



ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA
DISMINUIR LA INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN
EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO NACIONAL
"SAN JUAN"**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLINICA**

Autora:

**Bach. Ramos Marrufo Melissa Estefany
ORCID: <https://orcid.org/000-0003-1859-6562>**

Asesor:

**Dr. Callejas Torres Juan Carlos
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8919-1322>**

Línea de Investigación:

**Calidad de vida, promoción de la salud del individuo y la
comunidad para el desarrollo de la sociedad.**

Sublínea de Investigación:

**Nuevas alternativas de prevención y el manejo de enfermedades
crónicas y/o no transmisibles.**

Pimentel – Perú

2024



ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRIA EN PSICOLOGÍA CLINICA

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA
INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN LOS ADOLESCENTES
DEL COLEGIO NACIONAL "SAN JUAN"**

AUTORA

BACH. MELISSA ESTEFANY RAMOS MARRUFO

PIMENTEL – PERÚ

2024

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA
INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN LOS ADOLESCENTES DEL
COLEGIO NACIONAL "SAN JUAN"**

APROBACIÓN DE LA TESIS



Dr. CALLEJAS TORRES JUAN CARLOS

Presidente del jurado de tesis



Mg. CARMONA BRENIS KARINA P.

Secretaria del jurado de tesis



Dra. MORALES HUAMAN CARLA G.

Vocal del jurado de tesis

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy **estudiante (s)** del Programa de Estudios de **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLINICA** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA
INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN LOS ADOLESCENTES DEL
COLEGIO NACIONAL "SAN JUAN"**

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

MELISSA ESTEFANY RAMOS MARRUFO	DNI: 73014259	
---	----------------------	---

Pimentel, 26 de Enero de 2024.

REPORTE DE SIMILITUD TURNITIN

Reporte de similitud

● 18% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	hdl.handle.net Internet	6%
2	repositorio.uss.edu.pe Internet	3%
3	repositorio.uct.edu.pe Internet	2%
4	prezi.com Internet	<1%
5	Universidad Privada del Norte on 2023-11-02 Submitted works	<1%
6	repositorio.upn.edu.pe Internet	<1%
7	repositorio.utelesup.edu.pe Internet	<1%
8	repositorio.autonomadeica.edu.pe Internet	<1%

INDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLA.....	vii
ÍNDICE DE FIGURA.....	viii
DEDICATORIA.....	ix
AGRADECIMIENTOS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRAC.....	xii
I.INTRODUCCIÓN.....	13
1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO.....	15
1.4. OBJETIVOS.....	16
1.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	16
1.4.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS.....	16
1.5. HIPÓTESIS.....	16
II.MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. TRABAJOS PREVIOS.....	17
2.2. TEORÍAS RELACIONADAS AL TEMA.....	20
2.2.1. CARACTERIZAR EL PROCESO COGNITIVO CONDUCTUAL Y SU DINÁMICA.....	20
2.2.2. DETERMINAR LAS TENDENCIAS HISTÓRICAS O ANTECEDENTES DE LOS PROCESOS.....	28
III.METODOS.....	37
3.1. TIPO DE DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	37
3.2. VARIABLES, OPERACIONALIZACIÓN.....	37
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	38
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	38
3.4.1. MÉTODOS TEÓRICOS.....	39
3.4.2. MÉTODOS EMPÍRICOS.....	39
3.5. PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS.....	40
3.6. CRITERIOS ÉTICOS.....	40
3.7. CRITERIOS DE RIGOR CIENTÍFICO.....	41
IV.RESULTADOS.....	42
4.1. RESULTADOS EN TABLAS Y FIGURA.....	42
4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	49
4.3. APORTE PRACTICO.....	50
4.4. CORROBORACIÓN DE RESULTADOS.....	66
V.CONCLUSIONES.....	75
VI.RECOMENDACIONES.....	76
REFERENCIAS.....	77
ANEXOS.....	84

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 <i>Resumen de la evolución de las terapias</i>	30
Tabla 2 <i>Frecuencia y porcentaje de tolerancia a la frustración en estudiantes..</i>	41
Tabla 3 <i>Frecuencia y porcentaje de pensamientos racionales en estudiantes ...</i>	42
Tabla 4 <i>Frecuencia y porcentaje de pensamientos irracionales en estudiantes..</i>	43
Tabla 5 <i>Frecuencia y porcentaje de emociones inapropiadas en estudiantes....</i>	44
Tabla 6 <i>Frecuencia y porcentaje de emociones apropiadas en estudiantes.....</i>	45
Tabla 7 <i>Frecuencia y porcentaje de conducta de autoayuda en estudiantes.....</i>	46
Tabla 8 <i>Frecuencia y porcentaje de conductas destructivas en estudiantes.....</i>	47
Tabla 9 <i>Frecuencia y porcentaje de tolerancia a la frustración en estudiantes..</i>	76
Tabla 10 <i>Frecuencia y porcentaje de pensamiento racional de la tolerancia a la frustración</i>	77
Tabla 11 <i>Frecuencia y porcentaje de pensamiento irracional de la tolerancia a la frustración.....</i>	78
Tabla 12 <i>Frecuencia y porcentaje de emoción inapropiada de la tolerancia a la frustración</i>	79
Tabla 13 <i>Frecuencia y porcentaje de emoción apropiada de la tolerancia a la frustración</i>	80
Tabla 14 <i>Frecuencia y porcentaje de conducta de autoayuda de la tolerancia a la frustración</i>	81
Tabla 15 <i>Frecuencia y porcentaje de conducta de autodestructiva de la tolerancia a la frustración</i>	82
Tabla 16 <i>Frecuencia y porcentaje de conducta de autodestructiva de la tolerancia a la frustración</i>	83

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 2 <i>Frecuencia y porcentaje de tolerancia a la frustración en estudiantes</i>	41
Figura 3 <i>Frecuencia y porcentaje de pensamientos racionales en estudiantes</i>	42
Figura 4 <i>Frecuencia y porcentaje de pensamientos irracionales en estudiantes</i>	43
Figura 5 <i>Frecuencia y porcentaje de emociones inapropiadas en estudiantes</i>	44
Figura 6 <i>Frecuencia y porcentaje de emociones apropiadas en estudiantes</i>	45
Figura 7 <i>Frecuencia y porcentaje de conducta de autoayuda en estudiantes</i>	46
Figura 8 <i>Frecuencia y porcentaje de conductas destructivas en estudiantes</i>	47
Figura 9 <i>Frecuencia y porcentaje de tolerancia a la frustración en estudiantes..</i>	76
Figura 10 <i>Frecuencia y porcentaje de pensamiento racional de la tolerancia a la frustración</i>	77
Figura 11 <i>Frecuencia y porcentaje de pensamiento irracional de la tolerancia a la frustración</i>	78
Figura 12 <i>Frecuencia y porcentaje de emoción inapropiada de la tolerancia a la frustración</i>	79
Figura 13 <i>Frecuencia y porcentaje de emoción apropiada de la tolerancia a la frustración</i>	80
Figura 14 <i>Frecuencia y porcentaje de conducta de autoayuda de la tolerancia a la frustración</i>	81
Figura 15 <i>Frecuencia y porcentaje de conducta de autodestructiva de la tolerancia a la frustración</i>	82
Figura 16 <i>Frecuencia y porcentaje de conducta de autodestructiva de la tolerancia a la frustración</i>	83

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi abuela y mi sobrino por ser mi motor que encamina mi carrera profesional. A mi familia por todo su apoyo moral que me brindan lo cual me han impulsado a lograr mis metas

Para mi pareja por su paciencia, por su comprensión, por su entendimiento, por su amor y su apoyo en todo momento. Ha sido una de las personas quien más directamente me ha acompañado y ha visualizado mi sacrificio para este trabajo. A todos ellos, Muchas gracias de todo corazón.

Ramos Marrufo Melissa Estefany

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a mi asesor de tesis Dr. Callejas Torres Juan Carlos, por su dedicación en brindarme sus orientaciones, conocimientos, su paciencia y motivación

También agradecer a la Universidad Señor de Sipán por brindarme docentes de calidad los cuales han aportado mediante sus conocimientos nuevas visiones para mí profesión y lograr ser una profesional destacada como ellos.

Ramos Marrufo Melissa Estefany

RESUMEN

El objetivo principal de este estudio fue aplicar un Programa Cognitivo Conductual con el propósito determinar la efectividad del programa para disminuir los índices de frustración y aumentar el control emocional sobre los eventos que se presenten en la vida cotidiana de los alumnos de cuarto de secundaria de la institución educativa "San Juan". Es de tipo explicativo. El objetivo principal de este estudio fue aplicar un Programa Cognitivo Conductual con el propósito determinar la efectividad del programa para disminuir los índices de frustración y aumentar el control emocional sobre los eventos que se presenten en la vida cotidiana de los alumnos de cuarto de secundaria de la institución educativa "San Juan". Se embarco dentro de la investigación aplicada de tipo explicativo, diseño de investigación transversal. La población muestral estuvo conformada por 30 estudiantes del cuarto grado de secundaria, entre mujeres y varones con indicadores de falta de control ante eventos frustrantes, cuyas edades fluctúan entre los 15 a 16 años. Se empleo para la recolección de datos mediante la escala de tolerancia a la frustración (TOFRU) de Álvarez (2018), el instrumento validado por 2 expertos. En consecuencia, se aplicó un programa cognitivo conductual lo cual se tuvo un impacto significativo en el proceso de mejora en el control de frustración, así como la empleabilidad de estrategias para enfrentar de manera saludable ante las adversidades que se le presenten. Logrando un impacto y resultados positivos.

Palabras clave: Frustración, control emociona, estrategias, programa, cognitivo, conductual y estrategias

ABSTRACT

The main objective of this study was to apply a Cognitive Behavioral Program with the purpose of determining the effectiveness of the program to reduce frustration rates and increase emotional control over events that occur in the daily life of fourth-year high school students of the educational institution "San Juan". It is explanatory. The main objective of this study was to apply a Cognitive Behavioral Program with the purpose of determining the effectiveness of the program to reduce frustration rates and increase emotional control over events that occur in the daily life of fourth-year high school students of the educational institution "San Juan". He embarked on the application research of an explanatory type, cross-sectional research design. The sample population consisted of 30 fourth grade high school students, between women and men with indicators of lack of control in the face of frustrating events, whose ages fluctuate between 15 and 16 years. The Álvarez (2018) tolerance to frustration scale (TOFRU) was used for data collection, the instrument validated by 2 experts. Consequently, a cognitive behavioral program was applied, which had a significant impact on the process of improvement in frustration control, as well as the employability of strategies to face in a healthy way the adversities that arise. Achieving an impact and positive results.

Key words: Frustration, emotional control, strategies, program, cognitive, behavioral and strategies

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática

A lo largo del día a día las personas pasan por una serie de vivencias en donde experimentan diferentes cambios en su forma de pensar, sentir y actuar. Los adolescentes no son ajenos a estos cambios siendo más notable la reacción que puedan tener ante aquellos sucesos que pasen durante el día.

Es así que se considera que la frustración es un sentimiento cotidiano que aparece por factores internos o externos; por ejemplo, cuando un estudiante no logra obtener lo que desea, la frustración genera malestar y se expresa mediante diferentes sentimientos (Villanueva, 2022). Para Begoña y Mustaca (2020), indica que el cuerpo sufre manifestación tras pasar un evento de angustia, modificando su reacción para poder adaptarse a estos contextos, generando así respuestas fisiológicas.

Gomez et al. (2022), indican que la frustración es parte de las vidas de las personas, la condición humana crea las condiciones para poder hacerles frente, sin embargo, el estado de angustia puede causar la distorsión de la realidad confrontarla. Es así que cuando las expectativas difieren de la realidad y no se concretan, aparece la frustración. Siendo una respuesta de adaptación a un contexto inesperado, buscando un control de sí mismo. Asimismo, ocurren dos alternativas: sentir frustración, aceptar la realidad y seguir, o insistir en que la realidad y querer que sea distinta y hacer que responda a su deseo o expectativa (Villanueva, 2022).

En el Perú, Lopez y Saldaña (2020), reconocen que los adolescentes transitan periodos de crisis en los cuales se evidencia conductas adversas, los periodos de los 12 a 16 años, sostienen mayores frecuencias de presencia de comportamientos de hostilidad, siendo así que, identifican el 36% de menores como personas que no consigues hacerle frente a sus problemas.

Este presente estudio de investigación se centra en las manifestaciones encontradas en los adolescentes de cuarto grado de secundaria del colegio "San Juan", en donde se alberga la realidad problemática de intervención donde se puede apreciar las siguientes manifestaciones del problema:

- Falta de tolerancia a la frustración.
- Falta de control de la ira y tristeza ante eventos frustrantes.
- Pensamientos irracionales.
- Dificultades para identificar emociones inapropiadas.
- Dificultad para resolver conflictos.
- Inadecuada gestión emocional.
- Falta de toma de decisiones.
- Reacciones impulsivas

Como se puede evidenciar, existe una realidad que enuncia el **problema de la investigación**, la Insuficiencia en el proceso cognitivo conductual, limita el dominio a la intolerancia a la frustración.

Asimismo, se determinó posibles causas del **problema de la investigación** entre ellas:

- Insuficiencia práctica en el desarrollo del **proceso cognitivo conductual** dificulta la identificación y control emocional en los adolescentes.
- Insuficiencia de estrategias terapéuticas para el manejo del control emocional y adecuada manifestación de sentimientos en el desarrollo del **proceso cognitivo conductual**.
- Insuficiencia de estrategias psicoeducativas en el desarrollo del **proceso cognitivo conductual** para disminuir la frustración.
- Limitaciones teóricas prácticas del **proceso cognitivo conductual**.

De estas causas surge el **objeto de la investigación**, como el proceso cognitivo conductual.

Para conceptualizar el objeto de estudio se toma como referencia a los diferentes investigadores en el enfoque cognitivo conductual.

En el campo psicológico en el área clínica, la técnica cognitivo conductual es uno de las más utilizadas debido a sus principios y procesos válidos. Haciendo referencia que la conducta es aprendida por su ambiente y se puede lograr modificarse (Ruiz, et al., 2020).

Existe una reformulación de las teorías del aprendizaje, las cuales postulan que las personas no consiguen la exteriorización del comportamiento de manera exclusiva a través de los modelos

o de la regulación, estos efectos pueden generar el cambio de modelos conductuales clásicos (Mustaca et al. 2022). Beck en su técnica cognitiva, busca identificar los pensamientos inadecuados (pensamientos automáticos) y la correlación con sus sentimientos indeseables para luego plantearlo y sustituirlos por otros más acordes a la situación (Ramallo, s.f.).

El proceso cognitivo conductual es un enfoque que postula que las personas reaccionan de manera encadenada a partir de estímulos, los cuales dan pie a la aparición de las conductas, las cuales pueden ser molares, a través de movimientos, o moleculares, las cuales reflejan respuestas fisiológicas (Cuenya, 2022). Asimismo, desde la teoría psicoanalítica del aprendizaje, indica que, dentro de nuestro repertorio se han integrado elementos que se vinculan con la experiencia, los cuales desencadena una serie de respuestas que deben ser reguladas por estamentos del yo (Delgado, 2021).

En definitiva, de los referentes teóricos, se visualiza que son pocos los estudios realizados con la metodología.

De lo mencionado por los diferentes autores se denota que aún existen insuficientes estudios prácticos y metodológicos en cuanto a la dinámica del proceso para disminuir la intolerancia a la frustración en adolescentes, convirtiéndose en una necesidad de estudio de la Dinámica del proceso cognitivo conductual como **campo de la investigación**.

1.2. Formulación del problema

En Chota se direcciona a la realidad problemática de intervención del Colegio Nacional "San Juan" que recibe a una población adolescentes quienes denotan una falta de control emocional y comportamental ante un evento externo que no es resuelto con brevedad conllevando a reacciones descontroladas teniendo como problema de investigación la Insuficiencia en el proceso cognitivo conductual, limita el dominio a la intolerancia a la frustración.

1.3. Justificación e importancia del estudio

La presente investigación se centra en la aplicación de un programa cognitivo conductual en adolescentes del cuarto grado de secundaria de la ciudad de Chota, surge frente la necesidad de incidir en la conducta de los estudiantes. Debido que ante los diferentes cambios que

experimentan los adolescentes tanto físicos, emocionales y conductuales tienen a mostrar poca tolerancia ante eventos o situaciones que se vean afectados teniendo reacciones descontroladas afectándose a sí mismo y a su ambiente escolar, familiar y social. Pero que tienen tener mayor incidencia de sus reacciones en su ambiente escolar, debido a que se suscitan diferentes situaciones que conllevan a que los adolescentes sientan una falta de control emocional y comportamental lo cual puede llevarle a consecuencias negativas reflejándose un bajo rendimiento académico.

Es por ende que mediante este programa tiene la finalidad de brindar estrategias para controlar su conducta ante eventos frustrantes, mediante la terapia cognitiva conductual la cual se centra en identificar pensamientos irracionales para que sí la persona logre evaluar y reinterpretar sus pensamientos, lo cual le va proporcionar una mejor calidad de vida en el adolescente del cuarto grado de secundaria del Colegio Nacional "San Juan".

1.4. Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Aplicar un programa cognitivo conductual para disminuir la intolerancia a la frustración en adolescentes del Colegio Nacional "San Juan"

1.4.2 Objetivo Específicos

- Fundamentar epistemológicamente el proceso cognitivo conductual y su dinámica.
- Caracterizar las tendencias históricas del proceso cognitivo conductual y su dinámica.
- Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual en los adolescentes del Colegio Nacional "San Juan"
- Corroborar los resultados de la investigación, mediante un pre experimento.

1.5. Hipótesis

Si se aplica un programa cognitivo conductual, que tenga en cuenta la implicación del pensamiento y sus conductas entonces se contribuye a la disminución de la intolerancia a la frustración en adolescentes del Colegio Nacional "San Juan".

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Trabajos previos

La frustración es definida como un estado emocional negativo que resulta relevante para entender como la persona reacciona ante dificultades que se le presenten. En este sentido, se han llevado a cabo diferentes estudios sobre la intolerancia a la frustración en la población adolescente en donde lo correlacionan con diferentes variables de estudio, así mismo, se han trabajado investigaciones, programas y propuestas de intervención para la mejora de está, a continuación, se mostrarán las investigaciones en el ámbito internacional, nacional y local.

Internacional

En Ecuador se realizó la ejecución de un programa propuesto por Pilco y Ávila (2021), con la intención de reconocer los efectos que puede tener la terapia cognitiva sobre las distorsiones que provoquen la intolerancia a la frustración. Esta fue de corte cuantitativo, a través de la investigación experimental, lo que se describe en los resultados es la forma en que se logran reducir las ideas distorsionadas en base a estrategias y ejercicios de filtración, se logra disminuir de 77% al 12% en los índices generales de pensamientos que promueven la distorsión y la conducta errada, así mismo se describe la importancia de la regulación cognitiva como parte vital del desencadenamiento conductual.

En Venezuela, Hernández et al. (2021), ejecutó un estudio de tipo experimental, la intención del mismo fue verificar la efectividad de un programa cognitivo ante la frustración, la cual fue ejecutada en un grupo de jóvenes y adolescentes, los resultados demostraron que las propuestas de programa dirigidos a la modificatoria de los elementos cognitivos consiguen aliviar los síntomas conductuales de la frustración, consiguiendo mejores indicadores de funcionalidad en el aspecto de interrelación.

Gomez-Madrid et al. (2022), en Costa Rica, efectuó la ejecución de un programa cognitivo conductual a jóvenes y adolescentes para poder reducir la frustración, se emplearon estrategias lúdicas para poder recoger esta información, además de emplear la intervención a través del juego para ejecutar las sesiones, los hallazgos determinaron que existió una reducción del 60%

al 16% en los sujetos que presentaban niveles elevados de frustración, los aspectos conductuales fueron los que evidencian los resultados más resaltantes.

Gomez (2020), tomó una población de estudiantes con condiciones talento superior al término medio, en la cual deportistas calificados fueron expuestos ante un programa de intervención para mejorar los elementos de tolerancia hacia la frustración, tras la ejecución de las sesiones se demuestra que, las condiciones de cambio en las conductas no están limitado a los sectores e poblaciones “regulares”, sino que estas son efectivas en muchos de los aspectos de integración en el comportamiento.

Toala y Rodriguez (2022), en Ecuador desarrolló un estudio con el propósito de encontrar qué tanto se pueden vincular las estrategias de afrontamiento y frustración en adolescentes, los resultados detallan que las estrategias de intervención se vinculan de manera favorable en los adolescentes, centrados principalmente en los varones, quienes presentan mejores perspectivas de aceptación a las medidas de ayuda, las asociaciones se reflejan de manera más notoria con aquellas intervenciones que incluyen ejercicios de reforzamientos conductuales.

Nacional

En Piura, Becerra (2022), llevó a cabo una investigación en estudiantes de instituciones educativas nacionales, las cuales procuraron verificar la forma en que un programa de intervención autocontrol emocional ayuda a la tolerancia de frustración, las estrategias están dirigidas desde la intervención cognitiva, a través de la regulación emocional. Los resultados señalan que, las niñas presentan indicadores más elevados que los niños frente a la frustración, es decir tienen menor tolerancia, así mismo se encontró que, se estima que la intervención reduce la frustración de 63% a 30% en los niveles más elevados.

Molina (2020), ejecutó un estudio experimental para verificar la influencia de un programa ante la percepción de la frustración en jóvenes y adolescentes, la forma de la elaboración de la intervención se basó en los aportes cognitivos que reflejan las técnicas de ideación y control. Los resultados indicaron que, el programa causó una influencia positiva reduciendo la frustración en los participantes causando una repercusión en la mejora de la salud psicológica, siendo así que los intervenidos perciben de manera menos lesiva las situaciones que no pueden regular en sus vidas.

En Lima se realizó una investigación Grieve (2020) en donde describen que los infantes diagnosticados con trastorno por déficit de atención e hiperactividad tienen una baja autorregulación emocional dificultando su tolerancia a la frustración, teniendo sentimientos de inadecuación y disforia ante errores que realicen en su ámbito académico y socioemocional. Existiendo así una correlación entre ambas variables de estudio.

En Trujillo Aguilar y García (2020) concluyen que la tolerancia tiene correlación con Inteligencia emocional, esto se podría deber que en la vida de las personas debe existir un control emocional para sí limitar las respuestas o impulsos ante situaciones estresantes que conllevan a una frustración.

En Lima, Rondán (2020) en su investigación concluyeron que existe un 87% que tienen un nivel muy alto a la intolerancia a la frustración y que solo el 0.9% es tolerante. Según su sexo destacan que las alumnas del sexo femenino tienen hacer menos tolerante ante eventos frustrantes debido que buscan sentirse seguras en su ambiente y tienen a mostrar perfección en lo que realicen, conllevando a una situación de estrés que luego desencadena en frustración. Siendo necesario educar en tolerancia para que sean capaces de afrontar y manejar situaciones frustrantes.

Local

En Chiclayo, Flores (2021), llevaron a cabo un estudio en el cual ejecutó un programa cognitivo conductual con el propósito de mejorar las condiciones sociales, ansiedad y la angustia ante la frustración, aplicado en estudiantes de instituciones educativas públicas. Los resultados señalaron que, el 90% de los menores sostiene niveles elevados de ansiedad, angustia y frustración, por lo cual brindan el aporte a través de las estrategias de programa buscando reducir el índice encontrado; la aplicación parcial denotó que, las condiciones de los menores mejoraron notablemente.

En Chiclayo, Maxdeo (2021), en su estudio descubre que, existen diferencias en las formas de percibir la frustración incluso en personas de las mismas edades, a pesar que las características de los estudiantes son similares, demostrando con esto que la frustración se puede presentar de diversas maneras, así mismo, estas formas de visualizarla demandan que, las intervenciones

para su mejora deben de ser adaptadas de la mejor manera, acudiendo a las necesidades específicas de los intervenidos.

Pissani (2022), encontró que, las intervenciones desde el enfoque cognitivo conductual proporcional una serie de estrategias que verifican la condición para la modificación de las formas de exteriorización en el comportamiento, sobre todo en aquellos contextos en los cuales, son los pensamientos en los cuales se puede catapultar a conducta, en su estudio concreta que, a través de 21 sesiones de trabajo planificado, empleando la estrategia ABC se puede conseguir la mejor en conductas de ansiedad y angustia, además de comportamientos ligados a la frustración por crisis.

Cruz (2020), llevó a cabo en la ciudad de Chiclayo una investigación, en la cual empleó la intervención a través de programas cognitivos conductuales para la modificación de comportamientos asociados a conductas en personas infractoras, es decir en adolescentes, los resultados concluyen que las estrategias cognitivas conductuales son grandes oportunidades para verificar los elementos en base a la evaluación de los constructos interiorizados por parte de los adolescentes.

2.2. Teorías relacionadas al tema

2.2.1. Caracterizar el proceso cognitivo conductual y su dinámica.

La terapia cognitiva conductual (TCC) agrupa a una serie de teorías y técnicas que tienen la finalidad de relacionar los pensamientos, emociones, sensaciones físicas y comportamientos del ser humano. Interviniendo a nivel cognitivo (pensamientos) y la conducta. Con la finalidad que el individuo logre cambiar sus pensamientos irracionales y sus distorsiones cognitivas por pensamientos reales que permitan mejorar su calidad de vida. Centrarse en el aquí y el ahora.

Enfoque cognitivo conductual

Este enfoque trata de describir que los comportamientos suelen ser observados y aprendidos mediante diversas maneras por el individuo en sus diferentes etapas de desarrollo. Se tiene en cuenta que las personas tienden a tener un comportamiento fijado por su propio temperamento hereditario, por ende, el individuo empieza a interactuar con su medio social mediante

comportamientos que pueden ser beneficioso o perjudicial para sí mismo o su entorno; siendo necesario ir enseñando pautas que ayuden a un adecuado comportamiento.

Definiendo a este enfoque tiene un grupo de técnicas, terapias y procedimientos que están ligados a brindar una adecuada calidad de vida del ser humano, Demostrando eficacia y efectividad en la aplicación en los tratamientos psicológicos, teniendo una validez empírica. (Flores, 2020)

Fundamentos teóricos Terapia Cognitiva Conductual en la actualidad

Terapia Cognitiva Conductual

La terapia cognitivo conductual se centra en la identificación de las ideas irracionales para denotar la influencia de las emociones y la conducta, bajo la afirmación de "lo que usted piensa puede determinar lo que usted siente". Conllevando a que la persona logre realizar interpretaciones de los pensamientos que influyen en su mente a ello se denomina "diálogo interior". El objetivo de la terapia se centra en identificar, evaluar y reinterpretar los pensamientos del individuo. Teniendo en cuenta que las situaciones no son las que nos afectan sino la manera de cómo se llega hacer interpretadas (Bunge et al. 2011).

Definitivamente la TCC ha tenido gran realce en el mundo terapéutico de la psicología y la psiquiatría, logrando ser reconocida por grandes investigadores como Albert Ellis y Aroon Beck, grandes influyentes de su época conllevando a que sus técnicas logren ser investigadas por rigurosos métodos experimentales; considerada como una terapia científica, que no certifica el éxito absoluto, pero prueba la eficacia de la misma (Badia, 2020).

Terapia Cognitivo Conductual en la actualidad

En la actualidad está terapia tiene cuatro rasgos importantes que se deben tener en cuenta:

- Es considerada una técnica de intervención en la salud basándose en el trabajo con respuestas cognitivas, emocionales y físicas propias de su aprendizaje dadas en sus diferentes etapas de desarrollo, volviéndose un hábito en su repertorio comportamental pero que muy pocas personas se dan cuenta de ese hábito por lo que tienden a no tener control

sobre ellas. Es así que la TCC se basa en que el individuo asuma responsabilidad de su comportamiento y emociones para que logre el control de la misma.

- El TCC tiene técnicas y programas que se pueden utilizar ante diferentes problemas o trastornos, contando con un tiempo limitado para la ejecución.
- Es considerada una terapia educativa por el mismo hecho que cuenta con módulos educativos para su aplicación.
- Tiene una naturaleza de carácter autoevaluador en todo el proceso de metodología experimental y énfasis en la ejecución del tratamiento. (Díaz et al., 2017)

Características de la terapia cognitiva conductual

Las características son fundamentales, permitiéndonos dar una perspectiva de la TCC, entre ellas destacan:

- Tiene una orientación basada en el campo científico experimental; diferentes autores dan a conocer sus aportes que van reflejados al área clínica, entre las que destacan la hipnosis, reestructuración cognitiva, relajación, entre otros.
- La base esencial de la TCC está enfocada en el trabajo de la conducta y lo cognitivo emocional o fisiológico, contando con técnicas que permiten la evaluación y reestructuración de las mismas.
- Tiene como base metodológica lo empírico o experimental.
- Se denota como una terapia interdependiente de la evaluación y el tratamiento terapéutico. También se puede aplicar ante los resultados de un diagnóstico cumpliendo con los protocolos tradicionales.
- Se considera una técnica activa en donde las personas interactúan con la sociedad mediante actividades que le ayuden en la identificación de aquellos pensamientos o comportamientos no adecuados.
- Se reconoce la importancia entre el terapeuta y el paciente, considerándole única y esencial (Balcázar y Muñoz, 2020).

Tipos de Terapia Cognitivo Conductual

La Terapia Cognitivo Conductual brinda estrategias de afrontamiento al problema de manera saludable, siendo un modelo que ayuda a que el paciente logre cambiar sus pensamientos,

emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras adaptadas a su realidad (Puerta y Padilla, 2011).

En la actualidad las técnicas empleadas con mayor relevancia, utilidad y aplicabilidad de la terapia racional emotiva conductual de Ellis, la reestructuración cognitiva, la terapia cognitiva de Beck, terapia de solución al problema de D´Zurilla y técnica de modelado o aprendizaje por observación (Becoña y Oblitas., s.f.)

La Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis (TREC)

Esta terapia se centra en las molestias emocionales que puede tener una persona ante algunas situaciones. Teniendo como fin la reestructuración de las ideas de pensamientos, lograr una nueva interpretación de la situación. El TREC cumple el siguiente esquema:

- A: Evento activante
- B: Interpretación de la situación (las creencias, pensamientos, etc.)
- C: La expresión emocional ante la situación
- D: Discusión de los pensamientos irracionales.
- E: Cambio favorable en las emociones

Ellis se basa en mencionar que el pensamiento, la emoción y la conducta tienen una correlación.

La reestructuración cognitiva

Esta técnica se fundamenta en la modificación de los esquemas de los pensamientos irracionales y llegan a tener la siguiente secuencia:

- Definen las distorsiones cognitivas: Pensamientos irracionales que tienen un impacto en el estado emocional y comportamental.
- Consiente de los pensamientos: Identificar sus distorsiones cognitivas.
- Registro de pensamiento: Anotar el pensamiento y el evento que hace que produzca dicha conducta.
- Búsqueda de pensamiento alternativo: Pensamiento saludable (Badia, 2020).

Terapia cognitiva de Beck

Tiene una formación bajo una guía psicoterapéutica en donde trata de especificar técnicas cognitivas y conductuales con la finalidad de cambiar las cogniciones de la persona (pensamiento distorsionado). Centrándose en los pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas. Por lo que se hace mención que las personas no llegan a responder de manera inmediata debido a que primero suelen seguir un proceso en donde tienen que percibir, clasificar, interpretar, evaluar y asignar el significado del estímulo, teniendo una dificultad en interpretar los sucesos que realizan.

Los esquemas cognitivos

Beck mencionaba que los esquemas son patrones cognitivos firmes en la interpretación de la realidad; desarrollándose construcciones mentales regularmente estables dándonos una noción significativa del mundo que nos rodea. Es así que los esquemas se relacionan con los hechos vividos que servirán para la interpretación a futuros sucesos. Suelen aparecer también las distorsiones cognitivas debido que durante el procesamiento de información suelen ocasionar errores en sus fases teniendo distorsión en la definición de los hechos.

Las creencias

Son conceptos que se atribuyen de los diferentes acontecimientos vividos que logran ser parte de sus mapas internos, teniendo una interpretación que conlleva a que tengan una formación de la idea para luego construirla y generalizarla como parte de su experiencia, es por ende que Beck menciona dos tipos de creencias:

- Creencias nucleares: Nivel cognitivo profundo donde se tiene un concepto de sí mismo siendo difícil de cambiar.
- Creencias periféricas: Es la visión que tienen las personas sobre su entorno social, así como la manifestación de comentar sus sentimientos, pensamientos y acciones (Flores, 2020).

Terapia de solución de problema

Proceso cognitivo afectivo conductual el individuo tiene la capacidad de identificar o descubrir medios efectivos para afrontar situaciones que se le presenten en su día a día. Teniendo la capacidad de obtener alternativas entre ellas destacan la:

- Orientación del problema.
- Definición y formulación de problema.
- Generación de alternativas
- Toma de decisiones.
- Verificación de los resultados.

Cada fase cumple un determinado propósito, la eficacia que se aplique y se cumplan es lograr controlar un comportamiento inadecuado y llevar a que se encuentre soluciones más eficaces (Becoña y Oblitas, s.f.).

Técnica de modelado o aprendizaje por observación

Esta técnica trata obtener conductas mediante el aprendizaje vicario (imitación), basándose en observar la consecuencia que puede llegar a provocar una conducta no adecuada. Por ende, se siguen tres pasos esenciales:

1. La exhibición al modelo.
2. La observación de visualizar la conducta modelo.
3. La imitación de la conducta.

Cumpliendo con estos pasos se menciona que las personas pueden llegar a aprender mediante la imitación de un modelo representativo, cumpliendo con patrones similares propios de un aprendizaje (Badia, 2020).

Etapas fundamentos de un programa

Para la realización de un programa se deben tener en cuenta que se cumplen con etapas que ayuden la orientación de la ejecución de la misma, entre ellas destacan:

Etapas del proceso de la terapia cognitivo conductual

Evaluación psicológica

La evaluación psicológica es considerada una de las etapas fundamentales teniendo como finalidad la interacción de terapeuta – paciente, en donde se conoce el motivo de consulta y que mediante el rapport se va teniendo información sobre la personalidad del paciente, como también la descripción de sus habilidades, destrezas y los problemas o dificultades psicológicas que se puede presentar, tanto en su área personal, afectiva, social y profesional en donde se tiene una perspectiva de aquellos síntomas que puedan estar afectando el pensamiento, la expresión emocional y la conducta del individuo. Es así que mediante esta evaluación se obtiene los datos generales que permitirán la evaluación correspondiente.

Intervención terapéutica

Esta fase se centra en identificar los pensamientos, comportamientos y la forma de como expresa sus emociones y sentimientos. Proporcionando técnicas psicológicas que orienten al paciente a que logre identificar su forma de pensar y de comportarse. Se proporcionan técnicas psicológicas para el lograr los objetivos de la sesión.

Seguimiento

El seguimiento suele dar cuando la persona haya cumplido con sus sesiones y que el terapeuta observe una mejoría significativa por lo que ya no es necesario la utilización de las terapias brindadas. La finalidad que cumple es que el paciente logre mantener sus mejorías y evitar recaídas (Flores, 2020)

Estructuración de las sesiones

Se debe tener en cuenta que proceso terapéutico debe brindar eficacia en su tratamiento por lo que sigue un modelo de las sesiones permitiendo tener una estructuración de su tiempo para lograr los resultados planteados.

Objetivo de la sesión

- Realizar un adecuado rapport; estableciéndose un lazo de confianza desde la primera sesión generando en la paciente seguridad de lograr los resultados esperados.
- Inicio de la terapia cognitiva conductual.
- Concientizar al paciente en cuanto a su trastorno y el proceso de la terapia.
- Normalizar las dificultades del paciente e inculcarle esperanza.
- Conocer las expectativas del paciente con respecto a la terapia.
- Recopilar información sobre las dificultades del paciente con la finalidad de plantearse nuevos objetivos que ayuden en su calidad de vida (Rojas, 2007).

Programa Cognitivo Conductual

Bunge et al., (2009), mencionan que el Programa cognitivo conductual tiene un modelo terapéutico enfocado en la psicología conductista y cognitiva en donde ejerce un mayor dominio las emociones y la conducta del individuo. Teniendo como finalidad la modificación de sus pensamientos irracionales y comportamientos inadaptados mediante la entrega de técnicas esenciales que favorezcan en la construcción de pensamientos racionales y lograr un autocontrol en su comportamiento. (Citado por Aguilar y Huamani, 2019, p.8)

Desarrollo del Programa

Egg y Aguilar (2000), lo define como un grupo de acciones establecidas de manera organizada y metodológica dirigidos a un grupo de la población con un tiempo establecido y un plan previamente diseñado (Citado por Balcázar y Muñoz, 2020).

Existen dos tipos de trabajo, la individual y la grupal en donde se destaca el tiempo, la cantidad de sesiones y el objetivo de la realización.

Individual

Es una interacción de terapeuta – paciente, en donde se debe tener en cuenta:

- Su realiza es entre 5 a 20 sesiones sean de manera semanal o quincenal.

- Cuenta con un tiempo de 30 a 60 min cada sesión aproximadamente.
- En la segunda y cuarta sesión, el terapeuta evalúa si el tratamiento es conveniente para el paciente.
- Se indaga el pasado como parte de obtener información relevante para la terapia.

Teniendo en cuenta que la TCC su estudio se centra en el presente, pero en ocasiones es fundamental indagar sobre el pasado para ver si se obtiene algún dato relevante que ayude a la direccionalización de la técnica.

Grupal

Esta técnica busca que el paciente logre tener relacionarse en su ambiente social a partir del tercer mes, utilizando técnicas acordes a cada situación, en las que se destaca:

- Entrenamiento de habilidades: Busca brindar una calidad en mejorar las las relaciones interpersonales de manera efectiva.
- Reestructuración cognitiva: Se basa en la modificación del pensamiento, cumpliendo los pasos de definir las distorsiones cognitivas, ser consciente de los pensamientos, registrar los pensamientos y lograr la búsqueda de pensamientos alternativos.
- Socialización: Se centra en la exposición gradual a eventos o acontecimientos que no podía afrontar.

Determinar las tendencias históricas o antecedentes de los procesos

Cognitivo Conductual

A lo largo de la historia del proceso cognitivo conductual se desarrollaron etapas de transición en las que destacan:

- Inicio de la psicoterapia
- Concepto teórico
- Trascendencia del enfoque
- Evaluación del enfoque

Etapa 1 – Surgimiento de las teorías cognitivas conductuales (1900 - 1960)

En esta etapa las teorías conductuales que se basaron en el aprendizaje, teniendo un aporte para conducir al desarrollo de la TCC, entre las que destacan:

La reflexología y las leyes del condicionamiento clásico.

Los fisiólogos rusos dieron un gran aporte al conductismo y la terapia de conducta. Teniendo como objetivo el estudio de la neurofisiología en donde tuvo resultados que le dieron una visión a un rubro psicológico. Dando sus aportes en el aprendizaje y su relación con la conducta Sechenov (1829 -1905) relacionando la neurofisiología y psicología, debido a que sus investigaciones denotaban que existía un mecanismo de reflejo del ambiente, en donde, se desarrollaba el aprendizaje produciendo respuestas en su estimulación ambiental como pueden ser los pensamientos, imágenes o recuerdos cuya secuencia se vuelve habitual e involuntaria en el individuo. Estos estudios tuvieron discípulos como Pavlov y Bechterev.

Ivan P. Pavlov (1849 - 1936) reconocido en la teoría del aprendizaje y teniendo gran realce en la Terapia Conductual, se basó en el estudiar los reflejos como medio de entender la actividad cerebral y la conducta, partiendo de allí el condicionamiento clásico el cual trata de explicar la relación del estímulo (incondicionado o neutro) y respuesta (incondicionada o condicionadas), siendo utilizada en la superación de fobias, adicciones o miedo con la finalidad de modificar dicha conducta.

El conexionismo de Thorndike

Thorndike precursor de la psicología educativa moderna. Sus investigaciones tuvieron una línea de estudio hacia el aprendizaje desarrollando posteriormente la teoría de aprendizaje por ensayo y error gradual, explicando que mientras se apliquen mayor número de ensayos van desapareciendo los errores, siendo notorio que el individuo logre un aprendizaje.

Conductismo de Watson

Watson categorizaba a la psicología como una disciplina objetiva la cual se encargaba de la predicción y control de la conducta. Afirmaba que la psicología no es solo el estudio de la

mente o la consciencia. Sino que es una rama de la ciencia natural, objetiva y experimental. Hacía hincapié la influencia que puede tener el medio social como parte la modificación y formación de la conducta, por lo que es fundamental aprender métodos que permitan el control de la misma.

Skinner y su análisis experimental de la conducta.

Skinner y Pavlov han sido investigadores muy influyentes de sus épocas y de la Terapia conductual. Skinner fundamentó el condicionamiento operante y el refuerzo se atribuye como esencial. En donde la respuesta tiende a tener un aumento en la frecuencia que conlleva a ciertas consecuencias. Desarrollando un análisis experimental de la conducta teniendo como finalidad la búsqueda de la relación del comportamiento con el estímulo ambiental pudiendo explicar, predecir y modificar el comportamiento.

En la actualidad el método operante es uno de los más importantes en las intervenciones en TCC, tanto para un área terapéutica como el educativo (Díaz et al., 2017)

Etapas 2. Desarrollo de la terapia Cognitivo Conductual (1960 – 2000)

Reestructuración cognitiva

Se basa en identificar, reevaluar y modificar los pensamientos distorsionados y las creencias falsas del pensamiento por ende es propicio que se aprenda a controlar dichas emociones ya que tiene una influencia sobre la conducta. Para lograr ese cambio de pensamiento se debe llegar a la identificación de la relación cognición – afecto – conducta, para que sí se logre tener un control sobre los pensamientos automáticos negativos y los reemplace por unos más apropiados. Creando así una emoción y una conducta más adaptativa y funcional. (Alanís y Ramírez, 2019)

Terapia Racional emotiva conductual – Ellis

Se centra en la modificación del pensamiento por otro más saludable, cumpliendo el esquema del:

- A (Evento)
- B (Creencias)
- C (Expresión emocional)
- D (Discusión pensamiento irracional)
- E (Cambio de las emociones). (Badia, 2020)

Basándose en el trabajo de:

Los pensamientos

Es la capacidad que las personas tienen para agrupar ideas de su realidad. Entre las que destacan:

- Las creencias irracionales.
- Pensamiento distorsionado.
- Presentimientos negativos.
- Debate racional.
- Ideas perturbadoras.
- Modificación de interpretación del medio donde habita.

Las emociones

Es el estado afectivo que se denota bajo la representación facial y comportamental de la personal.

- Distorsiones emocionales.
- Emociones negativas.

La conducta

Es la acción de actuar ante algún acontecimiento respondiendo a estímulos ambientales.

- Conductas disfuncionales.
- Desadaptación

Habilidades de afrontamiento

Existen tres intervenciones en las terapéuticas, destacando:

1. Entrenamiento de Auto instrucciones (EA)

Diseñado por Meichenbaum (1969) con la finalidad de implantar un dialogo interno para favorecer el incremento de las habilidades de autocontrol. Teniendo como objetivo identificar los pensamientos antes de actuar, favoreciendo la autorregulación de la conducta. Asimismo, existen estrategias para resolver problemas, entre las que destacan:

- Aprendizaje y memoria: Educarse y recordar lo aprendido
- Pensamiento: Educarse a pensar.
- Atención: Mantener la atención
- Flexibilidad cognitiva: Tener estrategias ante cualquier situación (Díaz et al., 2017).

2. Entrenamiento en inoculación de estrés (EIE)

Tratamiento psicológico orientado en proveer en la persona un grupo de destrezas que le permitan afrontar de manera más eficaz las diferentes situaciones estresantes que se puedan presentar en el día a día. Existiendo fases de entrenamiento en la cual se encuentra:

- Fase educativa: En esta fase se explica las posibles respuestas al estrés: cognitivos (pensamientos), fisiológicos (sentimientos) y motores (lo que se hace). La finalidad es que el paciente logre canalizar un evento estresante de manera más adaptativa y realista.
- Fase de adquisición de habilidades: Se le proporciona herramientas que entrenan a la persona en un estado de relajación bajo las autoinstrucciones que venga practicando progresivamente.
- Ensayo y la fase de aplicación: Se pone en práctica cada una de las técnicas enseñadas para el afrontamiento del estrés (Bendito y Botella, 1991).

3. Terapia de solución de problema (TSP)

Esta técnica de solución de problemas tiene la finalidad de emplear un grupo de estrategias para dar solución a una situación, cumpliendo los siguientes pasos:

- Identificar el problema.
- Dar un concepto de situación y los factores que interfieren.
- Alternativas de solución
- Toma de decisión
- Evaluación de resultados (Badia, 2020).

Esta clasificación lo realizó Mahoney y Arkhoff (1978) teniendo como fundamento entender y atender las bases teóricas

Etapa 3. Una nueva perspectiva (2000 - actualidad)

En esta etapa se denota la validez y efectividad de las terapias. Teniendo un enfoque que destaca es el trasdiagnóstica.

Teoría cognitiva conductual trasdiagnóstica

Esta teoría ha venido siendo un enfoque innovador teniendo una actuación directa ante los eventos que se le presentan logran una prevención de las dificultades psicológicas.

La psicoterapia trasdiagnóstica se basa:

- En la aplicación de principios terapéuticos, basándose como una estrategia utilizada a nivel universal.
- Los investigadores buscan crear matrices de tratamiento con la finalidad de abordar los problemas que se le presenten independiente del diagnóstico
- Se denota unos mecanismos subyacentes compartidos en donde se da un desarrollo y mantenimiento de la conducta.

Proporcionando un cambio en la psicoterapia, llevan consigo modelos de intervención transdiagnósticos que podrían ser denominados modelos transterapéuticos.

Tabla 1.

Resumen de la evolución de las terapias

	Etapa 1. Surgimiento de las teorías cognitivas y conductuales. (1900 - 1960)	Etapa 2. Desarrollo de la terapia cognitiva conductual (1960 - 200)	Etapa 3. Una nueva perspectiva (2000 - Actualidad)
Formación de la psicoterapia	Se da inicio ante la necesidad de brindar técnicas psicoterapéuticas para la evaluación conductual.	Empieza darse ante los aportes teóricos de la psicología cognitiva y psicología conductual, existiendo una fusión que lleva a terapia cognitiva conductual	Nace de la terapia cognitiva conductual basándose en las concepciones transdiagnósticas.
Concepción teórica	Se basa en la conducta observable siendo aprendida y modificada mediante el aprendizaje.	Se centra en el comportamiento teniendo en cuenta las técnicas de reestructuración cognitiva, técnicas de manejo de situaciones y soluciones.	Mantienen una perspectiva eficaz y efectiva, aplicando terapias con enfoques funcionales analíticos.
Trascendencia del enfoque	La psicoterapia se basó en intervención con un tiempo limitado trayendo consigo cambios de conducta, pensamiento.	Establece un acercamiento terapéutico favoreciendo la eficacia y efectividad de los procedimientos.	Se establece gran efectividad en el abordaje de trastornos.
Evaluación del enfoque	Se evalúa los diferentes cambios conductuales y cognitivos.	Evalúa los procesos cognitivos que suelen ser alteradas las cogniciones afectivas, conductuales	Evalúa la aceptación y compromiso de la terapia de conducta.

Nota. Se describen las etapas e indicadores del Proceso cognitivo conductual en su desarrollo en el tiempo

Marco conceptual

Adolescencia: La adolescencia tiende a hacer el paso a la adultez, donde se desarrollan aprendizajes y fortalezas. Según la Organización Mundial de la Salud, refiere que la adolescencia es un periodo de transición entre los 10 a 19 años, donde se irán dando diferentes cambios físicos, comportamentales y emocionales además de realizar un descubrimiento de sí mismo y de su entorno, siendo una etapa decisiva para su formación emocional, conductual y personal (Unicef, s.f).

Afrontamiento: Lazarus y Folkman (1984) lo definen como una idea positiva o autoeficacia teniendo la capacidad de soportar el estrés. Una de sus pilares fundamentales de afrontamientos es la salud y la energía, considerando que si el individuo posee buen estado de salud puede llegar a responder favorablemente ante un evento de estrés (López y Vélez, 2018).

Conducta: Es definida como todo aquello que el individuo piensa, siente y actúa en concordancia a su ambiente que lo rodea, en donde pueden ser observables (expresiones faciales y movimientos motores) o encubiertas (Comportamientos observables por la misma persona como las emociones o pensamientos). Asimismo, pueden existir trastornos o patologías cognitivas relacionadas a nuestra conducta y comportamiento. Siendo esencial el conocimiento cerebral, nuestras fortalezas y debilidades (Sánchez, 2018).

Creencias: Es entendida es la idea que se tiene respecto a un hecho que se cree que es verdadero, teniendo una disposición al actuar de manera inmediata. Teniendo en cuenta que este hecho no se suele observar, sino que será personas quien comunicara sobre lo que tiene pensado (Diez, 2017).

Esquemas: Es entendido como un grupo de estructuras de conocimiento y procedimientos de acción, según Rumelhart lo define como conceptos informales, siendo una teoría establecida por nosotros de como percibimos a la realidad. Guitiérrez (1992) refiere que los esquemas son conocimientos conformados por experiencias vividas, tal como un conocimiento declarativo (información personal) o procedimental (pasos para cumplir el logro de una meta) (Stella, 1997).

Evaluación: La evaluación es considerada una fase fundamental de la actividad humana que implica un proceso mediador de aprendizaje. Entendida, así como un mecanismo imprescindible de conocimientos y actividades que se desarrollan (Arribas, 2015).

Frustración: La frustración es entendida como una experiencia emocional desagradable en donde es notable percibir tristeza, decepción, ira y rabia. Suele generarse cuando un evento externo lo activa, pero no es atendido con brevedad estando ausente. También es entendido como una respuesta emocional que aparece por medio de un conflicto psicológico ante un momento no gestionado, conllevando a reacciones descontroladas (Molina, 2017).

Intervención: La intervención es relaciona con la problemática de la integración, en el cual se pueden incluir diversos medios para su resolución. Entendido como ayuda de acción ante algún evento que cause algún daño a la persona (Carballeda, s.f.).

Intolerancia: Es considerado un acto de falta de tolerancia en donde la persona no respeta las ideas, actitudes ni opiniones de los demás (Real academia española, 2021).

Pensamiento irracional: El pensamiento irracional es una forma que se piensa en donde se influye las ideas equivocadas que enfocan un evento perturbador emocional cambiando los esquemas del pensamiento. (Cedeño, 2020)

Programa: Según la Real academia española definen a programa como toda aquella actividad que tiene operaciones ordenadas fomentando el apoyo en actividades para el cumplimiento de sus objetivos de acuerdo a lo proyectado (Diccionario Panhispánico del español jurídico, 2020).

III. METODOS

3.1. Tipo de diseño de investigación

Objetivo: Tiene como finalidad desarrollar una estrategia cognitiva conductual, permitiendo encontrar estrategias que favorezcan al logro de los objetivos planteado, lo cual también requiere guiarse de las investigaciones teóricas.

Profundización en el objeto: Es de tipo explicativa ya que mediante el proceso cognitivo conductual busca describir y explicar a la población en estudio.

Tipo de datos empleados: La investigación es mixta, debido a que primero se va a cualificar mediante la observación datos no cuantificables para luego ser cuantitativa en donde se realizara un análisis de la realidad mediante la mediación.

Grado de manipulación de las variables: experimental – Pre experimento ya que se trata de apreciar el impacto antes y después de la intervención en la población de estudio.

Tipo de inferencia: Hipotético – deductivo en donde se trata de realizar hipótesis y comprobar o refutarlas.

Periodo temporal que se realizara: Transversal, se basa en un tipo de investigación observacional basándose en el analices de las variables.

Diseño de PRE-EXPERIMENTO			
Preprueba y post prueba			
	PRE – PRUEBA	ESTÍMULO	POS - PRUEBA
G1	01	X	02

3.2 Variables, Operacionalización

3.2.1. Variables

Variable Independiente: Programa cognitiva conductual

Variable Dependiente: Frustración

3.3. Población y muestra

La población lo comprenden alumnos y docentes del cuarto grado de secundaria de las secciones A, B, C y D; que comprenden 30 estudiantes por aula teniendo una población promedio de 120 alumnos de 15 a 16 años de edad y 12 docentes que enseñan el cuarto grado de secundaria.

Muestra: Estará conformada por 30 estudiantes del cuarto grado del nivel secundario, seleccionados mediante el muestreo no probabilístico de clasificación intencional u opinático, tal como lo indica Arias (2012) que son todos aquellos elementos seleccionados con base en criterios o juicios dados por el investigador. Así mismo, se tendrá como medio de referencia a los docentes que enseñan el 4to grado de secundaria como fuente al trabajo de investigación.

Se tendrá en cuenta los criterios:

Criterio de Inclusión

- Adolescentes de ambos sexos (femenino y masculino)
- Edades entre 15 a 16 años de edad
- Que hagan entrega del consentimiento informado de sus padres.
- Que se encuentren en el momento de la aplicación del instrumento.

Criterio de Exclusión

- Estudiantes que no pertenezcan al cuarto grado de secundaria.
- Estudiantes que no cumplan las edades de 15 a 16 años de edad.
- Estudiantes que omitan preguntas en las pruebas.
- Que no hagan entrega del consentimiento informado de sus padres.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

- Encuesta permitiendo la recolección de datos de manera directa.

- Análisis observacional.
- Juicio de expertos para la validación de los instrumentos.

3.4.1. Métodos teóricos

- Análisis Síntesis.- Se basa en la describir del proceso cognitivo conductual de la investigación.
- Abstracto – Concreto.- Da a conocer los conceptos hipotéticos.
- Histórico – Lógico.- Da a saber las tendencias histórica del proceso cognitivo conductual.

3.4.2. Métodos empíricos

Observación directa: La observación se basa en los estudiantes que forman parte de la muestra.
 Instrumento.- Se utiliza el instrumento de la Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU) de Álvarez Izaguirre Evelyn Rocío (adaptación peruana, 2018). Consta de 28 ítems, es de tipo Likert con cuatro alternativas (N: Nunca, CN: Casi nunca, CS: Casi siempre y S: Siempre), con puntaje donde 1 es Nunca y 4 es siempre y tiene seis dimensiones:

- Pensamiento racional: 1, 2, 3 y 5
- Pensamiento irracional: 4, 6, 7 y 14
- Emociones inapropiadas: 8, 10, 11, 12 y 13
- Emociones apropiadas: 9, 15, 18, 21 y 22
- Conductas de autoayuda: 16, 17, 19, 20 y 23
- Conductas destructivas: 24, 25, 26, 27 y 28

Calificación: Se suma los puntajes de cada dimensión y luego el puntaje de las seis dimensiones para tener el puntaje total y así poder convertir el resultado en percentiles.

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

Dimensiones

- Pensamiento racional: Percepción positiva, resolución de problemas y capacidad para salir adelante.
- Pensamiento irracional: Percepción negativa y decepción ante fracasos

- Emociones inapropiadas: Hace referencia a las emociones negativas que llegan a provocar sentimientos de ira y sentimientos de impotencia causándole frustración.
- Emociones apropiadas: Mantiene un control de la emoción disminuyendo los niveles de frustración
- Conductas de autoayuda: Acción de las personas para lograr controlarse ante situaciones frustrantes.
- Conductas destructivas: Acción desfavorable que llegan a perjudicar a uno mismo y su medio social.

3.5. Procedimiento de análisis de datos

Luego de la aplicación del instrumento de la Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU) se procede a ir al programa Excel, en donde se realizará el vaciado de datos; IBM SPSS (versión 22) se procesa y verificar la confiabilidad de las hipótesis planteadas mediante tablas y gráficos para luego realizar la interpretación; Word (2013) se realizará la redacción de manera clara y precisa de los resultados obtenidos.

3.6. Criterios éticos

Se utilizó los aspectos éticos del reporte de Belmont, teniendo en cuenta lo siguiente:

- Se respeta la decisión del individuo para participar o negarse en la aplicación de los instrumentos.
- La identidad de la persona se mantendrá en confiabilidad, con la finalidad de no generar ni un daño.
- Los resultados obtenidos serán de uso exclusivo de la autora y no serán divulgados a terceras personas.
- Los participantes llenaran un consentimiento informado con la finalidad de establecer su participación y seguridad de la información entregada.
- También se tomará en cuenta la redacción de la investigación bajo los criterios de la norma APA, entre ellas tenemos:
- La autora está exigida a citar a los autores que se mencionen en la investigación, bajo los criterios de citación.

- Las referencias bibliográficas deberán seguir los criterios de citación de la norma APA y no llegar a cometer plagio.
- Utilizar las normas APA en la investigación.

3.7. Criterios de rigor científico

Los criterios de investigación serán:

- Valor de verdad. - Los datos encontrados en la investigación son creíbles mediante autores que tengan un concepto fiable para que puedan ser manifestados en los resultados del estudio (Suarez, 2007, p. 648).
- Aplicabilidad. - Es la realización de la aplicación de los instrumentos de la investigación que cumple con los criterios de evaluación (Suarez, 2007, p. 649).
- Consistencia. - Es la fiabilidad que se tiene de los resultados del instrumento de la investigación (Anónimo, 2011, p.7).
- Neutralidad. - Es la veracidad de los resultados de la investigación. (Anónimo, 2011, p.7).

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados en tablas y figura

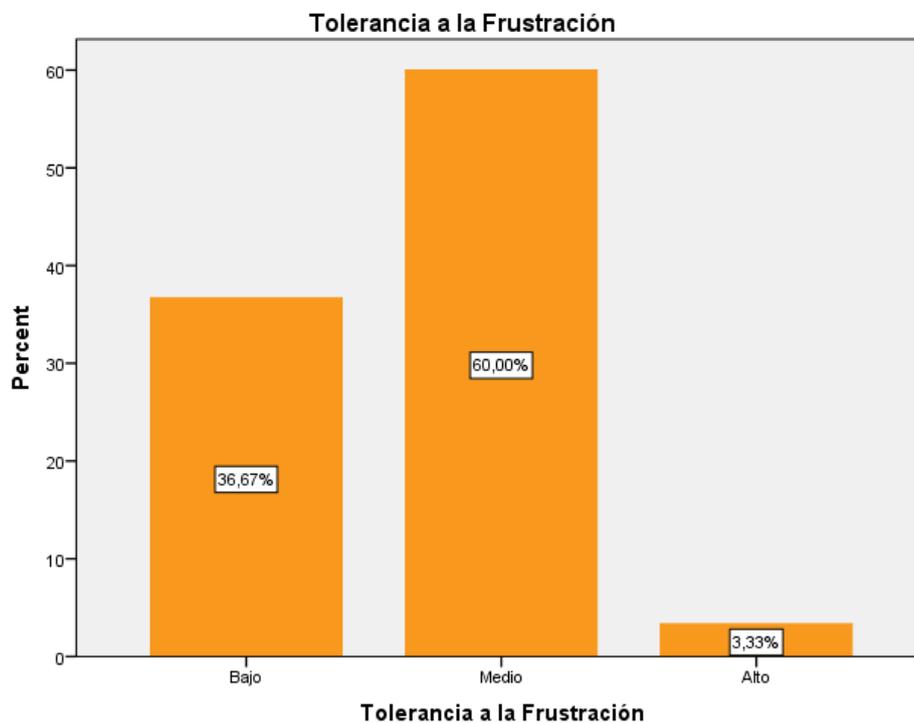
Tabla 2

Frecuencia y porcentaje de tolerancia a la frustración en estudiantes

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	11	36,7
Medio	18	60,0
Alto	1	3,3
Total	30	100,0

Figura 1

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes



En la tabla y figura 1 se observa que los adolescentes se perciben mayoritariamente en el nivel medio de tolerancia a la frustración (60%), seguido por el nivel bajo (36.67%), lo cual indicaría que existen dificultades en las competencias y procesos mentales para poder ejercer de manera satisfactoria la Resistencia ante situaciones que resultan adversas en la vida cotidiana de los estudiantes.

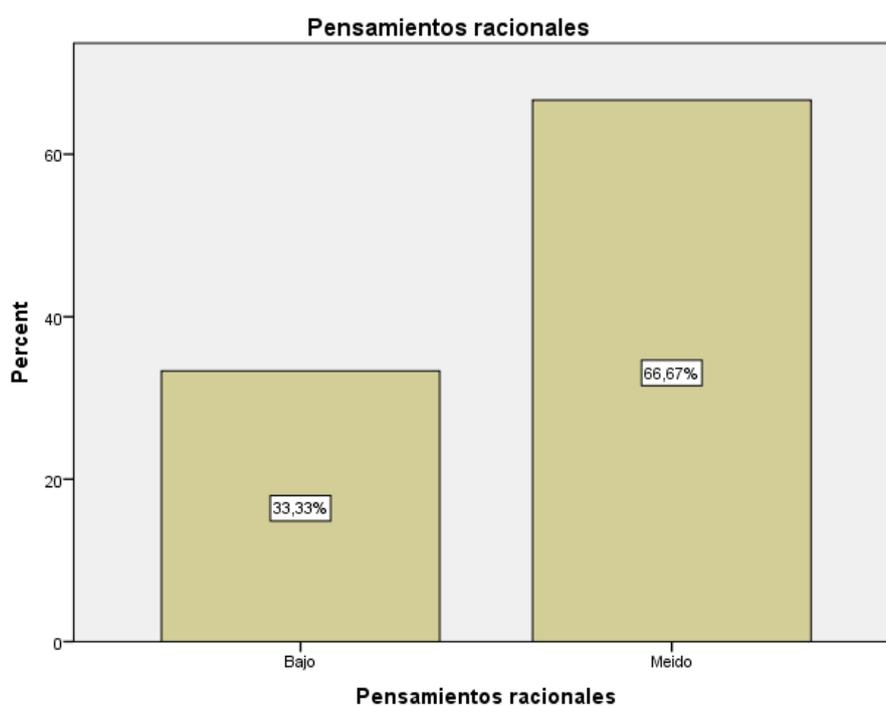
Tabla 3

Frecuencia y porcentaje de pensamientos racionales en estudiantes

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	10	33,3
Medio	20	66,7
Total	30	100,0

Figura 2

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes, con respecto a la dimensión pensamientos racionales.



Como se observa en la tabla y figura 2, los adolescentes señalan tener dificultades notorias en la capacidad de poder propiciar pensamientos lógicos como parte de la tolerancia a la frustración, siendo así que el 66.6% y 33.3% de los menores se ubican en los niveles medio y bajo, indicando débiles procesos cognitivos para poder propiciar ideas claras hacia el enfrentamiento de situaciones difíciles.

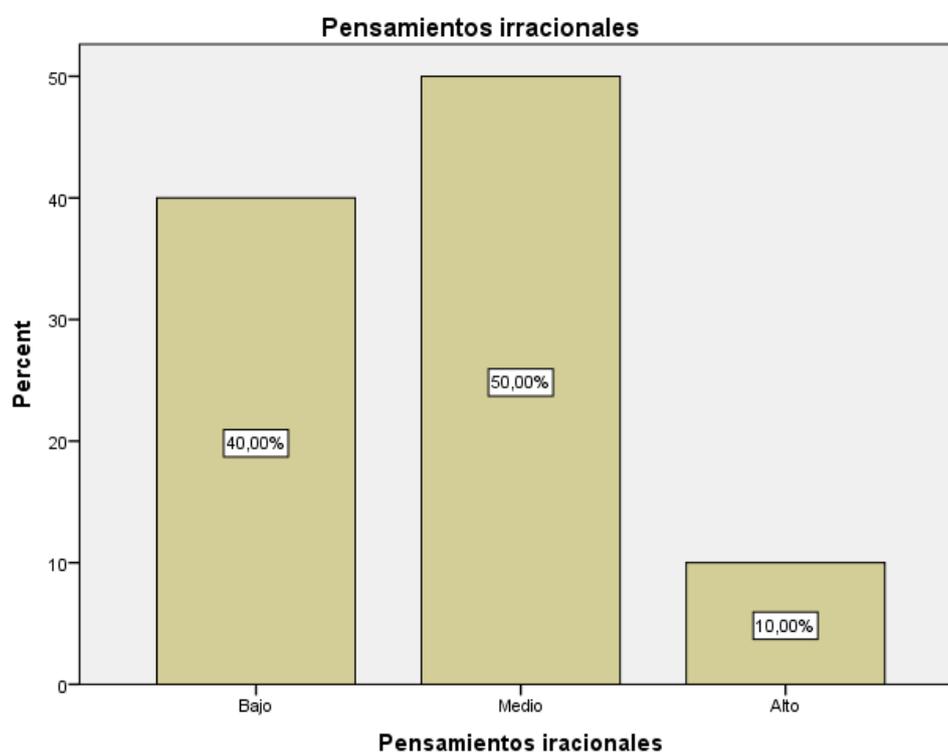
Tabla 4

Frecuencia y porcentaje de pensamientos irracionales en estudiantes

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	12	40,0
Medio	15	50,0
Alto	3	10,0
Total	30	100,0

Figura 3

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes, con respecto a la dimensión pensamientos irracionales.



Según se observa en la figura y tabla 3, se evidencia que, el 50% de los estudiantes se percibe con débiles defensas ante los pensamientos irracionales, así mismo en el nivel bajo se concentra el 40% de los evaluados, demostrando de esta manera las erradas formas de propiciar estrategias para enfocar las ideas y visualizar la salida ante eventos negativos.

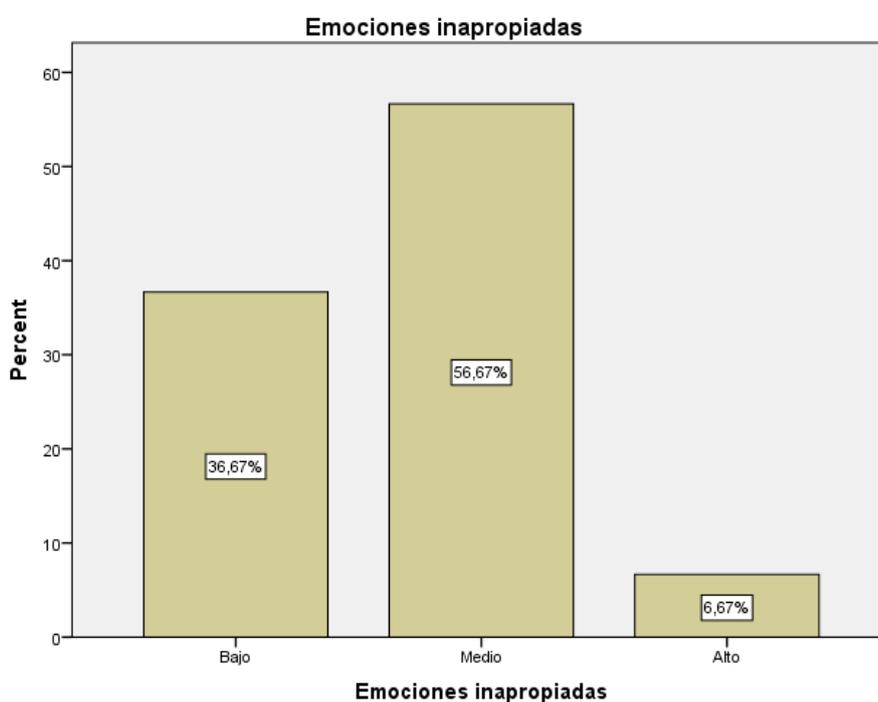
Tabla 5

Frecuencia y porcentaje de emociones inapropiadas en estudiantes

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	11	36,7
Medio	17	56,7
Alto	2	6,7
Total	30	100,0

Figura 4

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes, con respecto a las emociones inapropiadas.



En la figura y tabla 4, se puede observar la distribución por niveles de la dimensión emociones inapropiadas, lo cual señalaría que el 36.67% de la muestra indica que tiene escaso control de las manifestaciones afectivas cuando se encuentran en estado de angustia, además que el 56.67% se aprecia en el nivel medio, mostrando carencias que traen repercusiones menores, sin embargo, afectan a los estudiantes.

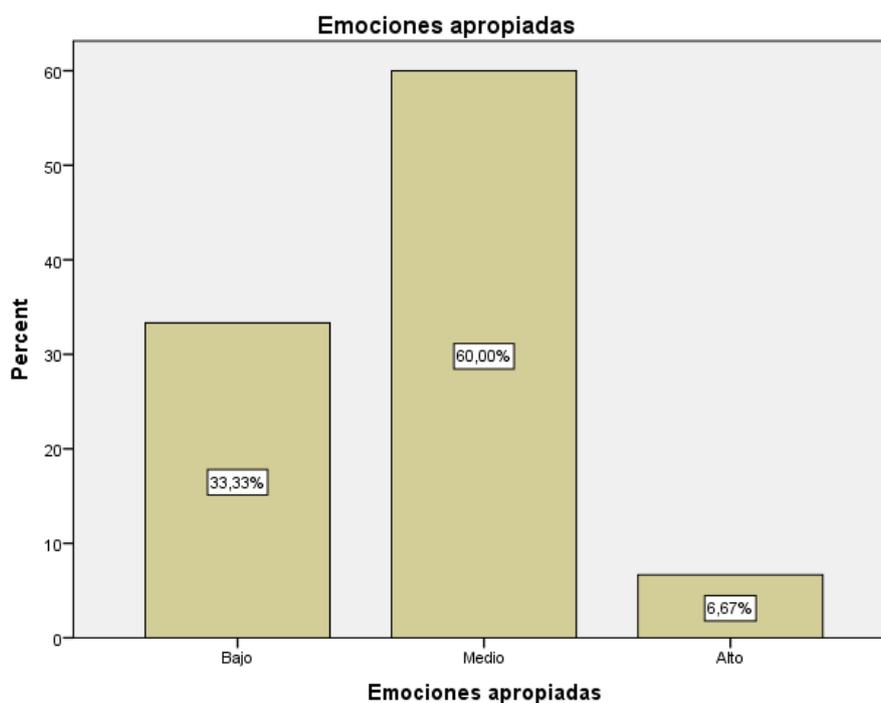
Tabla 6

Frecuencia y porcentaje de emociones apropiadas en estudiantes

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	10	33,3
Medio	18	60,0
Alto	2	6,7
Total	30	100,0

Figura 5

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes, con respecto a las emociones apropiadas.



En la tabla y figura 5, se evidencia que, en su mayoría los adolescentes se ven disminuidos en las competencias ideales para poder propiciar emociones adecuadas frente a estados de frustración, siendo así que, el 60% se estableció en el nivel medio y el 33.3% se encontró en el nivel bajo, siendo estos últimos quienes exteriorizan sus sentimientos de manera dañina para él y su medio.

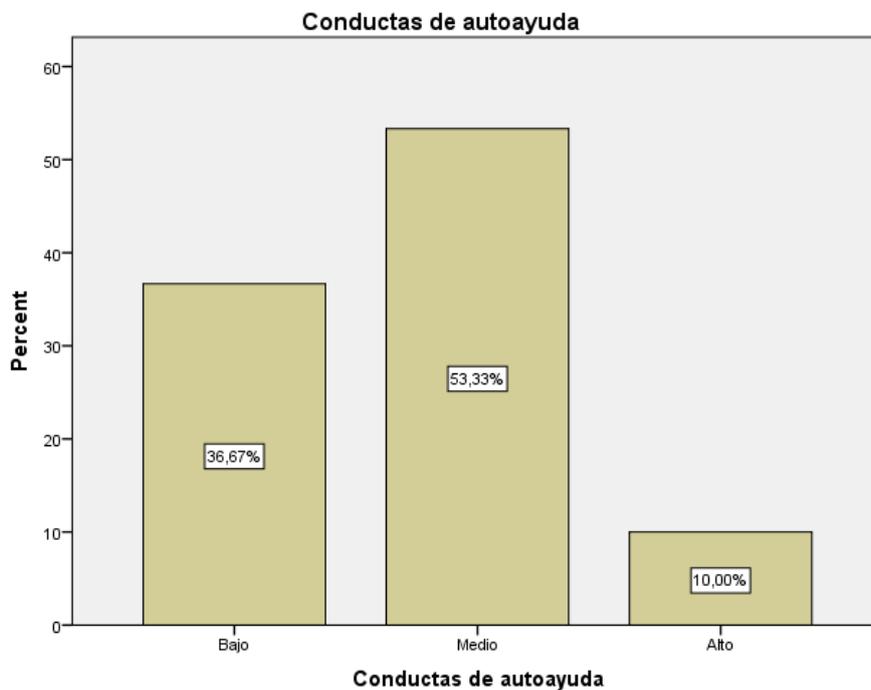
Tabla 7

Frecuencia y porcentaje de conducta de autoayuda en estudiantes

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	11	36,7
Medio	16	53,3
Alto	3	10,0
Total	30	100,0

Figura 6

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes, con respecto a las conductas de autoayuda en los adolescentes.



En la tabla y figura 6 se aprecia que los adolescentes se establecen en los niveles medio (53.33%) y bajo (36.67%), poniendo en evidencia sus débiles vínculos para poder propiciar conductas a favor de la regulación del impulso y propiciar comportamiento para poder afrontar de manera acorde a las exigencias del medio.

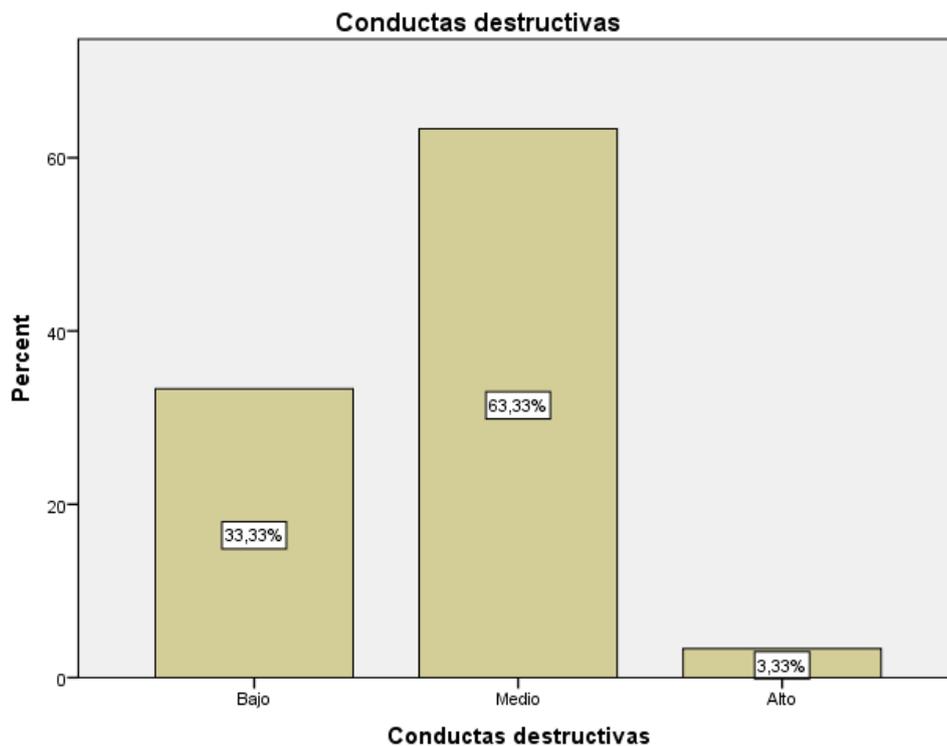
Tabla 8

Frecuencia y porcentaje de conductas destructivas en estudiantes

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	10	33,3
Medio	19	63,3
Alto	1	3,3
Total	30	100,0

Figura 7

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes, en relación con las conductas destructivas



Como se aprecia en la tabla y figura 7, los adolescentes indican que el 63.3% se perciben como individuos que propician conductas que van en contra de aquellas que deberían ser útiles para poder hacer frente a situaciones que no son salieron como se planificaron, así mismo el 33.33% ve agravada esta situación reconociéndose en el nivel bajo.

4.2. Discusión de resultados.

La investigación es de tipo aplicada y tuvo como objetivo aplicar un programa cognitivo conductual para disminuir la intolerancia a la frustración en adolescentes del colegio nacional "San Juan", es así que se logró fundamentar etimológicamente el proceso cognitivo conductual y su dinámica, a su vez han determinado las tendencias históricas del proceso cognitivo.

Tras los resultados encontrados, se puede indicar que, existe la necesidad de la intervención, siendo así que, la Balcazar y Muñoz (2020), definen el desarrollo del programa como un conjunto estructurado y sistemático de acciones dirigidas a una población con un tiempo y un plan definido. Así mismo la Real academia española (2021), define que son actividades de apoyo que sirven para el cumplimiento de los objetivos. No cabe duda que estas estrategias propician un camino para la interacción con los menores en búsqueda del fortalecimiento para el afrontamiento de los adolescentes.

Por lo discutido anteriormente, se ha diagnosticado el estado actual de los estudiantes, por ello, en las dimensiones exploradas de frustración presentan nivel bajo de intolerancia ante eventos frustrantes, dichos resultados coinciden con la investigación realizada en el campo internacional respaldado por lo encontrado en Pilco y Ávila (2021), encuentran que los programas cognitivos conductuales ayudan al fortalecimiento de la tolerancia a la frustración en adolescentes, pasando de 77% al 12%, así mismo Hernández et al. (2021), señala que los espacios de intervención cognitiva promueven la funcionalidad conductual en menores con carentes herramientas para hacer frente a sus problemas. Coincide además con lo encontrado por Gomez-Madrid et al. (2022), quien logra reducir la frustración del 60 al 16% tras la ejecución de sesiones cognitivas conductuales. Estos resultados son respaldados, desde el plano nacional, por lo encontrado por Becerra (2022), quien luego de aplicar un programa cognitivo conductual vio reducida la frustración en adolescentes del 63% al 30%. Alineado con lo señalado por Molina (2020), quien indica que las repercusiones en la salud psicológica pueden ser beneficiosas si cuentan con un respaldo de planificación como son los programas interventivos. Es innegable la problemática que existe en los adolescentes, siendo así que Rondan (2020), encontró que el 87% de los adolescentes se encuentran en niveles elevados de frustración e intolerancia a la misma, la cual puede ser reducida a través de intervenciones, como lo visualizado en la presente investigación. Además, Flores (2021), quien diseñó un programa también en el plano local – Chiclayo, encontrando que los adolescentes tienen niveles

elevados en la afectación psicológica, incluyendo la frustración, y propone como forma de intervención un programa desde las estrategias cognitivas conductuales. Así mismo, Pissani (2022), señala que una de las formas más efectivas para poder conseguir modificaciones en los comportamientos adolescentes es a través de las formas cognitivas conductuales, ya que se logran filtrar los constructos que dan la aparición a las conductas adversas.

Desde la técnica cognitiva conductual cumple la finalidad de relacionar aspectos cognitivos de pensamientos y emocionales logrando así un impacto positivo en el cambio de sus pensamientos irracionales y distorsiones cognitivas (Flores, 2020).

En cuanto a la dimensión de pensamientos racionales se ha notado dificultades notorias en la capacidad de procesamiento de pensamientos lógicos lo cual indica falta de entrenamiento ante situaciones difíciles. Es por ello por lo que en la dimensión de pensamiento irracional se visualiza que los estudiantes tienen debilidad en proporcionar estrategias para enfocar las ideas ante eventos negativos. En las dimensiones de emociones inapropiadas se refleja carencia en el control afectivo. Asimismo, en la dimensión de emociones apropiadas se evidencia una disminución de competencias ideales para enfrentar eventos frustrantes. En referencia a la dimensión de conductas de autoayuda presenta un débil vínculo de conducta favorables a las exigencias del medio y en cuanto a la dimensión de conductas destructivas tiene un índice medio indicando que no utilizan conductas adecuadas para hacer frente a las situaciones.

Por último, se considera importante la realización de un programa para evaluar resultados y lograr los objetivos planteados en base a estrategias que pueden hacer de utilidad en su vida diaria.

4.3. Aporte practico

“Programa Cognitivo Conductual para disminuir la Intolerancia a la Frustración en los adolescentes del Colegio Nacional “San Juan”

El programa nace como parte de una necesidad con la finalidad que los adolescentes tengan herramientas adecuadas para la disminución de la intolerancia a la frustración. Es entendida como una experiencia emocional que se da ante la incapacidad de satisfacer las necesidades o deseos que tenga la persona. Pero si estás necesidades son ignoradas o insatisfechas

constantemente es notorio que aparezca la ira, la depresión, la pérdida de confianza en sí mismo, la molestia y la agresión; suele estar clasificada como una respuesta conductual asociada con un problema de salud mental (DGDH - Facultad de Psicología.).

Se considera que en la etapa de la adolescencia es donde se hace más notorio los diferentes cambios emocionales, comportamentales y donde se fortalece la habilidad para la toma de decisiones, es por ende que existan eventos que conlleven al adolescente a frustrarse (Ruidias y Vásquez, 2019).

Es así como en el sistema educativo ha evidenciado rechazo y poca atención al factor emocional de los estudiantes, por lo que en muchas veces se han centrado en la parte académica llegando a sobre cargar de actividades a los estudiantes o en otros casos la interacción entre compañeros ha causado cuadros de estrés que conllevan a frustrarse de manera rápida. Así mismo en el diálogo con los docentes y estudiantes adolescentes del cuarto grado del nivel secundario manifiestan que ante un evento frustrante tienen sentimientos de ira, tristeza, dificultad en resolver conflictos, inadecuada gestión emocional, falta de toma de decisiones y reacciones impulsivas, afectando su desenvolvimiento académico y social.

4.3.1. Fundamentación del Aporte Práctico

El aporte se desarrolla con el fin de disminuir la frustración de los adolescentes en los diferentes acontecimientos de la vida. Según Perpiñan hace hincapié, que la tolerancia es una cualidad que la persona tiene en aceptar el fracaso y reaccionar de manera controlada y aquellos que no pueden controlar sus emociones tienden a reaccionar impulsivamente con violencia, agresión o ira. Además de reacciones emocionales como tristeza, depresión y desesperación. Como podemos observar la frustración se puede presentar en cualquiera de los ámbitos, pero tiene mayor prevalencia en el ámbito escolar en donde existe una interacción más directa con su medio social y amical (Alvarez 2018).

Los procesos cognitivo-conductuales son enfoques para abordar problemas modificando pensamientos, emociones, comportamientos y respuestas fisiológicas disfuncionales y reemplazándolos por otros más adaptativos. (Puerta y Padilla, 2011, citado por Tamez y Rodríguez, 2017). Asimismo, Dollard y Miller afirma que los eventos continuos de frustración pueden provocar reacciones agresivas, pero que es fundamental que las personas tengan

herramientas que le ayuden a reducir la intensidad y ver nuestra actitud ante las frustraciones de la vida. Para ello es necesario la intervención del proceso cognitivo conductual con el fin de modificar el pensamiento, el cual repercutirá en la mejora del estado anímico y comportamental.

Dado la problemática, la terapia cognitivo conductual en los diferentes trabajos de investigación ha mostrado resultados óptimos en lo referente al trabajo de disminuir la intolerancia a la frustración, a la vez la aplicación del programa permite que se integren estrategias a nivel cognitivo, conductual, familiar y social. Logrando cambios comportamentales mediante estrategias de afrontamiento, como la reconstrucción cognitiva, el entrenamiento de relajación y la exposición para lograr cambios de comportamiento (Díaz et al. 2017)

4.3.2. Construcción del aporte práctico

Habiendo detectado la presencia de intolerancia a la frustración en los adolescentes del cuarto grado de secundaria, de acuerdo con el diagnóstico desarrollado se evidencia que ante esos eventos frustrantes presentan sentimientos de ira, tristeza, dificultad en resolver conflictos, inadecuada gestión emocional, falta de toma de decisiones y reacciones impulsivas; afectando su desenvolvimiento académico y social. Por ello es fundamental que los adolescentes trabajen en disminuir su intolerancia a la frustración a través del programa cognitivo conductual.

Dicho programa está estructurado en etapas:

Etapa I: Diagnóstico.

Etapa II: Objetivo General.

Etapa III: Planeación Estratégica.

a. Fases del Programa.

b. Técnicas para la ejecución del programa cognitivo conductual.

Etapa IV: Instrumentación.

Etapa V: Criterios de Evaluación

4.3.3. Diagnóstico.

El programa cognitivo conductual para disminuir la intolerancia a la frustración en adolescentes del colegio nacional "San Juan", se aplicaron Técnicas e instrumentos de investigación como la observación de la conducta, entrevista y el uso de la escala de tolerancia a la frustración (TOFRU) para adolescentes, teniendo como resultado que existe un nivel medio en donde se evidencian que los estudiantes tienen dificultades para afrontar situaciones que se presenten en la vida cotidiana, evidenciándose así un nivel medio en las seis dimensiones, en donde se puede constatar que tienen pocas herramientas para afrontar de manera controlada diferentes situaciones que se le presenten.

Dichos resultados motivaron en la creación de un programa que direcciona no solo en identificar cuáles son las insuficiencias o carencias, sino que también se brinden estrategias con el fin que sean utilizadas ante acontecimientos que le causen frustración y así lograr los objetivos planteados.

Luego de la aplicación de la Escala de tolerancia a la frustración (TOFRU) adolescentes, se puede evidenciar que los resultados se clasifican en niveles que fluctúan entre Alto y bajo en las seis dimensiones que conforman esta escala, esto constata la problemática ya mencionada anteriormente.

Las dimensiones que se trabajan son:

- Pensamiento racional: Los adolescentes en esta dimensión presenta baja percepción positiva, dificultades en la resolución de problemas y capacidad para salir adelante.
- Pensamiento irracional: En esta dimensión los adolescentes presentan una percepción negativa ante eventos frustrantes, conllevando a descalificativos y suelen expresar sensaciones de latidos acelerados y problemas digestivos.
- Emociones inapropiadas: los adolescentes suelen tener reacciones negativas en sus sentimientos entre ellas el sentimiento de ira, culpa e impotencia ante las frustraciones.
- Emociones apropiadas: En esta dimensión los adolescentes presentan una carencia en mostrar emociones apropiadas reflejando una falta de control emocional.
- Conductas de autoayuda: Los adolescentes presentan una falta de empatía, comprensión entre compañeros, falta de confianza y seguridad con su entorno.

- Conductas destructivas: Suelen tener conductas de rechazo a uno mismo, palabras negativas, desvaloración ante uno mismo.

En el marco de este diagnóstico, se establece las bases para el desarrollo de dinámicas Programa cognitivo conductual, donde se desarrolle los siguientes procedimientos:

- Caracterizar a los estudiantes del colegio secundaria con intolerancia a la frustración en cuanto a la dimensión de pensamiento racional.
- Caracterizar a los estudiantes del colegio secundaria con intolerancia a la frustración en cuanto a la dimensión de pensamiento irracional.
- Caracterizar a los estudiantes del colegio secundaria con intolerancia a la frustración en cuanto a la dimensión de emociones inapropiadas.
- Caracterizar a los estudiantes del colegio secundaria con intolerancia a la frustración en cuanto a la dimensión de emociones apropiadas.
- Caracterizar a los estudiantes del colegio secundaria con intolerancia a la frustración en cuanto a la dimensión de conductas de autoayuda.
- Caracterizar a los estudiantes del colegio secundaria con intolerancia a la frustración en cuanto a la dimensión de conductas destructivas.

4.3.4. Planteamiento del Objetivo General.

Sistematizar el proceso cognitivo conductual para disminuir la intolerancia a la frustración en adolescentes del colegio nacional "San Juan"

4.3.5. Planeación Estratégica

En la etapa de la adolescencia, las personas buscan ser aceptados en un grupo social y ser complacidos en sus deseos o necesidades, pero en algunos casos suelen ser ignorados de manera constante haciendo notorio que tengan falta de tolerancia a la frustración, por ende surge la alternativa de ejecutar el programa cognitivo conductual para abordar de manera óptima dichas reacciones, es así que se precisó la elaboración del programa con el fin de disminuir la intolerancia a la frustración en estudiantes adolescentes. Para ello se elaboró una planificación estratégica que consta de 6 fases.

Fase I: Pensamiento racional

- Percepción positiva.
- Resolución de problemas
- Capacidad para salir adelante

Fase II: Pensamiento irracional

- Percepción negativa.
- Decepción ante fracasos

Fase III: Emociones inapropiadas

- Sentimientos de ira.
- Sentimientos de impotencia

Fase IV: Emociones apropiadas

- Control emociones desagradables

Fase VI: Conductas de autoayuda

- Tranquilidad ante situaciones frustrantes

Fase VII: Conductas destructivas.

- Asumir errores.
- Pedir disculpas
- Cumplir normas
- Reacciones impulsivas y peleas

Evidentemente al establecer estas fases en el programa cognitivo conductual tiene como propósito brindar a los estudiantes estrategias o herramientas que le ayuden a disminuir la intolerancia a la frustración ante eventos que se presenten en su vida cotidiana.

El programa busca tener como resultado a estudiantes fortalecidos para afrontar de manera adecuada los desafíos de la vida, que sean capaces de analizar para que logren tener una perspectiva positiva de la situación y así incentivar a resolver problemas de manera óptima, además de tener la capacidad de salir adelante ante circunstancias que se le presenten, manteniendo un control de sus emociones y de sus conductas.

Por ello es importante desarrollar el programa con la finalidad de lograr adolescentes fortalecidos en el autocontrol y expresión emocional de manera saludable.

a. Fases del Programa.

En este programa se desarrollará en 6 fases, las cuales estarán formadas por sesiones, objetivos actividades, estrategias o técnicas, materiales y duración

Fase I: Pensamiento racional

Sesión 1: "Mente fuerte y sana"

Objetivo: Brindar estrategias de afrontamiento y de solución ante eventos frustrantes.

Actividad	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicio	<p>Bienvenida: Se brindan las palabras de bienvenidas a los participantes al programa.</p> <p>Dinámica de inicio: "Me presento": Los participantes se presentarán diciendo su nombre y una cualidad de ellos con la finalidad de generar un ambiente de confianza.</p>	20 min	----
Desarrollo	<p>La expositora fomentará la participación de los estudiantes realizando una lluvia de ideas sobre el tema y luego explicará los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se explica el concepto de Pensamiento racional. - Características del pensamiento racional. - Enseñar la técnica de la resolución del problema para encontrar soluciones ante los eventos frustrantes. 	35min	<p>Presentación en Power Point.</p> <p>Laptop</p>
Final	<p>Se realizará una retroalimentación de lo trabajado. Se les agradece su asistencia y se les invita para la próxima sesión.</p>	5 min	----

Sesión 2: Construyo mi propio imperio de control

Objetivo: Incentivar a las alumnas a construir un pensamiento racional, mediante el uso de auto instrucciones.

Actividad	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicio	<p>Bienvenida: La expositora ofrecerá el saludo y pasará a realizar la dinámica.</p> <p>Dinámica de inicio: "Imito movimientos": Los participantes tendrán que imitar los movimientos de la expositora, el que no lo hace va perdiendo. Gana el que llega hasta el final.</p>	20 min	Música
Desarrollo	<p>La expositora incentivará la participación de los estudiantes realizando una lluvia de ideas sobre el tema y luego explicará los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la técnica de auto instrucciones y su finalidad. - Enseñar el uso de la técnica a los adolescentes. - Explicar los beneficios de la técnica. 	35 min	<p>Presentación en Power Point.</p> <p>Laptop</p> <p>Hojas bond.</p>
Final	Se realizará una retroalimentación de lo trabajado. Se les agradece su asistencia y se les invita para la próxima sesión.	5 min	----

Fase II: Pensamiento irracional

Sesión 3: "Nuestro pensamiento irracional"

Objetivo: Identificar y trabajar los pensamientos irracionales para lograr tener reacciones saludables ante eventos frustrantes.

Actividad	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicio	<p>Bienvenida: La expositora ofrecerá el saludo y pasará a realizar la dinámica.</p> <p>Dinámica de inicio: "Hoy me siento": Los participantes tendrán que mencionar como se siente el día de hoy ejem: Soy Melissa y me siento feliz...</p>	10 min	Música
Desarrollo	<p>La expositora incentivará la participación de los estudiantes realizando una lluvia de ideas sobre el tema y luego explicará los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar que es un pensamiento irracional 	45 min	Presentación en Power Point.

	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar una lista de pensamiento irracional. - Evaluar las características del pensamiento irracional. - Enseñar la técnica de autocontrol 		Laptop Hojas bond.
Final	Se realizará una retroalimentación de lo trabajado. Se les agradece su asistencia y se les invita para la próxima sesión.	5 min	----

Sesión 4: "Mi escudo protector de pensamientos"

Objetivo: Establecer estrategias para bloquear pensamientos irracionales

Actividad	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicio	Bienvenida: La expositora ofrecerá el saludo y pasará a realizar la dinámica. Dinámica de inicio: Los participantes observaran un video de sensibilización de pensamiento irracional.	20 min	Laptop Video
Desarrollo	La expositora incentivará la participación de los estudiantes realizando una lluvia de ideas sobre el tema y luego explicará los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> - Enseñar Mindfulness y sus beneficios para disminuir el pensamiento irracional. - Realizar lista de actividades con el fin de hacer uso de distractores mentales que les ayuden a bloquear pensamiento irracional. 	35 min	Presentación en Power Point. Música Hojas bond.
Final	Se realizará una retroalimentación de lo trabajado. Se les agradece su asistencia y se les invita para la próxima sesión.	5 min	----

Fase III: Emociones inapropiadas

Sesión 5: "Autoevaluó mis emociones"

Objetivo: Identificar las emociones inapropiadas ante eventos frustrantes.

Actividad	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicio	Bienvenida: La expositora ofrecerá el saludo y pasará a realizar la dinámica. Dinámica de inicio: Los participantes observaran un video de sensibilización de Emociones inapropiadas.	15 min	Laptop Video

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - La expositora incentivará la participación de los estudiantes realizando una lluvia de ideas sobre el tema y luego explicará los siguientes puntos: - Definición de emociones inapropiadas. - Como afecta las emociones en la salud mental. - Autoevaluarse e identificar las emociones inapropiadas. 	40 min	Presentación en Power Point. Música Hojas bond.
Final	Se realizará una retroalimentación de lo trabajado. Se les agradece su asistencia y se les invita para la próxima sesión.	5 min	----

Sesión 6: "Stop, autocontrolate"

Objetivo: Brindar estrategias de autocontrol emocional ante eventos frustrantes.

Actividad	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicio	Bienvenida: La expositora ofrecerá el saludo y pasará a realizar la dinámica. Dinámica de inicio: Se les proyectara un video previo a la sesión.	20 min	Laptop Video
Desarrollo	La expositora incentivará la participación de los estudiantes realizando una lluvia de ideas sobre el tema y luego explicará los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> - Se les enseñara la técnica de autoinstrucciones con el fin de anticiparse a afrontar la situación frustrante. - Se les mostrará un video ejemplificando distintos tipos de autoinstrucciones y se realizará la reflexión al respecto. - Se les enseñara técnicas de relajación utilizando la relajación progresiva de músculos pretendiendo incrementar el autocontrol y reducción la tensión muscular para reaccionar de manera controlada ante eventos frustrantes. 	35 min	Presentación en Power Point. Hojas bond. Video Musica
Final	Se realizará una retroalimentación de lo trabajado. Se les agradece su asistencia y se les invita para la próxima sesión.	5 min	----

Fase IV: Emociones apropiadas

Sesión 7: "Una mirada a mis emociones"

Objetivo: Identificar las emociones apropias para combatir la intolerancia a la frustración.

Actividad	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicio	Bienvenida: La expositora ofrecerá el saludo y pasará a realizar la dinámica. Dinámica de inicio: Caramelo: La expositora ofrecerá caramelos los participantes diciéndoles que agarren los que quieran. Una vez iniciado el encuentro los participantes deben decir una característica suya por cada caramelo que han agarrado.	20 min	Caramelo Música
Desarrollo	La expositora incentivará la participación de los estudiantes realizando una lluvia de ideas sobre el tema y luego explicará los siguientes puntos: - Definición de emociones apropiadas. - Identificar las emociones apropias y expresar de manera saludable. - Beneficios de las emociones apropiadas en nuestra salud mental	35 min	Presentación en Power Point. Música Hojas bond.
Final	Se realizará una retroalimentación de lo trabajado. Se les agradece su asistencia y se les invita para la próxima sesión.	5 min	----

Sesión 8: "Aprendiendo reacciones apropiadas"

Objetivo: Reconoces emociones apropias para combatir la intolerancia a la frustración.

Actividad	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicio	Bienvenida: La expositora ofrecerá el saludo y pasará a realizar la dinámica. Dinámica de inicio: Charada: Los participan dramatizaran una situación y el resto deberá adivinar. Gana la persona quien más aciertos tenga.	20 min	Música

Desarrollo	La expositora incentivará la participación de los estudiantes realizando una lluvia de ideas sobre el tema y luego explicará los siguientes puntos: - Reforzar mediante técnica de Mindfulness - Actividades manuales técnica del semáforo con la finalidad de que logren identificar de sus emociones y su correcta forma de expresión.	35 min	Presentación en Power Point. Música Hojas de color Hojas bond
Final	Se realizará una retroalimentación de lo trabajado. Se les agradece su asistencia y se les invita para la próxima sesión.	5 min	----

Fase VI: Conductas de autoayuda

Sesión 9: "Un camino hacia la autoayuda"

Objetivo: Identificar la importancia de las conductas de autoayuda para prevenir reacciones inadecuadas ante un evento frustrante

Actividad	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicio	Bienvenida: La expositora ofrecerá el saludo y pasará a realizar la dinámica. Dinámica de inicio: Abejita: Los participantes seguirán a la expositora en los pasos con la finalidad de romper el hielo.	15 min	Música
Desarrollo	La expositora incentivará la participación de los estudiantes realizando una lluvia de ideas sobre el tema y luego explicará los siguientes puntos: - Definición de conductas de autoayuda. - Análisis de casos y búsqueda de alternativas de solución. - Identificar red de apoyo	40 min	Presentación en Power Point. Música Hojas bond.
Final	Se realizará una retroalimentación de lo trabajado. Se les agradece su asistencia y se les invita para la próxima sesión.	5 min	----

Sesión 10: "Un cambio en mí"

Objetivo: Brindar estrategias de autoayuda para prevenir reacciones inadecuadas ante un evento frustrante

Actividad	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicio	<p>Bienvenida: La expositora ofrecerá el saludo y pasará a realizar la dinámica.</p> <p>Dinámica de inicio: Se le repartirá guiones de actuación para dramatizar una escena y lograr ver estrategias que utilizan.</p>	20 min	Música
Desarrollo	<p>La expositora incentivará la participación de los estudiantes realizando una lluvia de ideas sobre el tema y luego explicará los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se les explica sobre la técnica de relajación y respiración - Establecer la importancia de tener y utilizar estrategias de autoayuda. 	35 min	<p>Presentación en Power Point.</p> <p>Música</p> <p>Hojas bond.</p>
Final	Se realizará una retroalimentación de lo trabajado. Se les agradece su asistencia y se les invita para la próxima sesión.	5 min	----

Fase VII: Conductas destructivas

Sesión 11 : " Eliminando barreras destructivas "

Objetivo: Detectar conductas destructivas que utilizan los alumnos ante su falta de intolerancia a la frustración.

Actividad	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicio	<p>Bienvenida: La expositora ofrecerá el saludo y pasará a realizar la dinámica.</p> <p>Dinámica de inicio: Tengo un Tic: La expositora realizara movimientos y los participantes repetirán los mismos movimientos.</p>	20 min	Música
Desarrollo	<p>La expositora incentivará la participación de los estudiantes realizando una lluvia de ideas sobre el tema y luego explicará los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición de conductas destructivas. - Su implicancia en el bienestar emocional y conductual de la persona. 	35 min	<p>Presentación en Power Point.</p> <p>Música</p>

	- Realización de una lista de conductas destructivas. - Visualizar y valorar que fin cumplen en la vida de la persona.		Hojas bond.
Final	Se realizará una retroalimentación de lo trabajado. Se les agradece su asistencia y se les invita para la próxima sesión.	5 min	----

Sesión 12: "Afronto y me libero hacia un nuevo cambio"

Objetivo: Fomentar la importancia de liberarse de conductas destructivas y tener herramientas de afrontamiento a la frustración.

Actividad	Descripción	Tiempo	Materiales
Inicio	<p>Bienvenida:</p> <p>La expositora ofrecerá el saludo y pasará a realizar la dinámica.</p> <p>Dinámica de inicio:</p> <p>La papá se quema: Se les entregará un globo y los participantes pasaran el globo entre ellos cuando la expositora diga Stop la persona que se quede con el globo tendrá que decir una palabra destructiva y los demás responderá con una palabra positiva</p>	20 min	<p>Caramelo</p> <p>Música</p>
Desarrollo	<p>La expositora incentivará la participación de los estudiantes realizando una lluvia de ideas sobre el tema y luego explicará los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición de la importancia de afrontar conductas destructivas. - Visualización positiva ante eventos frustrantes. 	35 min	<p>Presentación en Power Point.</p> <p>Música</p> <p>Hojas bond.</p>
Final	<p>Se les entregara el instrumento de salida el post test.</p> <p>Se procede a agradecer su participación activa en cada sesión del programa, incentivando a continuar con la realización de las diversas técnicas enseñadas con el fin de que logren tener estrategias ante eventos frustrantes.</p>	5 min	----

a. Técnicas para la ejecución del programa cognitivo conductual.

Se desarrollará a través de diferentes técnicas:

- *Técnica de la resolución del problema:* Se encarga de identificar y abordar los problemas de la vida actual que son la condición previa para las reacciones negativas, enseñándole persona habilidades blandas, que le permitirá gestionar problemas futuros de manera más eficaz e independiente. (Dahad, 2017)

- *Técnica de autoinstrucciones*: Es una técnica cognitiva que busca modificar o sustituir palabras negativas antes sus acciones por unas más positivas y comprensibles ante el evento adverso. (Miralles y Carrera, 2022)
- *Técnica de Autocontrol*: Está técnica ayuda a que la persona sean capaces de ser autónomas teniendo un control de sus pensamientos y tener la habilidad de modificarlos si es necesario. (Castillero, 2017)
- *Técnica de meditación – Mindfulness*: Consiste en mirar la realidad en el momento presente, sin intenciones de criticar sino más bien contemplar con apertura y aceptación. (Vasquez, 2016)
- *Técnica de relajación y de respiración*: Está técnica ayuda a la persona a sentirse relajada a partir de allí gestionar sus emociones de manera correcta. (Castillero, 2017)

4.3.6. Instrumentación.

En esta etapa pretende la identificación de la encargada, detallando los agentes que intervinieron facilitando el proceso de desarrollo de la propuesta del programa cognitivo conductual.

N°	Responsable	Actividad	Producto	Plazo a ejecutar
1	Investigador	Coordinación con el director de la institución	Permiso para la evaluación	Noviembre 2021
2	Director, docentes e investigador.	Coordinación con los docentes tutores que enseñan 4to de secundaria	Información de horarios de tutoría	Marzo 2022
	Investigador	Consentimiento informado	Permiso de los padres para la participación del estudio.	Abril 2022
4	Investigador	Aplicación del Pre test de la escala de tolerancia a la frustración	Diagnóstico del estado actual de la intolerancia a la frustración.	Abril 2022
5	Investigador	Elaboración y presentación del programa cognitivo conductual que contribuye a disminuir la intolerancia a la frustración de los adolescentes de la institución educativa "San Juan"	12 sesiones para la disminución de la intolerancia a la frustración.	Mayo 2022
6	Investigador	Aplicación de sesiones del programa	Guía del programa cognitivo conductual.	Mayo – Junio 2022

7	Investigador	Aplicación del Post test de la escala de tolerancia a la frustración	Diagnostico actual del estado actual de la intolerancia a la frustración	Julio 2022
8	Investigador	Resultados del Post test	Resultados del Post test	Julio 2022

4.3.7. Criterios de Evaluación

Los criterios de evaluación del programa cognitivo conductual para la disminución de intolerancia a la frustración en adolescentes de la institución educativa "San Juan", se ha previsto solicitar en principio los permisos correspondientes tanto al director de la institución como a los docentes y estudiantes del cuarto grado de secundaria.

Así mismo, los criterios de evaluación están fundamentado en 3 etapas las cuales se detallarán a continuación:

Primera etapa: Mediante esta primera etapa se ha evaluado el estado actual de los participantes mediante la aplicación de la escala de tolerancia a la frustración (TOFRU) en su adaptación peruana versión completa, el objetivo de la primera etapa es diagnosticar el estado actual de intolerancia a la frustración de los participantes, a su vez, se realizó la aplicación del inventario a los docentes.

Segunda etapa: En esta segunda etapa se llevaron a cabo las sesiones con la finalidad de lograr disminuir la intolerancia a la frustración, el facilitador brindo técnicas, ejercicios, definiciones de los diferentes temas. Finalmente, el facilitador brindó un cierre mediante la retroalimentación, lluvia de ideas que ayuden a mejorar en cada sesión.

Tercera etapa: Para esta tercera etapa se hará una evaluación general de las sesiones mediante un Post test con el fin de evaluar los logros alcanzados de los participantes.

4.4. Corroboración de resultados

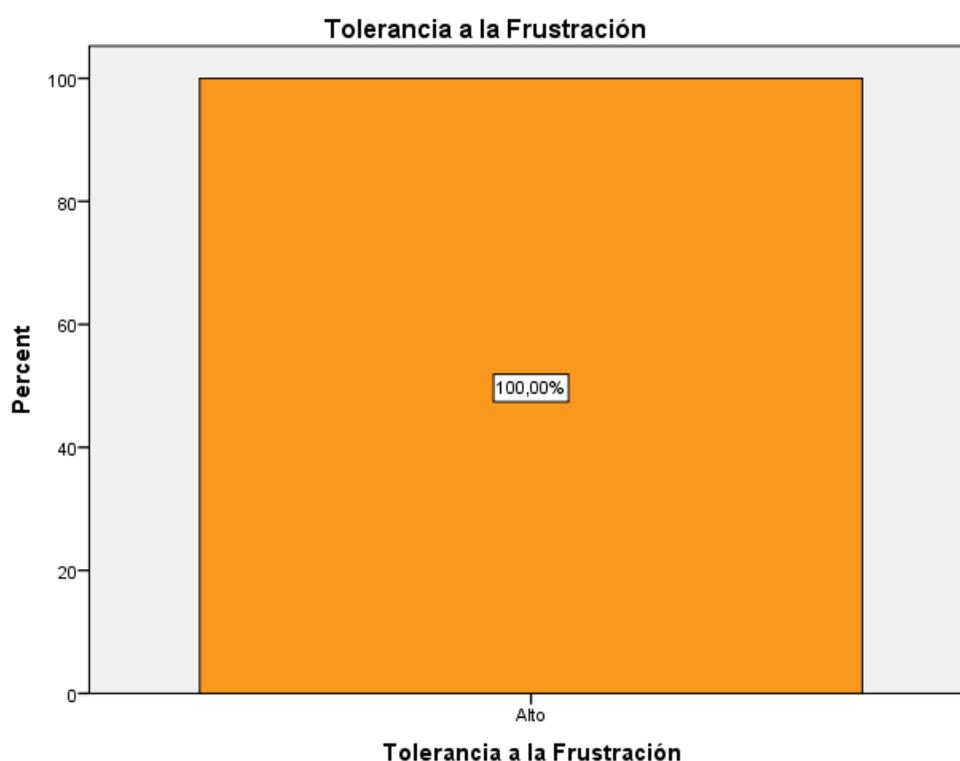
Tabla 9

Frecuencia y porcentaje de tolerancia a la frustración en estudiantes

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	0	0
Medio	0	0
Alto	100	100,0
Total	30	100,0

Figura 8

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes



En la tabla y figura 12, se aprecia que el 100% de los estudiantes se establece en el nivel más alto, lo cual indicaría una mejora considerable en la forma en que estos perciben las adversidades que se les presenta, pudiendo asumir estrategias para enfrentarlos de manera saludable.

Tabla 10

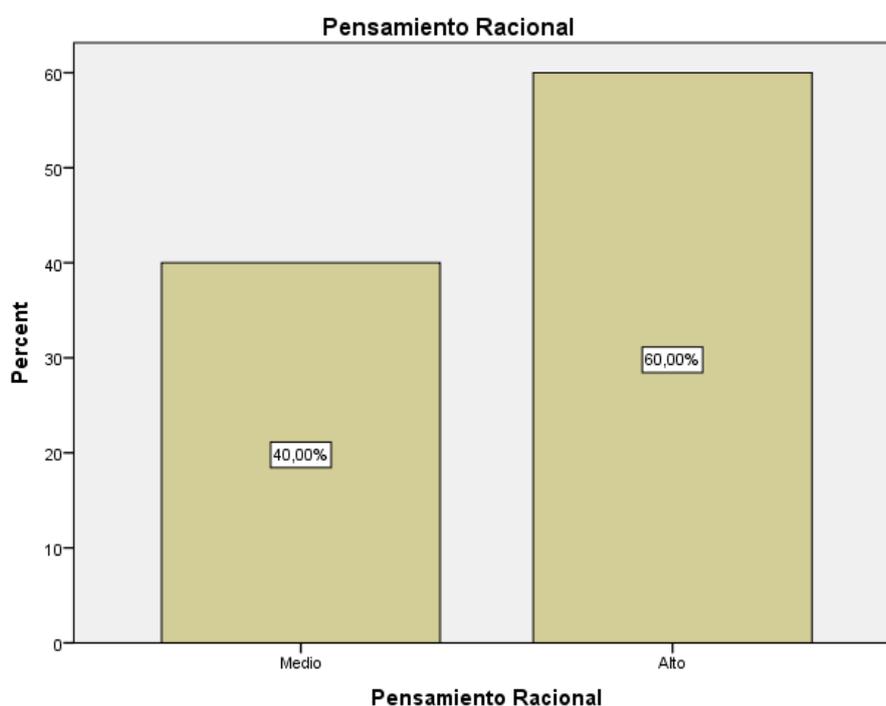
Frecuencia y porcentaje de pensamiento racional de la tolerancia a la frustración

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	0	0

Medio	12	40,0
Alto	18	60,0
Total	30	100,0

Figura 9

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes, en relación a los pensamientos racionales



En la tabla y figura 9 se observa que la mayor frecuencia se establece en el nivel alto (60%), lo cual significaría que los estudiantes identifican de manera clara los pensamientos que deben filtrar para poder percibir de manera más cómoda los problemas que encuentran en su medio.

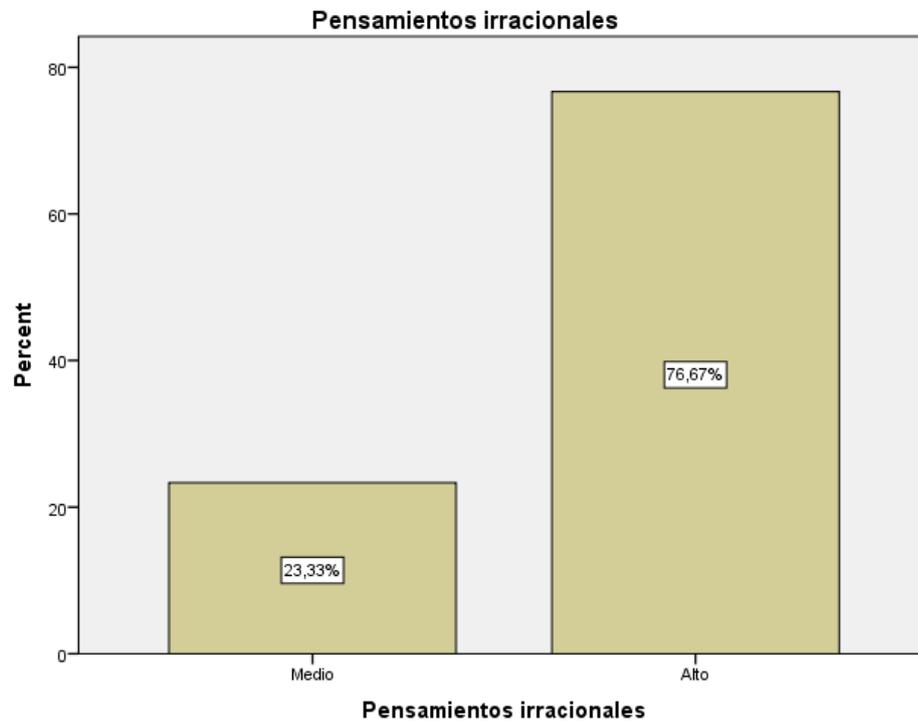
Tabla 11

Frecuencia y porcentaje de pensamiento irracional de la tolerancia a la frustración

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	0	0
Medio	7	23,3
Alto	23	76,7
Total	30	100,0

Figura 10

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes, en relación con los pensamientos irracionales



En la tabla y figura 10 se observa que, el 76.67% de la muestra evidencia que puede revertir los pensamientos irracionales que aparecen en el proceso de confrontación tras un episodio de crisis o al hacer frente a eventos que pueden ser desagradables en la vida de los adolescentes.

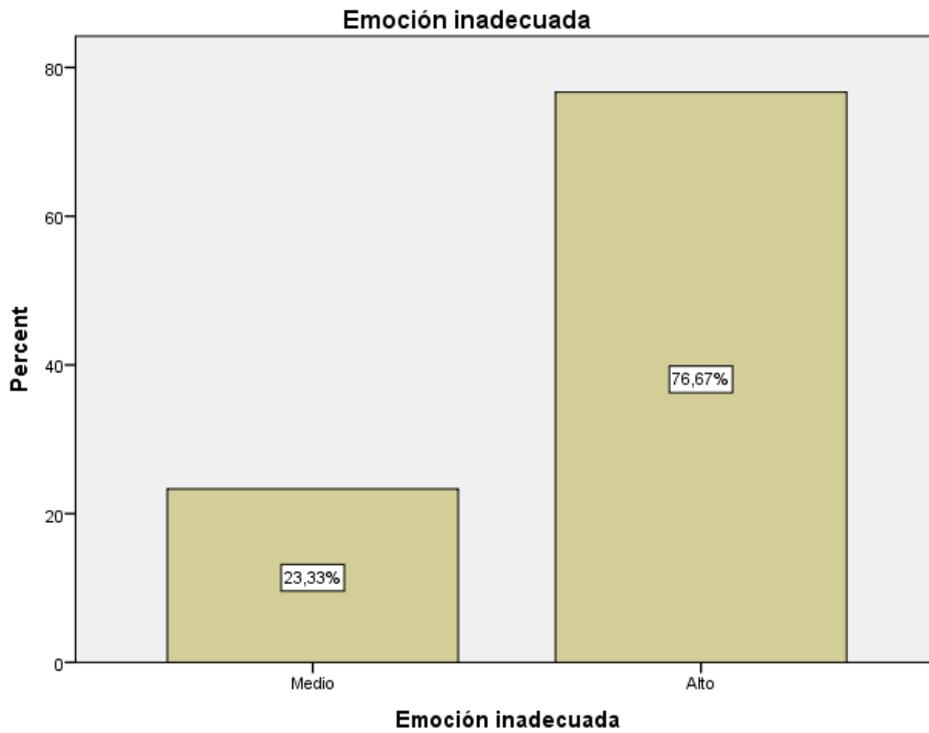
Tabla 12

Frecuencia y porcentaje de emoción inapropiada de la tolerancia a la frustración

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	0	0
Medio	7	23,3
Alto	23	76,7
Total	30	100,0

Figura 11

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes, en relación con la emoción inadecuada



En la tabla y figura 11 se describen los niveles de la dimensión emociones inadecuadas, en el cual se encontró que el 76.67% de la muestra se identifica en el nivel alto, es decir ha presentado una mejora considerable, teniendo en cuenta los niveles encontrados en la evaluación de pre test.

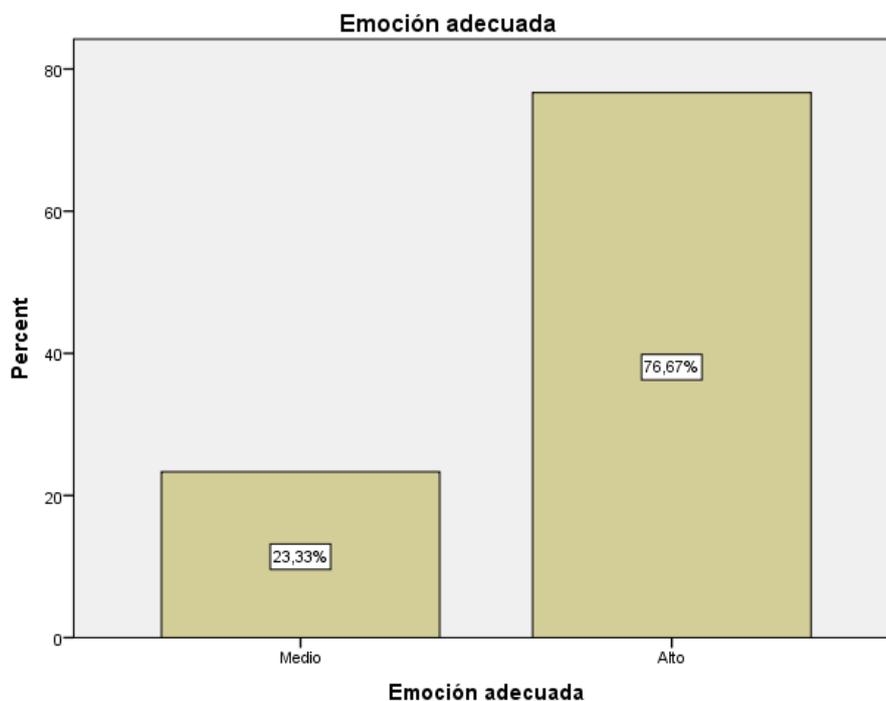
Tabla 13

Frecuencia y porcentaje de emoción apropiada de la tolerancia a la frustración

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	0	0
Medio	7	23,3
Alto	23	76,7
Total	30	100,0

Figura 12

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes, en relación con la emoción apropiada



En la tabla y figura 12, se pone en evidencia que el 76.67% de los adolescentes evaluados en el post test indicó que se describe en el nivel alto, es decir que poseen las cualidades necesarias para poder asumir de manera responsable las emociones tras un evento adverso.

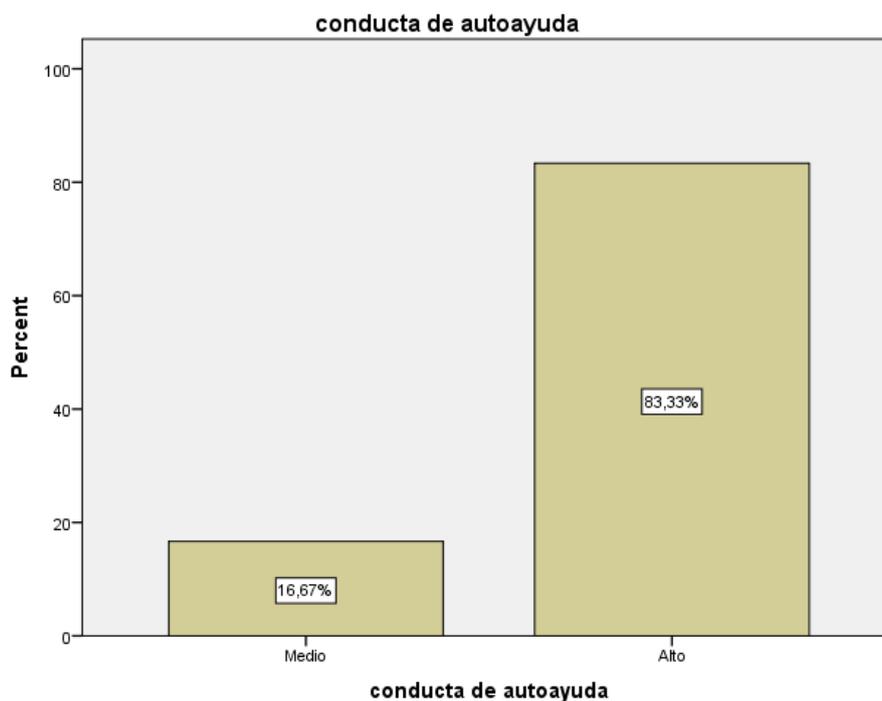
Tabla 14

Frecuencia y porcentaje de conducta de autoayuda de la tolerancia a la frustración

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	0	0
Medio	5	16,7
Alto	25	83,3
Total	30	100,0

Figura 13

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes, en relación con la emoción apropiada



Según la tabla y figura 13, se observa que la mayoría de evaluados se ubica en el nivel alto de la dimensión evaluada, es decir, el 83.33% de los menores señala ejecutar conductas que van a favor de propiciar la ecuanimidad mientras se transita un problema que escapa al control en su resolución, poniendo en práctica estrategias adecuadas en la gestión conductual.

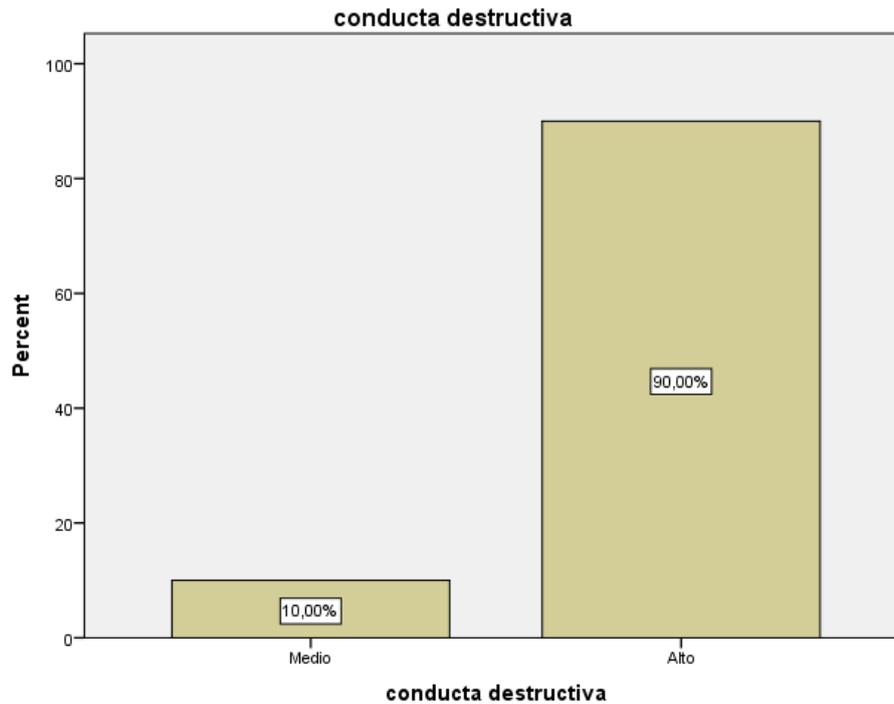
Tabla 15

Frecuencia y porcentaje de conducta de autodestructiva de la tolerancia a la frustración

Niveles	Fi	Porcentaje
Bajo	0	0
Medio	3	10,0
Alto	27	90,0
Total	30	100,0

Figura 14

Niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes, en relación con la emoción apropiada



En la tabla y figura 14 se observa que el 90% de la muestra indica encontrarse en el nivel alto de esta dimensión, pudiendo inferir que los adolescentes mejoraron sus estrategias de regulación en la ejecución de conductas inadecuadas en referencia al autocuidado y dirigidas hacia el daño personal, pudiendo encontrar alternativas saludables para hacer frente a la frustración.

Contrastación de hipótesis o evaluación de aporte práctico

Tabla 16

Frecuencia y porcentaje de conducta de autodestructiva de la tolerancia a la frustración

Niveles	Fi	Porcentaje	Fi	Porcentaje
Bajo	11	36,7	0	0
Medio	18	60,0	0	0
Alto	1	3,3	100	100,0
Total	30	100,0	30	100,0

En la tabla 15 se aprecia que el programa propuesto en el aporte práctico, tras la aplicación parcial, refleja resultados alentadores, debido a que los niveles de tolerancia a la frustración mejoraron siendo así que, del 60% que se encontraba en el nivel medio, ahora no existen más,

ubicándose la totalidad de la muestra en el nivel alto, es decir, todos los estudiantes evaluados con el instrumento de salida, indicando mejoras considerables, las cuales pueden indicar la efectividad del aporte, lo cual reafirmaría la validez que brindaron los expertos sobre el mismo, cumpliendo su cometido, la mejora en la forma en que los adolescentes asumen sus dificultades y se sobrepone.

Tabla 16

Distribución según dimensiones en los niveles de Tolerancia a la Frustración en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación de Programa en adolescentes de un Colegio Nacional "San Juan"

	Momento de evaluación			
	Antes del programa		Después del programa	
	n	%	n	%
Pensamiento racional				
Bajo	10	33,3	0	0
Medio	20	66,7	12	40,0
Alto	0		18	60,0
Pensamiento irracional				
Bajo	12	40,0	0	0
Medio	15	50,0	7	23,3
Alto	3	10,0	23	76,7
Emociones inapropiadas				
Bajo	11	36,7	0	0
Medio	17	56,7	7	23,3
Alto	2	6,7	23	76,7
Emociones apropiadas				
Bajo	10	33,3	0	0
Medio	18	60,0	7	23,3
Alto	2	6,7	23	76,7
Conductas de autoayuda				
Bajo	11	36,7	0	0
Medio	16	53,3	5	16,7
Alto	3	10,0	25	83,3
Conductas destructivas				
Bajo	10	33,3	0	0
Medio	19	63,3	3	10,0
Alto	1	3,3	27	90,0
Total	30	100,0	30	100,0

Los resultados evidenciados en la tabla 16, reflejan que en las dimensiones de pensamiento racional, emociones apropiadas y conductas de autoayuda, hubo una mejora significativa dado que antes de del programa se encontraba en un nivel bajo de tolerancia y luego del programa

obtuvo cambios favorables encontrándose en un nivel Alto lo cual denota que los adolescentes cuentan con estrategias que les ayudaran a afrontar situaciones frustrantes que se le presente en su día a día. Así mismo se notó un cambio de mejora en las dimensiones de pensamiento irracional, emociones inapropiadas y conductas destructivas, esto debido que el porcentaje de adolescentes con nivel bajo aumento después del taller, a un nivel alto, lo cual refleja que el programa ha sido efectivo en su aplicación.

V. CONCLUSIONES

- Se caracterizó epistemológicamente el proceso cognitivo conductual y su dinámica, considerando las teorías de los diferentes autores y su relación con el campo de estudio.
- Se determinó la tendencia histórica del proceso cognitivo conductual y su dinámica a partir de los diferentes fundamentos y propuestas teóricas con el fin de utilizar en el programa.
- Se diagnosticó el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual en los adolescentes del cuarto grado de secundaria mediante la escala de tolerancia a la frustración ubicándose en un nivel medio a ser tolerantes ante eventos frustrantes.
- Se evidencio la eficacia del programa aplicado adolescentes del cuarto grado de secundaria, teniendo como resultado un proceso significativo en el manejo de tolerancia a la frustración (TOFRU) con resultados de nivel medio a nivel alto en tolerancia hacia eventos frustrantes y tuvo reafirmación por los docentes.
- Se elaboró las fases y la planeación estratégica cognitiva conductual mediante el aporte practico, distribuidas en 12 sesiones de 60 min para los 30 estudiantes de ambos sexos del cuarto grado de secundaria.
- Se logró corroborar que el programa tuvo un impacto significativo en el proceso de mejora en el control de la frustración. Los niveles de tolerancia a la frustración llegaron a tener un nivel medio de 60% pasando a un nivel alto en un 100% lo cual indicaría que existe una mejora considerable denotando que los adolescentes empelan estrategias para enfrentar de manera saludable ante las adversidades que se le presenten

VI. RECOMENDACIONES

- En las escuelas se debe promocionar la educación emocional desde los primeros años escolares como medida de estrategias para afrontar situaciones frustrantes de manera saludable incentivando la intervención temprana y fortalecimiento de las habilidades de pensamiento, control emocional y buen comportamiento.
- Es fundamental que el área de psicología emplee charla, talleres y programas de sensibilización y concientización enfocados en educar a los padres, tutores y docentes sobre impacto que tiene la intolerancia a la frustración en la vida de los niños y adolescentes, para lograr así impactos positivos de afrontamiento ante eventos frustrantes.
- Elaborar y ejecutar programas cognitivo conductual para la disminución de la intolerancia a la frustración en las diferentes instituciones educativas con el fin de que los adolescentes lleguen a tener herramientas que ayuden a su control cognitivo, conductual y emocional.
- Incentivar a la investigación en este campo de la adolescencia, debido a que en esta etapa surgen diferentes cambios conductuales, cognitivos y emocionales, así como también se desencadenan trastornos que llegan a repercutir en la conducta de la persona.

REFERENCIAS

- Acuña, S. (2019). *Programa "Pienso y actúo" para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote – 2018.* (Tesis para optar el grado de Magister Universidad Cesar Vallejo). Repositorio Digital Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36840>
- Aguilar, J., Huamani, J.(2019). *Aplicación de un programa cognitivo – conductual para la depresión en niñas de una casa hogar de la ciudad de Arequipa.* (Tesis para optar el grado de Licenciadas en Psicología). http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3489/UNFV_HUAYNATES_BALDEON_MARIA_LOURDES_SEGUNDA_ESPECIALIDAD_2019.pdf?sequence=1&isAllowed
- Aguilar, P., Castillo, G. (2020). *"Tolerancia a la Frustración en adolescentes": Una revisión sistemática de la literatura científica en los últimos 10 años.* (Trabajo de investigación para optar el grado de Bachiller en Psicología). Repositorio UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/27085>
- Analís, N., Ramirez, J.(2019). Reestructuración cognitiva – emocional tras un proceso de duelo integrado, técnicas breves centradas en soluciones y cognitivo – conductuales. *Revista Iztacala* 22 (2), 920 – 945. https://www.researchgate.net/publication/334361452_REESTRUCTURACION_COGNITIVO-EMOCIONAL_TRAS_UN_PROCESO_DE_DUELO_INTEGRANDO_TECNICAS_BREVES_CENTRADAS_EN_SOLUCIONES_Y_COGNITIVO-CONDUCTUALES Universidad Nacional Autónoma De México
- Anónimo. (2011). Criterios de rigor en investigación cualitativa. *Investigación cualitativa en el ámbito estadístico.* https://www.infor.uva.es/~amartine/MASUP/B32_Rigor_Cualitativa_Transparencias
- Arribas, J. (2015). La evaluación de los aprendizajes. Problemas y soluciones. *Profesorando.* 21(4), 381-404. <https://www.redalyc.org/pdf/567/56754639020.pdf>
- Badia, A. (2020). *Terapia cognitivo conductual.* Psicología – Online. <https://www.psicologia-online.com/terapia-cognitivo-conductual-que-es-y-que-tecnicas-utiliza-4395.html>

- Balcázar, V., Muñoz, C. (2020). *Programa cognitivo – conductual para la disminuir la intolerancia a la frustración en adolescentes de la IE. Parroquial Sagrado Corazón – Trujillo, 2020.* (Tesis para optar el grado de magister. Trujillo). https://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/922/1/019102326C_%20%20019100230I_M_2021.pdf
- Becerra, C. (2022). Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/95398/Becerra_TC_L-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Becoña, E., Oblitas, L. (s.f.). Terapia Cognitiva Conductual: Antecedentes técnicas. http://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/revistas/RLE_03_1_terapia-conitivo-conductual-antecedentes-tecnicas.pdf
- Begoña, I., Franco, P., Alba, M. (2018). Intolerancia a la Frustración y Regulación emocional en adolescentes. *ConcienciaEPG*, 3(2), 12 -33 <https://uai.edu.ar/media/112839/premio-a-la-producci%C3%B3n-cient%C3%ADfica-para-alumnos-y-graduados-recientes-de-la-universidad-ganadores-2019-begona-ibanez-la-investigaci%C3%B3n-en-ciencias-del-comportamiento-en-argentina.pdf>
- Benedito, C., Botella, C. (1991). Entrenamiento en inoculación de estrés en un caso de asma infantil. *Dialnet*. 17(22), 840 -851. **¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.**
- Bunge, C., Gomar, M., Mandil, J. (2011). *Terapia Cognitiva con niños y adolescente.* Akadia. https://www.quiero-puedo.com/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2016/07/BUNGE-Eduardo.-2011.-Terapia-c-Desconocido.pdf
- Carballeda, A. (s.f.). La intervención. [https://www.margen.org/intervsoc/La%20Intervenci%C3%B3n%20en%20lo%20social,%20Alfredo%20Carballeda%20\[Pag%2096%20-%20116\].pdf](https://www.margen.org/intervsoc/La%20Intervenci%C3%B3n%20en%20lo%20social,%20Alfredo%20Carballeda%20[Pag%2096%20-%20116].pdf)
- Cedeño, W. (2020). *Pensamientos irracionales y su influencia en los episodios depresivos de un joven Babahoyense.* (Trabajo para obtener el grado licenciado) Repositorio Dspace. <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/9028/E-UTB-FCJSE-PSCLIN-000408.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Chertok, A. (2009). *Desarrollo y Tratamiento de los Comportamientos Agresivos Enfoque cognitivo – Conductual*.
<http://www.psicologiatotal.com/DesarrolloyTratamientodeComportamientosAgresivos.pdf>
- Díaz et al. (2017). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductual*. Desclee de Brouwer. <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/127910>
- Diccionario panhispánico del español jurídico. (2020). <https://dpej.rae.es/lema/programa>
- Diez, A. (2017). Más sobre la interpretación (II). Ideas y creencias. Scielo. 37(131), 127-143. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352017000100008
- Flores, R. (2020). *Programa cognitivo conductual para la ansiedad social en adolescentes del nivel secundario en la ciudad de Chiclayo*. (Tesis para optar el grado de magister en psicología). Repositorio USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8303>
- Grieve, A. (2020). *Depresión y tolerancia a la frustración en niños con trastornos por déficit de atención e hiperactividad*. (Tesis para optar el grado de magister en psicología). Repositorio USMP. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/7029/GRIEVE_HA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ibañez, A., Zuñiga, Z. (2018). *Nivel de bullying en estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas estatales urbanas de Ferreñafe*. (Tesis para obtener el grado de magister en psicología educativa). Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34558/iba%C3%B1ez_ja.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Libro
- Flores, R. (2021). Programa cognitivo conductual para ansiedad social en adolescentes de una institución pública de Chiclayo [Tesis de maestría, Universidad Señor de Sipán].
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8303/Flores%20Arroyo%20de%20Garay%20Raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Llacsá, M., Paz, R. (2017). *Efectos de la técnica de liberación emocional, EFT para disminuir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo*. (Tesis para optar el grado licenciado). Repositorio UNPRG

<https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/7167/BC-0038%20LLACSA%20VASQUEZ-VALLE%20RODRIGO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López, G., Vélez, J. (2018). *Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavivencio*. Programa Psicología. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/5440/1/2018_estrategias_afrontamiento_estudiantes.pdf

Maxdeo, M. (2021). Análisis comparativo de tolerancia a la frustración en estudiantes de administración e ingeniería civil en estudiantes de la Universidad de Chiclayo [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9179/Maxdeo%20Mimbel%20Mei%20Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Medrano, et al. (2019). Intolerancia a la frustración y estrategias cognitivas de regulación emocional en la predicción de la agresión. *Revista Suma Psicológica*. 26(1), 19-27. <http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v26n1/0121-4381-sumps-26-01-19.pdf>

Mego, et al. (2018). Nivel de motivación académica en estudiantes de ciencias de salud en una universidad privada de Lambayeque – 2013. 4(1). 3-40. https://siga.regionlambayeque.gob.pe/hrl_investigacion/pdf/REMV4N1.pdf

Mejicano, D. (2016). *Reestructuración Cognitiva y control de ira*. (Tesis para optar el grado de licenciada). <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Mejicanos-Diana.pdf>

Ministerio de Educación (MINEDU). (2017). *Perú, 75 de cada 100 escolares han sufrido de violencia física y psicológica*. <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=42630>

Mojero, M. (2019). *El abordaje de la tolerancia a la frustración en Educación Primaria: Una propuesta de intervención*. (Trabajo fin de grado Magister en educación primaria). Repositorio Zagan. <https://zagan.unizar.es/record/87989/files/TAZ-TFG-2019-3758.pdf>

Moreno, R. (2020). Influencia de un programa de liderazgo integral juvenil de las necesidades psicológicas básicas [Tesis de maestría, Universidad Católica San Pablo]. <https://repositorio.ucsp.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/beec149c-efd2-45f9-804a-8fcb34dabc91/content>

- Molina, V. (2017). La frustración. Centro San Camilo Vida y Salud. 87.
<http://cscbiblioteca.com/Psicologia%20OK/La%20Frustracion.pdf>
- Namuche, C., Vásquez, K.(2017). *Calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas de un club de fútbol, Chiclayo*. (Tesis para optar el grado de Licenciados en psicología). Repositorio USS.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4109/Namuche%20Salazar%20-%20Vasquez%20Limo%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2020). *Una nueva era de conflictos y violencia*. Recuperado de: <https://www.un.org/es/un75/new-era-conflict-and-violence>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes*.
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
- Palacio et al. (2018). El estrés escolar en la Infancia: Una reflexión teórica. *Panamerican Journal of Neuropsychology*, 12(2).
<https://www.redalyc.org/journal/4396/439655913010/html/>
- Pérez, N.(2019). Programa de intervención para la mejora de la tolerancia a la frustración en niños con altas capacidades. (Trabajo de fin de grado de psicología). Repositorio Laguna.
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/14618/Programa%20de%20intervencion%20para%20la%20mejora%20de%20la%20tolerancia%20a%20la%20frustracion%20en%20ninos%20con%20altas%20capacidades.pdf?sequence=1>
- Puerta, J., Padilla, D.(2011). Terapia Cognitiva – Conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Revisión*. 252 -257.
https://www.researchgate.net/publication/277268334_Terapia_cognitiva-conductual_TCC_Como_tratamiento_para_la_depresion_Una_revision_del_estado_del_arte
- Ramallo, F.(s.f.). Las terapias cognitivo – conductuales: Una revisión. *Dialnet*.7, 91 – 113.
- Ramírez, Y. (2018). *Programa Cognitivo Conductual en la Impulsividad de los estudiantes de secundaria de una institución educativa Castilla, 2018*. (Tesis para optar el grado de Licenciada, Universidad Cesar Vallejo). Repositorio Digital Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36840>

- Real Academia Española, 2021. <https://dle.rae.es/intolerancia>
- Rodán, B. (2019). *Tolerancia a la frustración en alumnos de 5to y 6to. Grado de educación primaria de la institución educativa de acción conjunta Apóstol San Pedro – Mala, provincia de Cañete, 2018.* (Tesis para optar el grado de Licenciada). Repositorio UIGV. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4117/008594_Trab_Suf_Prof_Torres%20Rondan%20Yasmin%20Selene.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Rojas, L. (2007). *Fases del proceso de la terapia cognitiva conductual de Beck.* (Tesis para optar el grado de bachiller). Repositorio de la Universidad de Azuay <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/1064/1/06249.pdf>
- Ruidias, E., Vasquez, W. (2019). *Agresividad y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa nacional Lambayeque, agosto – diciembre, 2018.* (Tesis para optar el grado de licenciado en psicología). Repositorio USAT. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1831/1/TL_RuidiasMatuteEricks_on_VasquezFernandezWilliam.pdf
- Sanchez, P. (2018). ¿Que entendemos por conducta? Salud, Cerebro y Neurociencia. <https://yourbrain.health/es/conducta/>
- Sisol Salud (2018). *Lambayeque: En los tres últimos años, casos de salud mental se duplicaron.* <https://www.sisol.gob.pe/lambayeque-en-los-tres-ultimos-anos-casos-de-salud-mental-se-duplicaron/>
- Suárez, M. (2007). El saber pedagógico de los profesores de la Universidad de los Andes Tachira y sus implicaciones en la enseñanza. Recuperado de: https://tdx.cat/bitstream/handle/10803/8922/10CapituloXEIcaracterCientificodela_investigaciontfc.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Stella, G. (1997). Los esquemas como facilitadores de la comprensión y aprendizaje de textos. *Lenguaje*. 25, 41-55. <https://media.utp.edu.co/referencias-bibliograficas/uploads/referencias/articulo/717-los-esquemas-como-facilitadores-de-la-comprension-y-aprendizaje-de-textospdf-eyQ7D-articulo.pdf>
- Tamez, A., Rodríguez, J. (2017). Integración de modelo Cognitivo – Conductual y Terapia Centrada en Soluciones en un caso de falta de asertividad y baja autoestima. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 20 (1), 338 – 371.

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num1/Vol20No1Art19.pdf>

Unicef. (s.f.). ¿Qué es adolescencia?. <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

Villanueva, M. (2022). *Estrategias implementadas para favorecer la tolerancia a la frustración en niñas y niños de 4 años. Experiencia de una docente en el ejercicio de una educación remota.* (Tesis para optar el grado de licenciada en educación.). Repositorio Potencia Universidad Católica del Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/23955/VILLANUEVA_SIERRA_MARIA_ALEJANDRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 1. LÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN

Manifestaciones del problema	<p>En la sociedad actual la conducta humana y las relaciones interpersonales se ha denota que existe aún una predominancia en el individualismo, la indiferencia y la violencia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) la salud mental ha sido afectada teniendo altos índices de depresión, ansiedad, agresividad, estrés que suelen aparecer por la falta de manejo para controlar conflictos y frustraciones de la vida. Considerando que en la etapa de la adolescencia es más visible la frustración por el mismo hecho que se encuentran en una etapa de cambios tanto físicos como emocionales. En una entrevista a los estudiantes del Colegio Nacional "San Juan" comentaron que ante situaciones estresantes o donde no puedan tener control de sus emociones suelen tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Falta de tolerancia a la frustración - Falta de dominio de la ira y tristeza que pueden ser provocados por eventos frustrantes. - Pensamientos irracionales - Dificultades para identificar emociones inapropiadas - Dificultad para resolver conflictos - Inadecuada gestión emocional - Falta de toma de decisiones - Reacciones impulsivas
Problema	Insuficiencia en el proceso cognitivo conductual, limita el dominio a la intolerancia a la frustración.
Posibles causas del problema	<ul style="list-style-type: none"> - Insuficiencia practica en el desarrollo del proceso cognitivo conductual dificulta la identificación y control emocional en los adolescentes. - Insuficiencia de estrategias terapéuticas para el manejo del control emocional y adecuada manifestación de sentimientos en el desarrollo del proceso cognitivo conductual. - Insuficiencia de estrategias psicoeducativas en el desarrollo del proceso cognitivo conductual para disminuir la frustración. - Limitaciones teóricas practicas del proceso cognitivo conductual.
Objeto de la investigación	Proceso cognitivo conductual
Objetivo general de la investigación	Aplicar un programa cognitivo conductual para disminuir la intolerancia a la frustración en adolescentes de la Colegio Nacional "San Juan"
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Fundamentar epistemológicamente el proceso cognitivo conductual y su dinámica. - Caracterizar las tendencias historias del proceso cognitivo conductual y su dinámica. - Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual en los adolescentes de la Colegio Nacional "San Juan" - Elaborar un programa cognitivo conductual para disminuir la frustración en los docentes de la Colegio Nacional "San Juan" - Corroborar científicamente los resultados de la investigación.
Campo de la investigación	Dinámica del proceso cognitivo conductual.
Título de la investigación	Programa cognitivo conductual para disminuir la intolerancia a la frustración en los adolescentes de la Colegio Nacional "San Juan" "San Juan"
Hipótesis	Si se aplica un programa cognitivo conductual teniendo en cuenta la implicación del pensamiento y sus conductas entonces se contribuye a promover una tolerancia a la frustración en los adolescentes de la Colegio Nacional "San Juan"
Variables	VI: Programa cognitivo conductual VD: Frustración

ANEXO 2. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable independiente	Dimensiones	Descripción
Programa cognitivo conductual	Introducción – Fundamentación	Se da a conocer el contexto y ubicación de la problemática a resolver. Se establecen ideas y puntos clave que fundamenten la estrategia.
	Diagnóstico	Indica el estado del objeto y evidencia el problema que se suscite con la finalidad de establecer estrategias, protocolo o programa, según el aporte práctico a desarrollar.
	Planteamiento del objetivo general	Se establece el objetivo general del aporte práctico. Se debe tener en cuenta que no es el de la investigación.
	Planeación estratégica	Fase 1: Pensamiento Fase 2: Emociones. Fase 3: Conducta.
	Instrumentación	Explicar el método de aplicación del instrumento detallando los responsables, participantes, tiempo y las condiciones de aplicación
	Evaluación	Verificar los logros que se han venido efectuando.

Variable dependiente	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos de la investigación	Fuentes de verificación (Fuente de información)
Frustración	Pensamiento racional	- Percepción positiva. - Resolución de problemas - Capacidad para salir adelante	Técnicas -Observación de conducta - Encuesta - Entrevista -Análisis documental Instrumento Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU)	-Estudiantes del cuarto grado de secundaria del colegio Nacional "San Juan" -Docentes del colegio Nacional "San Juan"
	Pensamiento irracional	-Percepción negativa. -Decepción ante fracasos		
	Emociones inapropiadas	-Sentimientos de ira. -Sentimientos de impotencia		
	Emociones apropiadas	-Control emociones desagradables		
	Conductas de autoayuda	-Tranquilidad ante situaciones frustrantes		
	Conductas destructivas	-Asumir errores. -Pedir disculpas Cumplir normas -Reacciones impulsivas y peleas		

ANEXO 3. INSTRUMENTO

ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (TOFRU) ADOLESCENTES

Instrucciones: Esta encuesta está dirigida a adolescentes del 4to grado del nivel secundario de la Colegio Nacional "San Juan" teniendo como finalidad diagnosticar el estado actual de la dinámica el proceso cognitivo conductual que tiene como propósito obtener información sobre aspectos relacionados con nivel de intolerancia a la frustración. Lee atentamente cada enunciado y marca una X en el cuadro de la respuesta con la que te identificas, sé lo más sincero(a) posible, se resuelve de manera personal, teniendo en cuenta:

MA: Muy de acuerdo **ND: Ni de acuerdo ni en desacuerdo** **AD: Algo en desacuerdo** **MD: Muy en desacuerdo**
AA: Algo de acuerdo

Nº	ENUNCIADOS	MD	AA	ND	AD	MD
1	Cuando tengo algún problema pienso la forma de resolverlo con tranquilidad.					
2	Ante alguna dificultad pienso que soy capaz de salir adelante fácilmente.					
3	Pienso que soy capaz resolver las cosas.					
4	Cuando necesito algo y no puedo tenerlo pienso que soy incapaz					
5	Pienso que puedo hacer las cosas bien.					
6	Si algo no sale bien, pienso que no sirvo para nada.					
7	Cuando alguien me gana en algo, pienso que me lo merezco por ser muy inútil.					
8	Cuando algo no sale como espero siento mucha cólera					
9	Siento que puedo controlar mis emociones desagradables.					
10	Cuando no logro algo, siento ganas de llorar, gritar, golpear.					
11	Me irrito fácilmente cuando fracaso.					
12	Me enoja fácilmente cuando no entiendo algo					
13	Cuando alguien me llama la atención, me siento mal, no lo puedo soportar.					
14	A veces me siento decepcionado(a) de mí mismo(a) por no lograr mis metas.					
15	Cada vez que no logro mi objetivo, lo tomo con tranquilidad.					
16	Me siento bien cuando logro mis objetivos.					
17	Admito mis errores sin sentirme mal.					
18	Es fácil asumir mis errores y pedir disculpas.					
19	Si me porto mal, reconozco que me equivoque y pido disculpas.					
20	Me es fácil asumir mis errores y pedir disculpas.					
21	Me es fácil controlarme cuando estoy muy molesto.					
22	Cuando tengo un problema con alguien, me controlo con facilidad.					
23	Me es fácil cumplir con las normas y reglas en el colegio y en la casa.					
24	Si no hacen lo que yo quiero reaccionó de manera impulsiva.					
25	Frecuentemente me peleo con las personas que tienen opiniones diferentes a las mías					
26	No logro contener mi enojo, exploto sin importar las consecuencias.					
27	Cuando estoy muy molesto (a) por no lograr mi objetivo, me pongo rojo, me sudan las manos, siento que no puedo respirar					
28	Si no me prestan atención, reacciono de mala manera.					

ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (TOFRU)

Instrucciones: Esta encuesta está dirigida a los docentes que enseñan el 4to grado del nivel secundario de la Colegio Nacional "San Juan" con la finalidad de brindar datos del estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual, teniendo como propósito obtener información el nivel de intolerancia a la frustración que tienen los estudiantes ante diversas situaciones que se den en la Institución educativa. Lee atentamente cada enunciado y marca una X en el cuadro de la respuesta con la que te identificas, sé lo más sincero(a) posible, se resuelve de manera personal, teniendo en cuenta:

MA: Muy de acuerdo **ND: Ni de acuerdo ni en** **AD: Algo en** **MD: Muy en**
AA: Algo de acuerdo **desacuerdo** **desacuerdo** **desacuerdo**

N°	ENUNCIADOS	MD	AA	ND	AD	MD
1	Los estudiantes ante algún problema que se les presenta logran resolverlo con tranquilidad.					
2	Los estudiantes ante las dificultades que se le presentan son capaces de salir adelante fácilmente.					
3	Los estudiantes piensan que son capaces de resolver solos sus problemas					
4	Cuando los estudiantes necesitan algo y no pueden tenerlo piensan que son incapaces.					
5	Los estudiantes piensan que pueden hacer las cosas bien.					
6	Cuando algo no les sale bien los estudiantes piensan que sirven para nada.					
7	Ha notado que los estudiantes cuando están reunidos entre compañeros y alguien gana, suelen pensar que se lo merecen por ser inútiles.					
8	Los estudiantes cuando algo no les sale bien sienten mucha cólera.					
9	Los estudiantes pueden controlar sus emociones desagradables.					
10	Cuando el estudiante se propone lograr algo y no le sale como lo planeo siente ganas de llorar, gritar, golpear.					
11	Los estudiantes se irritan fácilmente cuando fracasan.					
12	Los estudiantes se enojan fácilmente cuando no suelen entender algo.					
13	Cuando se les llama la atención a los estudiantes suelen reflejar que se sienten mal.					
14	Los estudiantes algunas veces se sienten decepcionados(as) de mí mismos(as) por no lograr sus metas.					
15	Los estudiantes cuando no logran cumplir con sus objetivos, lo toman con tranquilidad.					
16	Los estudiantes se sienten bien cuando logran sus objetivos.					
17	Los estudiantes suelen reconocer sus errores sin sentirse mal.					
18	Los estudiantes suelen asumir sus errores y pedir disculpas.					
19	Los estudiantes cuando se portan mal reconocen que se han equivocado y piden disculpas					
20	Le es fácil a los estudiantes asumir mis errores y pedir disculpas.					
21	Le es fácil a los estudiantes controlarse cuando se sientan molestos.					
22	Los estudiantes cuando tienen un problema suelen controlarse con facilidad.					
23	Le es fácil a los estudiantes cumplir con las normas y reglas del colegio					

24	Reaccionan de manera impulsiva los estudiantes cuando no hacen lo que ellos dicen.					
25	Los estudiantes con frecuencia suelen pelearse con personas que tienen opiniones diferentes a las de ellos.					
26	Los estudiantes no suelen contener su enojo llegando a explotar sin importarle las consecuencias.					
27	Los estudiantes cuando no logran sus objetivos suelen mostrar algunos signos como sudor en las manos, enrojecimiento de su rostro y dificultades en su respiración					
28	Los estudiantes cuando no prestan atención suelen responder de mala manera.					

ANEXO 4. INSTRUMENTO DE VALIDACION NO EXPERIMENTAL POR JUICIO DE EXPERTOS

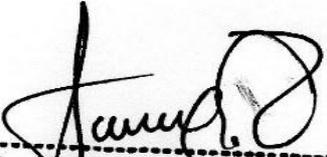
Instrumento 1: Escala de tolerancia a la frustración (TOFRU) – Adaptado

Experto 1

1. NOMBRE DEL JUEZ		Jaime Zavaleta Diaz
2.	PROFESIÓN	PSICOLOGO
	ESPECIALIDAD	NEUROPSICOLOGIA
	GRADO ACADÉMICO	DOCTOR
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	17 AÑOS
	CARGO	GERENTE CLINICA NEUROPSICOLOGICA SER
Título de la Investigación: PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE LA COLEGIO NACIONAL "SAN JUAN"		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Melissa Estefany Ramos Marrufo
3.2	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en Psicología Clínica
4. INSTRUMENTO EVALUADO		1. Entrevista () 2. Encuesta (x) 3. Lista de Cotejo () 4. Diario de campo ()
5. OBJETIVOS INSTRUMENTO	DEL	GENERAL Diagnosticar el estado actual de la dinámica el proceso cognitivo conductual que tiene como propósito obtener información sobre aspectos relacionados con nivel de intolerancia a la frustración en adolescentes del 4to grado de la Colegio Nacional "San Juan"
		ESPECÍFICOS I. Identificar el nivel de percepción positiva que tienen los adolescentes del 4to grado del Colegio Nacional "San Juan" II. Determinar el nivel percepción negativa que tienen los adolescentes del 4to grado del Colegio Nacional "San Juan" III. Identificar la predominancia de las emociones negativas de los adolescentes del 4to grado del Colegio Nacional "San Juan" IV. Analizar la predominancia de las emociones positivas de los adolescentes del 4to grado del Colegio Nacional "San Juan"

	V. Determinar las acciones de control ante situaciones frustrantes que puedan pasar los adolescentes del 4to grado del Colegio Nacional "San Juan"	
	VI. Identificar las acciones desfavorables que pueden demostrar los adolescentes del 4to grado del Colegio Nacional "San Juan"	
A continuación se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en "A" si está de ACUERDO o en "D" si está en DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS		
N	6. DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO	
1	Cuando tengo algún problema pienso la forma de resolverlo con tranquilidad. Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:
2	Ante alguna dificultad pienso que soy capaz de salir adelante fácilmente. Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:
3	Pienso que soy capaz resolver solo mis problemas. Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:
4	Cuando necesito algo y no puedo tenerlo pienso que soy incapaz Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:
5	Pienso que puedo hacer las cosas bien. Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:
6	Si algo no sale bien, pienso que no sirvo para nada. Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:
7	Cuando alguien me gana en algo, pienso que me lo merezco por ser muy inútil. Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:
8	Cuando algo no sale como espero siento mucha cólera Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:
9	Siento que puedo controlar mis emociones desagradables. Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:
10	Cuando no logro algo que me propongo, siento ganas de llorar, gritar, golpear. Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:
11	Me irrito fácilmente cuando fracaso. Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:
12	Me enojo fácilmente cuando no entiendo algo Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:
13	Cuando alguien me llama la atención, me siento mal, no lo puedo soportar. Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:
14	A veces me siento decepcionado(a) de mí mismo(a) por no lograr mis metas. Escala de medición: Likert	A(X) D() SUGERENCIAS:

15	Cada vez que no logro mi objetivo, lo tomo con tranquilidad. Escala de medición: Likert	A(X)	D()
16	Me siento bien cuando logro mis objetivos. Escala de medición: Likert	A(X)	D()
17	Admito mis errores sin sentirme mal. Escala de medición: Likert	A(X)	D()
18	Es fácil asumir mis errores y pedir disculpas. Escala de medición: Likert	A(X)	D()
19	Si me porto mal, reconozco que me equivoque y pido disculpas. Escala de medición: Likert	A(X)	D()
20	Me es fácil asumir mis errores y pedir disculpas. Escala de medición: Likert	A(X)	D()
21	Me es fácil controlarme cuando estoy muy molesto. Escala de medición: Likert	A(X)	D()
22	Cuando tengo un problema con alguien, me controlo con facilidad. Escala de medición: Likert	A(X)	D()
23	Me es fácil cumplir con las normas y reglas en el colegio y en la casa. Escala de medición: Likert	A(X)	D()
24	Si no hacen lo que yo quiero reaccioné de manera impulsiva. Escala de medición: Likert	A(X)	D()
25	Frecuentemente me peleo con las personas que tienen opiniones diferentes a las mías Escala de medición: Likert	A(X)	D()
26	No logro contener mi enojo, exploto sin importar las consecuencias. Escala de medición: Likert	A(X)	D()
27	Cuando estoy muy molesto (a) por no lograr mi objetivo, me pongo rojo, me sudan las manos, siento que no puedo respirar Escala de medición: Likert	A(X)	D()
28	Si no me prestan atención, reacciono de mala manera. Escala de medición: Likert	A(X)	D()
PROMEDIO OBTENIDO:		A(X)	D()
6 COMENTARIOS GENERALES: Se comprende las preguntas			
7 OBSERVACIONES			


Dr. Jaime Zavaleta Díaz
 NEUROPSICOLOGÍA - PSICOTERAPIA
 CPSP: 11104

Instrumento 1: Escala de tolerancia a la frustración (TOFRU) – Adaptado (Docentes)

Experto 2

1.	NOMBRE DEL JUEZ	Lisbeth Carmen Delia Gastulo Falen
	PROFESIÓN	Psicóloga
	ESPECIALIDAD	Psicología Clínica
	GRADO ACADÉMICO	Magister
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	6 años
	CARGO	Psicóloga
2	Título de la Investigación: PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO NACIONAL "SAN JUAN"	
3.	DATOS DEL TESISISTA	
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Melissa Estefany Ramos Marrufo
3.2	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en Psicología Clínica
4.	INSTRUMENTO EVALUADO	1. Entrevista () 2. Encuesta (x) 3. Lista de Cotejo () 4. Diario de campo ()
5.	OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO	<p>GENERAL Diagnosticar el estado actual de la dinámica el proceso cognitivo conductual que tiene como propósito obtener información sobre aspectos relacionados con nivel de intolerancia a la frustración en adolescentes del 4to grado de la Colegio Nacional "San Juan"</p> <p>ESPECÍFICOS I. Identificar el nivel de percepción positiva que tienen los adolescentes del 4to grado del Colegio Nacional "San Juan" II. Determinar el nivel percepción negativa que tienen los adolescentes del 4to grado del Colegio Nacional "San Juan" III. Identificar la predominancia de las emociones negativas de los adolescentes del 4to grado del Colegio Nacional "San Juan" IV. Analizar la predominancia de las emociones positivas de los adolescentes del 4to grado del Colegio Nacional "San Juan" V. Determinar las acciones de control ante situaciones frustrantes que puedan pasar los adolescentes del 4to grado del Colegio Nacional "San Juan" VI. Identificar las acciones desfavorables que pueden demostrar los adolescentes del 4to grado del Colegio Nacional "San Juan"</p>

A continuación se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en “A” si está de ACUERDO o en “D” si está en DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS

N	6. DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO	
1	Los estudiantes ante algún problema que se les presente logran resolverlo con tranquilidad. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
2	Los estudiantes ante las dificultades que se le presentan son capaces de salir adelante fácilmente. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
3	Los estudiantes piensan que son capaces de resolver solo sus problemas Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
4	Cuando los estudiantes necesitan algo y no pueden tenerlo piensan que son incapaces. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
5	Los estudiantes piensan que pueden hacer las cosas bien. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
6	Cuando algo no les sale bien los estudiantes piensan que no sirven para nada. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
7	A notado que los estudiantes cuando están reunidos entre compañeros y alguien gana, suelen pensar que se lo merecen por ser inútiles Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
8	Los estudiantes cuando algo no les sale bien sienten mucha cólera. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
9	Los estudiantes pueden controlar sus emociones desagradables. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
10	Cuando el estudiante se propone a lograr algo y no le sale como planeo siente ganas de llorar, gritar o golpear. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
11	Los estudiantes se irritan fácilmente cuando fracasan Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
12	Los estudiantes se enojan fácilmente cuando no suelen entender algo. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
13	Cuando se le llama la atención a los estudiantes suelen reflejar que se sienten mal. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
14	Los estudiantes algunas veces se sienten decepcionados (as) de sí mismos (as) por no lograr sus metas. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
15	Los estudiantes cuando no logran cumplir con sus objetivos, lo toman con tranquilidad. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:

16	Los estudiantes se sienten bien cuando logran sus objetivos. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
17	Los estudiantes suelen reconocer sus errores sin sentirse mal. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
18	Los estudiantes suelen asumir sus error y pedir disculpas Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
19	Los estudiantes cuando se portan mal reconocen que se han equivocado y piden disculpas. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
20	Le es fácil a los estudiantes asumir sus errores y pedir disculpas. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
21	Le es fácil a los estudiantes controlarse cuando se sienten molestos. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
22	Los estudiantes cuando tienen un problema suelen controlarse con facilidad. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
23	Le es fácil a los estudiantes cumplir con las normas y reglas del colegio. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
24	Reaccionan de manera impulsiva los estudiantes cuando no hacen lo que ellos dicen. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
25	Los estudiantes con frecuencia suelen pelearse con personas que tienen opiniones diferentes a las de ellos. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
26	Los estudiantes no suelen contener su enojo llegando a explotar sin impórtale las consecuencias Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
27	Los estudiantes cuando no logran sus objetivos suelen mostrar algunos signos como sudor en las manos, enrojecimiento de su rostro y dificultades en su respiración. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
28	Los estudiantes cuando no prestan atención suelen responder de mala manera. Escala de medición: Likert	A(X) D () SUGERENCIAS:
PROMEDIO OBTENIDO:		A(X) D ():
7. COMENTARIOS GENERALES: Todo bien no encuentro observaciones para hacer.		
8. OBSERVACIONES		



 Lisbeth C. D. Gastulo Falen
 Mg en Psicología Clínica
 C.Ps.P 26478

ANEXOS 5. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: Colegio Nacional "San Juan"

Investigador: Melissa Estefany Ramos Marrufo

Título: "PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO NACIONAL "SAN JUAN""

Yo, Roberto Barboza Rojas, identificado con DNI N° 27432597 DECLARO:

Haber sido informado (a) de forma clara, precisa y suficiente sobre los fines y objetivos que busca la presente investigación "PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO NACIONAL "SAN JUAN" ", así como en qué consiste mi participación.

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

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

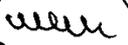
Objetivo general de la investigación: Elaborar un programa cognitivo conductual para disminuir la intolerancia a la frustración en adolescentes de la Colegio Nacional "San Juan"

Objetivos específicos:

1. Fundamentar epistemológicamente el proceso cognitivo conductual y su dinámica.
2. Caracterizar las tendencias historias del proceso cognitivo conductual y su dinámica.
3. Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual en los adolescentes del Colegio Nacional "San Juan"

4. Elaborar un programa cognitivo conductual para disminuir la frustración en los docentes de la Colegio Nacional "San Juan"
5. Validar por criterio de jueces la estrategia cognitivo conductual.
6. Ejemplificar parcialmente la aplicación de la estrategia cognitivo conductual en los adolescentes de la Colegio Nacional "San Juan"

Chota, 18 de Noviembre del 2021

 C.N. "SAN JUAN" CHOTA

Mg. Roberto Barboza Rojas
DIRECTOR

Roberto Barboza Rojas
Director de la I.E.N. "San Juan"
DNI: 27432597

ANEXOS 6. ACTA DE REVISIÓN DE SIMILITUD DE LA INVESTIGACIÓN



ACTA DE ORIGINALIDAD DE INFORME DE TESIS

Yo, ALFREDO CARLOS MANUEL RENDON ALVARADO, docente de la Escuela de Posgrado - USS y revisor de la investigación aprobada mediante Resolución N° 465-2021/EPGUSS-USS, del estudiante RAMOS MARRUFO MELISSA ESTEFANY, titulada "PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO NACIONAL SAN JUAN" de la Maestría EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 18%, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud.

Por lo que, concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva de Similitud aprobada mediante Resolución de Directorio N°221-2019/ PD-USS de la Universidad Señor de Sipán.

CHICLAYO, 05 DE DICIEMBRE DE 2023


MS. ALFREDO CARLOS MANUEL RENDON ALVARADO

DNI N° 70083765