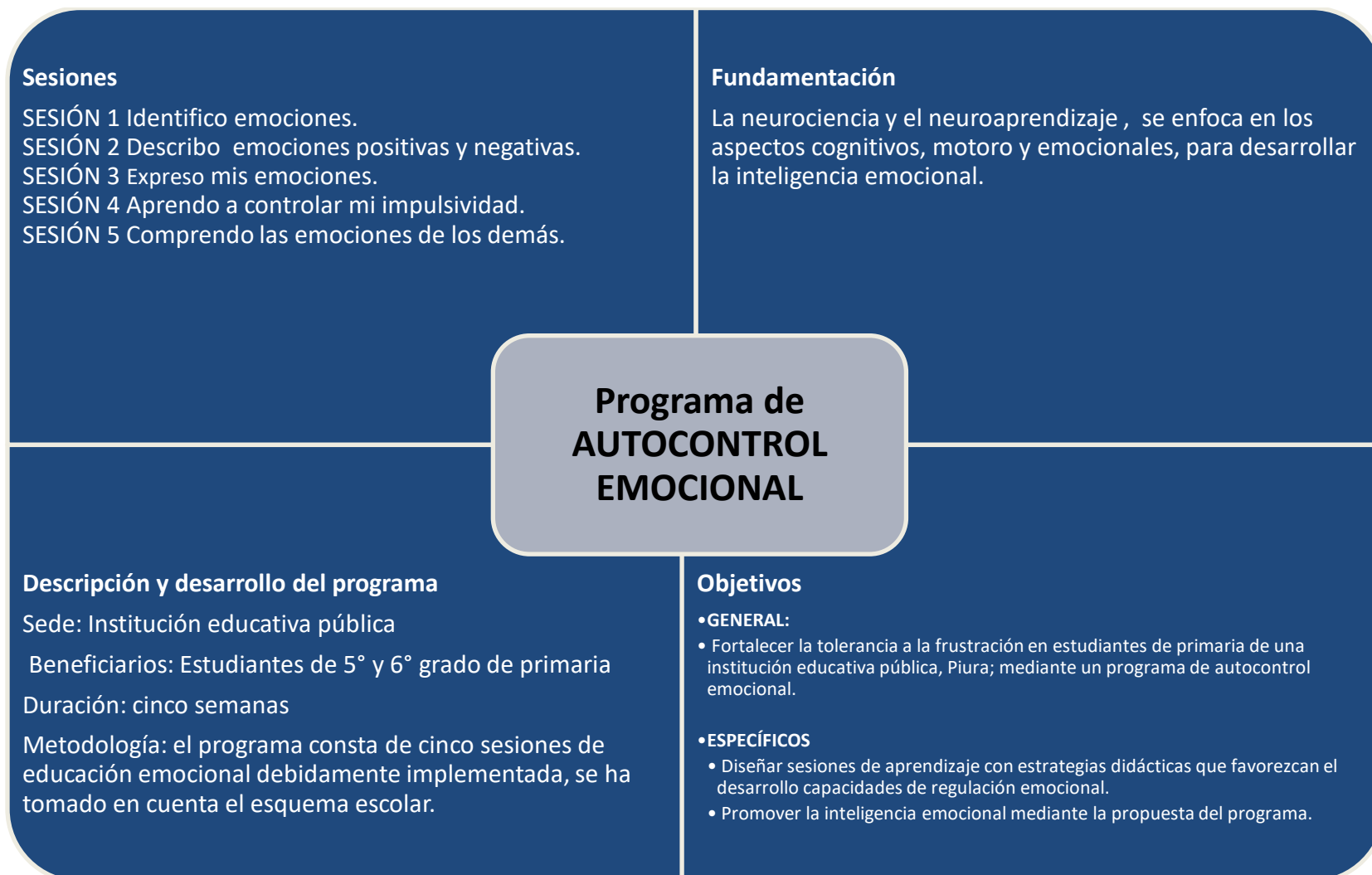
En la institución educativa pública donde se realizó el estudio, se observó que en el contexto escolar surgen problemas entre estudiantes, y para solucionarlo muestran comportamientos violentos y vehementes, tal vez porque aún no desarrollan habilidades para controlar sus impulsos. Asimismo, experimentan sentimientos de rabia cuando pierden en un juego o algo no sale como ellos desean. Esto debido a que, aún no saben manejar el estrés. Entonces, la falta de regulación emocional es la principal causa de la impulsividad infantil (Granda y Granda, 2021).

Por tal motivo se consideró necesario, plantear un programa de autocontrol emocional para fortalecer la tolerancia a la frustración fundamentado en la teoría socioemocional de Bar-On con la finalidad de proponer estrategias y técnicas de inteligencia emocional enfocadas en la realidad descrita. La propuesta posee un estructura coherente y lógica, al inicio se describió el contexto escolar; identificando la problemática de los estudiantes evaluados, se procedió a indagar sobre técnicas y estrategias de regulación emocional.

Para ello, se creyó conveniente recopilar información, como estudios previos de diversas tesis académicas a nivel mundial, nacional y local; con la finalidad de elaborar argumentos para diseñar la propuesta. Asimismo, se realizó una indagación científica de nutridas fuentes bibliográficas para incorporarse como teorías científicas que explicar y contrastar con la realidad problemática.

Sin dudar, fue trascendente para la investigación los aportes de la neurociencia y la neuroeducación, asimismo para organizar la propuesta en una serie de actividades de autocontrol emocional para fortalecer la tolerancia en estudiantes de primaria, que fue el propósito principal de este estudio.

Figura 7 Modelo de Propuesta



REFERENCIAS

- Acuña, S. (2019). Programa “Pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote – 2018. Tesis de maestría. Universidad Cesar Vallejo. Repositorio de tesis UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/36840>
- Alvarez, R. (2018). Diseño de una escala de tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Comas, 2018. Tesis de grado. Universidad Cesar Vallejo. Repositorio de tesis UCV Repositorio <https://hdl.handle.net/20.500.12692/25305>
- Andrés, M., Stelzer, F., Vernucci, S., Canet, L., Galli, J. & Navarro, J. (2017) Regulación emocional y habilidades académicas: relación en niños de 9 a 11 años de edad. *Revista Suma Psicológica* (24) 2, (79-86). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0121438117300218>
- Arias, C. (2020). Educación emocional y fortalecimiento de habilidades emocionales y sociales en el contexto educativo. *Espiral, Revista De Docencia E Investigación*, 9(2), 11-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.15332/erdi.v2i9.2492>
- Bar-On, R. (1988) The development of an operational concept of psychological wellbeing. Unpublished doctoral dissertation. Grahamstown: Rhodes University.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Revista Psicothema*. 18 Suppl. 13-25.
- Bermeo, L., & Torres, Z. (2021). La educación física como medio para mantener la salud emocional en escolares durante la pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 97-113. doi:<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1230>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3),95-114p. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista Avances en supervisión educativa* 16, 11p. <http://hdl.handle.net/11162/169328>

- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Madhavi, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012) ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Déu.
- Cabello, E.; Pérez, N.; Ros, A. & Filella G. (2019). Los programas de educación emocional happy 8-12 and happy 12-16. Evaluación de su impacto en las emociones y el bienestar. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía* (30, 2) 53-66. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.30.num.2.2019.25338>.
- Carrasco, F.; Droguett, R.; Huaiquil D.; Navarrete; A., Quiroz, M., & Binimelis, H. (2017). Use of mobile technological devices by children: Between consumption and family care. *Revista Cultura-hombre-sociedad*, 27(1), 108-137. <https://dx.doi.org/10.7770/cuhso-v27n1-art1191>
- Caqueo, A.; Mena, P.; Flores, J.; Narea, M. & Irrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Revista Terapia psicológica*, 38(2), 203-222. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Cloitre, M.; Khan, C.; Mackintosh, M.; Garvert, D.; Henn, C.; Falvey, E. & Saito, J. (2019). Emotion regulation mediates the relationship between ACES and physical and mental health. *Journal Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(1), 82–89. <https://doi.org/10.1037/tra0000374>
- Código de Ética en Investigación de la Universidad Cesar Vallejo (2020).
- Código Nacional de Integración Científica Colegio de Psicólogos del Perú. (2017) Código de Ética del Colegio de Psicólogos http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- De Pagès, E. y Reñé, A. (2008). Como ser docente y no morir en el intento. Técnicas de concentración y relajación en el aula. Barcelona: Grao.
- Diego, G., Tomás, M., De Oliver, J., Limonero, J., & Muñoz, R. (2018). Emotional regulation in the field of primary care. *Revista Información Psicológica*, (115) 2–13. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.2018.115.12>
- Ellis, A. y Grieger R. (1990). Manual de terapia racional emotiva. Bilbao, España: Desclee de Brouwer

Espoz, S.; Rodríguez, R., Espoz, P., Farías, C. & Valdivia, P. (2020). Emotional Education for the Development of Primary and Secondary School Students Through Physical Education: Literature Review. *Journal Education Sciences*, 10(8), 192.

FUNDESYRAM (2010). Dinámicas para crear un ambiente agradable y seguro en el grupo.

Goleman, D. (2001). An EI-Based theory of performance. The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations. San Francisco, CA: Jossey-Bass, pp.27-44.

Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. ESPAÑA. Editorial: B de BOLSILLO. https://drive.google.com/file/d/1x_yl1KTAunBnZjmIVCjKlhqIDDlirKNp/view?usp=sharing

González, R.; Souto, A.; González; L., & Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Revista Universitas psychologica*, 17(2), 1-13.

Gómez , M., Aguirre, T. & Borges, M. (2022). Tolerancia a la frustración en niñez con altas capacidades. Diseño y evaluación de un programa de intervención. *Revista Educación*. 46(1) 383-3991. Universidad de Costa Rica, Costa Rica <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44068165036>

González, M., Landero, R.& Quezada, L. (2019) Escala de tolerancia al estrés: propiedades psicométricas en muestra mexicana y relación con estrés percibido y edad, Ansiedad y Estrés. *Revista Elsevier España, Ansiedad y Estrés* (25) 2, 79-84. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S113479371930048X>.

Gottens, L., Carvalho, E., Guilhem, D., & Pires, M. (2018). Boas práticas no parto normal: análise da confiabilidade de um instrumento pelo Alfa de Cronbach. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26.

Granda, T. & Granda, J. (2021). Emotional education and its linkage in the learning process in times of pandemic. *Revista Orientación y Sociedad*, 21(1).

Hajal, J. & Paley, B. (2020). Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Journal Developmental Psychology*, 56(3), 403–417. <https://doi.org/10.1037/dev0000864>

- Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, L.; (2018) Metodología de Investigación (6ta. Edición). Editorial Mexicana. Num. 736. https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Jiménez, A, Lorente J., Vargas J., Díaz E & López J. (2022). Beach balls: Assessing frustration tolerance in young children using a computerized task. *Journal Acta Psychologica* (224) <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103528>.
- Kaplan, D. E. (2019). Emotional Intelligence in Instructional Design and Education. *Psychology Journal*, 10, 132-139. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.102011>
- López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3),153-167.Consultado 18 de Mayo de 2022. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927009>
- Marilina, R. (2018) Neurociencia Neuroaprendizaje. Las Emociones y el Aprendizaje. ProQuest Ebook Central. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/biblioucv/detail.action?docID=6802584>
- Mayer, J. & Salovey, P. (2008). Emotional Intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist Journal*, 63(6), 503-517.
- Mena, M., & Huneus, M. (2017). Convivencia Escolar para el aprendizaje y buen trato de todos: Hacia una mejor comprensión del concepto. *Revista Cultura, Educación y Sociedad*, 8(2), 9-20. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.8.2.2017.01>
- MINEDU. (2017). Currículo Nacional de Educación Básica (CNEB) Ministerio de Educación.
- Ministerio de Educación. Siseve [en línea]. Lima (Fecha de consulta: 20 de abril del 2022). Recuperado de <http://www.siseve.pe/Seccion/Estadisticas>
- 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
- Olivares, S. (2015). El juego social como instrumento para el desarrollo de habilidades sociales en niños de tercer grado de primaria de la institución educativa San Juan Bautista de Catacaos – Piura.Tesis de pregrado en Educación primaria.

Universidad de Piura. Repositorio institucional PIRHUA.
<https://hdl.handle.net/11042/2674>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura Unesco (2011). Informe de violencia escolar en América Latina. <http://www.cooperativa.cl/noticias/pais/educacion/violencia-escolar/estudio-muestra-56-que-america-latina-es-region-con-mas-violencia-escolar-en-el-mundo/2011-11-02/114102.html>

Pardos, A., & González, M. (2018). Intervención sobre las Funciones Ejecutivas (FE) desde el contexto educativo. *Revista Iberoamericana de Educación* (78, ,1) septiembre-diciembre ; p. 27-42. <http://hdl.handle.net/11162/185261>

Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Revista Praxis & Saber*, 10(24), 23–44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>

Puertas, P.; Zurita, F.; Chacón, R.; Castro, M.; Ramírez, I. & González, G. (2020). Emotional intelligence in the educational field: a meta-analysis. *Journal Annals of Psychology*, 36(1), 84–91. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>

Ramos, S. (2018). Teatro oprimido una estrategia pedagógica con niños y niñas del centro de proyección social Santo Domingo. Tesis de Magister, Universidad de Bogotá. <http://www.enso.edu.co/biblionline/archivos/3226.pdf>

Rodríguez, J., & Reguant, M. (2020). Calcular la fiabilitat d'un qüestionari o escala mitjançant l'SPSS: el coeficient alfa de Cronbach. *REIRE Revista d'Innovació I Recerca En Educació*, 13(2), 1–13. <https://doi.org/10.1344/reire2020.13.230048>

Rusca, F., Cortez, C., Tirado, B., & Strobbe, M. (2020). An approach on mental health of children, adolescents and caregivers in the COVID-19 context in Peru. *Revista Acta Medica Peruana*, 37(4). <https://doi.org/10.35663/amp.2020.374.1851>

Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Journal Imagination, cognition and personality*, 9, 185-211.

Seymour k., Rosch K., Tiedemann, A., Mostofsky, S. (2020). The Validity of a Frustration Paradigm to Assess the Effect of Frustration on Cognitive Control in School-Age Children. *Journal Behavior Therapy* 51, 268-282 <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.06.009>.

- Siregar, Y., Zulela, S., Prayuningtyas, W., Rachmadtullah, R., & Pohan, N. (2018). Self regulation, emotional intelligence with character building in elementary school. Annual Civic Education Conference (ACEC) 2018, 311-314. Atlantis Press.
- Torres, Y. (2018). 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. Tesis de licenciatura. Repositorio institucional UIGV. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4117>
- Valenzuela, A., & Portillo, S. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 228-242. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.22-3.11>
- Ventura- León, J., Caycho- Rodríguez, T., Vargas- Tenazoa, D. & Flores- Pino, 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.
- Vivas, M.; Gallego, D. & González, B. *Educación de las emociones*. Mérida -Venezuela.
- Wikle, J. & Hoagland, A. (2020). Adolescent interactions with family and emotions during interactions: Variation by family structure. *Journal of Family Psychology*, 34(5), 544–554. <https://doi.org/10.1037/fam0000625>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

TÍTULO: “Programa de autocontrol emocional para la Tolerancia a la Frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura”					
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES / INDICADORES	ITEMS
¿En qué medida el programa de autocontrol emocional fortalecerá la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura?	Proponer un programa de autocontrol emocional que contribuya a fortalecer la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura.	El programa de autocontrol emocional fortalecerá la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura.	Programa de autocontrol emocional	Fundamentación	La neurociencia y el neuroaprendizaje, se enfocan en los aspectos cognitivos, motor y emocionales, para desarrollar la inteligencia emocional.
	OBJETIVOS ESPECÍFICOS (OE)			Talleres prácticos de regulación emocional.	Estrategias para un aprendizaje cognitivo, motor y emocional (Marilina, 2018).
	OE1 Determinar el nivel de tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura.			Evaluación	Autoevaluación de los aprendizajes obtenidos en cada taller y al final del programa.
	OE2 Determinar el nivel de tolerancia a la frustración según indicadores en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura.		Tolerancia a la Frustración	Manejo del estrés	2. Cuando juego y pierdo, me molesto mucho. 4. Me molesto, cuando algo no me sale bien. 6. Cuando me molesto con alguien, no le hablo. 8. Cuando estoy molesto, ofendo a los demás sin querer. 10. Me enojo, cuando no toman en cuenta mis ideas. 12. Me cuesta conversar de forma calmada cuando me doy cuenta que los demás tienen ideas diferentes a las mías.
OE3 Determinar el nivel de tolerancia a la frustración según sexo en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura.	Control del impulso	1. Es difícil controlar mi enojo, cuando las cosas no salen como yo espero. 3. Me peleo cuando siento que estoy perdiendo. 5. Me enfado con facilidad ante situaciones que no me favorecen. 7. Me desespero, cuando tengo que esperar algo que me interesa. 9. Me impaciento, cuando tengo que esperar mi turno. 11. Es difícil controlar mi cólera, cuando alguien me gana.			
OE4 Diseñar un programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura					
OE5 Validar mediante juicio de expertos, el programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura.					

Anexo 2: Operacionalización de la variable Programa de Autocontrol Emocional

Variable Independiente	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores
Programa de Autocontrol Emocional	Un programa constituye un procedimiento trascendente, en el cual la organización y planeación juegan un papel importante en proceso pedagógico. Dicho de otro modo, todo programa debe estar estructurado coherentemente según el desarrollo progresivo de los aprendizajes y las metas establecidas (Ramos, 2018)	El programa de autocontrol emocional es la organización de un conjunto de talleres basados en estrategias de autocontrol emocional favorecerá la Tolerancia a la Frustración.	Fundamentación	La neurociencia y el neuroaprendizaje, se enfocan en los aspectos cognitivo, motor y emocional, para desarrollar la inteligencia emocional.
			Talleres prácticos de regulación emocional.	Estrategias para un aprendizaje cognitivo, motoro y emocional (Marilina, 2018).
			Evaluación	Autoevaluación de los aprendizajes obtenidos en cada sesión y al final del programa.

Anexo 3: Operacionalización de la variable Tolerancia a la Frustración

Variable Dependiente	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Téc/Instr.
Tolerancia a la frustración	La tolerancia a la frustración es aquella "habilidad de resistirse a eventos adversos y situaciones estresantes sin quedar inmobilizado, ceder o explotar" (Bar-On, 1988 p.8). Además, posee indicadores como manejar el estrés y controlar el impulso, las cuales se asocian con la gestión y regulación emocional; con el fin de emplear las emociones de forma beneficiosa (Ba-On, 2006).	La variable Tolerancia a la Frustración mejorará mediante talleres prácticos incluidos en el programa de autocontrol emocional.	Manejo del estrés	2. Cuando juego y pierdo, me molesto mucho. 4. Me molesto, cuando algo no me sale bien. 6. Cuando me molesto con alguien, no le hablo. 8. Cuando estoy molesto, ofendo a los demás sin querer. 10. Me enojo, cuando no toman en cuenta mis ideas. 12. Me cuesta conversar de forma calmada cuando me doy cuenta que los demás tienen ideas diferentes a las mías.	Escala de Likert	Cuestionario
			Control del impulso	1. Es difícil controlar mi enojo, cuando las cosas no salen como yo espero. 3. Me peleo cuando siento que estoy perdiendo. 5. Me enfado con facilidad ante situaciones que no me favorecen. 7. Me desespero, cuando tengo que esperar algo que me interesa. 9. Me impaciente, cuando tengo que esperar mi turno. 11. Es difícil controlar mi cólera, cuando alguien me gana.		

Anexo 4: Instrumentos de recolección de datos

Escala de Tolerancia a la Frustración en Estudiantes

Instrucciones: A continuación, se te presentara una serie de frases, léelas atentamente y marca la respuesta que más se adecue a tu situación. Recuerda ser sincero. Responde tomando en cuenta que no hay respuestas malas o buenas. Marca solo una respuesta por ítem.

RESPUESTAS				
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	A	CS	S

N°	Ítems	N	CN	A	CS	S
1	Es difícil controlar mi enojo, cuando las cosas no salen como yo espero.	1	2	3	4	5
2	Cuando juego y pierdo, me molesto mucho.	1	2	3	4	5
3	Me peleo, cuando siento que estoy perdiendo.	1	2	3	4	5
4	Me molesto, cuando algo no me sale bien.	1	2	3	4	5
5	Me enfado con facilidad ante situaciones que no me favorecen.	1	2	3	4	5
6	Cuando me molesto con alguien, no le hablo.	1	2	3	4	5
7	Me desespero, cuando tengo que esperar algo que me interesa.	1	2	3	4	5
8	Cuando estoy molesto, ofendo a los demás sin querer.	1	2	3	4	5
9	Me impaciento, cuando tengo que esperar mi turno.	1	2	3	4	5
10	Me enojo, cuando no toman en cuenta mis ideas.	1	2	3	4	5
11	Es difícil controlar mi cólera, cuando alguien me gana.	1	2	3	4	5
12	Me cuesta conversar de forma calmada, cuando me doy cuenta que los demás tienen ideas diferentes a las mías.	1	2	3	4	5

Anexo 5: Validación de Jueces de los instrumentos

JUEZ 1

VALIDACIÓN DE CONTENIDO DE UN INSTRUMENTO VÍA JUICIO DE EXPERTOS

Chiclayo, 20 de mayo del 2022

Señora
Mg. Lucila Elsa Arnao Morales

Por el presente le saludo y le expreso mi reconocimiento hacia su carrera profesional. En ese sentido dada su formación y experiencia práctica que lo califican como experto, ha sido Usted seleccionado para evaluar el instrumento la ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ESTUDIANTES elaborado como parte del desarrollo de la investigación denominada **“Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura”**.

Agradeciendo de antemano por su integridad y objetividad, le solicito emita su juicio de valor sobre la idoneidad del instrumento para medir la variable Tolerancia a la Frustración.

Para efectos de su análisis adjunto los siguientes documentos:

- *Ficha técnica del instrumento.*
- *Instrumento de recolección de información*
- *Ficha de validación de juicio de expertos.*
- *Leyenda de la Escala valorativa de ítems*

Atentamente,



Cintya Lisseth Becerra Terrones

Ficha Técnica del Instrumento

- 1. Nombre del instrumento:** Escala de tolerancia a la Frustración en estudiantes, adecuación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) de Oliva (2011), la cual deriva de la sub escala Stress Management del Emotional Quotient Inventory (EQ-i, YV) de Bar-On y Parker (2000). Adaptado en población peruana, por Caycho, Flores, Ventura y Vargas (2018).
- 2. Variable a medir:** Tolerancia a la frustración
- 3. Estructura:** El instrumento que se elaboró es unidimensional emanada de su definición conceptual y sus consecuentes indicadores e ítems.
- 4. Indicadores:** Manejo del estrés (ítems pares) y Control del impulso (ítems impares).
- 5. Ítems:** 1. Es difícil controlar mi enojo, cuando las cosas no salen como yo espero. 2. Cuando juego y pierdo, me molesto mucho. 3. Me peleo cuando siento que estoy perdiendo. 4. Me molesto, cuando algo no me sale bien. 5. Me enfado con facilidad ante situaciones que no me favorecen. 6. Cuando me molesto con alguien, no le hablo. 7. Me desespero, cuando tengo que esperar algo que me interesa. 8. Cuando estoy molesto, ofendo a los demás sin querer. 9. Me impaciento, cuando tengo que esperar mi turno. 10. Me enojo, cuando no toman en cuenta mis ideas. 11. Es difícil controlar mi cólera, cuando alguien me gana. 12. Me cuesta conversar de forma calmada cuando me doy cuenta que los demás tienen ideas diferentes a las mías.
- 6. Forma de administración:** Se aplica de manera individual o colectiva previendo encontrarse en las mejores circunstancias de concentración, tranquilidad y silencio.
- 7. Tiempo de aplicación:** Se ha considerado para la resolución del cuestionario un tiempo aproximado de 10 minutos
- 8. Calificación:** Se califica asignando un puntaje que oscila entre 12 y 60 puntos según la respuesta brindada a cada ítem. La suma del total de las respuestas obtenidas proporciona el Puntaje Directo, con el que se obtiene el nivel de desarrollo de la variable tolerancia a la frustración.
- 9. Población a evaluar:** Estudiantes de primaria entre 8 y 12 años.

10. Escalas valorativas

Nivel	Intervalo	Interpretación
Bajo	12 - 28	Intolerante
Medio	29 - 44	Medianamente tolerante
Alto	45 - 60	Tolerante

Instrumentos de recolección de información

Escala de Tolerancia a la Frustración en Estudiantes

Instrucciones: A continuación, se te presentara una serie de frases, léelas atentamente y marca la respuesta que más se adecue a tu situación. Recuerda ser sincero. Responde tomando en cuenta que no hay respuestas malas o buenas. Marca solo una respuesta por ítem.

RESPUESTAS				
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	A	CS	S

N°	Ítems	N	CN	A	CS	S
1	Es difícil controlar mi enojo, cuando las cosas no salen como yo espero.	1	2	3	4	5
2	Cuando juego y pierdo, me molesto mucho.	1	2	3	4	5
3	Me peleo, cuando siento que estoy perdiendo.	1	2	3	4	5
4	Me molesto, cuando algo no me sale bien.	1	2	3	4	5
5	Me enfado con facilidad ante situaciones que no me favorecen.	1	2	3	4	5
6	Cuando me molesto con alguien, no le hablo.	1	2	3	4	5
7	Me desespero, cuando tengo que esperar algo que me interesa.	1	2	3	4	5
8	Cuando estoy molesto, ofendo a los demás sin querer.	1	2	3	4	5
9	Me impaciento, cuando tengo que esperar mi turno.	1	2	3	4	5
10	Me enojo, cuando no toman en cuenta mis ideas.	1	2	3	4	5
11	Es difícil controlar mi cólera, cuando alguien me gana.	1	2	3	4	5
12	Me cuesta conversar de forma calmada, cuando me doy cuenta que los demás tienen ideas diferentes a las mías.	1	2	3	4	5

Ficha de validación de juicio de expertos

Califique cada ítem según la leyenda anexa al final de la siguiente tabla



Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Tolerancia a la Frustración	Capacidad para resistir a sucesos adversos y situaciones estresantes, así como para resistir o demorar un impulso (Bar-On 2000)	La variable de tolerancia a la frustración será medida con la Escala de Tolerancia a la Frustración en Estudiantes, adecuación de la ETF de Oliva (2011), derivada de la sub escala Stress Management del Emotional Quotient Inventory (EQ-i, YV) de Bar-On y Parker (2000). Adaptación Peruana, por Caycho, Flores, Ventura y Vargas (2018),	Manejo del estrés	2. Cuando pierdo en algún juego, me enfado.	Ordinal	4	4	4	-
				4. Tengo mal carácter cuando algo no sale como lo planifique.		3	4	4	Cambiar "tengo mal carácter" por "me enojo"
				6. Cuando me molesto con alguien, no le hablo por mucho tiempo.		4	4	4	-
				8. Cuando estoy molesto, ofendo a los demás sin querer.		4	4	4	-
				10. Me disgusto cuando mis ideas no son tomadas en cuenta.		4	4	4	-
				12. Me cuesta conversar de forma calmada con personas que tienen ideas diferentes a las mías.		4	4	4	-
			Control del impulso	1. Me resulta difícil controlar mi enojo cuando las cosas no salen como yo espero.		4	4	4	-
				3. Me peleo con la gente cuando siento que estoy perdiendo.		4	4	4	-
				5. Me enfado con facilidad ante situaciones que no me favorecen.		4	4	4	-
				7. Me es difícil esperar cuando me van a entregar algo.		3	4	4	Cambiar "me van a entregar algo" por "tengo que esperar algo"
				9. Cuando tengo que esperar mi turno para jugar, me desespero.		4	4	4	-

Legenda de la Escala valorativa de ítems

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene una relación alejada de la dimensión.
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Alto nivel	El ítem está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

SUGERENCIAS: (redactar todas las anotaciones, o recomendaciones globales para el cuestionario).

Conclusión de la Validación: Revisado el Viernes 20 de Mayo -22, y hallando que los ítems cumplen con los requerimientos para la medición adecuada del constructo de la variable bajo estudio Tolerancia a la frustración, procedo a confirmar su validez de contenido.



 Mg. Lucila Elsa Armao Morales
 DNI 17450996
 GOBIERNO REGIONAL URBANIZACION
 GERENCIA REGIONAL DE SALUD
 HOSPITAL REGIONAL URBANIZACION
 Mg. Ps. Lucila E. Armao Morales
 C.P.S.P. N° 8446
 JEFE DE SERVICIO DE PSICOLOGIA

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
ARNAO MORALES, LUCILA ELSA DNI 17450996	LICENCIADO EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 25/03/2001 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO <i>PERU</i>
ARNAO MORALES, LUCILA ELSA DNI 17450996	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 27/05/2000 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO <i>PERU</i>
ARNAO MORALES, LUCILA ELSA DNI 17450996	MAESTRA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION CON MENCION EN INVESTIGACION Y DOCENCIA Fecha de diploma: 23/01/21 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 14/05/2007 Fecha egreso: 15/03/2015	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO <i>PERU</i>

JUEZ 2

VALIDACIÓN DE CONTENIDO DE UN INSTRUMENTO VÍA JUICIO DE EXPERTOS

Chiclayo, 20 de mayo del 2022

Señor
Mg. Carlos Humberto Quispe Celis

Por el presente le saludo y le expreso mi reconocimiento hacia su carrera profesional. En ese sentido dada su formación y experiencia práctica que lo califican como experto, ha sido Usted seleccionado para evaluar el instrumento la ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ESTUDIANTES elaborado como parte del desarrollo de la investigación denominada **“Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura”**.

Agradeciendo de antemano por su integridad y objetividad, le solicito emita su juicio de valor sobre la idoneidad del instrumento para medir la variable Tolerancia a la Frustración.

Para efectos de su análisis adjunto los siguientes documentos:

- *Ficha técnica del instrumento.*
- *Instrumento de recolección de información*
- *Ficha de validación de juicio de expertos.*
- *Leyenda de la Escala valorativa de ítems*

Atentamente,



Cintya Lisseth Becerra Terrones

Ficha Técnica del Instrumento

- 1. Nombre del instrumento:** Escala de tolerancia a la Frustración en estudiantes, adecuación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) de Oliva (2011), la cual deriva de la sub escala Stress Management del Emotional Quotient Inventory (EQ-i, YV) de Bar-On y Parker (2000). Adaptado en población peruana, por Caycho, Flores, Ventura y Vargas (2018).
- 2. Variable a medir:** Tolerancia a la frustración
- 3. Estructura:** El instrumento que se elaboró es unidimensional emanada de su definición conceptual y sus consecuentes indicadores e ítems.
- 4. Indicadores:** Manejo del estrés (ítems pares) y Control del impulso (ítems impares).
- 5. Ítems:** 1. Es difícil controlar mi enojo, cuando las cosas no salen como yo espero. 2. Cuando juego y pierdo, me molesto mucho. 3. Me peleo cuando siento que estoy perdiendo. 4. Me molesto, cuando algo no me sale bien. 5. Me enfado con facilidad ante situaciones que no me favorecen. 6. Cuando me molesto con alguien, no le hablo. 7. Me desespero, cuando tengo que esperar algo que me interesa. 8. Cuando estoy molesto, ofendo a los demás sin querer. 9. Me impaciento, cuando tengo que esperar mi turno. 10. Me enojo, cuando no toman en cuenta mis ideas. 11. Es difícil controlar mi cólera, cuando alguien me gana. 12. Me cuesta conversar de forma calmada cuando me doy cuenta que los demás tienen ideas diferentes a las mías.
- 6. Forma de administración:** Se aplica de manera individual o colectiva previendo encontrarse en las mejores circunstancias de concentración, tranquilidad y silencio.
- 7. Tiempo de aplicación:** Se ha considerado para la resolución del cuestionario un tiempo aproximado de 10 minutos
- 8. Calificación:** Se califica asignando un puntaje que oscila entre 12 y 60 puntos según la respuesta brindada a cada ítem. La suma del total de las respuestas obtenidas proporciona el Puntaje Directo, con el que se obtiene el nivel de desarrollo de la variable tolerancia a la frustración.
- 9. Población a evaluar:** Estudiantes de primaria entre 8 y 12 años.

10. Escalas valorativas

Nivel	Intervalo	Interpretación
Bajo	12 - 28	Intolerante
Medio	29 - 44	Medianamente tolerante
Alto	45 - 60	Tolerante

Instrumentos de recolección de información

Escala de Tolerancia a la Frustración en Estudiantes

Instrucciones: A continuación, se te presentara una serie de frases, léelas atentamente y marca la respuesta que más se adecue a tu situación. Recuerda ser sincero. Responde tomando en cuenta que no hay respuestas malas o buenas. Marca solo una respuesta por ítem.

RESPUESTAS				
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	A	CS	S

N°	Ítems	N	CN	A	CS	S
1	Es difícil controlar mi enojo, cuando las cosas no salen como yo espero.	1	2	3	4	5
2	Cuando juego y pierdo, me molesto mucho.	1	2	3	4	5
3	Me peleo, cuando siento que estoy perdiendo.	1	2	3	4	5
4	Me molesto, cuando algo no me sale bien.	1	2	3	4	5
5	Me enfado con facilidad ante situaciones que no me favorecen.	1	2	3	4	5
6	Cuando me molesto con alguien, no le hablo.	1	2	3	4	5
7	Me desespero, cuando tengo que esperar algo que me interesa.	1	2	3	4	5
8	Cuando estoy molesto, ofendo a los demás sin querer.	1	2	3	4	5
9	Me impaciento, cuando tengo que esperar mi turno.	1	2	3	4	5
10	Me enojo, cuando no toman en cuenta mis ideas.	1	2	3	4	5
11	Es difícil controlar mi cólera, cuando alguien me gana.	1	2	3	4	5
12	Me cuesta conversar de forma calmada, cuando me doy cuenta que los demás tienen ideas diferentes a las mías.	1	2	3	4	5

Ficha de validación de juicio de expertos

Califique cada ítem según la leyenda anexa al final de la siguiente tabla

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tolerancia a la Frustración	Capacidad para resistir a sucesos adversos y situaciones estresantes, así como para resistir o demorar un impulso (Bar-On 2000)	La variable de tolerancia a la frustración será medida con la Escala de Tolerancia a la Frustración en Estudiantes, adecuación de la ETF de Oliva (2011), derivada de la sub escala Stress Management del Emotional Quotient Inventory (EQ-i, YV) de Bar-On y Parker (2000). Adaptación Peruana, por Caycho, Flores, Ventura y Vargas (2018).	Manejo del estrés	2. Cuando pierdo en algún juego, me enfado.	Ordinal	4	4	4	-
				4. Tengo mal carácter cuando algo no sale como lo planifique.		4	4	4	
				6. Cuando me molesto con alguien, no le hablo por mucho tiempo.		4	4	4	-
				8. Cuando estoy molesto, ofendo a los demás sin querer.		4	4	4	-
				10. Me disgusta cuando mis ideas no son tomadas en cuenta.		4	4	4	-
				12. Me cuesta conversar de forma calmada con personas que tienen ideas diferentes a las mías.		4	4	4	-
			Control del impulso	1. Me resulta difícil controlar mi enojo cuando las cosas no salen como yo espero.		4	4	4	-
				3. Me peleo con la gente cuando siento que estoy perdiendo.		3	4	4	Omitir "con la gente"
				5. Me enfado con facilidad ante situaciones que no me favorecen.		4	4	4	-
				7. Me es difícil esperar cuando me van a entregar algo.		4	4	4	
				9. Cuando tengo que esperar mi turno para jugar, me desespero.		4	4	4	-
				11. Es difícil controlar mi cólera cuando alguien me gana.		4	4	4	-

Legenda de la Escala valorativa de ítems

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene una relación alejada de la dimensión.
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Alto nivel	El ítem está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

SUGERENCIAS: (redactar todas las anotaciones, o recomendaciones globales para el cuestionario).

Conclusión de la Validación: Revisado el Lunes 23 de Mayo 2022, y hallando que los ítems cumplen con los requerimientos para la medición adecuada del constructo de la variable bajo estudio Tolerancia a la frustración, procedo a **confirmar su validez de contenido**.

Humberto

Mg. Carlos Humberto Quispe Celis

DNI 17639548

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
QUISPE CELIS, CARLOS HUMBERTO DNI 17639548	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 14/09/2000 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO <i>PERU</i>
QUISPE CELIS, CARLOS HUMBERTO DNI 17639548	MAGISTER EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION - Fecha de diploma: 04/07/2014 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>
QUISPE CELIS, CARLOS HUMBERTO DNI 17639548	LICENCIADO EN EDUCACION, NIVEL PRIMARIO Fecha de diploma: 23/05/17 Modalidad de estudios: PRESENCIAL	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO <i>PERU</i>
QUISPE CELIS, CARLOS HUMBERTO DNI 17639548	SEGUNDA ESPECIALIDAD EN GESTIÓN ESCOLAR CON LIDERAZGO PEDAGÓGICO Fecha de diploma: 21/03/18 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 06/06/2016 Fecha egreso: 25/02/2018	PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ <i>PERU</i>

JUEZ 3

VALIDACIÓN DE CONTENIDO DE UN INSTRUMENTO VÍA JUICIO DE EXPERTOS

Chiclayo, 20 de mayo del 2022

Señora
Mg. Esmeralda Suclupe Bances

Por el presente le saludo y le expreso mi reconocimiento hacia su carrera profesional. En ese sentido dada su formación y experiencia práctica que lo califican como experto, ha sido Usted seleccionado para evaluar el instrumento la ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ESTUDIANTES elaborado como parte del desarrollo de la investigación denominada **“Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura”**.

Agradeciendo de antemano por su integridad y objetividad, le solicito emita su juicio de valor sobre la idoneidad del instrumento para medir la variable Tolerancia a la Frustración.

Para efectos de su análisis adjunto los siguientes documentos:

- *Ficha técnica del instrumento.*
- *Instrumento de recolección de información*
- *Ficha de validación de juicio de expertos.*
- *Leyenda de la Escala valorativa de ítems*

Atentamente,



Cintya Lisseth Becerra Terrones

Ficha Técnica del Instrumento

- 1. Nombre del instrumento:** Escala de tolerancia a la Frustración en estudiantes, adecuación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) de Oliva (2011), la cual deriva de la sub escala Stress Management del Emotional Quotient Inventory (EQ-i, YV) de Bar-On y Parker (2000). Adaptado en población peruana, por Caycho, Flores, Ventura y Vargas (2018).
- 2. Variable a medir:** Tolerancia a la frustración
- 3. Estructura:** El instrumento que se elaboró es unidimensional emanada de su definición conceptual y sus consecuentes indicadores e ítems.
- 4. Indicadores:** Manejo del estrés (ítems pares) y Control del impulso (ítems impares).
- 5. Ítems:** 1. Es difícil controlar mi enojo, cuando las cosas no salen como yo espero. 2. Cuando juego y pierdo, me molesto mucho. 3. Me peleo cuando siento que estoy perdiendo. 4. Me molesto, cuando algo no me sale bien. 5. Me enfado con facilidad ante situaciones que no me favorecen. 6. Cuando me molesto con alguien, no le hablo. 7. Me desespero, cuando tengo que esperar algo que me interesa. 8. Cuando estoy molesto, ofendo a los demás sin querer. 9. Me impaciento, cuando tengo que esperar mi turno. 10. Me enojo, cuando no toman en cuenta mis ideas. 11. Es difícil controlar mi cólera, cuando alguien me gana. 12. Me cuesta conversar de forma calmada cuando me doy cuenta que los demás tienen ideas diferentes a las mías.
- 6. Forma de administración:** Se aplica de manera individual o colectiva previendo encontrarse en las mejores circunstancias de concentración, tranquilidad y silencio.
- 7. Tiempo de aplicación:** Se ha considerado para la resolución del cuestionario un tiempo aproximado de 10 minutos
- 8. Calificación:** Se califica asignando un puntaje que oscila entre 12 y 60 puntos según la respuesta brindada a cada ítem. La suma del total de las respuestas obtenidas proporciona el Puntaje Directo, con el que se obtiene el nivel de desarrollo de la variable tolerancia a la frustración.
- 9. Población a evaluar:** Estudiantes de primaria entre 8 y 12 años.

10. Escalas valorativas

Nivel	Intervalo	Interpretación
Bajo	12 - 28	Intolerante
Medio	29 - 44	Medianamente tolerante
Alto	45 - 60	Tolerante

Instrumentos de recolección de información

Escala de Tolerancia a la Frustración en Estudiantes

Instrucciones: A continuación, se te presentara una serie de frases, léelas atentamente y marca la respuesta que más se adecue a tu situación. Recuerda ser sincero. Responde tomando en cuenta que no hay respuestas malas o buenas. Marca solo una respuesta por ítem.

RESPUESTAS				
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	A	CS	S

N°	Ítems	N	CN	A	CS	S
1	Es difícil controlar mi enojo, cuando las cosas no salen como yo espero.	1	2	3	4	5
2	Cuando juego y pierdo, me molesto mucho.	1	2	3	4	5
3	Me peleo, cuando siento que estoy perdiendo.	1	2	3	4	5
4	Me molesto, cuando algo no me sale bien.	1	2	3	4	5
5	Me enfado con facilidad ante situaciones que no me favorecen.	1	2	3	4	5
6	Cuando me molesto con alguien, no le hablo.	1	2	3	4	5
7	Me desespero, cuando tengo que esperar algo que me interesa.	1	2	3	4	5
8	Cuando estoy molesto, ofendo a los demás sin querer.	1	2	3	4	5
9	Me impaciento, cuando tengo que esperar mi turno.	1	2	3	4	5
10	Me enojo, cuando no toman en cuenta mis ideas.	1	2	3	4	5
11	Es difícil controlar mi cólera, cuando alguien me gana.	1	2	3	4	5
12	Me cuesta conversar de forma calmada, cuando me doy cuenta que los demás tienen ideas diferentes a las mías.	1	2	3	4	5

Ficha de validación de juicio de expertos

Califique cada ítem según la leyenda anexa al final de la siguiente tabla


Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Tolerancia a la Frustración	Capacidad para resistir a sucesos adversos y situaciones estresantes, así como para resistir o demorar un impulso (Bar-On 2000)	La variable de tolerancia a la frustración será medida con la Escala de Tolerancia a la Frustración en Estudiantes, adecuación de la ETF de Oliva (2011), derivada de la sub escala Stress Management del Emotional Quotient Inventory (EQ-i, YV) de Bar-On y Parker (2000). Adaptación Peruana, por Caycho, Flores, Ventura y Vargas (2018).	Manejo del estrés	2. Cuando pierdo en algún juego, me enfado.	Ordinal	3	4	4	Mejorar 'cuando juego y pierdo me molesto'
				4. Tengo mal carácter cuando algo no sale como lo planifique.		4	4	4	
				6. Cuando me molesto con alguien, no le hablo por mucho tiempo.		3	4	4	Omitir 'por mucho tiempo'
				8. Cuando estoy molesto, ofendo a los demás sin querer.		4	4	4	-
				10. Me disgusto cuando mis ideas no son tomadas en cuenta.		4	4	4	-
			Control del impulso	12. Me cuesta conversar de forma calmada con personas que tienen ideas diferentes a las mías.		4	4	4	-
				1. Me resulta difícil controlar mi enojo cuando las cosas no salen como yo espero.		4	4	4	-
				3. Me peleo con la gente cuando siento que estoy perdiendo.		4	4	4	-
				5. Me enfado con facilidad ante situaciones que no me favorecen.		4	4	4	-
				7. Me es difícil esperar cuando me van a entregar algo.		4	4	4	-
				9. Cuando tengo que esperar mi turno para jugar, me desespero.		4	4	4	-
			11. Es difícil controlar mi cólera cuando alguien me gana.	4	4	4	-		

Leyenda de la Escala valorativa de ítems

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene una relación alejada de la dimensión.
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Alto nivel	El ítem está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

SUGERENCIAS: (redactar todas las anotaciones, o recomendaciones globales para el cuestionario).

Conclusión de la Validación: Revisado el 21 de MAYO del 2022, y hallando que los ítems cumplen con los requerimientos para la medición adecuada del constructo de la variable bajo estudio Tolerancia a la frustración, procedo a **confirmar su validez de contenido**.

GERENCIA REGIONAL DE SALUD
 CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIA CUSCO

 Mg. Esmeralda Suclupe Bances
 PSICÓLOGA
 C.P.S.P. N° 13305

Mg. Esmeralda Suclupe Bances
 DNI 16711888

Especialista en psicología étnica

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
SUCLUPE BANCES, ESMERALDA DNI 16711888	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 17/10/2007 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN <i>PERU</i>
SUCLUPE BANCES, ESMERALDA DNI 16711888	LICENCIADA EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 12/12/2007 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN <i>PERU</i>
SUCLUPE BANCES, ESMERALDA DNI 16711888	GRADO ACADÉMICO DE MAGISTER EN PSICOLOGIA CLINICA MENCION EN PSICOLOGIA DE LA SALUD Fecha de diploma: 28/08/15 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO <i>PERU</i>

Informe de concordancia de jueces

Informe de acuerdo entre jueces respecto de la validez de contenido de la Escala de Tolerancia a la Frustración en estudiantes.

Chiclayo, 26 de mayo del 2022

Señor

MBA. Zapatel Arriaga, Luis Roger Ruben

Por el presente la saludo y le hago llegar el Informe del análisis requerido respecto del acuerdo entre jueces sobre la validez de contenido del instrumento **Escala de Tolerancia a la Frustración en estudiantes** elaborado como parte del desarrollo de la investigación denominada "**Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura**".

Para la generación del mismo se han empleado los informes emitidos por 3 expertos sobre el instrumento en mención.

Agradeciendo su confianza me despido anexando el informe basado en el Coeficiente de V de Aiken y sus respectivas estimaciones interválicas.

Atentamente,



Becerra Terrones Cintya Lisseth
Bachiller en Psicología
DNI 41933239

La Validez de Aiken

Informe estadístico de validez de contenido

Como parte del desarrollo de la investigación denominada “Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura” la investigadora elaboró el instrumento **Escala de Tolerancia a la Frustración en estudiantes** basado en la definición conceptual de la tolerancia a la frustración, estableciendo que la variable es unidimensional como estructura base del mismo, abarca el indicador Manejo del estrés que comprende los ítems del 2,4,6,8,10 12; mientras el indicador Control del impulso con los ítems 1,3,5,7,9,11.

Su sometimiento a la revisión de 3 jueces expertos permitió obtener las valuaciones respectivas de cada uno de los ítems propuestos bajo los criterios de Claridad, Coherencia y Relevancia según la escala proporcionada en el formato de revisión, donde 1 implicaba No cumplir con el criterio y 4 Cumplirlo en Alto nivel (Anexo 5)

Tabla N^o 01

Valores V Aiken y sus intervalos de confianza al 95% según indicador del Cuestionario

INDICADORES	CLARIDAD			COHERENCIA			RELEVANCIA		
	V	Li	Ls	V	Li	Ls	V	Li	Ls
Manejo del Estrés	0.95	0.73	0.99	0.99	0.79	1.00	0.99	0.78	1.00
Control del impulso	0.99	0.78	1.00	0.99	0.78	1.00	0.98	0.76	1.00
Instrumento por Criterio	0.96	0.74	1.00	1.00	0.79	1.00	0.99	0.77	1.00
Instrumento Global	0.98	0.77	1.00						

Los resultados hallados en la Tabla N^o 03, revelaron la idoneidad del cuestionario elaborado dados los elevados valores obtenidos por el instrumento de forma integral, así como por cada indicador en cada criterio establecido.

Así, el indicador Manejo del Estrés, obtuvo valores de concordancia de 0.95 en el criterio Claridad con un intervalo de confianza del 95% de entre [0.73 y 0.99]; en Coherencia de 0.99 con rango de [0.79, 1]; y en Relevancia de 0.99 con [0.78, 1]. Por su parte el indicador Control del Impulso, alcanzó 0.99 en Claridad con un intervalo de confianza del 95% de entre [0.73 y 0.99]; en Coherencia de 0.99 con rango de [0.79, 1]; y en Relevancia de 0.98 con [0.78, 1].

En tanto que finalmente los valores de los criterios combinados denotaron un valor de 0.98 para el cuestionario analizado con un intervalo de confianza de entre 0.77 y 1.

Anexo 6: Informe de Confiabilidad de los instrumentos

Informe de Confiabilidad del instrumento

Informe de Confiabilidad de la Escala de Tolerancia a la Frustración en estudiantes

Chiclayo, 26 de mayo del 2022

Señor

MBA. Zapatel Arriaga, Luis Roger Ruben

Mis sinceros saludos, por el presente le hago llegar el resumen sobre el análisis de confiabilidad realizado en una población piloto para el instrumento Escala de Tolerancia a la Frustración en estudiantes, elaborado para valuar escolares de primaria con la presencia de la variable Tolerancia a la Frustración como parte del desarrollo de la investigación denominada **“Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura”**

Atentamente,



Becerra Terrones Cintya Lisseth
Bachiller en Psicología
DNI 41933239

Anexo 7: Informe de Confiabilidad (Excel)

La realización del análisis de confiabilidad del presente instrumento se desarrolló en una muestra piloto de 30 estudiantes, con antelación a su implementación definitiva en la población bajo estudio de la investigación.

Dada su naturaleza ordinal - politémica con escalas del 1 al 5, la información recolectada de manera presencial fue organizada en una base de datos del software Excel, el mismo que permitió la consecución del coeficiente de confiabilidad denominado Alfa de Cronbach, indicador basado en el análisis de la consistencia interna y que fue seleccionado teniendo como base las características de la investigación.

Siendo los resultados hallados:

Tabla N° 02
Estadísticos de Confiabilidad

	Ítems	Alfa de Cronbach	N de elementos
Instrumento	1 AL12	0.82	12

Se puede afirmar que el instrumento probó su confiabilidad a nivel global con una puntuación de 0.82, por lo que se considera confiable.

Anexo 8: Constancia de autorización para aplicación de instrumentos de investigación por parte de la entidad

“Año del fortalecimiento de la soberanía nacional”

Piura, 12 de junio del 2022

Señor (ta): Cintya Lisseth Becerra Terrones

Asunto: RESPUESTA A EXPEDIENTE DE SOLICITUD PARA REALIZAR
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a Usted para expresarle mi cordial saludo en nombre de la

Institución Educativa “Antonio Raymondi” del Caserío El Franco Bajo de Morropón, Piura y al mismo tiempo expresarle lo siguiente:

Que de acuerdo a la solicitud presentada el día viernes 03 de junio en el cual solicita realizar un proyecto de investigación titulado: “Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura”; para obtener el grado académico de Maestro en Psicología Educativa en la Universidad César Vallejo. En tal sentido se autoriza la realización de dicho Proyecto de Investigación

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de aprecio y estima personal.

Muy atentamente



Anexo 9: Consentimiento informado para la aplicación de los instrumentos por parte de los padres de familia

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Señor(a) _____

La **Lic. Cintya Lisseth Becerra Terrones**, está desarrollando la investigación titulada: **“Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura”**, por tal motivo solicito a usted otorgue el permiso correspondiente para que su menor hijo o hija, participe de la aplicación del instrumento **Escala de Tolerancia a la Frustración en Estudiantes**, que forma parte del estudio.

Respetando la confidencialidad y el anonimato de los participantes, pido a usted acceder a mi pedido completando sus datos y firmando.

Agradezco su confianza y colaboración.

Nombre.....

DNI.....

Anexo 10: Desarrollo de propuesta

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Denominación: Programa de autocontrol emocional.

1.2 Beneficiarios: Estudiantes de 5° y 6° grado de primaria.

1.3 Entidad auspiciadora: Universidad César Vallejo

1.4 Responsable: Cintya Lisseth Becerra Terrones

1.5 Duración: 6 semanas

II. FUNDAMENTACIÓN

2.1 Fundamento Científico

La propuesta tiene la finalidad de contribuir al fortalecimiento de la tolerancia a la frustración. La neurociencia y el neuroaprendizaje, aportan un conjunto de estrategias para un aprendizaje cognitivo, motor y emocional, enfocadas básicamente al desarrollo de la inteligencia emocional en niños y niñas (Marilina,2018).

2.2 Fundamento pedagógico

El programa está estructurado coherentemente según el progreso de los aprendizajes y las metas establecidas. Ramos (2018), sostiene que un programa en general constituye un procedimiento importante, donde organizar y planear las actividades son fundamentales. También se ha de considerar una metodología practica basada en el juego, el análisis, la reflexión y el diálogo. Pues, Gómez et al. (2022) refieren que un programa de educación emocional dirigida a niños y niñas, debe incluir métodos lúdicos para evitar la distracción. También, Bisquerra et al. (2012), sugieren que las emociones se educan mediante la práctica, donde se incluyen juegos, dinámicas de grupo, análisis reflexivo y razonamiento dialógico. Andrés et al. (2017) propone empezar regulando la ira, y luego gradualmente otras emociones.

El aporte pedagógico que brindan Pérez y Filella (2019) consiste en una secuencia actividades de gestión emocional para escolares de primaria, como: identificar las emociones, distinguir emociones positivas y negativas, expresar emociones mediante la música, el dibujo, la pintura y la danza, practicar técnicas de relajación, entrenar la como estrategia de autorregulación, controlar la impulsividad, comprender los sentimientos y conductas de los demás, plantear soluciones, ensayar la empatía, identificar los elementos de la respuesta emocional, reforzar los sentimientos de cariño y seguridad, entrenar la toma de decisiones.

2.3 Fundamento sociológico

La socialización es inherente a la naturaleza humana, en ese sentido regular las emociones para tolerar el fracaso, beneficia la interacción social. Bar-On, explica que la inteligencia emocional abarca un conjunto de capacidades emocionales y sociales que contribuyen a la adaptación y el afrontamiento de las demandas del ambiente. En consecuencia, el programa tiene fundamento sociológico, pues el desarrollo de las habilidades emocionales se fortalece al interactuar socialmente.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

Fortalecer la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura; mediante un programa de autocontrol emocional.

3.2 Específicos

- Diseñar sesiones de aprendizaje con una secuencia didáctica que favorezca el desarrollo capacidades de regulación emocional.
- Promover la inteligencia emocional mediante la propuesta del programa.

IV. DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DEL PROGRAMA

4.1 Sede: Institución Educativa Pública

4.2 Beneficiarios: Estudiantes de 5° y 6° grado de primaria

4.3 Duración: Seis semanas

4.4 Metodología: El programa consta de cinco sesiones de educación emocional debidamente implementadas, se ha tomado en cuenta el esquema escolar.

V. ORGANIZACIÓN DIDÁCTICA DE LA PROPUESTA

SESIONES
1. Identifico mis emociones.
2. Describo emociones positivas y negativas.
3. Expreso mis emociones.
4. Aprendo a controlar mi impulsividad.
5. Comprendo las emociones de los demás.

VI. EVALUACIÓN

Se evaluará a través de una ficha de observación, los criterios a tomar en cuenta será el a (logrado) b (proceso) c (inicio).

Chiclayo Julio del 2022

Prof. Cintya Lisseth Becerra Terrones


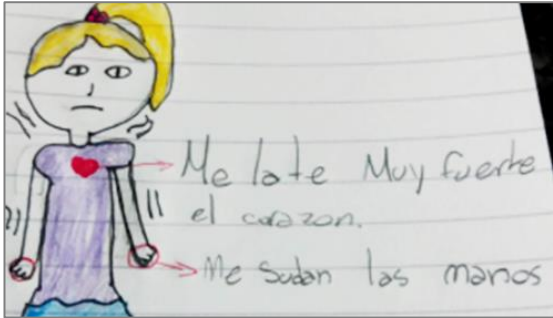
Sesión de aprendizaje N° 01

1. Denominación: Identifico mis emociones.

2. Objetivo: Identificar los elementos cognitivos, físicos y conductuales de la respuesta emocional.

3. Duración: 45 minutos

4. Secuencia didáctica:

Momentos metodológicos	Materiales
<p>Inicio:</p> <p>Saludamos y damos la bienvenida. Elaboramos las normas de trabajo con la participación de los niños y niñas. En la presentación, cada estudiante menciona su nombre y una emoción o cualidad con la primera letra de su nombre o apellido. Ejemplo: Clara cariñosa, Indira impetuosa, Teresa trabajadora, Felipe feliz. etc.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Cada estudiante narra una historia corta sobre alguna vivencia agradable o desagradable (describe lo que pensaba en aquel momento, que sintió y cómo actuó). Luego se concentra en lo que sintió para identificar las sensaciones físicas y marca con rojo, en un dibujo, en que parte de su cuerpo siente el miedo, la alegría o la ira, entre otras emociones. Ejemplos:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="240 1241 534 1703">  <p data-bbox="240 1533 534 1703"> Siento Miedo en... - la panza - las manos - en el corazón - en las piernas </p> </div> <div data-bbox="545 1388 1094 1703">  <p data-bbox="714 1522 1094 1703"> Me late Muy fuerte el corazón. Me sudan las manos </p> </div> </div> <p>Según Marilina (2018) identificar las sensaciones que genera una emoción en el cuerpo, permite interpretar y distinguir los sentimientos. Asimismo, esta estrategia ayuda al auto-conocimiento y la</p>	<p>Papelotes Plumones Cinta adhesiva</p> <p>Hojas Plumones Lápices Colores</p>

autorregulación. Si comienzo a conocerme y sentir donde experimento una emoción, podré responder en vez de reaccionar y, de esa manera, estaré gestionando la emoción como parte de mi propia inteligencia emocional.

También, Vivas et al., (2007) afirman que la conciencia emocional se adquiere al aproximamos íntimamente con nuestras emociones, con el fin de entender de qué manera afecta en lo que sentimos, pensamos y hacemos. Es decir, las emociones manera intensa o sutilmente se relacionan con nuestros pensamientos. Sin embargo, pese a que las sensaciones son permanentes solemos no prestarle atención. Motivo por el cual se requiere desconectarnos mentalmente para escuchar en nuestro interior a las emociones, para no esperar desbordarse emocionalmente para tomar conciencia.

Dicho de otro modo, la conciencia emocional permite que los estudiantes tengan conocimiento de sus emociones mediante la autoconciencia, el dominio del vocabulario emocional, la introspección y la reflexión. Asimismo, la autoconciencia facilita la comprensión de las emociones de los demás, generando empatía (Bisquerra, 2005).

Cierre:

Al finalizar mostramos un cofre que contienen un espejo, cada uno se acercará y descubrirá el tesoro más valioso, que es su propio reflejo. Es decir, ellos en su totalidad son el mejor tesoro que tienen. Compartimos abrazos de despedida.

Metacognición: ¿Cómo se sienten? ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cómo aprendieron a identificar los elementos de una emoción? ¿En qué situaciones aplicaran lo aprendido?

Caja
Espejo

Sesión de aprendizaje N° 02

1. **Denominación:** Describo las emociones positivas y negativas
2. **Objetivo:** identificar las principales características de las emociones positivas y negativas.
3. **Duración:** 45 minutos
4. **Secuencia didáctica:**

Momentos metodológicos	Materiales
<p>Inicio:</p> <p>Iniciamos la sesión con el saludo y recordamos las normas de trabajo. Mediante la técnica ¿Cómo soy? Los estudiantes caminan por el aula con un papel pegado en la espalda, para que cada compañero escriba una cualidad (FUNDESYRAM, 2010). Pueden ser máximo 5 cualidades. Después cada uno lee su papel y verifica si coincide con lo que él pensaba de sí mismo. Dialogamos y concluimos sobre lo importante que es conocernos y saber cómo nos conocen los demás.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Luego procedemos a escribir una anécdota sobre una adversidad, situación de estrés o frustración. Luego, elaboramos un emoticón personalizado para expresar como nos sentimos aquella vez. Y, procedemos a colocarlo en un panel ubicado en la pizarra. Al final, visualizamos con atención el panel y analizamos cómo se encuentra el clima emocional de la clase en este momento, y cuáles son los estados emocionales negativos que sobresalen, e indagamos que es lo que nos está sucediendo interiormente. Según Marilina (2018), el “Panel Emocional” es útil para que los escolares aprendan a expresar y gestionar las emociones que experimentan, sean esta positivas o negativas.</p> <p>Cierre:</p> <p>Antes de finalizar, cada estudiante debe dibujar en una hoja, alguna situación alegre que le sucedió durante estos últimos días. A continuación, cuelgan su dibujo en la pizarra. Procedemos a dialogar sobre los momentos alegres y felices que recordamos. Esta actividad, permite reconocer la alegría en las pequeñas cosas que acontecen diariamente, modelando el cerebro de forma positiva (Marilina, 2018).</p>	<p>Hojas Plumones Cinta adhesiva</p> <p>Cartulina Plumones Tijera Cinta adhesiva</p> <p>Hojas Lápices Colores plumones</p>

Se concluye explicando que, las emociones negativas generan sensaciones desagradables porque se evalúa el escenario como peligroso, por lo que se necesita emplear muchos recursos personales para enfrentarlos. Por ejemplo, el miedo, la ira, la tristeza y el asco. Las emociones positivas, por el contrario, producen sensaciones agradables porque evaluamos el contexto como beneficioso; además son emociones de corta duración y requieren de pocos recursos para afrontarlos. Por ejemplo, la felicidad. También, existen emociones neutras, que no producen interiormente, sensaciones agradables ni desagradables, pero facilitan la aparición de otras emociones. Por ejemplo, la sorpresa (Fernández et al, 2001 como se citó en Vivas et al., 2007)

Metacognición: ¿Qué aprendiste en la sesión de hoy? ¿Qué emociones sentiste? ¿Qué emoción te gustaría sentir siempre? ¿Será importante expresar emociones adecuadamente?

Cierre:

Finalizamos con la dinámica “Descubriendo palabras, sin hablar”. Formados en dos grupos, cada estudiante deberá utilizar su cuerpo para comunicar algunas pistas sobre la palabra que nuestros compañeros deben descubrir. Gana el equipo que descubre más palabras. Las palabras pueden ser amor, odio, cariño, amistad, sorpresa, etc.

Metacognición: ¿Qué aprendiste en la sesión de hoy? ¿Qué emociones sentiste y expresaste? ¿Qué emoción te gustaría mejorar la expresión?

Sesión de aprendizaje N° 04

1. **Denominación:** Aprendo a controlar mi impulsividad
2. **Objetivo:** Reconocer y practicar algunas técnicas de control emocional.
3. **Duración:** 45 minutos
4. **Secuencia didáctica:**

Momentos metodológicos	Materiales
<p>Inicio:</p> <p>Saludamos y recordamos las normas de trabajo. Iniciamos la sesión, realizando la dinámica “La cadena delicada” (FUNDESYRAM, 2010). Consiste en que cada estudiante establece un enlace con un compañero, pero sosteniendo ambos un lapicero con la yema de un dedo. De tal manera que no dejen caer el lapicero y se mantengan unidos formando una cadena de conexiones. Después, dialogamos y respondemos las siguientes preguntas ¿Cómo se sintieron al perder o ganar? ¿Será adecuado molestarse si pierden? ¿Cómo debemos expresar el enfado apropiadamente? ¿Cómo reaccionar ante la frustración?</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Ahora, cada estudiante infla un globo hasta lograr que se reviente. Luego, realizamos la comparación con la impulsividad y sus consecuencias negativas.</p> <p>A continuación, practicamos algunas técnicas de control emocional para la frustración que pueden emplearse antes, durante o después de un acontecimiento estresante.</p> <p>1° Respiración profunda: Esta técnica es útil para controlar las reacciones fisiológicas al enfrentar situaciones intensas.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4. – Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4. – Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta. <p>2° Detención del pensamiento: esta técnica se centra en el control del pensamiento y para ponerla en práctica debes hacer lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cuando te sientas incómodo, nervioso o alterado; dirige tu atención a los pensamientos que estás teniendo, e identifica aquellos 	<p>Plumones Lapiceros</p> <p>Globos</p>

pensamientos negativos centrados en el fracaso, la cólera hacia otras personas, la culpa, etc.

– En voz alta, repite hacia ti mismo “¡Basta!”

– Ahora cambia estos pensamientos por otros que sean positivos

Esta técnica, es un poco difícil, por lo que requiere cierta práctica al identificar los pensamientos negativos para convertirlos en positivos.

Papelotes
Plumones

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
"SOY UN DESASTRE"	"SOY CAPAZ DE SUPERAR ESTA SITUACIÓN"
"NO PUEDO SOPORTARLO"	"SI ME ESFUERZO TENDRÉ ÉXITO"
"ME SIENTO DESBORDADO"	"PREOCUPARSE NO FACILITA LAS COSAS"
"TODO VA A SALIR MAL"	"ESTO PUEDE SALIR BIEN"
"NO PUEDO CONTROLAR ESTA SITUACIÓN"	"PUEDO LOGRARLO"
"LO HACE A PROPÓSITO"	"POSIBLEMENTE NO SE HAYA DADO CUENTA DE LO QUE HACE ME MOLESTA"

3º Relajación muscular: Esta técnica requiere entrenamiento previo siguiendo los siguientes pasos:

– Sentados en una posición cómoda y con tranquilidad cierra los ojos.

– Relaja lentamente los músculos de tu cuerpo desde los dedos de los pies y avanza progresivamente hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.

– Cuando hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagina que te encuentras en un lugar tranquilo y relajante, puede ser el campo, la playa u otro lugar. Cualquiera que sea el lugar, que tú elijas, imagina que te sientes totalmente relajado y despreocupado.

Se sugiere, practicar este ejercicio, una vez al día durante 10 minutos para dominar el proceso y conseguir relajarte plenamente.

Se concluye explicando que, el reconocer nuestras emociones, así como sus efectos en nosotros mismo y en los demás; es una competencia de la inteligencia emocional que evita que actuemos inadecuadamente. Cada uno de nosotros experimenta impulsividad a causa de la ira, el miedo, la felicidad, el amor, la sorpresa, el disgusto, la tristeza u otras emociones. Por tal motivo, debemos buscar la manera adecuada de expresarla sin violencia. Y si no lo expresamos, genera malestares corporales como insomnio, dolores de cabeza, dolores de espalda, etc (Vivas et al., 2007).

Cierre:

Al finalizar, realizamos la técnica "mi robot imaginario". Consiste en que cada estudiante responderá las siguientes interrogantes ¿En qué situación sentiste mucho enfado o peleaste? ¿Crees que pelear es la única forma de actuar? ¿Conoces otras formas? ¿Cuáles son? ¿Con qué recursos cuentas para controlas tu cólera?

Ahora imagina como seria tu robot imaginario que posee autocontrol. Moldéalo con plastilina y escribe cómo este guerrero actuaría en una situación en la que siente cólera y está enojado. Al final expones la nueva forma de actuar cuando te sientes impulsivo.

Responder: ¿Crees que tu robot imaginario te ayudará a no sentirte molesto, ni pelear, cuando tus amigos te fastidian?

Realizamos la Metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo se sintieron? ¿será útil lo que aprendieron? ¿En qué situaciones pueden emplear lo aprendido?

Plastilinas
Hojas
Plumones

Sesión de aprendizaje N° 05

1. Denominación: Comprendo las emociones de los demás.

2. Objetivo: Comprender las emociones de los demás y mostrar comportamientos de empatía emocional.

3. Duración: 45 minutos

4. Secuencia didáctica:

Momentos metodológicos	Materiales
<p>Inicio:</p> <p>Saludamos y recordamos las normas de trabajo. Formados en un gran círculo cada estudiante, en voz alta menciona alguna emoción. Y sus demás compañeros manifiestan espontáneamente, lo que les hace recordar. Ejemplo: "pensé en tristeza", y los demás pueden responder "eso me recuerda... despedida"; "pensé en alegría", y los demás pueden responder "eso me recuerda... fiesta". Debe procurar realizarse con rapidez.</p> <p>La técnica "Esto me recuerda" muestra la forma en que cada uno vivencia sus emociones de manera particular.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>A continuación, los niños y niñas escriben una carta en la que relatan cuál es la situación emocional que actualmente están experimentando, sea positiva o negativa. Si ya terminaron, con su carta elaboran un avión de papel y lo hacen volar hacia la parte central del aula. Al azar, cada estudiante recoge un avioncito y lo lee en silencio. Luego, cada uno escribirá otra carta respondiendo sobre el estado emocional, del compañero o compañera del avión que recogió. Considerando de que si son emociones positivas pueden disfrutar juntos, pero si son negativas pueden ayudar sugiriendo soluciones.</p> <p>Concluimos explicando que, "las cartas que emocionan" es una estrategia útil para descubrir los estados emocionales del alumnado y estimular los comportamientos de empatía emocional (Marilina, 2018).</p>	<p>Papel Lapiceros Plumones</p>

Cierre:

Al final, cada estudiante intercambiará abrazos con todos sus compañeros, uno por uno en un tiempo aproximado de 10 minutos. En esta actividad los niños y niñas expresan sus emociones positivas, en un ambiente de entusiasmo. “La técnica de los abrazos” permite nivelar los estados emocionales en el aula porque genera alegría, fortalece la paciencia, minimiza la ansiedad, eleva la autoestima, promueve el buen humor y la motivación, ayuda a superar adversidades, permite expresar emociones sin palabras, beneficia al sistema inmunológico y nervioso, además de ser una muestra de cariño y apoyo (Marilina, 2018).

Metacognición: ¿Qué aprendiste en la sesión de hoy? ¿Qué emociones sentiste y expresaste? ¿Qué emoción observaste en tus compañeros? ¿Qué piensas sobre eso?

Despedida y finalización del programa.

Anexo 11: Validación de propuesta

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA
PROGRAMA DE AUTOCONTROL EMOCIONAL PARA LA TOLERANCIA A LA
FRUSTRACIÓN EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PÚBLICA, PIURA

Estimada.
 Mag Arnao Morales, Lucila Elsa

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura; cuya autora es Becerra Terrones, Cintya Lisseth. En tal sentido recorro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre : Arnao Morales, Lucila Elsa
 DNI : 17450996
 Profesión : Psicóloga
 Último Grado obtenido: Maestría

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			x
02	Marco teórico y antecedentes que sustentan la propuesta general.			x
03	Pertinencia del marco legal considerado.			x
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			x
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			x
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			x
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			x

Marcar con un aspa según su apreciación

Observaciones:

APRECIACION GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento intitulado PROGRAMA DE AUTOCONTROL EMOCIONAL, presentado por la estudiante Cintya Lisseth Becerra Terrones., se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada.	Medianamente adecuada.	Adecuada.
		x

Marcar con un aspa

Nombre del Experto: Mg. Lucila Elsa Arnao Morales
 DNI: 17450996.


 Mg. Ps. Lucila Elsa Arnao Morales
 EXP. DE SERVICIO DE PSICOLOGIA

FIRMA

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
ARNAO MORALES, LUCILA ELSA DNI 17450996	LICENCIADO EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 25/03/2001 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO PERU
ARNAO MORALES, LUCILA ELSA DNI 17450996	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 27/05/2000 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO PERU
ARNAO MORALES, LUCILA ELSA DNI 17450996	MAESTRA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION CON MENCION EN INVESTIGACION Y DOCENCIA Fecha de diploma: 23/01/21 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 14/05/2007 Fecha egreso: 15/03/2015	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO PERU

**UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDACION DE PROPUESTA
PROGRAMA DE AUTOCONTROL EMOCIONAL PARA LA TOLERANCIA A LA
FRUSTRACION EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA
PUBLICA, PIURA.**

Estimado Señor.
Mag. Carlos Humberto Quispe Celis

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta Programa de autocontrol emocional en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura, cuyo autor es Becerra Terrones, Cintya Lisseth. En tal sentido recorro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre: Carlos Humberto Quispe Celis

DNI: 17639548

Profesión: Docente

Último Grado obtenido: Magister en Administración Educativa

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambio sustantivos)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			x
02	Marco teórico y antecedentes que sustentan la propuesta general.			x
03	Relevancia del marco legal considerado.			x
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			x
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			x
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			x
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			x

Marcar con un aspa según su apreciación
Observaciones:

APRECIACION GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento intitulado "Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura", presentado por Becerra Terrones, Cintya Lisseth, se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada.	Medianamente adecuada.	Adecuada.
		X

Marcar con un aspa

Nombre del Experto: Mg. Carlos Humberto Quispe Celis

DNI: 17639548


Mg. Carlos Humberto Quispe Celis

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
QUISPE CELIS, CARLOS HUMBERTO DNI 17639548	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 14/09/2000 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO PERU
QUISPE CELIS, CARLOS HUMBERTO DNI 17639548	MAGISTER EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION - Fecha de diploma: 04/07/2014 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO PERU
QUISPE CELIS, CARLOS HUMBERTO DNI 17639548	LICENCIADO EN EDUCACION, NIVEL PRIMARIO Fecha de diploma: 23/05/17 Modalidad de estudios: PRESENCIAL	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO PERU
QUISPE CELIS, CARLOS HUMBERTO DNI 17639548	SEGUNDA ESPECIALIDAD EN GESTIÓN ESCOLAR CON LIDERAZGO PEDAGÓGICO Fecha de diploma: 21/03/18 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 06/06/2016 Fecha egreso: 25/02/2018	PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ PERU

**UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA
PROGRAMA DE AUTOCONTROL EMOCIONAL PARA LA TOLERANCIA A LA
FRUSTRACIÓN EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PÚBLICA, PIURA**

Estimada.
Mag. Suclupe Bances, Esmeralda

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura, cuya autora es Becerra Terrones, Cintya Lisseth, En tal sentido recorro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre : Suclupe Bances, Esmeralda

DNI : 16711888

Profesión : Psicóloga

Último Grado obtenido: Maestría

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Pertinencia del marco legal considerado.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación

Observaciones:

APRECIACION GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento intitulado PROGRAMA DE AUTOCONTROL EMOCIONAL, presentado por la estudiante Cintya Lisseth Becerra Terrones., se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada.	Medianamente adecuada.	Adecuada.
		X

Marcar con un aspa

Nombre del Experto: Mg. Esmeralda Suclupe Bances

DNI: 16711888.

|

GERENCIA REGIONAL DE SALUD
CENTRO DE SALUD MENTAL ESPERANZA QUAYO
Mg. Esmeralda Suclupe Bances
PSICOLOGA
C.P.S.P. N° 1326

FIRMA

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
SUCLUPE BANCES, ESMERALDA DNI 16711888	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 17/10/2007 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN PERU
SUCLUPE BANCES, ESMERALDA DNI 16711888	LICENCIADA EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 12/12/2007 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN PERU
SUCLUPE BANCES, ESMERALDA DNI 16711888	GRADO ACADÉMICO DE MAGISTER EN PSICOLOGIA CLINICA MENCION EN PSICOLOGIA DE LA SALUD Fecha de diploma: 28/08/15 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO PERU