



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Programa “Pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración
en estudiantes de secundaria de una institución pública,
Nuevo Chimbote – 2018

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Br. Acuña Saavedra Sandra Soledad

ASESORA:

Dra. Galia Lescano López

SECCIÓN:

Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Modelos de intervención psicológica

CHIMBOTE – PERÚ

2019

Página de Jurado



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO

**DICTAMEN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

La Bachiller **ACUÑA SAAVEDRA, SANDRA SOLEDAD**, para obtener el Grado Académico de Maestra en Intervención Psicológica, ha sustentado la tesis titulada:

PROGRAMA "PIENSO Y ACTUÓ" PARA LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, NUEVO CHIMBOTE-2018.

El Jurado evaluador emitió el dictamen de: Aprobado por unanimidad

Habiendo hecho las recomendaciones siguientes:

Nuevo Chimbote, 12 de enero del 2019

Apellidos, Nombres y firma de Presidente de Jurado:

Mgtr. Luis Marcelo Olivos Jimenez

Apellidos, Nombres y firma de Secretaria/o de Jurado:

Mgtr. Beatriz Amparo Puentes Mendoza

Apellidos, Nombres y firma de Vocal de Jurado:

Dra. Galia Susana Lescano López

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación le dedico a Dios, por ser el inspirador y darme la fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de mis anhelos más deseados. A mis padres por su amor y apoyo incondicional en todos estos años gracias a ustedes he podido llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy, y a todas las personas que me han apoyado y han hecho que este trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que me abrieron puertas y compartieron sus conocimientos.

Sandra Soledad.

Agradecimiento

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presente.

La autora.

Declaratoria de autoría

Yo, Sandra Soledad Acuña Saavedra estudiante de la Escuela Profesional de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Chimbote, declaro que el trabajo académico titulado Programa "pienso y actúo" para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote – 2018 presentado en 98 folios, para la obtención del grado académico de Maestra en intervención psicológica, es de mi autoría.

Por lo tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes de acuerdo a lo establecido por las normas de elaboración de trabajo académico.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresadamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinan el procedimiento disciplinario.

Chimbote, 12 de enero, 2019

Sandra S. Acuña Saavedra
DNI 48805213

Presentación

Señores miembros del Jurado

Dando cumplimiento a las normas del Reglamento de elaboración y sustentación de Tesis de la Escuela de Postgrado de la Universidad “César Vallejo”, para elaborar la tesis de Maestría en Intervención Psicológica, presento el trabajo de investigación Títulado: Programa “pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote – 2018.

El trabajo está compuesto por siete capítulos, los cuales se detallan a continuación: En el primer capítulo se presenta la introducción, en el segundo lo relacionado con el método de investigación, el tercer capítulo se exponen los resultados, en el cuarto capítulo se dan a conocer la discusión, en el quinto capítulo las conclusiones; en el sexto capítulo se describen las recomendaciones, y en el séptimo las referencias consultadas.

Señores miembros del jurado, espero que la presente investigación fruto del trabajo, sea evaluada y merezca su valor para ser aprobada.

La autora.

Índice

	Página
Caratula	i
Página del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración de autoría	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
Resumen	x
Abstract	xi
I INTRODUCCION	12
1.1 Realidad Problemática	13
1.2 Trabajos previos	14
1.3 Teorías relacionadas con el tema	16
1.4 Formulación del problema	22
1.5 Justificación del estudio	22
1.6 Hipótesis	23
1.7 Objetivos	24
II METODO	25
2.1 Diseño de investigación	26
2.2 Variables y operacionalización	27
2.3. Población y muestra	28
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	28
2.5 Métodos de análisis de los datos	31
2.6 Aspectos éticos	31

III RESULTADOS	33
IV DISCUSIÓN	41
V CONCLUSIONES	46
VI RECOMENDACIONES	48
VII REFERENCIAS	50
ANEXOS	54
Anexo1 Matriz de consistencia	
Anexo 2 Protocolo de la escala de tolerancia a la frustración	
Anexo 3 Modelo de consentimiento informado	
Anexo 4 Datos estadísticos complementarios	
Anexo 5 Constancia emitida por la institución que acredita la realización del estudio	
Anexo 6: Programa “Pienso y actúo para la tolerancia a la frustración”	
Anexo 7: Artículo científico	

Índice de tablas

		Página
Tabla 1	Matriz de operacionalización de las variables	27
Tabla 2	Análisis de ítems de tolerancia a la frustración	30
Tabla 3	Estadística de fiabilidad	30
Tabla 4	Estadísticos descriptivos	30
Tabla 5	Niveles de tolerancia a la frustración antes y después de aplicar el programa	34
Tabla 6	Niveles de la dimensión tolerancia al estrés antes y después de aplicar el programa	35
Tabla 7	Niveles de la dimensión control de impulsos antes y después de aplicar el programa	35
Tabla 8	Prueba de normalidad	36
Tabla 9	Comparaciones con la prueba "t" de student: Diferencias en tolerancia a la frustración antes y después de aplicar el programa pienso y actúo.	37
Tabla 10	Comparaciones con la prueba "t" de student: Diferencias en la dimensión tolerancia al estrés del grupo experimental antes y después de aplicar el programa pienso y actúo.	38
Tabla 11	Comparaciones con la prueba "t" de student: Diferencias en la dimensión control de impulsos del grupo experimental antes y después de aplicar el programa pienso y actúo	39

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo evaluar los efectos del programa “pienso y actúo” sobre la tolerancia a la frustración en los estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote – 2018, la muestra estuvo compuesta por 31 estudiantes varones y mujeres; el tipo de investigación es aplicativo pre-experimental con un solo grupo con pre- y pos-prueba. Para el recojo de la información se utilizó, la escala de tolerancia a la frustración de Baron y Parker (2000) y el programa Piensó y actúo para mejorar la tolerancia a la frustración creada por la investigadora. Como resultados se reportan que el programa “Piensó y actúo” es efectivo para incrementar la tolerancia a la frustración en los estudiantes (pretest 19.13 y posttest 32.48), así mismo es efectivo para incrementar la tolerancia al estrés y para mejorar el control de impulsos en los estudiantes del primer año de secundaria.

Palabras clave: Programa, tolerancia a la frustración, control de impulsos, tolerancia al estrés, estudiantes.

Abstract

The objective of this research is to evaluate the effects of the "I think and act" program on tolerance to frustration in high school students of a public institution, Nuevo Chimbote - 2018, the sample was composed of 31 male and female students; the type of research is pre-experimental with a single group with pre- and post-test. For the collection of information, the BarOn and Parker (2000) frustration tolerance scale and the Pienso y actuó program to improve tolerance to frustration created by the researcher were used. As results are reported that the program "I think and act" is effective to increase tolerance to frustration in students (pretest 19.13 and posttest 32.48), likewise it is effective to increase tolerance to stress and to improve impulse control in first-year high school students.

Keywords: Program, tolerance to frustration, impulse control, tolerance to stress, students.

CAPÍTULO I
INTRODUCCIÓN

I INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La frustración tal como lo expresa Aroca (2013), es una respuesta emocional de impotencia frente a los deseos y expectativas que no se pueden alcanzar este sentimiento de impotencia conjuntamente con la ira se debe aprender a manejarlos ya que conduce como consecuencia un sentimiento estable de decepción.

Los sentimientos de frustración, desmotivación y abandono pueden interrumpir el logro de proyectos dentro de algún aspecto de la vida y en la medida que las personas aprenden a tolerar el fracaso vivirán con menos estrés, porque serán competentes para ver en los problemas una posibilidad con claridad suficiente para encontrar soluciones adecuadas, y no responder desmesuradamente ante cualquier inconveniente (Aroca, 2013).

También existen otras situaciones que generan frustración en las personas siendo una de estas las demandas de las organizaciones a través de los colaboradores, jefes y encargados, o por las propias expectativas que se proponen, en estas circunstancias, la frustración se desliga ante situaciones de disminución no esperadas de estímulos deseables. En este contexto el fracaso se manifiesta cuando el sujeto no es capaz de compensar sus apetitos individuales (CICAP, 2017).

Las personas se enfrentan a la frustración desde temprana edad, cuando no encuentran apoyo ni respuesta inmediata para satisfacer sus necesidades básicas de alimentación, descanso, salubridad, etc. En esta etapa de vida es esencial la satisfacción de estas necesidades para que el individuo se desarrolle dentro de un ambiente de seguridad y confianza. (CICAP, 2017). Hay personas que tienen deseos de satisfacer sus deseos y cuando no les es posible, manifiestan su desagrado e incomodidad; sin embargo, también hay otras insistentes y exigentes a lograr que sus deseos se cumplan, y se sienten mal cuando no lo logran.

En este sentido, la frustración se plantea como la dificultad de acceder a los objetos de deseo y está vinculada con la sensación de tener un impulso contrariado, bloqueado o frenado por alguien. Implica la pérdida de las expectativas e ilusiones

creadas al imaginar o proyectar el logro de determinado objetivo o meta. Asimismo, la frustración puede provocar enojo, ira y depresión; tal es así que el enojo suele ser contra uno mismo, el cual se acompaña de culpa y desvalorización de las capacidades o también puede ser contra algo o alguien que se identifica como causante del fracaso (Guerra, 2016).

1.2. Trabajos previos

Cabe resaltar la escasa información que existe sobre las variables del presente estudio, sin embargo, se trata de exponer información accesible y cercana que está relacionada con la temática y variables de interés.

A nivel internacional.

Gálvez (2018), estudió el efecto de un programa de enseñanza emocional, en 123 estudiantes de 8 y 11 años de edad, de un colegio privado de Valenciana. Los resultados indican que el grupo que recibió los beneficios del programa demostró mejora en su autoestima y conciencia emocional en comparación con aquellos que no participaron en la experiencia.

Gómez (2015), en Bucaramanaga, Colombia, desarrolló un Programa de terapia ocupacional para el manejo de la frustración, llegó a la conclusión que las acciones de terapia ocupacional son estrategias confiables para desarrollar tolerancia a la frustración.

En este contexto también, Gutiérrez (2015), en la ciudad de Granada (España) también realizó un estudio sobre inteligencia socio-emocional en adolescentes, se implementó y evaluó un programa formativo; aplicó un diseño cuasi experimental en una muestra de 142 estudiantes de educación inicial. ; encontró que los resultados no muestran diferencias significativas entre el pretest y posttest, lo que plantea la necesidad de intervenciones más profundas y extensas para mejorar estas habilidades.

Por su parte Cejudo, (2015), en España, al evaluar el programa “Dulcinea” de educación emocional propone una exploración teórica de nociones de instrucción

e talento emocional y recoge modelos de evaluación de programas que más han influido en este campo, en una muestra de 507 estudiantes. Se concluye que el programa "Dulcinea" muestra un elevado nivel de desempeño en cuanto a la evaluación inicial, un cierto grado de eficacia a corto plazo y eficacia en el mediano plazo; confirmando su efectividad entre los profesores y alumnos participantes del programa de educación emocional.

También, Santiago (2001), en Madrid, ejecutó actividades para mejorar el equilibrio emocional, con el objetivo que el sujeto reconozca su problema y luego que haya tomado conciencia de las causas que inducen a este tipo de respuesta, pueda detectarlas precozmente para prevenirlas y reemplazarlas por respuestas de afrontamiento. Se concluyó que el programa logró concientizar a las personas de las posibles causas de determinadas conductas que le acarrearán nuevos problemas y una vez concienciado, se le enseñó a detectar precozmente dicho tipo de situaciones dotándoles de estrategias para evitar las conductas inadecuadas.

A nivel nacional.

Zuloeta (2016), en su estudio sobre destrezas de educación emocional para promover la experiencia en valores de respeto y tolerancia en los alumnos de una Institución educativa de Chiclayo, en la que utilizó una serie de guías e instrumentos para el recojo de información; encontró que los alumnos son pocos tolerantes con sus compañeros y el entorno; lo que produce una inadecuada convivencia entre compañeros y profesores, como resultado de este estudio se elaboró y propuso un programa de intervención.

Por su parte, Alvarado (2015), en Trujillo, estudió el efecto de un programa de inteligencia emocional para mejorar la resiliencia en alumnos en situación de pobreza, el diseño es cuasi experimental con una prueba antes y después; trabajo con un grupo experimental de 45 y un grupo control con 39 estudiantes. Se llevaron a cabo 10 sesiones de intervención y para medir la resiliencia; así mismo se utilizó un cuestionario para Adolescentes de Prado y Del Águila. Los datos revelaron una mejora significativa en la resiliencia del grupo experimental, ya que en el pretest el 91% de los varones estuvieron en el nivel bajo de resiliencia y el 79% de las

mujeres; mientras que en el postest el 47% de los varones subieron al nivel alto y el 93 % de las mujeres, por lo que se concluye que existen diferencias entre los resultados de la pre y pos prueba en el grupo experimental ($p < 0,05$).

A nivel local y de la región Ancash, no se han encontrado estudios previos respecto a las variables de estudio, por lo que se espera que el presente trabajo sea uno de aquellos que incremente la información sobre validación del programa de intervención en psicología.

1.3. Teorías relacionadas al tema

Respecto al Programa “Pienso y actúo”, consiste en un conjunto ordenado y coherente de sesiones que se orientan a la atención de problemas específicos para el logro de los objetivos preestablecidos en un grupo específico o grandes grupos de beneficiarios.

El programa que se desarrolló tiene su base conceptual en el modelo teórico cognitivo conductual y el socio-emocional de Baron (2006).

El programa presenta un esquema estructural consistente en los componentes básicos que incluyen: Datos informativos, justificación, objetivos, fundamentación teórica, actividades (planificación, ejecución y evaluación), estrategias metodológicas, recursos humanos y materiales, así como el cronograma; así mismo se considera el desarrollo detallado de las sesiones con los objetivos, las técnicas o estrategias, el procedimiento, recursos y tiempo (ver anexo 2)

Este programa se sustenta en el modelo cognitivo-conductual y socioemocional.

Las técnicas y estrategias cognitivas conductuales tienen algunas características particulares tal como las describen Ruiz, Diaz y Villalobos (2012):

✓ Las técnicas cognitivas conductuales, utilizadas en la terapia del mismo nombre es una actividad interventiva de carácter psicológico que se inicia con la psicología del aprendizaje y parte de un sustento científico.

✓ Las técnicas y procedimientos que utiliza cuenta con una suficiente base científica y experimental que surgen de la experiencia clínica y de otras áreas, principalmente de la educación y organizacional.

✓ El objeto de intervención son los procesos cognitivos y el comportamiento en sus diversos niveles (conductual, cognitivo, fisiológico y emocional)

✓ La conducta se define como adquirida producto de influencias del entorno social y cultural

✓ El objeto de la intervención es la conducta en sus diversas manifestaciones adaptadas o desadaptada y enseñando conducta adaptativas.

✓ La técnica cognitiva conductuales muestra interés en los determinantes del comportamiento actual, sin embargo, toman en cuenta también otros factores.

✓ Considera como instrumento metodológico al método experimental y la experiencia empírica.

✓ La intervención comportamental es por naturaleza activa e implica el desarrollo de diversas tareas por parte del involucrado en su entorno naturalista.

Dentro de algunas técnicas que utiliza el enfoque o modelo cognitivo-conductual se encuentran las siguientes:

La psicoeducación, que es un proceso que consiste en reforzar los recursos y habilidades propias del participante para hacer frente a la enfermedad, evitar recaídas y contribuir con su propia salud y bienestar. A través de ésta, se realiza transferencia de información, descarga emocional, apoyo con tratamiento psicoterapéutico y apoyo para la autoayuda.

La psicoeducación en este sentido, parte del diagnóstico de las necesidades fortalezas y debilidades por parte facilitador o terapeuta cuyo resultado debe servir para mejorar sus competencias. De esta manera está en mejores condiciones para comprender su propio conocimiento respecto a su estado psicológicos y de salud para reconocer efectivamente los desafíos que impone su condición actual (Montiel

y Guerra 2016).

El moldeamiento, es una técnica que consiste en reforzar pequeños pasos o aproximaciones que conducen hacia una conducta meta (Holland y Skinner 1961, en Ruiz, Díaz y Villalobos (2012). A través del reforzamiento las aproximaciones sucesivas se van alcanzando gradualmente dirigiéndose hacia la conducta meta final u objetiva.

Por otra parte, el encadenamiento, esta técnica consiste en enlazar eslabones de manera concatenada, dichos eslabones son componentes simples o complejas (Ruiz, Díaz y Villalobos (2012). La mayoría de respuestas tienen una secuencia de varias respuestas que siguen un orden formando una cadena de acuerdo a un repertorio que tiene cada individuo.

La Solución de problemas, es otra técnica de intervención psicológica, concebida desde el modelo cognitivo conductual, que tiene como propósito la mejora de la enfrentarse con eficacia a los factores externos e internos que causan el estrés. En este proceso se puede concebir al problema como positivo, cuando hay una tendencia a considerarlos como retos, siendo optimista, creyendo que los problemas pueden solucionarse.

Por el contrario, es poco probable de solucionar un problema si los asumimos con una actitud negativa, como una amenaza, creer que son irresolubles, cuestionar la propia capacidad de enfrentarse exitosamente, sentirse especialmente frustrado y molesto cuando uno debe enfrentarse a problemas o emociones negativas (Nezu, Maguth y D´Zurilla, 2014).

Como estrategias podría aumentar la dirección deseada hacia las dificultades, reducir lo negativo, estimular la solución de problemas y minimizar la presencia de conflictos y dar solución a los mismos.

Asimismo, el adiestramiento en la solución de problemas es un tipo de tratamiento cognitivo-conductual que ayuda a las personas a enfrentar situaciones que por sí mismos no podrían realizarlos. Con esta estrategia se ayuda a las

personas en la evaluación del problema, generar posibles alternativas de solución y tomar decisiones saludables (Castillero, 2015).

Asignación de tareas, se da cuando previo al entrenamiento existe un mínimo de destrezas para lograr con éxito el desarrollo de una actividad a realizar. Las tareas que se programan para la casa deben ir de menor a mayor dificultad. Principalmente, cuando se empieza a desarrollar tareas el terapeuta o facilitador debe visualizar que el cliente desarrolle adecuadamente la conducta objetivo o deseo (Ruiz, Díaz y Villalobos 2012).

Por su parte la autorregulación emocional, es otra estrategia que tiene la intención de regular, manejar y control las emociones; que no significa reprimirlas. Por lo tanto, autorregular las emociones es sinonimo de ser capaz de controlar nuestros propios impulsos y sentimientos. Entonces, la intencion es lograr un punto de equilibrio que permita a las personas expresarse tal como son, pero autorregulando las emociones. En sintesis, el autocontrol es una habilidad primordial y util para el buen desempeño y equilibrio en nuestra vida (Aramendi, 2016).

Tolerancia a la frustración

La frustración es una de las causas por cual las personas tienden a agredir a los demás cuando son impedidos de alcanzar sus deseos. (Baron, 1996). De ahí que sea entendida como una capacidad interior que poseen las personas para hacer frente a la frustración, teniendo en cuenta el equilibrio emocional y los recursos particulares que posee la persona en el momento de la tensión. Por el contrario, si una persona es poseedora de una baja tolerancia a la frustración, es cuando manifiesta emociones negativas como tristeza, pena, culpa o reacciones fisiológicas desfavorables como la agresividad (Namucho y Vásquez, 2017)

Dimensiones de la tolerancia a la frustración

El modelo teorico que sustenta la tolerancia a la frustración es el socioemocional de la inteligencia socioemocional de Reuven Baron, el mismo que se describe a continuación:

Baron (1997) define la inteligencia emocional como el acumulado de destrezas emocionales y sociales que intervienen en la adaptabilidad y sirven para enfrentar las demandas y presiones del entorno. El autor estipula 5 componentes que explican la estructura de la inteligencia emocional: Intrapersonal, intrapersonal, que incluye los subcomponentes de asertividad, autorrealización, autocomprensión emocional, e independencia; interpersonal, que comprende la empatía y la responsabilidad social; adaptabilidad que implica la solución de problemas y la prueba de la realidad.

Otro componente importante es el estado de ánimo general que incluye la felicidad, el optimismo y la actitud positiva.

El componente manejo del estrés, es el elemento más importante en este acápite debido a que es el eje principal motivo de investigación; el mismo que comprende las dimensiones: Tolerancia al estrés y el control de impulsos, que se detallan a continuación.

La tolerancia al estrés, es la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones complejas, difíciles, con fuertes emociones sin desestabilizarse o rendirse, abordando de manera positiva el estrés (Baron 1997 en Ugarriza 2001); otros refieren que la tolerancia al estrés es, un atributo y habilidad para enfrentar y operar en situaciones difíciles y complicadas sin sentirse absorbido (Oliva, et.al. 2011).

Son algunas de las características de las personas con tolerancia al estrés las siguientes:

Estas personas que poseen elevados y adecuados perfiles de tolerancia al estrés ejercen formas adecuadas de afrontamiento.

Estas personas tolerantes poseen recursos personales y son eficientes y eficaces para encontrar soluciones posibles a la situación estresante.

Las personas con tolerancia al estrés poseen una disposición optimista como recursos personales para enfrentar situaciones nuevas y los cambios cotidianos.

Estas personas son capaces de creer y están convencidas de sus capacidades de afrontamiento de situaciones vitales.

Las personas de un alto perfil tolerante son capaces y se sienten seguros de controlar e influir en situaciones de estrés, es decir poseen una suma considerable de habilidades para desempeñarse en situaciones complejas. Así mismo lograr la calma sin actuar impulsivamente ante emociones fuertes, por desesperanza o ansiedad.

Como consecuencia de lo antes dicho, una persona social y emocionalmente inteligente, es competente en el manejo de situaciones de estrés, que le permita afrontar con éxito la vida cotidiana. Al menos en nuestra cultura, es importante tener esta capacidad para enfrentar situaciones o sucesos estresantes y tener recursos y competencias para afrontar situaciones complejas y difíciles. Como consecuencia de estas habilidades, podemos permitirnos vivir en situaciones de equilibrio psicológico y social (Oliva, et al. 2011).

El control de los impulsos, es una habilidad para oponer resistencia o postergar un impulso o tentaciones para actuar y reconocer nuestras emociones. También se enuncia que el control de impulsos es la habilidad para regular de forma eficaz y constructiva las emociones.

Otra definición consiste en resistirse a los impulsos o tentaciones, agresivas o conductas irresponsables; para ello es preciso conocerlos y hacernos cargo de nuestros propios impulsos agresivos para poderlos manejar de forma adecuada. (Oliva,et.al. 2011).

Desde la perspectiva de Baron (2006), ser tolerante al estrés y al control de impulsos, tiene trascendencia y está relacionado íntimamente con el control, la autorregulación y dominio de si mismo. El perfil de las personas equilibradas y tolerantes son capaces de acomodarse adecuadamente cuando ejercen

actividades o acciones cotidianas en incluso ante situaciones complejas y difíciles (Baron 2006 y Oliva, et.al. 2011).

1.4. Formulación del problema

¿Cuáles son los efectos del programa “pienso y actúo”, sobre la tolerancia a la frustración en estudiantes de primer año de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote – 2018?

1.5. Justificación del estudio

Se ha considerado trascendente intervenir para incrementar los niveles de tolerancia a la frustración orientados a la tolerancia al estrés y control de impulsos en estudiantes de primer año de secundaria por los siguientes motivos que la justifican;

El presente trabajo corresponde a un estudio pre-experimental inédito que consistirá en probar la eficacia del programa “pienso y actúo” sobre la tolerancia a la frustración en un grupo de estudiantes; por lo que tendrá la intencionalidad de generar nuevos aportes teóricos y contrastar información respecto a las variables de estudio, ya que los antecedentes existentes son escasos a nivel internacional, nacional y local.

En el aspecto práctico, este estudio propiciará el aumento de la tolerancia a la frustración en los estudiantes involucrados en el programa “pienso y actúo” con la finalidad de manejar de manera adecuada el estrés y el control de impulsos de tal manera que incremente las estrategias adecuadas en el control de la frustración.

Asimismo, en el aspecto metodológico el presente trabajo tiene el propósito de crear el programa “pienso y actúo”, el mismo que será diseñado, implementado y evaluado por los efectos que genere en los resultados del pre y postest al ser aplicado en los estudiantes. Dicho programa estará elaborado sobre la base de un modelo teórico cognitivo conductual y socio-emocional el mismo que se estructurará en sesiones de intervención con una metodología vivencial.

En consecuencia, el presente estudio, tiene trascendencia social ya que incrementará la información respecto a las variables tolerancia a la frustración y se convertirán en un nuevo antecedente que ayudará a llenar algún vacío existente respecto a la información especializada sobre el tema. Asimismo, este antecedente servirá para otros investigadores tanto para reforzar los modelos teóricos, como para ser utilizado en la práctica clínica o educativa con grupos de personas con características similares.

1.6. Hipótesis

Hipótesis general

H₀: El programa “pienso y actúo”, no incrementa significativamente la tolerancia a la frustración en los estudiantes del primer año de secundaria de una institución pública de Nuevo Chimbote, 2018.

H_G: El programa “pienso y actúo”, incrementa significativamente la tolerancia a la frustración en los estudiantes del primer año de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote, 2018.

Hipótesis específicas

H₀: No existe diferencias significativas en la tolerancia al estrés del grupo experimental antes y después de aplicar el programa “pienso y actúo” en los estudiantes de primer año de secundaria.

H₁: Existe diferencias significativas en la tolerancia al estrés del grupo experimental antes y después de aplicar el programa “pienso y actúo” en los estudiantes de primer año de secundaria.

H₀: No existe diferencias significativas en control de impulsos del grupo experimental antes y después de aplicar el programa “pienso y actúo” en los estudiantes de primer año de secundaria.

H₁. Existe diferencias significativas en control de impulsos del grupo experimental antes y después de aplicar el programa “pienso y actúo” en los estudiantes de primer año de secundaria.

1.7. Objetivos

Objetivo general

Evaluar los efectos del programa “pienso y actúo” sobre la tolerancia a la frustración en los estudiantes de primer año de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote - 2018.

Objetivos específicos

Describir el nivel de tolerancia a la frustración en el grupo experimental antes y después de aplicar el programa “pienso y actuo” en estudiantes de primer año de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote 2018.

Comparar *tolerancia al estrés* en el grupo experimental antes y después de aplicar el programa “pienso y actuo” en estudiantes de primer año de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote 2018.

Comparar *control de impulsos* en el grupo experimental antes y después de aplicar el programa “pienso y actuo” en estudiantes de primer año de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote 2018.

CAPÍTULO II

MÉTODO

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

El tipo de estudio corresponde al nivel aplicativo porque tiene el propósito general de resolver problemas prácticos, aquí se aplican los conocimientos de la investigación básica (Salas 2000).

Se utilizó el diseño pre experimental, diseño hace un seguimiento del grupo en las variables dependientes antes y después del estímulo. Así mismo hace referencia a un diseño con pre y pos prueba con un solo grupo ya que se aplicó la escala de tolerancia a la frustración antes y después del programa de intervención “pienso y actúo” al grupo de estudiantes.

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

G: O₁ - X - O₂

Donde:

G.E.: El grupo experimental Alumnos del 1ro

O₁ : Resultados del Pre-Test

O₂ : Resultados del Pos Test

X : Variable Experimental (programa “pienso y actúo”)

2.2. Variables y operacionalización

Tabla 1

Matriz de operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala de medición
Programa "pienso y actúo"	Un programa es un conjunto ordenado y coherente de sesiones que se orientan a la atención de problemas específicos para el logro de los objetivos preestablecidos en un grupo específico o grandes grupos de beneficiarios (Sandoval & Fernández, 2004)	Este método se basa en 10 sesiones grupales, 2 veces por semana cada 90 minutos.				
Tolerancia a la frustración	Capacidad para resistir a sucesos adversos y situaciones estresantes, así como para resistir o demorar un impulso (Baron 2000)	La variable de tolerancia a la frustración será medida mediante la escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración. (Baron 2006)	Dimensión 1: Tolerancia al estrés	Altos o bajos niveles de tolerancia al estrés. Adecuado e inadecuados estilos de afrontamiento	2,4,6,8	Ordinal
			Dimensión 2: Control de impulsos	Manejo de impulsos Regulación de las emociones	1,3,5,7	

2.3. Población y muestra

Población

La población estuvo conformada por 200 estudiantes, de ambos sexos del 1ro de secundaria de la I.E. Yugoslavo durante el periodo setiembre – noviembre del 2018, quienes se encontraban matriculados en el semestre académico 2018.

Los criterios de inclusión y exclusion considerados fueron los siguientes:

Estudiantes varones y mujeres.

Pertenecientes y matriculados al primer año de secundaria en el periodo 2018.

Que desearon participar voluntariamente del estudio.

Muestra

Se trabajó con una muestra de 31 estudiantes de primero de secundaria, a quienes se les evaluó el nivel de tolerancia a la frustración antes y después de la ejecución del programa “pienso y actúo”.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Se empleo la encuesta, administrada a una muestra especifica de la población de estudiantes de una institución educativa, a través del cuestionario de tolerancia a la frustración.

Instrumento

Para evaluar la tolerancia a la frustracion y la recolección de datos se estimó aplicar un cuestionario.

Ficha técnica

Nombre de la escala: Stress Management Subescala.

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

Aplicación: individual o colectiva

A sujetos de: 12 y 17 años de edad

Duración de aplicación: 5 minutos.

Material: Manual, escala y baremos.

Objetivo: Evaluar la percepción sobre su propia capacidad para la tolerancia a la frustración, tolerancia al estrés y control impulsivo.

Calificación:

En lo que respecta a la calificación, los 8 ítems se puntúan en una escala tipo Likert de 5 puntos donde, 1 es nunca, 2 es pocas veces o,3 a veces, 4 muchas veces y 5 siempre.

Validez y confiabilidad

Fue validado por (Baron y Parker, 2000) en su versión original de 12 ítems, al realizar el análisis de fiabilidad del instrumento mediante el alfa de Cronbach, se fue depurando algunos ítems hasta quedarse con 8 de los 12 originales.

Confiabilidad de la prueba

En lo que se refiere a la fiabilidad el índice de consistencia interna alfa de Cronbach, para la muestra total, obtuvo un índice de confiabilidad de .77 para N=2339.

Validez para el presente estudio en la ciudad de Chimbote 2018

Se realizó un estudio piloto con sujetos de similares características para ver la validez de contenido y de criterio que se realizó con el análisis de ítems r de Pearson corregida y la confiabilidad del instrumento con el Alfa de Cronbach, donde se obtuvo un mínimo de ,769 y un máximo de ,813 según se aprecia en el anexo 3.

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Tolerancia al Estrés	31	4	18	9,68	3,754
Control de impulsos	31	5	15	9,45	3,385
Manejo de estrés	31	9	30	19,13	6,469
N válido (por lista)	31				

		Tolerancia al Estrés	Control de impulsos	Tolerancia a la frustración
N	Válido	31	31	31
	Perdidos	0	0	0
Percentiles	25	6,00	7,00	13,00
	50	9,00	9,00	19,00
	75	13,00	12,00	25,00

Variables	Niveles	Rangos
Tolerancia al estrés	Alto	13 al 18
	Medio	7 al 13
	Bajo	4 al 6
Control de impulsos	Alto	13 al 15
	Medio	8 al 2
	Bajo	5 al 7
Manejo de estrés	Alto	26 al 30
	Medio	14 al 25
	Bajo	9 al 13

2.5. Método de análisis de datos

El procesamiento de datos se realizó de la siguiente forma:

Al culminar de la aplicación del instrumento, los resultados se trasladaron a una base de datos en función de las variables, dimensiones e ítems evaluados.

Esta información fue analizada con el programa SPSS.21. Para ello, se realizó el procesamiento estadístico de los resultados correspondientes a responder los objetivos de cada variable, a través del uso de tablas de frecuencias determinando los efectos del programa en los niveles de dependencia emocional y sus dimensiones.

Continuamente, se realizó la comparación pre y post a nivel general, asimismo, de acuerdo a las dimensiones tolerancia al estrés y control de impulsos.

Finalmente, se realizó la prueba de hipótesis y se presentan los resultados mediante tablas y figuras estadísticas.

2.6. Aspectos éticos

Por tratarse de una investigación cuantitativa, en el desarrollo de la investigación se tendrán en consideración los siguientes aspectos éticos: anonimato, confidencialidad, integridad y beneficencia.

Anonimato, porque, en todo momento, se tratará de mantener reserva absoluta sobre la identidad de los estudiantes que participarán brindando sus puntos de vista en la resolución de las preguntas contenidas en cada ítem del instrumento de recogida de información; para el efecto, a cada uno de ellos se les asignará un código que será conocido únicamente por el investigador.

Confidencialidad, en el sentido que la información a recabar solamente tendrá utilidad para el tratamiento estadístico; es decir, por ningún motivo se exhibirán los resultados para fines que no sean de la investigación.

Integridad, porque la información que se obtenga para el fundamento teórico será auténtica, citándose y referenciándose las fuentes de acuerdo a las normas internacionales de redacción científica (APA); además, el contenido de la tesis en su conjunto será sometido al Programa Turnitin para verificar su autenticidad y originalidad, evitándose esta manera la copia y plagio.

Beneficencia, porque los resultados a obtenerse, las conclusiones y las recomendaciones que deriven de la investigación servirán para que a nivel institucional se generen actividades de mejora en cada una de las variables; es decir, que los beneficios de la investigación recaerán en los estudiantes.

Por otro lado, se solicitó el debido permiso a los padres de familia para que sus hijos participen del estudio, el mismo que se puso de manifiesto a través del asentimiento informado.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

III. RESULTADOS

3.1. Descripción de resultados

3.1.1 Descripción de los niveles de tolerancia a la frustración general antes y después de aplicar el programa

En la tabla 5 se observa los niveles de tolerancia a la frustración de forma general en los estudiantes, según el pretest el 19.4% en el nivel alto, 58.8% en el nivel medio y 25.8% en el nivel bajo; en el posttest, el 100% muestra un nivel alto de tolerancia a la frustración.

Tabla 5

Niveles de tolerancia a la frustración antes y después de aplicar el programa

Tolerancia a la frustración	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Alto	6	19.4	31	100.0
Medio	17	58.8	0	0.0
Bajo	8	25.8	0	0.0
Total	31	100.0	31	100,0
Media	19.13		32.48	

3.1.2 Descripción de los niveles de la dimensión tolerancia al estrés antes y después de aplicar el programa

En la tabla 6, se observa los niveles de tolerancia a la frustración de acuerdo a la dimensión tolerancia al estrés, según el pretest el 32.3% en el nivel alto, 35.5% en el nivel medio y 32.3% en el nivel bajo; en el posttest, el 100% muestra un nivel alto de tolerancia al estrés.

Tabla 6

Niveles de la dimensión tolerancia al estrés antes y después de aplicar el programa

Tolerancia al estrés	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Alto	10	32.3	31	100.0
Medio	11	35.5	0	0.0
Bajo	10	32.3	0	0.0
Total	31	100.0	31	100,0
Media	9.68		16.52	

3.1.3 Descripción de los niveles de la dimensión control de impulsos antes y después de aplicar el programa

En la tabla 7, se observa los niveles de tolerancia a la frustración de acuerdo a la dimensión control de impulsos, según el pretest el 22.6% en el nivel alto, 41.9% en el nivel medio y 35.5% en el nivel bajo; en el posttest, el 100% muestra un nivel alto de control de impulsos.

Tabla 7

Niveles de la dimensión control de impulsos antes y después de aplicar el programa

Control de impulsos	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Alto	7	22.6	31	100.0
Medio	13	41.9	0	0.0
Bajo	11	35.5	0	0.0
Total	31	100.0	31	100,0
Media	9.45		15.97	

3.2. Prueba de normalidad

Se observó en la table 8 que los resultados obtenidos por los estudiantes en la Escala de tolerancia a la frustración sus puntajes tanto en el pre test como en el pos test presentaron una distribución normal ($p > .05$). Por tanto, se empleó la prueba paramétrica “t” de student para grupos relacionados.

Tabla 8
Prueba de normalidad

Dimensiones	Pre y postes	Shapiro Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.
Tolerancia a la frustración	Pretest	,923	31	,069
	Postest	,964	31	,362
Tolerancia al estrés	Pretest	,924	31	,053
	Postest	,936	31	,064
Control de Impulsos	Pretest	,918	31	,062
	Postest	,932	31	,051

3.3. Contrastación de hipótesis

Tabla 9

Comparaciones con la prueba “t” de Student: Diferencias en tolerancia a la frustración antes y después de aplicar el programa “pienso y actúo”.

Variable	Condición	Media	“t”	Sig. bilateral
Tolerancia a la frustración	Pre test	19.13	-13.705	,000
	Pos test	32.48		

En tabla 9, se observa que al comparar los promedios de las mediciones de la tolerancia a la frustración en el grupo experimental antes (19.13) y después (32.48) de aplicar el programa “pienso y actúo” incrementó significativamente. Así mismo empleando la prueba paramétrica de la “t” student para grupos relacionados se confirma que existen diferencias significativas ($p < 0.05$), en los puntajes de tolerancia a la frustración; por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; es decir que incrementa significativamente la tolerancia a la frustración en el grupo experimental después de aplicar el programa en estudiantes de una institución educativa pública.

Tabla 10

Comparaciones con la prueba “t” de Student: Diferencias en la dimensión tolerancia al estrés del grupo de experimental antes y después de aplicar el programa “pienso y actúo”.

Variable	Condición	Media	“t”	Sig. bilateral
Tolerancia al estrés	Pre test	9,68	-11,880	,000
	Pos test	16,52		

En tabla 10, se presenta los resultados para contrastar la hipótesis específica 1, que afirma que el programa “pienso y actúo” incrementó significativamente los niveles de tolerancia al estrés en estudiantes de una institución pública, Nuevo Chimbote, 2018. Al comprar los promedios de las mediciones efectuadas en la dimensión tolerancia al estrés en el grupo experimental, se puede apreciar en el pretest es de 9.68, menor que el posttest que fue de 16.52; luego de aplicar el programa “pienso y actúo” incrementó significativamente. Empleando la prueba de paramétrica de la “t” student para grupos relacionados se confirma que existen diferencias significativas ($p < 0.05$), en los puntajes de tolerancia al estrés. En conclusión, el programa “pienso y actúo” incrementa significativamente los niveles de tolerancia al estrés.

Tabla 11

Comparaciones con la prueba “t” student: Diferencias en la dimensión control de impulsos del grupo de experimental antes y después de aplicar el programa pienso y actúo

Variable	Condición	Media	t	Sig. bilateral
Control de impulsos	Pre test	9,45	-13.787	,000
	Pos test	15,97		

En la tabla 11 se presenta los resultados para contrastar la hipótesis específica 2, que afirma que el programa “pienso y actúo” incrementó significativamente los niveles de control de impulsos en estudiantes de una institución pública, Nuevo Chimbote, 2018. Al comparar los promedios de las mediciones efectuadas en la dimensión control de impulsos en el grupo experimental, se puede apreciar en el pretest es de 9.45, menor que el posttest que fue de 15.97; luego de aplicar el programa “pienso y actúo” incrementó significativamente. Empleando la prueba de paramétrica de la “t” student para grupos relacionados se confirma que existen diferencias significativas ($p < 0.05$), en los puntajes de control de impulsos. En conclusión, el programa “pienso y actúo” incrementa significativamente los niveles de control de impulsos.

PROGRAMA

1. - Datos del programa

Título	Programa “pienso y actúo” para la mejorar la tolerancia a la frustración
Beneficiarios	Estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa
Responsable	Br. Sandra Soledad Acuña Saavedra
Duración	3 meses
Nº sesiones	10

Se fundamenta en las teorías cognitivo conductual, inteligencia emocional y tiene como objetivo: Diseñar e implementar un programa de intervención “pienso y actúo” desde el modelo cognitivo conductual y socio emocional, para mejorar la tolerancia a la frustración en los estudiantes de una institución educativa. Se trabajó mediante diez sesiones de aprendizaje psicoeducativo que comprenden: exposiciones, talleres vivenciales, plenaries, trabajos individuales y de grupos, video muestras, sociodrama y juego de roles y simulaciones en vivo; para el desarrollo temático y el logro de los objetivos se aplicaron estrategias como: Psicoeducación, modelado, entrenamiento en autoinstrucciones, solución de problemas, entrenamiento en habilidades sociales. En su integridad, se presenta en el anexo 6.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

IV. DISCUSIÓN

Sobre la base de los resultados obtenidos y a la luz de las evidencias se demuestra que el programa “pienso y actúo” ha sido efectivo en su aplicación para acrecentar la tolerancia a la frustración en el grupo de estudiantes; los resultados promedios del pretest (19.13) y el posttest (32.48), antes y después de la aplicación del programa, evidenciando diferencias significativas entre los resultados del pretest y posttest ($p < 0,05$).

Al contrastar con los datos de Alvarado (2015) comprobó el efecto del programa ERA de inteligencia emocional para mejorar la resiliencia en alumnos en situación de pobreza, los resultados revelaron una mejora significativa en la resiliencia del grupo experimental, ya que del 91% de varones se encontraba en el nivel bajo de resiliencia (en el pretest) y después de aplicado el programa se incrementó al nivel alto (74%); por su parte el 79% de las mujeres que en el pretest se encontraban en el nivel bajo; posterior al programa, el 93 % se ubicaron en el nivel alto de resiliencia, por lo que se demuestra que existen diferencias significativas entre los resultados antes y después de la aplicación del programa ERA.

Asimismo, se advierte que a pesar de no ser un programa idéntico al del presente estudio, se puede observar que ha generado efectos positivos al aumentar la capacidad de resiliencia, teniendo en cuenta que esta variable consiste en sobreponerse a la adversidad y que tiene componentes cognitivos y socioemocionales en su estructura psicológica tal como lo expresa Grotberg (1995 en Polo 2009), que la resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida e inclusive, ser transformado por ellas.

En este sentido se puede resaltar que los adolescentes presentan variables como la empatía, el optimismo, afrontamiento positivo, resolución de problemas, expresión de emociones y competencias cognitivas que de una u otra manera intervienen como elementos que favorecen o dificultan el afrontamiento, la

tolerancia al estrés y el control de impulsos. En concordancia con Namuche y Vásquez (2017), la tolerancia a la frustración es la capacidad intrínseca de las personas que les permiten afrontar la frustración, haciendo uso del equilibrio emocional

En esta misma dirección Zuloeta (2016) aporta que los estudiantes, son pocos tolerantes con sus compañeros y con su entorno, esto conlleva a que no exista una adecuada convivencia entre alumnos y docentes, producto de esto propuso un diseño de estrategias de educación emocional para fomentar la práctica de los valores, el respeto y la tolerancia para los alumnos del tercer grado de primaria en Chiclayo, si bien es cierto que no se desarrollaron actividades de intervención, se pudo obtener información a partir de la entrevista y observación respecto a las variables antes mencionadas

Añadiendo lo anteriormente dicho, la frustración se plantea como una dificultad para acceder a los objetos de deseo y está ligada a la impresión de tener un impulso contrario, opuesto o bloqueado; esto puede implicar la pérdida de expectativas y proyectos, por eso que la frustración puede provocar enojo, ira y depresión (Guerra, 2016). Asimismo, en concordancia con Gálvez (2018 en la comunidad Valenciana de España evaluó la autoestima, la conciencia emocional y las habilidades sociales en estudiantes antes y después de la intervención; los resultados indicaron que el grupo experimental mostró una mejora en autoestima y conciencia emocional; comparando ambos grupos, el experimental mostró una mejora en la subescala autoestima positiva concluyendo que la intervención es eficaz a corto plazo para mejorar la autoestima y la conciencia emocional.

En trascendente manifestar que en el proceso de recopilación de información previa se han encontrado una serie de experiencias educativas, clínicas y sociales para abordar la frustración, tal es así que señalamos una experiencia de terapia ocupacional desarrollada por Gómez (2015), para el manejo de la frustración en adolescentes adictas del programa de farmacodependencia institucionalizados de Bucaramanga; se concluyó que las actividades de entrenamiento desde terapia ocupacional son un método de intervención confiable para el manejo de la tolerancia a la frustración en estas personas.

Cabe mencionar la experiencia del un programa de Intervención para mejorar la estabilidad emocional, donde la persona reconoce su problema y toma conciencia de las causas que lo inducen a este tipo de respuesta y las pueda detectar tempranamente para prevenirlas y reemplazarlas por respuestas de afrontamiento. En estas circunstancias el programa logró concienciar a las personas de las posibles causas que las conducen a nuevos problemas y puedan detectarla precozmente (Santiago, 2001); en esta oportunidad Baron (1997 en Ugarriza, 2001) expresa que la inteligencia emocional es un acumulado de habilidades emocionales, sociales y de destrezas de adaptabilidad para enfrentar las demandas y presiones del entorno. En este sentido, la inteligencia no cognitiva o emocional es un accesorio importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, base importante para el bienestar y salud emocional.

Seguidamente al señalar el efecto que produce el programa “pienso y actúo” para incrementar la tolerancia al estrés en los estudiantes (pre test 9.68, y postest 16.52), antes y después de la aplicación del programa, hay que resaltar los resultados del programa en la efectividad para generar cambios en esta área o dimensión. Resulta oportuno mencionar que la tolerancia al estrés, es una capacidad personal para soportar situaciones difíciles, situaciones estresantes y fuertes emociones sin afligirse enfrentando de manera activa y positivamente el estrés (Baron 1997 en Ugarriza 2001); también podría verse como un atributo para manejar situaciones adversas y estresantes (Oliva, et. al. 2011).

En efecto y según lo visto, esas personas con altos niveles de tolerancia al estrés eligen estilos o formas adecuadas de afrontamiento, son eficientes para encontrar soluciones, son optimistas ante los cambios y para enfrentar situaciones nuevas, por lo que se sienten seguros de influir sin ser impulsivos o demostrar ansiedad.

Finalmente, el programa “pienso y actúo” demostró ser efectivo para el control de impulsos en los participantes, por lo que se puede deducir que los adolescentes han logrado adquirir habilidades para resistir y postergar impulsos o las instigaciones para actuar y reconocer sus propias emociones, así como para controlar sus impulsos y regular de forma eficaz y constructiva sus emociones. Tal

como se ha visto, los impulsos son manifestaciones o conductas irresponsables; para ello es preciso conocerlos y hacernos cargo de ellos para manejarlos de forma adecuada (Oliva, et. al. 2011)

Desde esta configuración, ser tolerante al estrés y al control de impulsos, es trascendental ya que está relacionado íntimamente con el control emocional, siendo capaces de utilizar las emociones en nuestro beneficio. No cabe duda que el efecto de un programa de estas características puede ayudar a generar personas con mayor equilibrio emocional a través de la tolerancia siendo capaces de adaptarse adecuadamente a las exigencias de la vida cotidiana (Baron 2006 y Oliva, et al. 2011)

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

V. CONCLUSIONES

- Primera: El análisis demuestra que el programa “pienso y actúo” es efectivo para incrementar la tolerancia a la frustración en los estudiantes del primer año de secundaria.
- Segunda: El programa “pienso y actúo” es efectivo para incrementar la tolerancia al estrés en los estudiantes del primer año de secundaria.
- Tercera: El programa “pienso y actúo” es efectivo para incrementar el control de impulsos en los estudiantes del primer año de secundaria.

CAPÍTULO VI

RECOMENDACIONES

VI. RECOMENDACIONES

De los resultados obtenidos se sugiere lo siguiente:

- Primera:** Ampliar la experiencia del aplicar el programa en otros grupos similares para comprobar la validez de la efectividad del programa “pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración.
- Segunda:** A los futuros investigadores se sugiere realizar estudios con otros grupos étnicos y de otras instituciones educativas.
- Tercera:** Dar a conocer los resultados a las autoridades de la institución educativa para que tengan información al respecto y se puedan desarrollar actividades de intervención.
- Cuarta:** Publicar los resultados para conocimiento de la comunidad científica y para aquellas personas que tengan interés en la temática desarrollada.

VII. REFERENCIAS

VII. REFERENCIAS

- Alvarado, P. (2015). *Efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5157233.pdf>
- Aramendi A. (2016) *La regulacion emocional en educacion infantil: La importancia de su gestión a través de una propuesta de intervencion educativa – Universidad de Valladolid*, recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/17470/1/TFG-B.826.pdf>
- Aroca P. (2013) *La baja tolerancia a la frustración, una bomba de tiempo emocional*, Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-baja-tolerancia-a-la-frustracion-una-bomba-de-tiempo-emocional/>
- BarOn R. y Parker R (2000) *Escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración - Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y activos de lo promueven – Junta de Andalucía*, recuperado de http://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recursos/201241812465364.pdf
- 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. Psicothema*
- Cejudo, J. (2015). *Diseño, desarrollo y evaluación del programa “Dulcinea” de educación emocional en un centro de educación secundaria desde la integración de modelos de inteligencia emocional*. Recuperado de http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Jcejudo/CEJUDO_PRADO_Manuel_Javier_Tesis.pdf
- CICAP (2017) *Tolerancia a la frustración: Una habilidad para enfrentar situaciones difíciles en el trabajo*, recuperado de <http://www.cicap.ucr.ac.cr/web/tolerancia-frustracion-una-habilidad-enfrentar-situaciones-dificiles-trabajo/>

- Gálvez, Y. (2018). *Eficacia de un programa de educación emocional: contaminación entre condiciones experimentales en un estudio controlado*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399727>
- Gómez, G. (2015). *Programa de actividades de entrenamiento de terapia ocupacional para el manejo de la frustración*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/274638950_Programa_de_actividades_de_entrenamiento_de_terapia_ocupacional_para_el_manejo_de_la_frustracion
- Guerra R. (2016) *Aprender a tolerar las frustraciones, clave para evitar sufrimientos*, recuperado de <http://www.lavoz.com.ar/salud/aprender-tolerar-las-frustraciones-clave-para-evitar-sufrimientos>
- Gutiérrez, M. (2015). *Inteligencia socio-emocional en la adolescencia. Diseño, implementación y evaluación de un programa formativo*. Recuperado de <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40939/24955310.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta ed.) México DF: Mac Graw Hill.
- Namuche, C. y Vásquez, K. (2017). *Calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas de un club de fútbol, Chiclayo*. Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4109/Namuche%20Salazar%20-%20Vasquez%20Limo%20.pdf;jsessionid=3722292BA2F2F88035983F1D8AF26553?sequence=1>
- Nezu, Maguth y D´Zurilla, (2014) *Terapia de solución de problemas: Manual de Tratamiento- serie psicoterapia cognitivas* – Biblioteca de psicología. Recuperado de <https://www.edescler.com/img/cms/pdfs/9788433027474.pdf>
- Oliva, A., et al (2011) *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo Positivo adolescente y los activos que lo promueven*: <https://imagenysalud14.files.wordpress.com/2014/12/instrumentos-evaluacion-desarrollo-positivo-adolescente.pdf>

- Ruiz A., Díaz M.I. y Villalobos A. (2012) *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Bilbao -Desclee De Brouwer, S.A. - UNED
- Salas B. E. (2000), *Una introducción a la investigación científica”- 1ª. Edición, Lima*. Tarea Gráfica Educativa.
- Santiago, S. (2001). *Programa de Intervención para mejorar la Estabilidad Emocional*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618319005.pdf>
- Ugarriza, N. (2001). *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>
- Zuloeta, M. (2016), *Diseñar estrategias de educación emocional para fomentar la práctica de los valores del respeto y la tolerancia en los alumnos del tercer grado del nivel primario de la Institución educativa particular "Consuelo de Jesus", Chiclayo*. Recuperado de <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/143721>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

Programa “pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública de Nuevo Chimbote, 2018

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA / DISEÑO
<p>Problema general ¿Cuáles son los efectos del programa “pienso y actúo” sobre la tolerancia a la frustración en estudiantes de primer año de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote – 2018?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>Problema específico 1 ¿Qué efecto produce el programa “pienso y actúo” en la tolerancia al estrés después de aplicar el programa en los estudiantes de primer año de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote 2018?</p> <p>Problema específico 2 ¿Qué efectos produce el programa “Pienso y actúo” en el control de impulsos después de aplicar el programa en los estudiantes de primer año de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote 2018?</p>	<p>Objetivo general Evaluar los efectos del programa “pienso y actúo” sobre la tolerancia a la frustración en los estudiantes de primer año de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote - 2018.</p> <p>Objetivos específicos Objetivo específico 1 Describir el nivel de tolerancia a la frustración en el grupo experimental antes y después de aplicar el programa “pienso y actúo” en estudiantes de primer año de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote 2018.</p> <p>Objetivo específico 2 Comparar tolerancia al estrés en el grupo experimental antes y después de aplicar el programa “pienso y actúo” en estudiantes de primer año de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote 2018</p> <p>Objetivo específico 3 Comparar control de impulsos en el grupo experimental antes y después de aplicar el programa “pienso y actúo” en estudiantes de primer año de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote 2018</p>	<p>Hipótesis general Ho: El programa “pienso y actúo”, no incrementa significativamente la tolerancia a la frustración en los estudiantes del primer año de secundaria de una institución pública de Nuevo Chimbote, 2018. H_G: El programa “pienso y actúo”, incrementa significativamente la tolerancia a la frustración en los estudiantes del primer año de secundaria de una institución pública de Nuevo Chimbote, 2018.</p> <p>Hipótesis específicas H₁: Existe diferencias significativas en la tolerancia al estrés del grupo experimental antes y después de aplicar el programa “pienso y actúo” en los estudiantes de primer año de secundaria de una institución.</p> <p>H₁: Existe diferencias significativas en control de impulsos del grupo experimental antes y después de aplicar el programa “pienso y actúo” en los estudiantes de primer año de secundaria de una institución.</p>	<p>VI: PROGRAMA “PIENSO Y ACTÚO”</p> <p>Definición conceptual Un programa es un conjunto ordenado y coherente de sesiones que se orientan a la atención de problemas específicos para el logro de los objetivos preestablecidos en un grupo específico o grandes grupos de beneficiarios (Sandoval & Fernández, 2004)</p> <p>VD: TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN</p> <p>Definición conceptual Capacidad para resistir a sucesos adversos y situaciones estresantes, así como para resistir o demorar un impulso (Baron 2006)</p>	<p>Tipo de estudio Aplicada - explicativa</p> <p>Diseño del estudio: Pre Experimental de un solo, con pre y post prueba G.E. O₁ --- X --- O₂ Dónde:</p> <p>G.E. El grupo experimental O₁ Resultados del Pre-prueba O₂ Resultados del Post prueba X Programa “pienso y actúo”</p> <p>Población y muestra 200 estudiantes Muestra 31 estudiantes a</p> <p>Técnica = Encuesta Instrumentos de recolección de datos: Programa “pienso y actúo” Escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración de Bar-On y Parker (2000)</p> <p>Métodos de análisis de datos: ✓ T de Student o la prueba de rangos asignados de Wilcoxon para comparar grupos relacionados. ✓ Se hará uso del Programa estadístico SPSS Versión 19.</p>

ANEXO 2

ESCALA PARA LA EVALUACIÓN DE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

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

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

1	Me resulta difícil controlar mi ira	1	2	3	4	5
2	Algunas cosas me enfadan mucho.	1	2	3	4	5
3	Me peleo con gente	1	2	3	4	5
4	Tengo mal genio	1	2	3	4	5
5	Me enfado con facilidad	1	2	3	4	5
6	Cuando me enfado con alguien me enfado durante mucho tiempo	1	2	3	4	5
7	Me resulta difícil esperar mi turno	1	2	3	4	5
8	Cuando me enfado, actúo sin pensar	1	2	3	4	5

Tabla 2
Análisis de ítems

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	,650	,769
P2	,571	,786
P3	,333	,813
P4	,577	,782
P5	,617	,775
P6	,534	,790
P7	,319	,817
P8	,646	,771

Luego se realizó la confiabilidad del instrumento con el Alfa de Cronbach, obteniendo un resultado de ,811 lo que indica que el instrumento es confiable. Se aprecia en la tabla 3

Tabla 3

Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,811	8

Seguidamente se procedió a la elaboración de los baremos con el mínimo y máximo de los puntajes según percentiles, niveles y rangos.

ANEXO 3

FICHA DEL ASENTIMIENTO INFORMADO PARA EL PADRE DE FAMILIA

Yo,padre/madre o apoderado/a del menor..... en pleno uso de mis facultades, libre y voluntariamente, EXPONGO: Que he sido debidamente informado por la responsable de realizar la investigación científica titulada “Programa “pienso y actuó” para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Chimbote-2018” y he recibido explicaciones, tanto verbales como escritas, sobre la naturaleza y propósito de la investigación y también he tenido ocasiones de aclarar las dudas que me han surgido.

Habiendo comprendido y estando satisfecho/a de todas las explicaciones y aclaraciones recibidas sobre el mencionado trabajo de investigación, OTORGO MI CONSENTIMIENTO para que sea administrado el instrumento de evaluación a mi menor hijo/a. Entiendo que este consentimiento puede ser revocado por mi en cualquier momento antes de la realización del procedimiento.

Y para que así conste, firmo el presente documento.

Firma del padre de familia o apoderado

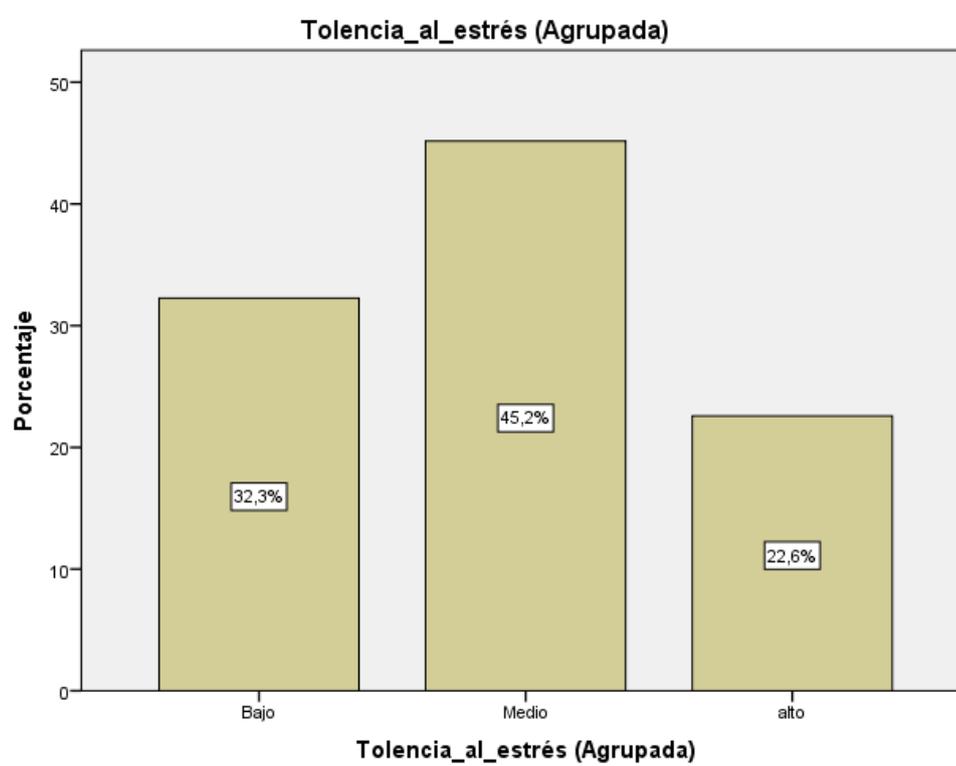
Fecha:/..../....

ANEXO 4

Tablas y gráficos complementarios

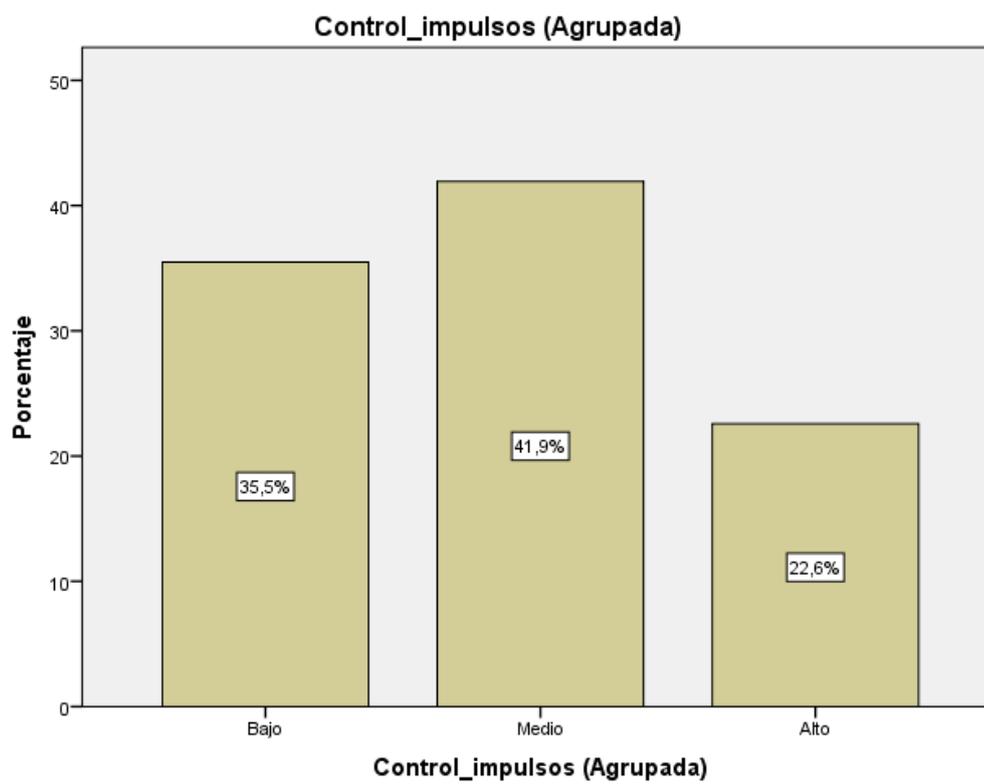
Tolerancia al estrés (Agrupada)

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	32,3
Medio	14	45,2
alto	7	22,6
Total	31	100,0



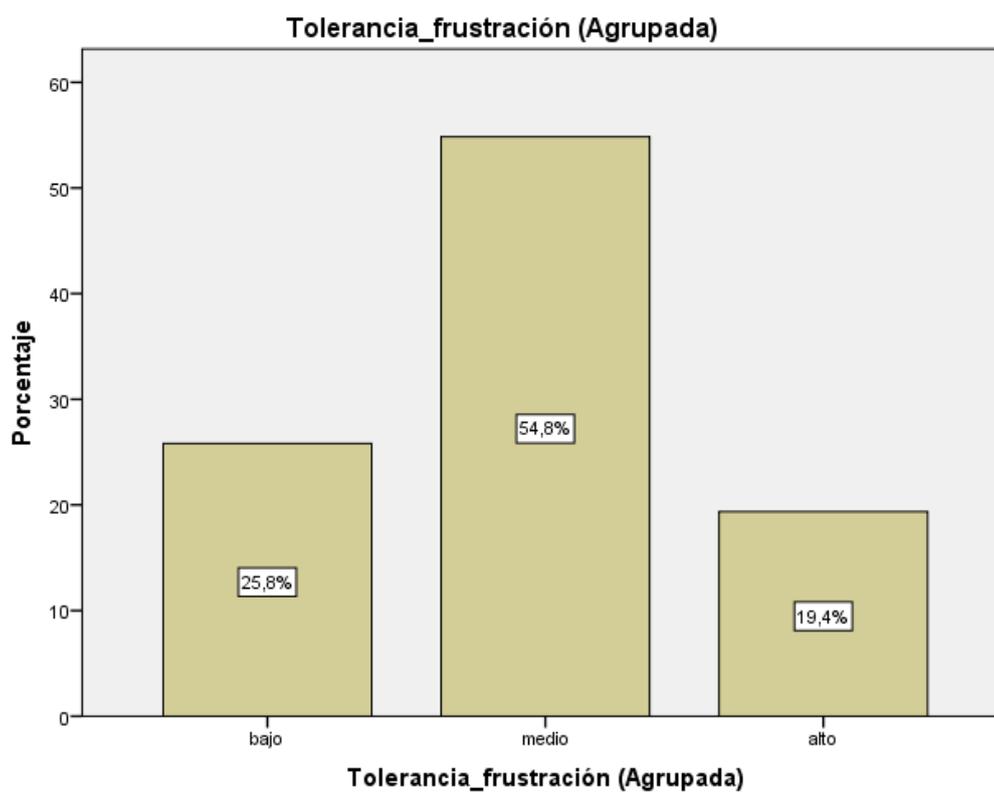
Control de impulsos (Agrupada)

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	35,5
Medio	13	41,9
Alto	7	22,6
Total	31	100,0



Tolerancia a la frustración (Agrupada)

	Frecuencia	Porcentaje
bajo	8	25,8
medio	17	54,8
alto	6	19,4
Total	31	100,0



Anexo 5

PERMISO

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE LA DIRECTORA

Yo, CEILA BOCANEGRA RAMOS como directora de la Institución Educativa "Yugoslavo", en pleno uso de mis facultades, libre y voluntariamente,

EXPONGO:

Que he sido debidamente INFORMADA por la responsable de realizar la investigación científica: "Programa "pienso y actuó" para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Chimbote-2018" siendo importante mi participación en la calidad de directora en la supervisión de dicha investigación para garantizar a la comunidad escolar el cumplimiento de esta según lo programado.

Que he recibido explicaciones tanto verbales como escritas sobre la naturaleza y propósito de la investigación y también he tenido ocasión de aclarar las dudas que ha surgido.

MANIFIESTO:

Que estoy satisfecho de las explicaciones y aclaraciones recibidas sobre el mencionado trabajo de investigación y **OTORGO MI CONSENTIMIENTO** para la ejecución del estudio.

Este consentimiento puede ser revocado si se incumple los acuerdos.

Y, para que así conste firmo el presente documento.



The image shows a circular official stamp in blue ink. The text around the perimeter of the stamp reads "UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - SUR" at the top and "COORDINACIÓN TUTORIA IVD. CHIMBOTE" at the bottom. In the center of the stamp is a small emblem. Overlaid on the right side of the stamp is a handwritten signature in blue ink.

Firma de la Directora

ANEXO 6:**PROGRAMA****PROGRAMA “PIENSO Y ACTÚO” PARA LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ESTUDIANTES****1.- Datos del programa**

Título	Programa “pienso y actúo” para la mejorar la tolerancia a la frustración
Beneficiarios	Estudiantes de primer año de secundaria de una institución educativa
Responsable	Br. Sandra Soledad Acuña Saavedra
Duración	3 meses
Nº sesiones	10

2.- Fundamentación

La Inteligencia emocional y el desarrollo del buen trato para la convivencia pacífica en los adolescentes en las organizaciones educativas es de suma importancia debido a la gran cantidad de agentes socializadores, especialmente del entorno de la escuela, los niños/as y los jóvenes quienes obtienen habilidades para relacionarse con sus iguales y con otras personas.

Estas habilidades sociales comprendidas en la inteligencia emocional, se sostienen generalmente en el uso de lo aprendido desde los adultos, fundamentadas en habilidades coercitivas y agresivas que se van validando y aceptando socialmente, convirtiendo al maltrato en la forma más expedita de relacionarse cotidianamente. El horizonte en la escuela es poco confortador, pues en las instituciones educativas como un socializador ha perdido liderazgo en cuanto al desarrollo de estrategias de enseñanza-aprendizaje que beneficien la convivencia pacífica en las aulas, ya que se observan en ellas, una serie de relaciones de poder basadas en el autoritarismo de parte de los docentes que requieren de dicho poder para influir sobre los demás. Es un poder que se traduce en subyugar, dominar, oprimir, intimidar, castigar,

imponer que degenera en relaciones sociales basadas en la coerción, la inequidad y la violencia

Es por esta razón que se propone el programa de intervención “pienso y actúo” con el objetivo de desarrollar estrategias para mejorar la tolerancia a la frustración y el control de impulsos en las relaciones interpersonales e intrapersonales de los adolescentes que le permitan tener un mejor manejo y desarrollo de la tolerancia a la frustración, principalmente enfrentando el control de impulsos y mejorando la tolerancia al estrés

Actualmente existe una gran aceptación casi unánime que la inteligencia emocional es un componente psicológico muy importante para el ser humano, tan igual o más importante que la inteligencia cognitiva, tal es así, que puede generar sentimientos que provean el pensamiento y el conocimiento emocional el mismo que puede regular y promover el crecimiento personal y la salud emocional y física de las personas.

Para llevar a cabo el presente programa se hará uso de estrategias cognitivas conductuales y socioemocionales, sustentadas en sólidas bases teóricas cognitivas conductuales y socio-emocionales, orientadas al manejo del estrés y control de los impulsos. En este sentido se proveerá de estrategias como la relajación muscular progresiva, la Psicoeducación, habilidades sociales, el asertividad, el autocontrol emocional, asignación de tareas, resolución de problemas, entre otras; que conlleven a lograr los objetivos propuestos.

3.- Objetivos

3.1. Objetivo general

Diseñar e implementar un programa de intervención “pienso y actúo” desde el modelo cognitivo conductual y socio emocional, para mejorar la tolerancia a la frustración en los estudiantes de una institución educativa.

3.2. Objetivos específicos

- ✓ Desarrollar estrategias Cognitivas conductuales y socioemocionales para mejorar la tolerancia al estrés en los estudiantes de una institución educativa.
- ✓ Desarrollar estrategias Cognitivas conductuales y socioemocionales para mejorar el control de impulsos en los estudiantes de una institución educativa

4. Metodología de las Sesiones

- ✓ Exposiciones
- ✓ Talleres vivenciales
- ✓ Plenarias
- ✓ Trabajos individuales y de grupos
- ✓ Video muestras
- ✓ Sociodrama y juego de roles
- ✓ Simulaciones en vivo

5. Estrategias Cognitivas Conductuales y Socio-Emocionales

- ✓ Psicoeducación
- ✓ El modelado
- ✓ Entrenamiento en autoinstrucciones
- ✓ Solución de problemas
- ✓ Entrenamiento en habilidades sociales: Comunicación y Asertividad
- ✓ Relajación muscular progresiva y respiración
- ✓ Asignación de tareas
- ✓ Regulación emocional

5.- Materiales y recursos

- ✓ Equipo multimedia
- ✓ Impresora
- ✓ Fotocopiadora
- ✓ Textos especializados
- ✓ materiales de escritorio y oficina
- ✓ Recursos humanos
- ✓ Servicios varios

6. Sesiones

Matriz de estrategias, objetivos, procedimientos, recursos y tiempo de las sesiones.

N° Sesiones	Objetivos	Técnicas	Procedimiento y estrategias	Recursos	Tiempo Duración
Primera Sesión	Brindar estrategias para informar y asumir el compromiso con el programa “pienso y actúo”	Pre- test Psicoeducacion general	<p>Se aplica el pretest de Tolerancia a la frustración al grupo antes de desarrollar la primera sesiones del programa para elaborar la línea base o el diagnóstico previa a la intervención</p> <p>Se brindan las indicaciones sobre la importancia del programa, se establecen las normas de convivencias que se tendrán en cuenta en todo el proceso del desarrollo de las sesiones, serán las siguientes: Levantar la mano para hablar. No gritar ni insultar. Respetar y escuchar mientras los otros hablan No golpear ni pelear con los compañeros Fechas y horarios de inicio y términos de cada sesión Asimismo se indicará el compromiso en el desarrollo del programa y la participación activa en cada una de las sesiones a realizarse.</p>	Pizarra Plumones Papelotes Equipo multimedia	15 minutos
	Proporcionar estrategias a través del modelado y asignación de tareas para la tolerancia al estrés y el control de impulsos	Modelado (1)	<p>En esta técnica se puede destacar cuatro procesos básicos: La atención, la retención, la reproducción y la motivación. En este sentido la facilitadora, asume el rol de modelo y se convierte en un estímulo discriminativo de las conductas que se deben demostrar. Luego de ser reproducida la conducta deseada por el adolescente se le hará seguir un reforzador que incremente su frecuencia y se generalice la conducta. Estas actividades deben estar orientadas a mejorar la tolerancia y a controlar los impulsos. (Ver anexo)</p> <p>Se les enseñará nuevas conductas a través del modelo, la conducta observada debe ser imitada según el modelo (verbal, corporal, cognitivas, o motrices)</p> <p>La técnica debe permitir aprender nuevas conductas, promover e inhibir la realización de otras conductas en función de las consecuencias. Así mismo debe incitar a imitar conductas para iniciar</p>	Psicóloga facilitadora Papel y lápiz	30 minutos

			una acción, imitar un hecho como consecuencia de un acto determinado sobre el cual haya tenido éxito y también modificar el valor emocional al observar a otra personas, por ejemplo si esta “colérico” deberá imitar un estado de “Calma” o “tranquilidad”	Pizarra, plumones , reforzadores sociales y materiales	
		Asignación de tareas y Cierre	Se le asignan algunas tareas a los adolescentes para que realicen la réplica en el contexto familiar y de grupos de pares, las mismas que deben ser revisadas y evaluadas en la próxima sesión, ejemplo: La tarea consiste en elaborar un registro anecdótico sobre las conductas realizadas y vivenciadas durante la semana que tengan que ver con los ejercicios realizados en la sesión	Lápiz y papel	10 minutos
Segunda sesión	Brindar estrategias para incrementar las habilidades interpersonales para la tolerancia al estrés y el control de impulsos. Proporcionar estrategias de relajación muscular progresiva para la tolerancia al estrés y el control de impulsos	Psicoeducacion	Se indica y refuerzan los criterios pre-establecidos en la primera sesión, se refuerzan las normas, objetivos y procedimiento de la sesión. Luego se revisa las tareas de la sesión anterior y se da inicio a la siguiente	Facilitadora	10 minutos
		Entrenamiento en habilidades sociales 1ª parte	Se sustenta en la teoría del aprendizaje social y se utilizan una serie de mecanismos que podrán explicar su adquisición y mantenimiento, a través del reforzamiento directo de las habilidades, las experiencias de aprendizaje vicario u observacional, la retroalimentación interpersonal recibida y desarrollo de expectativas cognitivas respecto a las situaciones interpersonales. El objetivo es que el adolescente adquiera conductas que no haya emitido anteriormente, que emita más frecuentemente algunas conductas ya existentes (Efecto desinhibitorio) o también que reduzca la frecuencia de emisión de alguna conducta inadecuada que era frecuente antes de la observación del modelo (efecto inhibitorio). En este caso la facilitadora en la primera parte del entrenamiento desarrollara con los adolescentes :	Lápiz y papel Facilitadora como ejemplo Reforzadores	20 minutos

			Habilidades no verbales relacionadas con el lenguaje corporal, expresión facial, el contacto ocular, ademanes y posturas corporales en el dialogo, así como Habilidades básicas de conversación (saludos, agradecimiento, expresión de cumplidos, etc. (Ver anexo)	sociales	
		Entrenamiento en relajación muscular progresiva 1ª parte	<p>Tiene la finalidad de integrar los sistemas de respuestas cognitivos, conductual y somático a través de la respiración tranquila, profunda y rítmica.</p> <p>La relajación muscular produce una sensación de calor interno y cutáneo, regula los latidos cardíacos, reduce el nivel de ansiedad, mejora la percepción del esquema corporal y como resultado genera una sensación de paz y equilibrio mental.</p> <p>Para realizar este procedimiento se siguen una serie de pasos: Utilizar ropas sueltas, un lugar tranquilo, instrucciones claras, tono de voz suave y otros; luego se procede a las instrucciones establecidas en los protocolos. Se recomienda realizar previamente los ensayos de respiración profunda, luego los ejercicio de tensión – relajación muscular de los miembros superiores (manos y brazos), luego relajar los músculos de la cabeza y cuello y así sucesivamente avanzar de acuerdo al tiempo en cada una de las sesiones sucesivas (ver anexo)</p>	<p>Pizarra</p> <p>Plumones</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Sillas</p> <p>Música</p>	20 minutos
Tercera sesión		Psicoeducación	Se revisan las tareas de sesión anterior, se refuerzan las normas, objetivos y procedimiento de la sesión actual. Se motiva a los participantes a que asuman la actividad con responsabilidad y seriedad. Se les explica la importancia y procedimiento de la sesión a desarrollar.	Facilitadora	10 minutos
		Entrenamiento en habilidades sociales	En esta sesión la facilitadora realizará un recordatorio sobre las habilidades sociales enseñadas en la sesión anterior (expresiones de habilidades básicas no verbales relacionadas con el lenguaje corporal, expresión facial, el contacto ocular, ademanes y posturas	<p>Pizarra</p> <p>Plumones</p> <p>Equipo multimedia</p>	20 minutos

<p>Brindar estrategias para incrementar las habilidades interpersonales para la tolerancia al estrés y el control de impulsos.</p> <p>Proporcionar estrategias de relajación muscular progresiva para la tolerancia al estrés y el control de impulsos</p>	<p>2ª parte</p>	<p>corporales) A continuación se enseñarán habilidades básicas de conversación y comunicación, expresión de emociones y habilidades de autoprotección. En este proceso la facilitadora utilizará ejemplo vivenciales y virtuales (video) para enseñar a los adolescentes las siguientes habilidades: Como iniciar y mantener una conversación, cómo hablar en público empezando con discursos sencillos (uno o dos minutos), expresiones de afectos (cumplidos de agrado, amor y sentimientos) – Todas estas acciones deben estar siempre orientadas al control de impulsos y al manejo del estrés</p>	<p>Reforzadores sociales</p>	
	<p>Relajación muscular progresiva 2ª parte</p>	<p>En una segunda etapa de la relajación muscular se procede a reforzar los ejercicios de la sesión anterior empezando con la respiración diafragmática, luego los ejercicios de tensión y relajación muscular de los miembros superiores y los músculos de la cabeza y cuello. Luego de estos ejercicios se procede a ampliar la relajación a otras partes del cuerpo, en este caso la tensión y la relajación se trasladan y ubican en los músculos del tórax y el abdomen. Hay que destacar que los ejercicios deben de realizarse de manera muy lenta y prolongada y en un ambiente de tranquilidad, si fuera posible debería incluirse música de fondo para acompañar el relato de la facilitadora. No olvidar la integración de la secuencia de todo el proceso en la medida que se avanza en la relajación muscular de todo el cuerpo. (ver anexo)</p>	<p>Pizarra Plumones Equipo multimedia Sillas Música</p>	<p>20 minutos</p>
	<p>Psicoeducación</p>	<p>Se recuerdan las tareas de sesión anterior, se refuerzan las normas, objetivos y procedimiento de la sesión actual. Se motiva a los participantes a que asuman la actividad con responsabilidad y seriedad. Se les explica la importancia y procedimiento de la sesión a desarrollar.</p>	<p>Facilitadora</p>	<p>10 minutos</p>

Cuarta sesión	<p>Brindar estrategias para incrementar las habilidades interpersonales para la tolerancia al estrés y el control de impulsos.</p> <p>Proporcionar estrategias de relajación muscular progresiva para la tolerancia al estrés y el control de impulsos</p>	Entrenamiento en habilidades sociales e interpersonales 3ª parte	<p>La mayoría de programa de habilidades sociales incluye el modelado como un componente fundamental de entrenamiento para demostrar que la habilidad social se lleve a cabo de forma efectiva.</p> <p>En esta sesión la facilitadora realizará un recordatorio sobre las habilidades sociales de la sesión anterior (iniciar y mantener una conversaciones, hablar en público, expresión de afectos y sentimientos)</p> <p>A continuación la facilitadora procederá al entrenamiento en habilidades sociales un poco más complejas como las Habilidades de solución de problemas y de consecución de objetivos vitales. Por ejemplo como hacer la defensa de sus propios derechos y de los derechos de los demás, se pueden proponer situaciones y realizar actuaciones simuladas con los adolescentes, pero partiendo del ejemplo o modelo previo (Juego de roles y sociodrama). Además se pueden incluir dentro de esta sesión habilidades para realizar peticiones, hacer y admitir disculpas, afrontamiento a las críticas y expresar la defensa en caso de situaciones incómodas o de acoso.</p>	Pizarra Plumones Equipo multimedia Reforzadores sociales	20 minutos
		Relajación muscular progresiva 3ª parte	<p>En una tercera etapa de la relajación muscular se procede revisar los ejercicios de la sesión anterior empezando con la respiración diafragmática, los ejercicios de tensión y relajación muscular de los miembros superiores y los músculos de la cabeza y cuello.</p> <p>Luego de estos ejercicios se procede a ampliar la relajación a otras partes del cuerpo, en este caso la tensión y la relajación se trasladan y ubican en los músculos del tórax y el abdomen. Hay que destacar que los ejercicios deben de realizarse de manera muy lenta y prolongada y en un ambiente de tranquilidad, si fuera posible debería</p>	Pizarra Plumones Equipo multimedia Música sillas	20 minutos

			incluirse música de fondo para acompañar el relato de la facilitadora. No olvidar la integración de la secuencia de todo el proceso en la medida que se avanza en la relajación muscular de todo el cuerpo (ver anexo)		
Quinta	Brindar estrategias para incrementar las habilidades interpersonales para la tolerancia al estrés y el control de impulsos. Proporcionar estrategias de relajación muscular progresiva para la tolerancia al estrés y el control de impulsos	Psicoeducación	Se conversa sobre las sesiones desarrolladas anteriormente, se refuerzan las normas, objetivos y procedimientos de la sesión actual. Se motiva a los participantes a que asuman la actividad con responsabilidad y seriedad. Se explica la importancia y procedimiento de la presente sesión.	Facilitadora	10 minutos
		Entrenamiento en habilidades sociales e interpersonales 4ª parte	En esta sesión la facilitadora realizará un recordatorio sobre las habilidades sociales desarrolladas en las tres sesiones anteriores. A continuación se continuará con el entrenamiento en habilidades sociales más complejas, entre estas podrían desarrollar habilidades de control y expresión de emociones agradables y desagradables (la ira, la tristeza, alegría, bienestar, etc.) asimismo habilidades de aproximación, rechazo y evitación de relaciones íntimas de carácter erótico o sexual. De igual manera que la sesión anterior se pueden proponer situaciones y realizar actuaciones simuladas con los adolescentes, partiendo del ejemplo o modelo previo (Juego de roles y sociodrama).	Pizarra Plumones Equipo multimedia Reforzadores sociales	20 minutos
		Relajación muscular progresiva 4ª parte	En una cuarta etapa de relajación muscular progresiva se procede realizar e integrar los ejercicios desde la primera sesiones hasta la última sesión desarrollada. Hay que resaltar el aprendizaje y dominio de la técnica después de los aprendizajes anteriores. En esta ocasión, se continúa con la respiración diafragmática, los ejercicios de los miembros superiores, los músculos de la cabeza y cuello, de los miembros superiores (brazos y manos) y de los	Pizarra Plumones Equipo multimedia Música sillas	20 minutos

			<p>músculos del tórax y abdomen.</p> <p>Luego se amplía la relajación a los glúteos, piernas, pies y dedos de los miembros inferiores. Hay que recordar que los ejercicios deben realizarse de manera muy lenta y prolongada y en un ambiente de tranquilidad, si fuera posible colocar música relajante para acompañar el relato de la facilitadora. En esta ocasión, se realiza una integración de todos los ejercicios que han antecedido, quedando además como una tarea en la que practiquen las técnicas en sus respectivos hogares de residencia.</p>		
Sexta	Brindar estrategias de regulación emocional para la tolerancia al estrés y el control de impulsos.	Psicoeducación	Se informa sobre las funciones y expresiones de las emociones; las reacciones físicas y sociales, la importancia de mejorarlas en el proceso de comunicación con los otros y cómo influyen en las otras personas si se sabe utilizarlas adecuadamente.	Facilitadora	10 minutos
	Proporcionar estrategias asertivas para la tolerancia al estrés y el control de impulsos	Regulación emocional	<p>La regulación emocional es un proceso por el cual los individuos influyen en las emociones que experimentan, en cuanto las sienten, las experimentan y la expresan. En esta técnica se les entrena a los adolescentes para tener la capacidad de restringir, mantener o incrementar una determinada emoción.</p> <p>Para esto debe seguirse los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> Reconocer la presencia del estado emocional. Discriminar dicho estado emocional (que tipo de emoción) Aceptar la respuesta emocional Acceder a recursos y estrategias para reducir o modular la intensidad emocional en función a las necesidades (realizar o actuar de manera racional y anticiparse a las consecuencias) Capacidad para poner en marcha una determinada conducta dirigida a objetivos. Inhibir las conductas agresivas o impulsivas para el autocontrol. 	<p>Pizarra</p> <p>Plumones</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>sillas</p>	20 minutos

			La facilitador explica cada una de estos pasos con ejemplos para el mejor entendimiento de los adolescentes y utilizando ejemplos.		
		Modelado (2)	<p>En esta segunda etapa del modelado se incentiva a los participantes a <i>aprender nuevos repertorios</i> de conductas, nuevas habilidades sociales o cognitivas, creencias, estrategias de afrontamiento a situaciones difíciles y conflictivas, etc.</p> <p>Se les entrena para inhibir conductas en función a las consecuencias (por ejemplo inhibir la conducta de pegar o insultar a un compañero, sobre las consecuencias que pueden ocurrir)</p> <p>Otra forma es incitar conductas para llevarlas a cabo teniendo en cuenta ejemplos observados (ejemplo aplaudir si otros lo hacen)</p> <p>Motivar cada acción que realicen los adolescentes para que vayan integrando mejores y nuevas conductas, observar referentes que realicen conductas saludables y beneficiosas para seguidamente imitarlas</p>	<p>Pizarra</p> <p>Plumones</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>sillas</p>	20 minutos
Séptima	Brindar estrategias para la regulación emocional para mejorar la tolerancia al estrés y el control de impulsos.	Psicoeducación	Se informa sobre la utilidad y beneficios de la gestión de las emociones; se explica la importancia de la regulación emocional y la asertividad y se solicita el apoyo y compromiso para aprender las estrategias, así como su participación activa y decidida en el desarrollo de la sesión	Facilitadora	10 minutos
		Regulación emocional	<p>Se prepara una lista de las emociones por dificultad de manejo (la facilitadora, le puede ayudar) en esta parte.</p> <p>Se priorizan y jerarquizan de menor a mayor intensidad y dificultad.</p> <p>Analizar qué significa para él experimentar esta emoción, ubica que le antecede a dicha emoción, que reacciones fisiológicas percibe en esa emoción y cuál es la conducta reactiva de dicha emoción.</p> <p>Es importante, si fuera el caso, contar con el apoyo de los profesores</p>	<p>Pizarra</p> <p>Plumones</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Sillas</p> <p>Papel y lápiz</p>	20 minutos

	Brindar estrategias para la actuación y comunicación asertiva para mejorar la tolerancia al estrés y el control de impulsos		de la clase en la escuela y de los padres en el hogar para que puedan apoyar en este ejercicio, ya que aumentaría la eficacia del control emocional		
		Asertividad	<p>Esta técnica considerada por muchos autores como una habilidad social, se ha empleado (sobre todo en su variante grupal) como tratamiento principal en casos de personas con déficit en sus relaciones interpersonales y problemas de timidez y también como estrategias terapéuticas complementarias con pacientes de programas especiales y para el manejo del estrés.</p> <p>Se les explica en que consiste la técnica y los pasos que se tienen que cumplir para su aplicación adecuada.</p> <p>La facilitadora describe de manera sencilla la técnica en cuestión, luego hace la demostración o modelaje de la conducta a enseñar (con un ejemplo), paso seguido realiza un ensayo conductual de la conducta esperada con algún participante del grupo. Una vez realiza el ensayo se refuerza con aplausos y se asignan tareas para la casa la misma que será retomada en la próxima sesión.</p>	<p>Pizarra Plumones Equipo multimedia Sillas Papel y lápiz</p>	20 minutos
Octava		Psicoeducacion	Se informa sobre la utilidad y beneficios de aprender a resolver problemas cotidianos, así como expresar nuestros sentimientos y emociones de manera adecuada valorando nuestros propios sentimientos y el de los demás. Se motiva a los adolescentes para su participación activa y decidida en el desarrollo de la sesión	Facilitadora	10 minutos
		Estrategias de solución de problemas	Es una técnica cognitiva conductual dirigidas a incrementar la habilidad de una persona a solucionar problemas y afrontar experiencias estresantes de la vida y conseguir identificar y poner en marcha muchas opciones de afrontamiento más adaptativas y eficientes	<p>Pizarra Plumones Equipo multimedia Sillas</p>	20 minutos

sesión	<p>Desarrollar estrategias de solución de problemas para la mejorar la tolerancia al estrés y el control de impulsos.</p> <p>Proporcionar estrategias asertivas y expresión de sentimientos para mejorar la tolerancia al estrés y el control de impulsos</p>		<p>Es una secuencia cognitiva-conductual a través del cual las personas tratan de identificar soluciones eficaces a los problemas de la vida cotidiana, generando y utilizando una serie de actitudes, destrezas y habilidades de diferente naturaleza (Cognitiva, conductual y emocional) que deben ser puestas en marcha de forma flexible.</p> <p>Para la consecución de estos objetivos el proceso de intervención incluye elementos como la Psicoeducación, ejercicios de resolución de problemas interactivos, tareas prácticas entre sesiones con objetivos motivacionales, y otro tipo de actividades.</p> <p>De esta forma, la TSP pretende ayudar al individuo a adoptar una forma de afrontamiento más realista y positiva, a entender el papel de las emociones de forma mas más eficaz y a desarrollar creativamente un plan de acción dirigido a reducir el malestar psicológico e incrementar, de esta forma, la sensación de bienestar.</p> <p>Este modelo comprende dos dimensiones diferentes, pero relacionadas, de orientación al problema (positiva y negativa), y tres dimensiones que corresponden a tres estilos de solución de problemas (racional, impulsivo y evitativo).</p>	Papel y lápiz	
		Asertividad y expresión de sentimiento y emociones	<p>El entrenamiento asertivo, constituye una de las formas adecuadas para manejar las dificultades en la comunicación interpersonal por déficit en las habilidades para expresar los sentimientos con respecto a sí mismo y a los demás. A través del entrenamiento, la persona adquiere la habilidad para expresar de forma más eficaz sus opiniones, sentimientos y deseos personales de una forma directa, honrada y adecuada.</p> <p>El entrenamiento también capacita al individuo para identificar y actuar sobre aquellos factores tales como: ansiedad, temor, sentimientos de culpabilidad, ideas irracionales, valores o creencias que en alguna forma dificultan o inhiben la expresión de la asertividad.</p>	Pizarra Plumones Equipo multimedia Sillas Papel y lápiz	20 minutos

			<p>El uso del estilo asertivo hace que la persona resuelva habitualmente los problemas que se encuentra en sus relaciones sociales, lo que genera satisfacción y hace que se sienta a gusto con los demás y consigo mismo, incrementándose por este motivo su autoestima personal.</p> <p>En esta segunda parte de entrenamiento asertivo se trabajará la Expresión de sentimientos positivos y negativos y la Defensa de derechos personales (ver anexo)</p> <p>Se asignan tareas para que el participante ensaye en la realidad las habilidades asertivas que ha aprendido en la sesión y garantizar de esta manera la generalización de estas habilidades en la vida real.</p>		
Novena sesión	Desarrollar estrategias de habilidades asertivas y comunicativas para mejorar la tolerancia al estrés y el control de impulsos	Psicoeducación	Se hace un recordatorio de la sesión anterior, explica la importancia de continuar el proceso de entrenamiento en habilidades asertivas y comunicativas. Se motiva a los adolescentes para su participación activa y decidida en el desarrollo de la sesión	Facilitadora	10 minutos
		Asertividad y habilidades comunicativas	<p>En primer término en esta sesión se brindará información referida a los estilos de conductas y comunicación asertiva y no asertiva que emplean las personas:</p> <p>Se explicará las características de comunicación Pasiva, agresiva y asertiva que utilizamos.</p> <p>Con respecto al estilo de comunicación Pasivo- inhibido se pueden mencionar los siguientes:</p> <p>En las expresiones no verbales tenemos la Expresión facial seria, mirada huidiza, sonrisa mínima y tensa, Postura distante y contraída; no contacto físico, gestos escasos, movimientos nerviosos con manos y piernas.</p>	<p>Pizarra</p> <p>Plumones</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Sillas</p> <p>Papel y lápiz</p>	40 minutos

			<p>Por el contrario como entrenamiento se procederá a desarrollar las siguientes habilidades de comunicación no verbales: Expresión facial amistosa, Contacto ocular directo, Sonrisa frecuente, Postura erguida, Orientación frontal, Distancia adecuada con posibilidad de contacto físico, Gestos firmes pero no bruscos, acompañando el discurso y Manos sueltas. Para llevar a cabo este procedimiento se hará a través del modelado, el reforzamiento y la retroalimentación.</p> <p>Se asignan tareas para que el participante ensaye en la realidad las habilidades de comunicación aprendidas en la sesión y garantizar de esta manera la generalización de estas habilidades en la vida real.</p>		
Décima sesión	Desarrollar estrategias de habilidades asertivas y comunicativas para mejorar la tolerancia al estrés y el control de impulsos	Psicoeducación	Se procede a revisar de manera general las experiencias más sobresalientes de las sesiones desarrolladas hasta la fecha y se elabora un recuento de los aprendizajes	Facilitadora	10 minutos
		Habilidades asertivas comunicativas avanzadas	<p>Como parte de las habilidades sociales, el adolescente es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, aun así, defendiendo sus propios derechos y respetando de forma escrupulosa los derechos de los demás.</p> <p>En esta última sesión se desarrollarán habilidades de comunicación verbal expresivas como: Volumen conversacional, Entonación variada y agradable, Fluidez verbal adecuada, Velocidad ajustada, más bien pausada, Claridad, Tiempo de habla proporcional, pausas y silencios adecuados.</p> <p>Es pertinente dejar algunas tareas para que continúen practicando después de las sesiones.</p>	<p>Pizarra</p> <p>Plumones</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Sillas</p> <p>Papel y lápiz</p>	35 minutos
		Cierre	Antes de aplicar la post-prueba se procede a realizar una remembranza de las sesiones y se evalúa los saberes aprendidos.		5 minutos

			Se pregunta sobre que aprendieron, ¿cómo se han sentido?, que les agradó más?		
	Evaluación posttest	Escala de tolerancia a la frustración	De manera grupal se aplica la escala de tolerancia a la frustración y se agradece		5 minutos

Marco teóricos de las estrategias cognitivas conductuales y socio-emocionales

Psicoeducación

El componente de *psicoeducación* comienza en la primera sesión con la presentación del esquema general de tratamiento y el modelo que sustenta este programa de intervención.

El modelado

Las técnicas de modelado parten de los principios teóricos del aprendizaje observacional o vicario desarrollados por Bandura. La relevancia de la imitación en los procesos de aprendizaje ya había sido destacada por Miller y Dollard (1941). Estos autores asumen que el modelo actuaría como un estímulo discriminativo cuya conducta produce un indicio al que el observador responde imitando; si esta respuesta se recompensa, incrementa su frecuencia y puede generalizarse a otros modelos y conductas. En este sentido, como señalan Bandura y Walters (1963), la imitación es para Miller y Dollard una experiencia de aprendizaje directo que requiere tanto la reproducción de la respuesta del modelo como el reforzamiento de esa respuesta.

El modelado cumple distintas funciones en la implantación y desarrollo del comportamiento. Las cinco más importantes son las siguientes: *aprender nuevas conductas, promover e inhibir la realización de conductas en función de las consecuencias para el modelo, incitar conductas, motivar y modificar la valencia emocional.*

El proceso de modelado implica tres fases secuenciales: exposición y observación, adquisición, aceptación/ejecución/imitación.

- ✓ *Exposición:* El primer paso de cualquier entrenamiento en modelado es necesariamente, la observación de la conducta, acciones u opiniones del modelo real o simbólico.
- ✓ *Adquisición:* El segundo paso es asegurar que el observador adquiere la conducta del modelo. Para ello es necesario asegurarse de que el observador

presta atención al modelo, retiene la conducta o secuencia de conductas que el modelo está llevando a cabo y será capaz de reproducirla posteriormente.

- ✓ Aceptación/ejecución. El tercer paso es la ejecución de las conductas observadas y adquiridas. Es importante señalar que la exposición al modelo y la adquisición de las conductas por parte del observador no garantiza que las ejecute posteriormente, o si las realiza, sean similares a las esperables.

Existen diferentes tipos de modelado y formas de llevarlo a cabo, los más importantes son los siguientes: *Modelado in vivo*, *Modelado simbólico*, *Modelado pasivo*, *Modelado participante*, *Auto-modelado*, *Modelado de autoinstrucciones*.

Entrenamiento en autoinstrucciones

El Entrenamiento en Autoinstrucciones (EA) fue diseñado por Meichenbaum (1969) con el objetivo de instaurar o modificar el diálogo interno cuando lo que el individuo (niño o adulto) se dice a sí mismo supone una interferencia en la ejecución de una tarea específica, o bien presenta dificultades para abordar adecuadamente una situación. Desde la psicología básica, las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas cuyo objetivo es favorecer la autorregulación de la conducta, así como la creencia y confianza en la propia capacidad. Básicamente su objetivo es enseñar a pensar. Estas estrategias se encuadran en lo que son habilidades metacognitivas generales, es decir, estrategias que no están dirigidas a resolver problemas en sí, sino que facilitan el acceso a las habilidades específicas necesarias para resolver el problema, entre ellas: aprendizaje y memoria, pensamiento, atención y flexibilidad cognitiva.

Las autoinstrucciones pueden adoptar diferentes formas: a) nominal (e.g. *María, párate un momento y respira profundamente*), b) en primera persona (e.g. *me voy a parar un momento y voy a respirar profundamente*), c) en segunda persona (e.g. *será mejor que pares un momento y respires profundamente*, y c) imperativa (e.g. *para un momento y respira profundamente*).

Las funciones que desempeñan las autoinstrucciones en el control del comportamiento se pueden resumir en los siguientes puntos:

- ✓ Preparar al individuo para utilizar aquellas otras autoinstrucciones específicas que, según el momento o situación, sean más adecuadas (e.g. *recuerda utilizar las autoinstrucciones entrenadas cuando estés entrando al coche para aprender a conducir*).
- ✓ Focalizar la atención (e.g. *concéntrate en lo que vas hacer, no pienses en nada más*) en la tarea que es objetivo de la ejecución.
- ✓ Guiar la conducta (e.g. *antes de comenzar a conducir tengo que comprobar que el coche está en punto muerto, después pisar el embrague, poner primera, mirar por los espejos retrovisores y poner el intermitente para incorporarme a la calzada*).
- ✓ Proporcionar refuerzo y retroalimentación sobre la ejecución (e.g. *por ahora todo va bien, sigue así, lo vas a conseguir*).
- ✓ Evaluar los resultados de la ejecución (e.g. *mantén la calma, tranquilo, respira. Lo estoy haciendo bien*).

Procedimiento de aplicación

Antes de comenzar el Entrenamiento en Autoinstrucciones es necesario evaluar el tipo de diálogo que el individuo mantiene consigo mismo durante el abordaje de las tareas y responsabilidades cotidianas, mediante técnicas de auto-registro, se le indica que observe y registre el diálogo interno que mantiene mientras realiza una determinada tarea o se enfrenta a una situación específica.

Un aspecto fundamental a la hora de llevar a cabo un EA es favorecer que sea el mismo individuo el que genere el mayor número de auto-verbalizaciones y autoinstrucciones que le permitan guiar con éxito su propia conducta, teniendo presentes aquellas consignas que en otras ocasiones, o circunstancias parecidas, se ha dicho a sí mismo y le han sido de utilidad.

Posteriormente, con la ayuda del terapeuta se seleccionarán las que se consideren más adecuadas, en función del problema, el momento y las circunstancias en las que se van a utilizar. En la formulación de las autoinstrucciones o auto-verbalizaciones específicas, ha de tenerse especialmente en cuenta el vocabulario o el tipo de expresiones que la persona utiliza habitualmente para que se sienta

cómoda con ellas y las pueda integrar y hacer suyas con mayor facilidad.

Un programa de autoinstrucciones típico incluye afirmaciones relacionada con los siguientes aspectos:

- ✓ *Identificación de la situación problemática:* Interrogarse sobre la situación hace explícito el problema y sus componentes y permite la comprensión del contexto que debe abordarse.
- ✓ *Centrar la atención sobre el problema:* Mediante preguntas y respuestas sobre la tarea se recibe retroalimentación informativa y se produce la focalización de la atención en ella.
- ✓ *Reglas específicas* sobre las contingencias y la forma de encauzar la situación hacia la solución: Son autoinstrucciones sobre el proceso de actuación, cómo actuar en las diferentes fases y frente a cambios en la situación.
- ✓ *Qué hacer con los errores cometidos:* Las autoinstrucciones sobre cómo actuar frente a un resultado inadecuado o no esperado facilitan la flexibilidad cognitiva.
- ✓ *Auto-refuerzo:* Las autoinstrucciones de auto-refuerzo son una autoevaluación de los resultados obtenidos que tienen también efecto motivador.

Solución de problemas

La Terapia de Solución de Problemas (TSP) es una intervención cognitivo-conductual dirigida a incrementar la habilidad de un individuo para solucionar problemas, es decir, para afrontar las experiencias estresantes de la vida y conseguir de esta forma identificar y poner en marcha las opciones de afrontamiento más adaptativas y eficientes. Los objetivos de la TSP son reducir la psicopatología, así como optimizar el funcionamiento psicológico y conductual, previendo las recaídas y el desarrollo de nuevos problemas clínicos, y maximizando a su vez la calidad de vida.

El proceso de Solución de Problemas (PSP) puede definirse como la secuencia cognitivo-conductual a través de la cual los individuos tratan de identificar soluciones eficaces para los problemas de la vida cotidiana, generando y utilizando para ello un conjunto de actitudes, destrezas y habilidades de diferente naturaleza

(cognitivo, conductual y emocional), que deben ser puestas en marcha coordinadamente, de forma flexible, para adecuarse a la diversidad de escenarios estresantes de la vida. El PSP más que representar una estrategia concreta de afrontamiento, se refiere a un *metaproceso* de comprensión, valoración y adaptación a los acontecimientos estresantes en general.

La Terapia de Solución de Problemas cuenta con un proceso sistematizado que se adapta al paciente concreto que recibe el entrenamiento, ajustándose a los problemas delimitados que se supone están generando o agravando la sintomatología que presenta este individuo. En general, es una terapia de carácter breve, entre cuatro y doce sesiones de tratamiento, focalizada en aspectos muy concretos y de carácter directivo, que aborda de forma estructurada y ordenada diferentes objetivos como el modificar la naturaleza estresante de una situación o la respuesta emocional suscitada por ella, facilitar la generación de alternativas de solución, analizar y valorar dichas alternativas, establecer la forma de implementación de la solución elegida, etc. Para la consecución de estos objetivos el proceso de intervención incluye elementos como la psicoeducación, ejercicios de resolución de problemas interactivos, tareas prácticas entre sesiones con objetivos motivacionales, y otro tipo de actividades. De esta forma, la TSP pretende ayudar al individuo a adoptar una forma de afrontamiento más realista y positiva, a entender el papel de las emociones de forma más eficaz y a desarrollar creativamente un plan de acción dirigido a reducir el malestar psicológico e incrementar, de esta forma, la sensación de bienestar.

Objetivos de la Terapia de Solución de Problemas

El objetivo general de la Terapia de Solución de Problemas es incrementar la habilidad del individuo para afrontar las experiencias estresantes cotidianas y promover una mayor competencia cognitiva y conductual en el manejo de dichas situaciones. La TSP entrena al individuo en cómo aplicar estrategias de afrontamiento adaptativas, tanto para prevenir como para abordar las dificultades estresantes de la vida.

Proceso y procedimiento de la Terapia de Solución de Problemas

Las etapas de aplicación de la Terapia de Solución de Problemas son básicamente

tres: a) evaluación, b) intervención y c) mantenimiento y generalización. La terapia comienza con la evaluación conductual del problema o problemas informados por la persona que acude a la consulta. El objetivo es establecer cuáles son las habilidades básicas de solución de problemas con las que la persona que consulta cuenta de base, si cuenta con una orientación positiva hacia los problemas, si tiene un estilo de solución de problemas adaptativo, si cuenta con habilidades prácticas para poner en marcha el proceso, si ha sido capaz de desarrollar en otros momentos, o frente a otros problemas, un proceso de solución de problemas eficaz y eficiente. Se trata de detectar los errores en el proceso así como las carencias o déficit que están impidiendo alcanzar la mejor solución.

Fases del entrenamiento en solución de problemas

1. Orientación general
2. Definición y formulación del problema
3. Generación de alternativas de solución
4. Toma de decisiones
5. Verificación

Entrenamiento en habilidades sociales: Comunicación y Asertividad

El Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS) es un tratamiento cognitivo conductual en el que se aplican un conjunto de técnicas cuyo objetivo es mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, de comunicación y relacionales.

Procedimiento de intervención en el entrenamiento en habilidades sociales

El entrenamiento en habilidades sociales incluye varias técnicas y procedimientos de intervención dependiendo del problema de habilidades a los que va dirigido el entrenamiento. No obstante, todos los programas suelen incluir 5 componentes básicos: justificación e introducción del entrenamiento, modelado, ensayo de conducta, feedback y reforzamiento.

Justificación e instrucciones: Se suele comenzar explicando por qué es importante tener habilidades sociales y de comunicación, cuáles son las básicas y por qué funcionan. La justificación y explicación de las nuevas habilidades específicas exige como primer paso que sean definidas de forma clara y precisa.

Modelado: El propósito del modelado es demostrar cómo se lleva a cabo la habilidad de forma efectiva y cómo no debe realizarse.

Ensayo conductual: El objetivo del ensayo conductual es que el cliente practique las conductas adecuadas en un contexto controlado donde pueda ser observado y recibir *feedback* y reforzamiento.

Feedback o retroalimentación: El feedback que es más conveniente realizar después de la realización de la conducta es en primer lugar el positivo y posteriormente el corrector, en el que se señalan los aspectos mejorables de la conducta realizada.

Reforzamiento: El reforzador habitualmente utilizado es la felicitación o alabanza verbal, signos de aprobación como el aplauso, la sonrisa, etc.

Relajación muscular progresiva y respiración

Entrenamiento en relajación progresiva

Su desarrollo se debe a Edmund Jacobson (1939) quien comprobó en su laboratorio de fisiología clínica de Chicago que tensando y distendiendo una serie de músculo y percibiendo las sensaciones corporales que se producían, se eliminaban casi por completo las tensiones y contracciones musculares, induciéndose un estado de relajación profunda.

Procedimiento de la relajación progresiva: El objetivo del entrenamiento en Relajación Progresiva es reducir los niveles de activación mediante una disminución progresiva de la tensión muscular. El procedimiento para conseguirlo consiste en tensar y destensar los diferentes grupos musculares tomando conciencia de las sensaciones que se producen en cada situación. Durante la fase de tensión, la contracción del músculo debe notarse, facilitando así la percepción de las sensaciones asociadas a la tensión, a su vez la percepción de la tensión lleva a discriminar mejor y la respuesta de relajación subsiguiente, y a abundar en ella. En la fase de distensión no se debe de realizar ningún esfuerzo activo y simplemente consiste en permanecer pasivo experimentando el alargamiento muscular que se produce al soltar rápidamente toda la tensión.

Técnicas de respiración

La respiración es un proceso esencial en la regulación de la actividad metabólica del organismo. Mediante el intercambio de gases durante la respiración se produce tanto el aporte de oxígeno necesario para las funciones celulares, como la expulsión de los que se generan en dicha combustión. Se trata de un proceso que se desarrolla en las siguientes fases: a) *Inspiración*: El aire penetra por las fosas nasales y llega a los pulmones a través de los bronquios hasta llegar a los alveolos donde se difunde al torrente sanguíneo. b) *Pausa inspiratoria*: Tras la inspiración se produce una pequeña pausa durante la cual los pulmones se mantienen en un estado de inflación que facilita el intercambio gaseoso (entra O₂ y sale CO₂). c) *Espiración*: El CO₂ penetra en los alveolos y es expulsado al exterior. d) *Pausa espiratoria*: A la espiración le sigue una pausa durante la cual los pulmones permanecen en reposo.

Asignación de tareas

La asignación de tareas se realiza cuando se ha alcanzado en el entrenamiento llevado a cabo en las sesiones un nivel mínimo de competencia o habilidad que permita obtener algún éxito en la tarea a realizar. Las tareas que se programan para casa van de menor a mayor dificultad. En general, cuando se comienza a realizar ejercicios de competencia el terapeuta o entrenador ha de advertir al cliente que llevar a cabo correctamente la conducta deseada no garantiza la aceptación o aprobación de los demás.

Técnica de autocontrol / Regulación emocional

Gross (1998) define el concepto de regulación emocional como un proceso por el cual los individuos influyen en las emociones que experimentan, en cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan. En otras palabras la regulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para experimentar, influenciar, controlar y expresar emociones, de tal forma que dichos estados emocionales no interfieran (o faciliten) la conducta dirigida a objetivo en su medio. Las intervenciones en regulación emocional están, por tanto dirigidas a proveer al sujeto esa capacidad.

Estrategias de regulación emocional:

Estrategias de aceptación

- Educación emocional
- Discriminación emocional
- Etiquetación emocional adecuada
- Expresión emocional ajustada
- Incremento de la tolerancia a los estados emocionales
- *Mindfulness*
- Normalización y validación de la experiencia emocional

Estrategias de cambio

- Exposición con prevención de respuesta
- Disminución de la vulnerabilidad a la desregulación (e.g. abandonado las drogas)
- Estrategias de control estimular
- Distracción y desactivación fisiológica
- Activación conductual
- Incremento de habilidades sociales

Resolución de problemas

Anexo 7

ARTÍCULO CIENTÍFICO

1. Título

Programa “pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote – 2018

2. Autora: Sandra Soledad Acuña Saavedra - Correo: sandrita_saavedra@hotmail.com - Universidad César Vallejo

3. Resumen

El estudio evaluó los efectos del programa “pienso y actúo” sobre la tolerancia a la frustración, utilizó un diseño pre-experimental con pre y pos prueba; la muestra lo conformaron 31 estudiantes y como instrumento se utilizó la escala de tolerancia a la frustración de Baron y Parker (2000). El programa “pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración fue elaborada por la investigadora. Los resultados revelan la efectividad del programa para incrementar significativamente la tolerancia a la frustración (“t” student $p < 0.05$) que muestra las diferencias significativas entre el pretest y posttest. Se concluye que el programa es efectivo también para controlar los impulsos y tolerar el estrés, confirmando su validez práctica y cumple con la línea de intervención psicológica.

4. Palabras clave: Programa, tolerancia a la frustración, control de impulsos, estrés, efectividad, estudiantes, institución pública.

5. Abstract

The study evaluated the effects of the "I think and acted" program on tolerance to frustration, a pre-experimental design with pre and post-test was used and the sample consisted of a group of 31 students; as an instrument, the frustration tolerance scale of Baron and Parker (2000) and the program "I think and acted" were used to improve the tolerance to frustration elaborated by the researcher. The results show the effectiveness of the program to significantly increase tolerance to frustration ("t" student $p < 0.05$) that shows the significant differences between pretest and posttest. It is concluded that the program is also effective to control impulses and tolerate stress, confirming its practical validity to be used for the benefit of similar groups, in addition to fulfilling the line of research in psychological intervention.

6. Keywords: Program, tolerance to frustration, impulse control, stress, effectiveness, students, public institution

7. Introducción

Desde la psicología actual, el estudio tiene trascendencia social y académica, ya que su utilidad está fundamentada en los resultados obtenidos y en la base teórica que lo sustenta. El análisis resalta la información obtenida a pesar de los escasos de antecedentes. La tolerancia a la frustración es definida como la capacidad interior que poseen las personas para hacer frente a la frustración, asumiendo su propio equilibrio emocional y los recursos particulares que posee en un momento de la tensión (Namuche y Vásquez 2017), por el contrario, si una persona posee baja tolerancia a la frustración, manifestará emociones negativas como tristeza, pena, culpa, agresividad y otras reacciones desfavorables. Esta frustración implica la pérdida de expectativas e ilusiones, puede provocar enojo, ira, depresión y se acompaña de culpa y desvalorización (Guerra, 2016).

El programa “pienso y actúo”, para la tolerancia a la frustración surge a consecuencia de la utilidad que puede ofrecer y por las escasas experiencias de trabajo de intervención, tal es así que los antecedentes encontrados son insuficientes para contrastar los resultados obtenidos a saber: Gálvez (2018) en España, al desarrollar un programa de enseñanza emocional, demostró una mejora en la autoestima y conciencia emocional en el grupo experimental de adolescentes; por otro lado en Bucaramanga de Colombia, Gómez (2015) al realizar un programa de terapia ocupacional para el manejo de la frustración, en adolescentes, logró validar una serie de actividades de entrenamiento a través de intervención; al término se concluyó que las actividades ocupacionales son un método de intervención confiable para mejorar la tolerancia a la frustración.

Cabe mencionar, a un antecedentes nacional realizado por Alvarado (2015) en Trujillo al trabajar un programa de inteligencia emocional para mejorar la resiliencia en niños en situación de pobreza, después de llevar a cabo 10 sesiones de intervención los datos revelaron una mejora significativa en la resiliencia en el grupo experimental, datos que se comprobaron en el pre y postest ($p < 0,05$).

Hay de resaltar que la tolerancia a la frustración está compuesta por dos factores, el primero está referido al control de los impulsos, como habilidad para

oponer resistencia o postergar un impulso o tentaciones, reconocer nuestras emociones, para regular de forma eficaz y constructiva las emociones. Por lo tanto, consiste también en resistirse a los impulsos o tentaciones, agresivas o conductas irresponsables; para ello es preciso conocerlos y hacernos cargo de nuestros propios impulsos agresivos para manejarlos adecuadamente (Oliva, et.al 2011). El otro factor es el afrontamiento al estrés, que como habilidad permite soportar eventos adversos, situaciones complejas, difíciles, con fuertes emociones sin desestabilizarse o rendirse, abordando de manera positiva el estrés (Baron 1997 en Ugarriza 2001) o como un atributo y habilidad para enfrentar y operar en situaciones difíciles, complicadas y sin sentirse absorbido (Oliva, et.al 2011).

Precisando la importancia del estudio, se resalta el valor teórico, práctico y metodológico que aporta el estudio; cabe mencionar la información que desde la concepción de la teoría de la tolerancia a la frustración, existen escasos aportes, en contraste al aporte que hace la psicología cognitiva conductual que es la base del programa de intervención “pienso y actúo” para mejorar la tolerancia; en segundo término el aporte metodológico gira sobre la elaboración del programa cognitivo conductual y socio afectivo, el mismo que constituye una herramienta práctica para mejorar la tolerancia a la frustración la misma que ha sido validada en esta experiencia, así mismo el instrumento utilizado cuenta actualmente con baremos y validez en el medio local, producto de la experiencia. Finalmente no se dejará de citar el aporte práctico que es el más importante logro del presente estudio, el mismo que ha permitido incrementar significativamente la tolerancia a la frustración en un grupo de adolescentes.

Cabe agregar que el trabajo ha seguido una secuencia ordenada y sistemática que ha permitido cumplir con el objetivo de evaluar los efectos del programa “pienso y actúo” sobre la tolerancia a la frustración en los estudiantes de primer año de secundaria de una institución pública, de Nuevo Chimbote y por otro lado comprobar el enunciado hipotético planteado, el mismo que declara que el programa “pienso y actúo”, incrementa significativamente la tolerancia a la frustración en los estudiantes.

8. Metodología

Se utilizó el método cuantitativo, aplicado, diseño pre-experimental, con un grupo con pre prueba y pos-prueba. La población fueron 200 estudiantes, del primer grado

de secundaria, Nuevo Chimbote y la muestra fue no probabilística por conveniencia conformada por 31 estudiantes. Se utilizó la sub escala Stress Management del Emotional Quotient Inventory (EQ-i, YV) de Baron y Parker (2000), evalúa la percepción de la capacidad para el manejo de la tolerancia, estrés y control impulsivo. El índice de consistencia interna es de .77 para $N=2339$. Para el presente estudio, se validó por jueces y análisis de ítems con la r de Pearson y su confiabilidad fluctúa entre ,769 y ,813 (Alfa de Cronbach). Como parte del procedimiento se solicitó los permisos a las autoridades y consentimiento informado a los tutores; y para el análisis de los datos se utilizó la prueba no paramétrica de la “t” de Student.

9. Resultados

En primer lugar, el programa “pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración, fue efectivo para incrementar la tolerancia a la frustración en el grupo de estudiantes, tal como se observan las diferencias significativas entre el pre-test y poste test a través de la prueba “t” student ($p<0.05$), de ésta manera se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En segundo término, el programa “pienso y actúo”, fue efectivo para incrementar tolerancia al estrés en los estudiantes como se puede observar en los puntajes promedios (pretest 19.13 es menor que 32.48 del postest); y a través de la prueba “t” student se confirma las diferencias significativas ($p<0.05$) con lo cual se acepta la hipótesis alterna. Finalmente, el programa “pienso y actúo” incrementó significativamente el control de impulsos (Pretest 9.45, y postest 15.97); así mismo se observa el incremento significativo de la eficacia del programa (“t” student ($p<0.05$), por lo que se confirma la hipótesis alterna.

10. Discusión

Las evidencias demuestran la efectividad del programa “pienso y actúo” que ha permitido acrecentar la tolerancia a la frustración en el grupo de estudiantes, como se observan en los promedios del pretest (19.13) y el postest (32.48), antes y después de la aplicación del programa, evidenciando diferencias significativas entre los resultados a través de la “t” Student de $p < 0,05$. Al contrastar con Alvarado (2015) el efecto del programa ERA de inteligencia emocional mejoró significativamente la resiliencia de los estudiantes en situación de pobreza, revelando una mejora significativa para sobreponerse a la adversidad en el grupo

experimental. A pesar de ser un programa diferente, se observa los efectos positivos al aumentar la capacidad a partir del buen desempeño de los procesos cognitivos y socioemocionales.

La frustración es la dificultad para acceder a los objetos de deseo, pero de expresa al tener un impulso contrario, opuesto o bloqueado, que implica la pérdida de expectativas y proyectos, por eso que provoca enojo, ira y depresión (Guerra, 2016); en este mismo sentido el programa “pienso y actúo” ayudo a mejorar la dimensión de tolerancia al estrés en los estudiantes (pre test 9.68, y postest 16.52), vale decir que la tolerancia al estrés, es una capacidad personal para soportar situaciones difíciles, estresantes y fuertes emociones sin afligirse enfrentando de manera activa y positivamente el estrés (Baron 1997 en Ugarriza 2001); también podría verse como un atributo para manejar situaciones adversas y estresantes (Oliva, et. al. 2011).

Finalmente el programa “pienso y actúo” demostró ser efectivo para el control de impulsos en los participantes, por lo que se puede deducir que los adolescentes han logrado adquirir habilidades para resistir y postergar impulsos o las instigaciones para actuar y reconocer sus propias emociones, así como para controlar sus impulsos y regular de forma eficaz y constructiva sus emociones. Tal como se ha visto, los impulsos son manifestaciones o conductas irresponsables; para ello es preciso conocerlos y hacernos cargo de ellos para manejarlos de forma adecuada (Oliva, et. al. 2011)

11. Conclusiones

El programa “pienso y actúo” es efectivo para incrementar la tolerancia a la frustración en los estudiantes (pretest 19.13 y postest 32.48) evidenciando diferencias significativas a través de la “t” student ($p < 0,05$).

El programa “pienso y actúo” es efectivo para incrementar la tolerancia al estrés en los estudiantes (Pretest 9.68, postest 16.52) evidenciando diferencias significativas en la prueba “t” student ($p < 0,05$)

El programa “pienso y actúo” es efectivo para incrementar el control de impulsos en los estudiantes (pre test es 9.45, postest 15.97) evidenciándose diferencias significativas en la prueba “t” student ($p < 0,05$)

12. Referencias

- Alvarado, P. (2015). *Efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5157233.pdf>
- Baron R. y Parker R (2000) *Escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración* - Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y activos de lo promueven – Junta de Andalucía, recuperado de http://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recursos/201241812465364.pdf
- Gómez, G. (2015). *Programa de actividades de entrenamiento de terapia ocupacional para el manejo de la frustración*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/274638950_Programa_de_actividades_de_entrenamiento_de_terapia_ocupacional_para_el_manejo_de_la_frustracion
- Guerra R. (2016) *Aprender a tolerar las frustraciones, clave para evitar sufrimientos*, recuperado de <http://www.lavoz.com.ar/salud/aprender-tolerar-las-frustraciones-clave-para-evitar-sufrimientos>
- Namuche, C. y Vásquez, K. (2017). *Calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas de un club de fútbol, Chiclayo*. Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4109/Namuche%20Salazar%20-%20Vasquez%20Limo%20.pdf;jsessionid=3722292BA2F2F88035983F1D8AF26553?sequence=1>
- Oliva, A., et al (2011) *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo Positivo adolescente y los activos que lo promueven*: <https://imagenysalud14.files.wordpress.com/2014/12/instrumentos-evaluac3b3n-desarrollo-positivo-adolescente.pdf>
- Ugarriza, N. (2001). *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Baron (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DEL ARTÍCULO CIENTÍFICO

Yo, **Acuña Saavedra, Sandra Soledad**, estudiante (), egresada (X), docente (), del Programa. **INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA** de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificado(a) con DNI 46805213, con el artículo titulado: "Programa "Pienso y actúo" para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote – 2018."

Declaro bajo juramento que:

- 1) El artículo pertenece a mi autoría
- 2) El artículo no ha sido plagiado ni total ni parcialmente.
- 3) El artículo no ha sido autoplagiado; es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para alguna revista.
- 4) De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.
- 5) Si, el artículo fuese aprobado para su publicación en la Revista u otro documento de difusión, cedo mis derechos patrimoniales y autorizo a la Escuela de Postgrado, de la Universidad César Vallejo, la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga la Universidad.

Nuevo Chimbote, 12 de enero 2019



Acuña Saavedra, Sandra Soledad

DNI: 46805213

	ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 07 Fecha : 31-03-2017 Página : 1 de 1
--	--	---

Yo, **GALIA SUSANA LESCANO LÓPEZ**, docente del Programa de maestría **INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA** de la Universidad César Vallejo de la filial **CHIMBOTE** revisora de la tesis titulada:

“Programa “Pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote – 2018”, de la estudiante **Sandra Soledad Acuña Saavedra**, constaté que el informe final del trabajo de investigación tiene un índice de similitud de **23 %** verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Nuevo Chimbote, 07 de enero 2019

.....|
GALIA SUSANA LESCANO LÓPEZ

DNI: 06451655



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

Acuña Saavedra, Sandra Soledad

D.N.I. : 46205213

Domicilio : Av. H. H. de. Diccumbon, N.º 7, Ate

Teléfono Fijo : 043417324 Móvil : 920395493

E-mail : SandraSaavedra@hotmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad :

Escuela :

Carrera :

Título :

Tesis de Post Grado

Maestría

Doctorado

Grado : Maestría

Mención : Intervención Psicológica

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

Acuña Saavedra, Sandra Soledad

Título de la tesis:

Programa "Pienso actúo" para la tolerancia a la frustración en estudiantes de 1º año de secundaria de una institución pública, Arequipa, 2019

Año de publicación : 2019

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

Firma :

Fecha : 12/01/19



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE
INVESTIGACIÓN DE

LA ESCUELA DE POSGRADO FILIAL CHIMBOTE

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Acuña Saavedra, Sandra Soledad

INFORME TITULADO:

**Programa "Pienso y actúo" para la tolerancia a la frustración en estudiantes
de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote – 2018.**

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

SUSTENTADO EN FECHA: 12 de enero del 2019

NOTA O MENCIÓN: **Aprobar por unanimidad**



FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. Edwin López Robles

DTC Escuela de Posgrado UCV