

NIVEL DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ESTUDIANTES QUE CURSAN LA ASIGNATURA PROYECTO DE GRADUACIÓN DE LA LICENCIATURA DE PSICOLOGÍA EN LA ULAT

LEVEL OF TOLERANCE TO FRUSTRATION IN STUDENTS CURSING THE SUBJECT GRADUATION PROJECT FOR THE BACHELOR OF PSYCHOLOGY AT THE ULAT

Autores: Luis Gustavo Almeida¹, Ana Matilde Bieberach²

¹Psicólogo Universidad Latina de Panamá. ²Profesora asesora de la Universidad Latina de Panamá

Correos: luisanicotra44@gmail.com, anamaty29@hotmail.com

Recibido: 03 de septiembre de 2020

Aceptado: 23 de noviembre de 2020

Resumen

PALABRAS CLAVE:

Frustración, estrés, ansiedad, proyecto, graduación.

Esta investigación giró en torno a la frustración; su objetivo fue analizar el nivel de tolerancia a la frustración de 15 estudiantes de Psicología de la Universidad Latina de Panamá que cursaron la materia de proyecto de graduación. Se decidió realizar esta investigación debido a que, al observar que los estudiantes al enfrentarse con una situación que les genere frustración, estrés o ansiedad, reaccionan de manera agresiva o impulsiva, o simplemente abandonan la situación sin saber qué hacer, (la carrera, por ejemplo) porque les parece difícil, o un trabajo porque lo presionan mucho, etc. En los últimos años, una situación que genere frustración se ha vuelto normal, en vez de buscar herramientas para poder confrontarlas. El instrumento utilizado para recabar la información necesaria para la investigación fue la escala de tolerancia a la frustración (ETAF) confeccionada por Hidalgo N. y Soclle F. (2011) en Lima, que está compuesta por 4 dimensiones con una distribución de 28 ítems, que totalizan la suma de todas las dimensiones. Los resultados demostraron que solo un cuarto de la muestra se encuentra capacitada para afrontar cualquier situación que le genere frustración, estrés, entre otras. Un poco más de la mitad de la muestra se encuentra en un nivel medio, y aunque tienen la capacidad de poder sobrellevar alguna situación que le genere frustración, en otras pueden quedarse de lado. Y por último, un 33% de la muestra se quedó en un nivel bajo de tolerancia a la frustración, que es muy preocupante, ya que estos individuos se caracterizan por querer cumplir sus deseos a toda costa, rendirse rápidamente cuando no consiguen lograr sus objetivos en el momento, suelen ser muy inmaduros en la realización de actividades.



Este artículo está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

ISSN 2644-3872

E-ISSN 2644-3880

KEY WORDS:

Frustration, stress, anxiety, graduation, project.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between Mental Health and Academic Performance in students belonging to the third semester of the Professional School of Organizational Psychology and Human Management of a public university in Peru, of both sexes, aged between ages 17 and 23, selected by intentional non-probabilistic sampling. A quantitative method of correlational and cross-sectional design was used. As an instrument to assess mental health, the Goldberg GHQ-28 General Health Questionnaire was used, and the average of students' grades was used to know the variable academic performance. Statistical analysis was performed using SPSS version 22 software and it was found that about 30% of the studied sample had psychological distress, the study did not find significant differences between men and women in the variables analyzed, and no relationship was found significant between mental health and academic performance.

Introducción

El objetivo de esta investigación fue analizar el nivel de tolerancia a la frustración de un grupo de 15 estudiantes de Psicología que cursaban la materia “proyecto de graduación”. Se decidió realizar esta investigación, con este grupo, debido a que ya están finalizando la carrera y al observarlos enfrentarse con una situación que les genere frustración, estrés o ansiedad, reaccionan de manera agresiva o impulsiva, o simplemente abandonando la situación sin saber qué hacer.

Ellis, uno de los pioneros de la terapia racional emotiva, explica que la frustración puede conllevar a respuestas agresivas e impulsivas de los individuos si no se dan las herramientas necesarias para poder contrarrestarlas. Con este examen se llegó al objetivo principal de esta investigación, que era analizar a un grupo de estudiantes de Psicología que cursaron la materia de proyecto de graduación de la Universidad Latina de Panamá.

Desarrollo

En la última década se han hecho muchas investigaciones en Latinoamérica que enfocan la tolerancia a la frustración de la persona desde su etapa de niñez hasta la edad adulta. La tolerancia en estos casos resulta esencial, ya que si se ha venido trabajando a lo largo de la vida de la persona, esta misma reacciona de manera paciente y tomará la mejor decisión en situaciones que así lo ameriten; en cambio, se tiene el lado de si no se trabaja a tiempo la tolerancia a la frustración, según los investigaciones, la persona reaccionará de manera

agresiva e impulsiva y eso le acarreará problemas por no saber afrontar la situación o por no tener las herramientas necesarias para hacerlo.

En Panamá no se han realizado investigaciones relacionadas con la tolerancia a la frustración, y al ver los resultados en las investigaciones de los países latinoamericanos, llama la atención cual sería el nivel de tolerancia y la respuesta que tienen los panameños ante la frustración.

La frustración es el resultante de la exposición a una situación de estímulos que constituye un obstáculo o una obstrucción significativa en relación con la búsqueda de satisfacción de una necesidad vital cualquiera. Esta Presión, que a su vez se relaciona con la naturaleza de la frustración, el tiempo de espera para la satisfacción de dicha necesidad y la presencia de agentes que obstaculizan dicha satisfacción, puede ser entendida como frustración, en tanto aumento de tensión. Por lo tanto, se puede identificar que la frustración se presenta cada vez que no pueden cumplir una necesidad o si aparece algo que lo impida, para lograr una meta (Rosenzweig, 1972).

A medida que los estudiantes crecen, se van dando cuenta de que no siempre pueden tener sus deseos satisfechos y van aprendiendo a tolerar y aceptar cierta molestia o demora en la realización de sus deseos como algo inevitable. Es decir, aprenden, en mayor o menor medida, a tolerar la frustración, al mismo tiempo, adquieren mayor autonomía y capacidad para afrontar el entorno que les rodea y contribuir por sí mismos a la satisfacción de sus deseos en vez de esperar a que otros lo hagan por ellos. Así aprenden que hay ciertas limitaciones como normas, costumbres, leyes, etc. (Barea & Milagros, 2018).

La frustración es una de las causas por la cuales las personas tienden a agredir a los demás cuando son impedidos de alcanzar sus deseos. De ahí que sea entendida como una capacidad interior que poseen dichas personas para hacer frente a la frustración, teniendo en cuenta el equilibrio emocional y los recursos particulares que poseen en el momento de la tensión. Por el contrario, si un individuo es poseedor de una baja tolerancia a la frustración, es cuando manifiesta emociones negativas como tristeza, pena, culpa o reacciones fisiológicas desfavorables como la agresividad (Namucho & Vasquez, 2018).

Agurto Antonella (2019) y Ellis (2006) enfocan en su teoría denominada *Terapia Racional Emotiva* que los pensamientos y creencias racionales e irracionales, a través de la técnica esencial de esta teoría (ABC) son ocasionados por sucesos que cada persona vive a lo largo de todo su ciclo vital, y en la mayoría de las veces si no se trabaja genera perturbación psicológica en las personas. Este autor menciona que las creencias o pensamientos emocionales en una persona, se van a ir desarrollando a través de las experiencias personales que tengan, lo cual generará respuestas conductuales y emocionales; es decir, frustración.

Los autores Agurto Antonella (2019), Coffey C. Appley, H. (1993) citado en Hidalgo N. y Socle F. (2011) argumentan que cuando una persona ya adulta y madura posee una alta tolerancia a la frustración puede llegar a adoptar la capacidad de transformar sus conflictos en nuevas posibilidades, ya que manifiestan mayor capacidad para dar una solución debido a que sus respuestas no tienen que ser de mayor magnitud; además, evitan las situaciones difíciles para no tener que experimentar emociones negativas, estas personas identifican fácilmente diferentes situaciones, como la decepción, molestias, aflicción, etc., y no permiten que dicha situación los afecte significativamente, por lo que logran responder apropiadamente a eventos inesperados u obstáculos, conservando la tranquilidad en acontecimientos inesperados, que le facilita a la persona reaccionar con paciencia ya que logra identificar cuáles son los recursos apropiados para afrontar la situación.

En 2014, Thatiana Dos Santos y Adriana Benavides realizaron una investigación titulada *Habilidades Sociales y Frustración en Estudiantes de Medicina*, la cual se realizó con el objetivo de buscar la relación entre las habilidades sociales y la frustración en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Uruguay. Los resultados de esta investigación fueron recogidos a través del cuestionario de resistencia a la frustración brindada por Moura, Pasquali, & Ferreira, (2004) de los inventarios de las habilidades sociales de Del Prette & Del Prette, (2000) y el test de Empatía Falcone et al., (2008).

Los resultados de esta investigación arrojaron que hay diferencias entre las personas de primer ingreso en comparación con los que ya se están graduando; estas diferencias se evidencian en las reacciones con respecto a la habilidad social asertiva, la empatía y la frustración, y diferencias en lo que entiende como altruismo y entendimiento desde la perspectiva de la otra persona, y sentimientos del otro. A través de las evaluaciones e interpretación de los resultados, la investigación pudo verificar que los estudiantes en cuanto más logran sobreponerse a los obstáculos que tienen que ver con medicina, acorde con su carrera los llena de muchas responsabilidades y al tener que asumirlas, les permiten a lo largo de la carrera desarrollar mejor competencia social, mejor tolerancia a la frustración y a manejarse efectivamente dentro de su carrera, por lo que mejora la relación con sus pacientes, que los llevará a hacerlos más eficientes y exitosos en su profesión.

Dos años más tarde, en 2016, Ávila Xavier, realiza otra investigación titulada *Tolerancia a la frustración y distorsiones cognitivas en estudiantes que consumen alcohol de segundo año de bachillerato de la unidad educativa Pedro Vicente Maldonado*; cuyo objetivo era analizar la relación entre tolerancia a la frustración y las distorsiones cognitivas en estudiantes con consumo de alcohol; la muestra de esta investigación estaba constituida por 44 estudiantes que cursaban el segundo año de bachillerato, los cuales fueron seleccionados al ser

sometidos a la aplicación de la escala AUDIT; que ayuda a escoger cuáles estudiantes pueden ser bebedores de riesgo o puedan tener dependencia alcohólica, y se aplica en estudiantes en escala de edad que oscile entre los 15 a 17 años.

La investigación es cuantitativa, psicométrica, no experimental, documental, de campo y transversal, con un nivel descriptivo. Para la recolección de datos se utilizó la escala *Identificación de los trastornos debidos al consumo de alcohol* (AUDIT),

- *Escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración*, para poder determinar cuál era el nivel de tolerancia a la frustración de los estudiantes al momento de la investigación.
- *Cuestionario de Exploración de Distorsiones Cognitivas* (CDCE-RP), el cual determina las distorsiones cognitivas más frecuentes en los jóvenes.

Después de aplicadas todas las pruebas, calificarlas y tabularlas, se llegó a la conclusión de que el 77% de la muestra refleja baja tolerancia a la frustración; por lo que este porcentaje tiene mayor predisposición a sufrir alguna distorsión cognitiva, como:

- Distorsión de filtraje, 11%
- Los deberías, 12%
- Falacia de dependencia divina, 23%

Por medio del coeficiente de correlación de Pearson, se llegó a la conclusión de que existe una correlación directa lineal de 0.98% y una determinación fuertemente ligada de 97%; lo que permite comprobar la hipótesis planteada de esta investigación “la baja tolerancia a la frustración influye en las distorsiones cognitivas”. Al salir estos resultados a la luz, el investigador propuso desarrollar una guía psicoeducativa, orientada a trabajar en la tolerancia a la frustración de los jóvenes.

En el 2018, Chancayauri Aguilar y Milagro Rita, realizaron la investigación titulada *Correlación entre habilidades sociales y tolerancia a la frustración en estudiantes de tercer año de secundaria del Colegio Militar Francisco Bolognesi*; cuyo principal objetivo era determinar la relación entre las habilidades sociales y la tolerancia a la frustración. Esta investigación siguió las directrices de un estudio de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 270 estudiantes de tercer año de secundaria del Colegio Militar Francisco Bolognesi. Entre los instrumentos que se utilizaron para medir la frustración y las habilidades sociales de los estudiantes están la Escala de Habilidades Sociales (EHS) y Stress Management Subscale. Se utilizó el programa Excell y el paquete estadístico SPSS versión 23, para la prueba estadística de correlación de Persons. De acuerdo

con los resultados del test de las habilidades sociales el 50,9% se encuentra en un nivel bajo, y el 42% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio. En el test de tolerancia a la frustración los resultados concluyeron que el 41,5% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio y el 38,4% de los estudiantes en un nivel alto. Por lo que en esta investigación se concluyó que no existe ninguna correlación entre las habilidades sociales y la tolerancia a la frustración de los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio Militar Francisco Bolognesi.

También, Sandra Acuña en el mismo año (2018) realizó una investigación que lleva por título: *Programa "Pienso y actúo" para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote.*

El objetivo de esta investigación fue evaluar los efectos de dicho programa en 31 jóvenes estudiantes (hombres y mujeres) que constituyeron la muestra. Esta investigación era de tipo preexperimental, aplicando a un solo grupo un pretest y un posttest. Para el recoger de la información se utilizó la escala de tolerancia a la frustración de Baron y Parker (2000) y el programa Pienso y Actúo para mejorar la tolerancia a la frustración creada por la investigadora.

Como resultados se reporta que el programa Pienso y Actúo es efectivo para incrementar la tolerancia a la frustración en los estudiantes, tal como revelaron los resultados del pretest que se obtuvo puntuación del 19,13%, y al aplicar el posttest del programa Pienso y Actúo a los estudiantes se obtuvo un aumento hasta del 32,48%, así mismo es efectivo para incrementar la tolerancia al estrés y para mejorar el control de impulsos en los estudiantes del primer año de secundaria.

Begoña Ibañez & Paul (2018) realizaron una investigación titulada *Intolerancia a la Frustración y Regulación Emocional en adolescentes*. Este estudio consistió en la evaluación y relaciones entre intolerancia a la frustración (IF) y regulación emocional (RE) en adolescentes argentinos.

Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Intolerancia a la Frustración (EIF) de Medrano, Franco & Mustaca, (2018), la Escala de Regulación Emocional (ERE) de Medrano, Moretti, Ortiz & Pereno, (2013), y un cuestionario sociodemográfico.

Los resultados de ambos instrumentos arrojaron relaciones directas significativas entre intolerancia emocional y rumiación, auto culpa y catastrofismo. Las relaciones eran siguientes:

- Intolerancia por alcanzar logros con autoculparse.

- Intolerancia a la incomodidad con catastrofismo.
- Derechos con culpar a otros y rumiación.
- Puntuación total de la EIF con rumiación, catastrofismo y autoculparse.

Las mujeres exhibieron un mayor puntaje en intolerancia emocional, derechos y puntuación total de la EIF y en rumiación y poner en perspectiva en la ERE, respecto de los varones. Estos datos se discuten en función de investigaciones previas y su utilidad en ámbitos educativos y clínicas.

En 2019, Periche Agurto y Antonella Julia realizan otra investigación que lleva como título *Funcionamiento Familiar y la Tolerancia a la Frustración en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes*, que tenía por objetivo específico determinar la relación entre el funcionamiento familiar y la tolerancia a la frustración en los estudiantes.

Este estudio fue de diseño no experimental, tipo cuantitativo, transversal-correlacional; la muestra fue tomada aleatoriamente y estuvo constituida por 186 estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes. Para la recopilación de datos se utilizó el FACES III que mide la escala de cohesión y adaptabilidad; y se utilizó la Escala de evaluación de tolerancia a la frustración para la variable de funcionamiento familiar y la variable de tolerancia a la frustración.

A través de los resultados se pudo corroborar la hipótesis planteada en esta investigación, la cual refería que existe relación directa y altamente significativa entre el funcionamiento familiar y la tolerancia a la frustración en los estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes. Asimismo, los resultados de las escalas arrojaron que el nivel de funcionamiento familiar de la mayoría de estudiantes se ubica en nivel rango medio con 52%, 27% en nivel balanceado, 18% en nivel extremo positivo y 3% en nivel extremo negativo; mientras que el nivel de tolerancia a la frustración de la mayoría de estudiantes se ubica en nivel bajo con 46%, 44% en nivel medio y 11% en nivel alto.

En esta investigación se trabajó con la teoría de Ellis (1990) quien postula la teoría racional emotiva conductual a la que designó como ABC, fundamentalmente consiste en que tanto pensamientos, sentimientos y conductas trabajan conjuntamente dentro del ser humano y que la alteración en las emociones se produce debido a la evaluación que hacemos de hechos frustrantes y de acuerdo con la manera que tendemos a percibirlos.

Asimismo, al percibir de manera adecuada los acontecimientos que le ocurran, lo denominó pensamiento racional; por el contrario, al percibir de manera inadecuada los

acontecimientos, lo denominó pensamiento irracional; manifestando que los individuos con pensamiento irracional al no percibir adecuadamente los hechos, originan distintos tipos de conflictos experimentando sensaciones dañinas que atentan a la salud, y entre estos se encuentra tener una baja tolerancia a la frustración.

Consecuencias de una baja tolerancia a la frustración

La Terapia Racional Emotiva Conductual fomenta una compostura sensata ante las experiencias emocionales difíciles, afrontando las limitaciones, comportamientos y características particulares de los demás y de ellos mismos. Además, (Reguera, 2007), indica que la ausencia de tolerancia conduce a la infelicidad y desencadena heridas emocionales significativas, por lo tanto, debido a la amplia gama de particularidades y características de las personas, y a los comportamientos de los individuos de su contexto pluricultural, se considera de suma importancia la comprensión hacia estas.

Fundamentalmente, la terapia Racional Emotivo-Conductual propone un cambio en la manera de reflexionar de los individuos, para empezar a concebir la idea de vivir la vida plenamente, que se logrará con práctica, empeño y trabajo individual.

Cícero (2014) comenta otra consecuencia de esta emoción, que se siente cuando no se alcanzan los deseos o metas, y que en el proceso, se experimentan distintos sentimientos, como el enfado o tristeza, pudiendo ocasionar que se evite afrontar los conflictos y problemas, o una mala resolución de los mismos. Se convierte también, en motivo principal por el cual se desmotivan y abandonan sus metas y proyectos. Por lo tanto, una baja tolerancia a la frustración puede desencadenar baja autoestima, problemas de conducta o depresión, entre otros.

Método

Esta investigación es de tipo descriptiva. (Sampieri, 2014), define que la investigación descriptiva busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refieren.

El diseño es no experimental; se basa en observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos de acuerdo con (Sampieri, 2014).

También responde a la modalidad cuantitativa, (Sampieri, 2014), que utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística, para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población.

Es transversal porque los diseños de investigación transaccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede (Sampieri, 2014).

En este caso la investigación se realizó con los estudiantes que cursaron la materia de proyecto de graduación del cuatrimestre 2020-2 del año 2020.

El universo de estudio fue la cantidad de estudiantes de la licenciatura en Psicología inscritos en la materia de proyecto final de graduación del cuatrimestre 2020-2.

El tipo de muestra que se utilizó fue no probabilística ya que según (Sampieri, 2014) es un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación.

El tamaño de la muestra fueron los estudiantes que cursan la materia de proyecto de graduación que accedieron a participar en la investigación.

Se utilizó la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETAF), que fue diseñada y validada en la Universidad Peruana Unión y sus autores son Hidalgo N. y Soclle F., en Perú, año 2011. Este test puede ser aplicado tanto individual como colectivamente y toma alrededor de 10 a 15 minutos; y se aplica a personas de 18 años en adelante.

Este instrumento consta de 28 ítems, los cuales se dividen en cuatro dimensiones y cada una tendrá un puntaje parcial para obtener la puntuación total, (el máximo son 84). Cada ítem será respondido en una escala de 1 a 3: 1 nunca y 3 siempre; exceptuando el ítem 6 y 9, ya que están inversos, por lo que 1 sería siempre y 3 nunca.

Resultados o conclusiones:

Los resultados obtenidos de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETAF), realizada a la muestra objeto de investigación se presentan a continuación.

Se empezó con el análisis de los resultados descriptivos de cada ítem para posteriormente desarrollar los resultados de acuerdo con su respectiva dimensión, y posteriormente se realizó el análisis en conjunto.

Tabla 1

Dimensión Personal		FS	F (%)
1	Alto 23 – 24	0	0
2	Medio 19 – 22	9	60
3	Bajo 8 -18	6	40
Total		15	100

Fuente: Encuesta Escala de Tolerancia a la Frustración (ETAF) aplicada en septiembre de 2020.

- Ninguno de los encuestados se encuentra en un nivel alto de tolerancia a la frustración.
- El 60% se encuentra en un nivel medio de tolerancia a la frustración, lo cual significa que en su vida personal tienen la capacidad de intentar reducir el bloqueo que impide alcanzar los deseos, así pues, aceptan vivir con la frustración en vez de continuar para quitarla o minimizarla; se aprende a vivir con el problema que causa la frustración, es decir, tienen mayor tolerancia en algunas áreas y en otras no.
- Por último, el 40% se encuentra en un nivel bajo de tolerancia a la frustración en la dimensión personal, que caracteriza a las personas que se encuentran de mal humor, agitados, ansiosos, tristes, resentidos, humillados o enfadados con el mundo que debería estar ahí para satisfacer todos sus deseos.

Tabla 2

Dimensión Laboral		FS	F (%)
1	Alto 18 – 21	1	7
2	Medio 16 – 17	5	33
3	Bajo 7 – 15	9	60
Total		15	100

Fuente: Encuesta Escala de Tolerancia a la Frustración (ETAF) aplicada en septiembre de 2020.

- El 7% de la muestra se encuentra en un nivel alto de tolerancia a la frustración, lo cual indica que crea condiciones para desarrollarse, autorrealizarse y alcanzar logros, presentan valoración de sus potencialidades sin requerir de incentivos.

- El 33% respondió que tiene un nivel medio de tolerancia a la frustración, indicando además que en tiempo normal, mantienen características de niveles altos; pero en situaciones que demandan espera, esfuerzo y persistencia presentan actitudes de niveles bajos.
- Y el 60% restante manifiesta un nivel bajo de tolerancia a la frustración en la dimensión laboral, esto significa que el individuo tiene dificultad para adaptarse a situaciones que requieren exigencias y competencias, manifestando incapacidad de asumirlas hasta terminarlas, además de desarrollar una actitud inestable, carece de recursos y potencialidades para emprender y alcanzar los resultados esperados; y en ocasiones requieren de incentivos para realizar sus actividades laborales.

Tabla 3

Dimensión Social		FS	F(%)
1	Alto 18	4	25
2	Medio 14 – 17	11	69
3	Bajo 6 – 13	1	6
Total		15	100

Fuente: Encuesta Escala de Tolerancia a la Frustración (ETAF) aplicada en septiembre de 2020

- El 25% de la muestra se encuentra en un nivel alto de tolerancia a la frustración, lo que indica que son sujetos que poseen habilidades sociales que les permiten relacionarse sin dificultad con personas desconocidas, y adaptarse frente a situaciones difíciles en el marco social, logrando la aceptación social de su nuevo ambiente sociocultural.
- El 69% de la muestra se encuentra en un nivel medio de tolerancia a la frustración en esta dimensión, lo que significa que poseen actitudes que les permiten adaptarse con un poco más de tiempo a situaciones difíciles en el marco sociocultural.
- Y el 6% de la muestra se encuentra en un nivel bajo de tolerancia a la frustración en esta dimensión, lo que indica que son individuos que exigen u ordenan a las personas que los rodean para que se satisfagan sus deseos a toda costa, por lo general son personas sensibles a las diferencias que existen entre amigos o compañeros, se enfadan o se ponen tristes ante el más mínimo desacuerdo con su medio social.

Tabla 4

Dimensión Familiar		FS	F (%)
1	Alto 21	0	0
2	Medio 18 – 20	9	60
3	Bajo 7 – 17	6	40
Total		15	100

Fuente: Encuesta Escala de Tolerancia a la Frustración (ETAF) aplicada en septiembre de 2020

- Ninguno de los encuestados se encuentra en un nivel alto de tolerancia a la frustración.
- Mientras que el 60% tiene nivel medio de tolerancia a la frustración en esta dimensión, lo que indica que el individuo posee características del nivel alto y medio de la tolerancia a la frustración.
- Y el 40% de la muestra se encuentra en un nivel bajo de tolerancia a la frustración en la dimensión familiar, lo que significa que son personas que se mantienen alerta ante los problemas y situaciones familiares que causan molestias y actuar tanto evasivamente como agresivamente (a veces) ante crisis como la separación de los padres, la pérdida de un miembro de la familia (duelo) o perder las esperanzas de superar dicha crisis.

Tabla 5

Puntuación Total		FS	F (%)
1	Alto 74 - 84	2	13
2	Medio 65 - 73	8	54
3	Bajo 24 – 74	5	33
Total		15	100

Fuente: Encuesta Escala de Tolerancia a la Frustración (ETAF) aplicada en septiembre de 2020.

- El 13% de la muestra posee un nivel alto de tolerancia a la frustración, lo que significa que tienen la capacidad de convertir los problemas en nuevas oportunidades, tienen más probabilidades de resolverlos porque no reaccionan ante ellos con tanta intensidad ni intentan escapar para no sentir emociones

negativas. Aceptan con más facilidad el dolor, el sufrimiento, la incomodidad, el fracaso, etc., y no permiten que les perturben excesivamente.

- El 54% de la muestra se encuentra en un nivel medio de tolerancia a la frustración, lo cual significa encontrarse en un estado de intento para reducir el bloqueo que impide alcanzar los deseos. En algunas ocasiones se acepta vivir con la frustración debido a que demanda más esfuerzo y paciencia para superarla y en vez de continuar para quitar o minimizar el problema que causa la frustración se aprende a vivir con dicho problema. Son personas que tienen mayor tolerancia en algunas áreas y pueden lograr otras cosas si se esfuerzan, aunque en un principio no les resulten como esperan.
- Y el 33% de la muestra se encuentra en un nivel bajo de tolerancia a la frustración, lo que significa que presentan sensibilidad excesiva hacia todo lo desagradable, que funciona como una lente de aumento, magnificando el lado malo de cada situación. Magnifican las tragedias y acontecimientos estresantes, tienen una serie de creencias que condicionan su vida y forma de ver el mundo, interpretar la realidad que se sucede de un modo automático. Es decir, siguen manteniendo un modo inmaduro de ver las cosas, tal y como hacían en la infancia, creen que tienen que obtener todo lo que quieren.

Conclusiones

La investigación tuvo como objetivo general, analizar el nivel de tolerancia a la frustración en los estudiantes de Psicología que cursaron la materia de proyecto de graduación del período 2020-2 de la Universidad Latina de Panamá; se contó con una población de 15 participantes, sin tomar en cuenta rango de edad ni sexo para el análisis de los resultados.

Estos resultados fueron obtenidos a través de la escala de tolerancia a la frustración (ETAF) que consistía en 28 ítems, los cuales se respondían en tres opciones: siempre, a veces y nunca, las que estaban distribuidas entre cuatro dimensiones: familiar, social, laboral y personal, que al sumarlas daban el resultado total de la escala.

De acuerdo con los resultados de este análisis solo un 13% de la muestra posee un nivel alto de tolerancias a la frustración, un 54% se encuentra en un nivel medio de tolerancia a la frustración y el 33% restante en un nivel bajo de tolerancia a la frustración.

Los resultados obtenidos en la dimensión personal indican que un 60% de la muestra se encuentra en un nivel medio de tolerancia a la frustración, que conlleva a que en algunas situaciones pueden llegar a tomar características de un individuo que tiene una baja

tolerancia a la frustración y pueden abandonar lo que estén haciendo, y en otras poseen características de un nivel alto de tolerancia a la frustración, por lo que retoman sus objetivos y tratan de seguir adelante a pesar de la adversidad. Un 40% se ubica en un nivel bajo de tolerancia a la frustración lo que indica que pueden llegar a ser personas rígidas, inflexibles, se sienten víctimas, están agitados, etc.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la dimensión laboral solo un 7% de la muestra se ubica en un nivel alto de tolerancia a la frustración, un 33% en un nivel medio, lo que indica que en su vida cotidiana mantienen características de niveles altos, y en situaciones que demandan espera, esfuerzo, y persistencia presentan actitudes de niveles bajos de tolerancia a la frustración; un 60% se ubica en un nivel bajo, lo que indica que tienen dificultades para adaptarse a situaciones que requieren exigencias y competencias, manifestando incapacidad de asumirlas hasta terminarla.

En cuanto a la dimensión social, un 25% de la muestra se encuentra en un nivel alto lo que indica que tienen la capacidad de analizar cómo son sus relaciones y reacciones frente a situaciones que les generan molestias, un 60% de la muestra se ubicó en un nivel medio que poseen actitudes que les permiten adaptarse con un poco más de tiempo a situaciones difíciles en el marco sociocultural; un 6% de la muestra se encuentra en un nivel bajo, por lo general son personas sensibles a las diferencias que existe entre amigos o compañeros, se enfadan o se ponen tristes ante el más mínimo desacuerdo con su medio social.

Y por último, de acuerdo con la dimensión familiar, un 60% se encuentra en un nivel medio de tolerancia a la frustración; este porcentaje mezclaba características de los niveles alto y medio de acuerdo con la situación en la que se encontrara, y un 40% está en un nivel bajo de tolerancia a la frustración, lo que significa que son personas que se mantienen alerta ante los problemas y situaciones familiares que les causan molestia, induciéndolos a actuar evasivamente y a veces agresivamente.

Estos resultados permiten concluir que los estudiantes que cursaron la materia de proyecto de graduación, en algunas situaciones no tienen la capacidad de tolerar la frustración, y la dimensión más sensitiva en la que no puedan encontrar solución y huir de la situación es en la familiar; resulta preocupante que un 40% en esta dimensión se encuentre en un nivel bajo, lo que puede incidir en que la persona reaccione de manera agresiva o impulsiva y no resuelva la situación.

Acorde con estos resultados y debido a que un bajo porcentaje de la muestra posee un nivel alto de tolerancia a la frustración, se pasó a realizar una propuesta, cuyo objetivo principal es poder enseñarles a los estudiantes, no solo de esta muestra, sino de la carrera de

ISSN 2644-3872

E-ISSN 2644-3880

Psicología, herramientas o ejercicios que pueden realizar en momentos que sientan frustración, pero también puede funcionar en momentos de estrés y ansiedad. Por lo tanto, conociendo estas herramientas y ejercicios, se procederá a implementar talleres para los estudiantes y docentes.

Niveles de violencia ejecutados dentro de las relaciones de parejas en la edad adulta temprana, estos resultados fueron obtenidos a través del análisis de la escala de detección de violencia en el noviazgo en jóvenes.

Las conductas de control como el acoso que incluyen perseguirle, preguntar su ubicación a cada minuto, enfadarse por el tiempo que no pasan juntos, entre otras conductas, se demostraron que suele ser conductas de agresión que mayormente son padecidas por la población participante del estudio, a diferencia de la conducta de vigilancia como lo son, hacer favores no solicitados o cambiar de horario para estar más cerca de la persona, dichas conductas suelen ser ejecutadas en mayor medida por los participantes, sin embargo, conductas como esperarle fuera de lugar donde se encuentra y pasar a propósito para verificar su ubicación son padecidas. Las conductas de ciberacoso como comunicarse de manera escrita suele ejecutada tanto como padecida, en el caso de la búsqueda de información en redes sociales sin que la pareja lo sepa es una conducta comúnmente padecida dentro de la población del estudio.

La dimensión psicoemocional se obtuvo que los actos de violencia como la dominación como amenazas, comparación con otra persona, culpable de las cosas que no salen bien, entre otras acciones, era en mayor medida padecido por parte de la población del estudio, de la misma manera actos de denigración como menospreciar, ridiculizar e insultar eran en mayor medida parecidos.

Los resultados obtenidos de la dimensión física y sexual reflejaron que la población que constituye esta investigación padecía en gran medida violencia física y sexual. Conductas como conducir de manera temeraria para asustar a la otra persona y agredir físicamente de manera grave a otra persona eran conductas ejercidas por los participantes.

A razón de estos resultados se determinó que la causa principal de la ejecución de conductas violentas era por desconocimiento de estrategias eficaces para la resolución de conflictos, por lo tanto, se realizó una propuesta de programa de prevención de violencia durante el noviazgo de la edad adulta temprana que permita capacitar a los participantes en conocimiento como empatía, autoconocimiento y manejo de las emociones, comunicación asertiva, los cuales son pilares fundamentales para la resolución de conflictos. De esta manera conociendo estas herramientas e implementándolas dentro de sus relaciones se

reducirá de manera significativa la ejecución de conductas violentas ante la presencia de diferencias de opiniones que suelen recaer en conflictos.

Referencias bibliográficas

Agurto, Antonella, Z. E. (2019). Funcionamiento Familiar y la Tolerancia a la Frustración en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes - 2018. Universidad Nacional de Tumbes, 11. *Alas Peruanas*, 10-11.

Álvarez, E. (2018). Diseño de una Escala de Tolerancia a la Frustración en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Comas, 2018. Universidad César Vallejo, 12.

Barea, & Milagros. (2018). Correlación entre las habilidades sociales y tolerancia a la frustración en estudiantes de tercero de secundaria del colegio militar Francisco Bolognesi.

Baron, R., & Byrne, D. (2005). *Psicología Social*, 10 Edición. Madrid: Pearson, Prentice Hall.

Begoña Ibañez, M., & Paul, F. (2018). Intolerancia a la Frustración y Regulación Emocional en adolescentes. *ConCiencia EPG*.

Chuchon, K. (2019). Funcionamiento familiar y tolerancia a la frustración en padres de hijos con trastorno del espectro autista. Universidad Nacional Federico Villareal, 30.

Donjam, M. (2010). *Principios de aprendizaje y conducta*. México: Wadsworth, Cengage Learning.

- Evelyn, A. (2018). Diseño de una Escala de Tolerancia a la Frustración en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Comas, 2018. Universidad César Vallejo.
- Gemma, V. (2015). Aprender a tolerar la frustración en el segundo ciclo de educación infantil. Universidad Internacional de la Rioja, 9.
- Junco, M. (2011). La frustración narcisista distinciones psicopatológicas a propósito de un caso clínico. Universidad de Chile, 10.
- Kerguelén, A., & Freya, H. (2010). Estrategias de afrontamiento, tolerancia a la frustración, satisfacción con el trabajo y su relación con el síndrome de burnout en adolescentes universitarios. UNIVERISDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA, 2.
- López, A. (2014). Autoestima y conducta agresiva en Jóvenes. Universidad Rafael Landívar, 27.
- Namuche, & Vasquéz. (2018). Programa “Pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de la institución pública Nuevo Chimbote. Universidad César Vallejo, 19-20.
- Peñañiel, E. (2009). Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes. Puls, 153.
- Pérez, M. (13 de 1 de 2020). Conceptodedefinición.com. Obtenido de Conceptodedefinición.com: <https://conceptodefinicion.de/estudiante/>

Ramos, J. (2018). Relación entre tolerancia a la frustración y patrones clínicos de personalidad en adictos en rehabilitación de la comunidad terapéutica. Universidad Señor de Sipán, 13.

Reguera, B. (2007). Pensar bien, vivir mejor: mediante la terapia racional emotivo-conductual. León.

Robert, B., & Donn, B. (2005). Psicología Social. México: Pearson.

Rosenweig. (1972). Test de Frustración de Rosenzweig.

Hernández Sampieri, H., Collado, C., & Pilar, L. (2014). Metodología de la investigación sexta edición. En Santa Fe de Bogotá: ICFES.

Tamayo, M. (1999). Aprende a investigar. En T. Mario, Aprende a investigar (págs. 24-25).

Yasmín, T. (2018). Tolerancia a la frustración en alumnos de quinto y sexto grado de Educación primaria de la Institución Educativa de Acción Conjunto Apóstol San Pedro, Mala, provincia de Cañete. Universidad Inca Garcilaso De La Vega.