



POSGRADOS

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN NIÑEZ, ADOLESCENCIA Y DIVERSIDAD

RPC-SO-06-NO.196-2021

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

PROYECTO DE TITULACIÓN CON
COMPONENTES DE INVESTIGACIÓN
APLICADA Y/O DE DESARROLLO

TEMA:

LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y TOLERANCIA
A LA FRUSTRACIÓN EN ADOLESCENTES DE 15
A 17 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA
PARTICULAR LICEO AMERICANO CATÓLICO
DE LA CIUDAD DE CUENCA EN EL PERÍODO
ENERO-JUNIO DEL 2025

AUTORA:

PAULA ALEJANDRA CASTILLO IZQUIERDO

DIRECTORA:

ROSA HERLINDA ARMAS CAICEDO

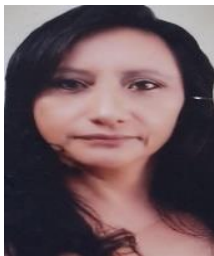
CUENCA – ECUADOR
2025

Autora:**Paula Alejandra Castillo Izquierdo**

Psicóloga General.

Candidata a Magíster en Psicología con Mención en Niñez, Adolescencia y Diversidad por la Universidad Politécnica Salesiana – Sede Cuenca.

paulicastilloizq@gmail.com

Dirigido por:**Rosa Herlinda Armas Caicedo**

Psicóloga Clínica.

Máster en Rehabilitación Psicosocial en Salud Mental y Comunitaria.

rarmas@ups.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2025 © Universidad Politécnica Salesiana.

CUENCA – ECUADOR – SUDAMÉRICA

PAULA ALEJANDRA CASTILLO IZQUIERDO

La regulación emocional y tolerancia a la frustración en adolescentes de 15 a 17 años de la Unidad Educativa Particular Liceo Americano Católico de la ciudad de Cuenca en el período enero-junio del 2025

DEDICATORIA

Agradezco a mis padres, por ser un ejemplo de lucha constante y sacrificio, por acompañarme en todo mi proceso, de igual manera un agradecimiento especial a mis hermanas, porque su apoyo incondicional en todos los momentos difíciles; hoy al culminar una de mis metas, le doy gracias a Dios, por darme el honor de tenerlos a mi lado y festejar este triunfo juntos.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a mis padres, por ser un ejemplo de sacrificio, por acompañarme en todo mi proceso, de igual manera un agradecimiento especial a mis hermanas, porque su apoyo. De igual manera, agradecer a la directora del centro educativo por permitirme realizar mi trabajo de titulación y también quiero agradecerle a Dios, por guiarme durante este camino hacia una nueva meta.

TABLA DE CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN	9
2.	DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA.....	10
3.	MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	12
3.1	TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN:.....	16
3.1.1	Niveles de tolerancia a la frustración:.....	18
3.1.2	Frustración externa.....	19
3.1.3	Frustración interna	19
3.1.4	Frustración conflictiva	19
3.1.5	Teorías de la frustración:	20
3.2	Factores que influyen en la tolerancia a la frustración:.....	21
4.	REGULACIÓN EMOCIONAL:	22
4.1	Teorías de regulación emocional	22
4.2	Dimensiones de la regulación emocional:	23
4.4	Estrategias de afrontamiento:.....	24
4.5	Estrategias de regulación emocional:.....	24
4.5.1	Relajación progresiva:	26
4.5.2	Entrenamiento asertivo:	26
4.5.3	Mindfulness:	26
5.	MATERIALES Y METODOLOGÍA.....	27
6.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	30
6.1	Resultados de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF)	33
6.2	Resultados de la Escala de Regulación Emocional.....	35
7.	FIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS	39
8.	CORRELACIÓN PEARSON Y SPEARMAN	41
9.	DISCUSIÓN	44
10.	CONCLUSIONES	47
11.	RECOMENDACIONES.....	49
12.	REFERENCIAS.....	50

LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y
TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN
ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS DE LA
UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR LICEO
AMERICANO CATÓLICO DE LA CIUDAD
DE CUENCA EN EL PERÍODO ENERO-
JUNIO DEL 2025

AUTOR:

PAULA ALEJANDRA CASTILLO
IZQUIERDO

RESUMEN

Se conoce como tolerancia a la frustración a la habilidad para enfrentar obstáculos y fracasos, mientras que la regulación emocional es el conjunto de estrategias que permiten gestionar las emociones en diferentes situaciones de su vida. En el análisis descriptivo por género sobre la escala de tolerancia a la frustración, se presentaron niveles bajo y medio, lo que puede significar que el desarrollo de la tolerancia a la frustración, se refuerza la edad de 16 años. Por otro lado, en el cuestionario de regulación emocional, dentro del ítem de reevaluación cognitiva, se observó que, existe una tendencia en el género femenino, en los niveles bajo y medio, lo que indica la necesidad de reforzar o practicar esta dimensión. Por otra parte, en la dimensión de supresión expresiva, en los niveles bajo y alto predomina el género masculino, es decir, tienen un control emocional menor, pero de igual manera llegan a inhibir sus emociones.

Así mismo, se aplicaron pruebas de correlación de Spearman y Pearson para examinar la relación entre ambas variables; ambos análisis revelaron coeficientes negativos muy bajos y niveles de significancia estadísticamente no relevantes, lo que indicó que no se encontró una correlación significativa entre las dos variables estudiadas.

Palabras clave:

Regulación emocional, tolerancia a la frustración, adolescentes, relaciones interpersonales.

ABSTRACT

Frustration tolerance is understood as the ability to face obstacles and failures, while emotional regulation refers to the set of strategies that allow individuals to manage their emotions in different life situations. In the descriptive analysis by gender of the frustration tolerance scale, low and medium levels were observed, which may indicate that the development of frustration tolerance is reinforced at the age of 16. On the other hand, in the emotional regulation questionnaire, within the cognitive reappraisal item, a trend was observed in the female gender at low and medium levels, suggesting a need to reinforce or practice this dimension. Meanwhile, in the expressive suppression dimension, males predominated at both low and high levels. This suggests that they have lower emotional control, yet still tend to inhibit their emotions. Additionally, Spearman and Pearson correlation tests were applied to examine the relationship between two variables. Both analyses revealed very low negative coefficients and statistically non-significant levels, indicating that no significant correlation was found between the two variables studied.

Keywords:

Emotional regulation, frustration tolerance, teenagers, interpersonal relationships.

1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa fundamental, que se caracteriza desde cambios físicos hasta emocionales. Por lo tanto, es necesario estudiar si la regulación emocional y la tolerancia a la frustración pueden afectar a los adolescentes de 15 a 17 años de la Unidad Educativa Liceo Americano Católico de la ciudad de Cuenca.

Según Hidalgo et al. (2018), en la adolescencia, las emociones se convierten en un tema complejo, ya que suelen presentar una serie de cambios significativos como la maduración física y psicológica. Por otro lado, la tolerancia a la frustración es una respuesta emocional que se suele presentar cuando tenemos una necesidad o un impulso, los cuales no podemos lograr satisfacerlos; dando como resultado la ira, molestia, decepción, entre otras (Herrera, 2022).

Ambas variables se presentan en la etapa de la adolescencia, por lo que puede resultar complicado el poder controlar todo lo que sienten, entender sus cambios y las presiones del entorno. Por otro lado, en el ámbito escolar, la falta de regulación emocional y la intolerancia a la frustración, pueden ocasionar problemas conductuales, bajo rendimiento académico, conflictos intrapersonales, acoso escolar, etc.

De igual manera, el entorno familiar tiene un valor importante, ya que se convierte en el apoyo de los adolescentes, aplicando estrategias de afrontamiento y puedan acompañarlos sanamente sin criticarles ni juzgarles.

Cuando existe un bajo control en la tolerancia a la frustración, suelen tener consecuencias como, bajo rendimiento escolar, evitación, aislamiento, agresividad, que suelen presentarse en el ámbito educativo, social y familiar. Por lo tanto, si no se abordan estas problemáticas, podrían derivar en conflictos más complejos llegando a afectar a nivel personal.

Por otro lado, una regulación emocional deficiente en los adolescentes puede derivar en diversas consecuencias a nivel psicológico, social y académico; generando ansiedad, estrés, impulsividad o incluso depresión. (Gross, 2015). En el ámbito educativo, estas dificultades emocionales pueden manifestarse en un bajo rendimiento académico y aparición de conflictos conductuales.

Es por eso, que, este estudio se enfocó en analizar cómo la regulación emocional puede relacionarse con la tolerancia a la frustración en los adolescentes. Al analizar estas dos variables juntas, se identificó posibles dificultades emocionales y permitió realizar recomendaciones orientadas a fortalecer la regulación emocional y la frustración de los adolescentes de 15 a 17 años.

2. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad los adolescentes presentan baja tolerancia a la frustración, en situaciones que les genera estrés, ansiedad, provocando que no puedan regular de manera sana sus emociones. Por lo que este estudio se centrará en analizar la regulación emocional y la tolerancia a la frustración en adolescentes de 15 a 17 años, brindando estrategias para que puedan tolerar sus frustraciones y no presentar bloqueos emocionales.

Puede ser causada por diversos factores, como problemas familiares, escolares, sociales o emocionales, la falta de control sobre su vida, la dificultad para tomar decisiones importantes, entre otras (Pyme, 2023). Es fundamental que los adolescentes cuenten con un espacio seguro, que les brinde recursos necesarios para gestionar sus emociones, lo que les permitirá enfrentar la frustración y no rendirse ante las dificultades.

La frustración es una emoción que se experimenta cuando se enfrenta un obstáculo o dificultad impidiendo lograr el objetivo deseado (Pyme, 2023).

Los adolescentes experimentan emociones intensas y abrumadoras, como ira, tristeza, ansiedad o irritabilidad, que son desproporcionadas a la situación. De igual manera, las expectativas sociales, las normas culturales y las presiones sociales influyen en cómo los adolescentes pueden expresar y regular sus emociones, generando dificultades en su desarrollo emocional (Lcsw, s. f.). De esta manera genera un impacto negativo en las relaciones con familiares, amigos y compañeros, ya que los adolescentes no pueden comunicarse adecuadamente ni solucionar conflictos de manera rápida.

De esta manera, esta investigación se podrá contribuir como un modelo para futuras investigaciones académicas, permitiendo desarrollar estrategias de intervención y tratamiento más eficaces adaptadas a sus dificultades favoreciendo su crecimiento y desarrollo; al igual que mejorar su rendimiento académico. También permitirá a la institución ofrecer talleres o charlas implementando estrategias educativas a los adolescentes para poder manejar adecuadamente sus emociones y poder tolerar la frustración, generando un ambiente escolar más fructífero.

De acuerdo a las líneas de investigación que se utilizan en la Universidad Politécnica Salesiana, este trabajo de investigación se alinearé bajo la línea de Psicología y Educación, enfocándome en el objetivo principal; analizar la relación entre la regulación emocional y la tolerancia a la frustración en adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa Particular Liceo Americano Católico Sede Cuenca durante el período enero-junio de 2025, promoviendo de esta manera, un abordaje integrado que permita analizar adecuadamente los resultados obtenidos.

El objetivo general de esta investigación fue analizar la relación entre la regulación emocional y la tolerancia a la frustración en adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa Particular Liceo Americano Católico Sede Cuenca durante el período enero-junio de 2025. Mientras que los objetivos específicos que se analizaron en este estudio fueron:

- Identificar las habilidades de regulación emocional en los adolescentes de 15 a 17 años.
- Determinar los niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes de 15 a 17 años.
- Correlacionar las habilidades de regulación emocional con los niveles de tolerancia a la frustración en los adolescentes de 15 a 17 años.

La pregunta de investigación fue: ¿Cuál es la influencia de la regulación emocional y los niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes de 15 a 17 años del colegio Liceo Americano Católico?

3. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

Es necesario recalcar las dos variables mencionadas anteriormente que van enfocadas directamente en los adolescentes, quienes son los que atraviesan varios cambios físicos y emocionales durante esta etapa de vida. Por lo tanto, se detallará brevemente acerca de cómo pueden regular sus emociones y tolerar su frustración.

Una investigación ha mostrado que la regulación emocional (RE) impacta en la motivación y el aprendizaje, ya que influye en las emociones que los estudiantes experimentan durante las clases (Pekrun & Linnenbrink-García, 2012); así mismo, la mayoría de las personas tienden a regular sus emociones para pedir ayuda (Butler & Randall, 2013), modificar el entorno social (Mesquita, 2010), comunicar u ocultar sus sentimientos (Campos et al., 2011).

Cabe recalcar que, la RE permite a las personas ejercer control sobre sus propias emociones y gestionar de mejor manera sus conductas, favoreciendo un buen desenvolvimiento diario. Este proceso suele suceder de manera automática o habitual generando cambios en la intensidad, duración y calidad de la respuesta emocional (McRae et al., 2008). Es decir, un sujeto, puede intentar reducir la intensidad provocada por una emoción negativa, a través de la meditación.

Ruiz Aranda, Fernández Berrocal, Cabello y Extremera (2006) resaltan que, los adolescentes que tienen habilidades percibidas para atender, comprender y manejar sus propias emociones suelen presentar un menor consumo de sustancias. De igual manera, la alta regulación emocional está relacionada con la disminución de conductas autodestructivas (Brackett & Mayer (2003).

Estos procesos de RE se definen por la capacidad que tiene el individuo para gestionar las emociones, incluyendo aquellas estrategias que son automáticas o conscientes para la expresión de la emoción que se experimentan ya sean agradables o desagradables (Gross & Feldman-Barrett, 2011). Koole (2010) señala que, las principales funciones de las estrategias de RE son la satisfacción de necesidades placenteras, el facilitar la consecución de objetivos y el optimizar el funcionamiento personal general.

Sin embargo, hay autores como Koole (2010) que, como hemos señalado anteriormente, clasifican las formas de gestión emocional según las funciones que van desempeñando.

La regulación emocional individual consta de procesos de monitoreo y evaluación de las propias emociones con el propósito de modificar su intensidad y duración para alcanzar las metas y el bienestar individual (Cole, Martin, & Dennis, 2004; Eisenberg & Spinrad, 2004; Gross, 1998; Larsen & Prizmic, 2004; Lopes et al., 2005). Es importante recalcar que, tras una serie de estudios, cuyos resultados mostraron que una buena gestión emocional tiene capacidad predictiva en el aumento del afecto positivo y una disminución del afecto negativo (Berking, 2008).

La perspectiva individual de la regulación emocional ha aportado el reconocimiento de que algunas estrategias modifican varios componentes de las emociones y de igual manera, funcionan mejor para alcanzar las metas individuales (Gross & John, 2003).

En el estudio titulado Tolerancia a la frustración y Regulación emocional, se halló que, los adolescentes presentan puntuaciones altas con respecto a sus capacidades para poder regular

las emociones y adecuar sus reacciones afectivas según las situaciones presentadas. Estos resultados son respaldados por Caqueo-Urizar, Narea, Mena-Chamorro, Flores, y Irarrazabal (2020), quienes mencionan que, los adolescentes con dificultades en gestionar sus emociones suelen ser más propensos a experimentar estados de ánimos negativos, pensamientos intrusivos o conductas inadecuadas.

En una investigación sobre los problemas de regulación emocional y su relación con la salud mental en adolescentes del norte de Chile, plantearon como objetivo principal analizar el vínculo entre las dificultades de la gestión emocional y diversos indicadores de salud mental en adolescentes de la ciudad de Arica. De igual manera, se buscó describir y comparar los niveles de problemas interiorizados y exteriorizados según el sexo, dando como resultado que los problemas de regulación emocional se encuentran relacionados con síntomas depresivos y ansiosos, así como las conductas disruptivas como puede ser la hiperactividad, falta de atención y actitudes conflictivas. Estos resultados son concordantes con los hallazgos encontrados previamente en estudios realizados en países desarrollados (Estados Unidos y Europa) (Garnefski y Kraaij, 2016; Eastabrook et al., 2013; McLaughlin et al., 2011), cuyos resultados también sugieren que la gestión emocional es un factor central en el desarrollo y mantenimiento de diversos trastornos. Berking et al. (2008), que, a través de una serie de estudios, evaluaron el impacto que tendría incorporar, en un tratamiento cognitivo conductual, técnicas enfocadas en las habilidades asociadas con la regulación emocional, por ejemplo técnicas de la terapia dialéctica conductual (Linehan, 1993), intervenciones basadas en mindfulness (KabatZinn, 2003), entrenamiento en empatía (Gilbert et al., 2006), terapia enfocada en la emoción (Greenberg, 2002), y terapia en solución de problemas (e.g., Nezu, D'Zurilla, Zwick, & Nezu, 2004). Ya que se evidencio entre varios estudios, que la regulación emocional es necesaria tomarla en cuenta, para gestionar adecuadamente nuestras emociones. Sin embargo, también

hay que recalcar otro tema de vital importancia que es la tolerancia a la frustración, como poder identificarla en ciertas situaciones de ansiedad y estrés.

Un estudio enfocado en la tolerancia a la frustración y la relación con la impulsividad en los adolescentes, se observó una media alta en los niveles de tolerancia a la frustración, lo cual indica una buena capacidad para afrontar y manejar situaciones estresantes. Estos resultados coinciden con los de Valiente Barrosos et al., quienes también reportaron altos niveles de tolerancia a la frustración y autoestima en adolescentes que llegaron a demostrar mayores habilidades de planificación y toma de decisiones. No obstante, estos resultados contrastan con los de Franco et al., quienes encontraron elevados niveles de intolerancia a la frustración, reflejando una tendencia a la dificultad para superar barreras y alcanzar la satisfacción de sus necesidades. Por lo que, esta diferencia puede atribuirse a que el estudio de Franco et al., incluyó participantes con un rango de edad más amplio, hasta los 25 años.

De igual manera, diferentes estudios muestran una relación entre la baja tolerancia a la frustración, la pobre gestión emocional y los problemas psicopatológicos en la infancia y adolescencia (Blair, Denham, Kochanoff, & Whipple, 2004; Calkins, Dedmon, Gill, Lomax, & Johnson, 2002; Denham et al., 2011; Knaus, 2006).

En un estudio acerca de la tolerancia a la frustración, estrés y autoestima; resaltan que; los resultados del análisis de regresión confirmaron que la tolerancia a la frustración, la autoestima y el estrés percibido son buenos predictores de la planificación y toma de decisiones en la adolescencia, evidenciándose cómo variables que marcan el bienestar psicológico mejoran o interfieren directamente en el funcionamiento ejecutivo en una población tan vulnerable como la adolescencia (Orgilés et al., 2017; Schoeps et al., 2019; Seligman, 2014). Así, se reafirma el papel determinante de la regulación emocional en la toma de decisiones y la respuesta a las demandas del entorno a través de estrategias encaminadas al éxito (Donahue et al., 2014; Kökönyei et al., 2015; Ochsner y Gross, 2014; Ordóñez et al., 2015).

Se encontró un estudio acerca de la tolerancia a la frustración y regulación emocional, mencionaba que, solo un 25% de los participantes se encontraban capacitados para afrontar cualquier situación que le genere frustración, estrés, y solo un 33% de la muestra se quedó en un nivel bajo de tolerancia a la frustración (Almeida y Bieberach, 2020).

Toala & Rodríguez (2022), mencionan que, la adolescencia es una etapa de transición, en donde, la persona vivencia distintas situaciones estresantes, que pueden repercutir en la utilización de las estrategias de afrontamiento y su capacidad de tolerancia.

La investigación llevada a cabo por Begoña Ibáñez et al. (2018) evidenció una correlación positiva entre diversos componentes de la regulación emocional y el nivel de tolerancia a la frustración, lo que significa que presentan un mayor rendimiento, especialmente en el ámbito académico. También, este estudio logró identificar varias diferencias según el sexo, destacando que las chicas presentan niveles más altos de regulación emocional en comparación con los chicos.

Para algunos autores la regulación emocional designa los procesos que tienen la función de modificar, fortalecer y transformar tanto la experiencia subjetiva como la expresión exterior de cualquier emoción, positiva o negativa (Campos et al., 1994; Cole et al., 1994; Frijda, 1986).

3.1 TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN:

La tolerancia a la frustración es la habilidad para afrontar y manejarse en situaciones adversas sin sentirse desbordado” (Oliva,2011).

Durante los años posteriores muchos autores dieron sus argumentos sobre esta teoría; por ejemplo, Morlan (1949) escribió que “la frustración de un impulso agresivo aumenta la fuerza de la agresión” basándose en la premisa de que la expresión de la agresión sirve como catarsis. La frustración puede afectar en la inclinación a actuar de una forma agresiva, aunque no sea percibida como arbitraria (Berkowitz, 1988; Dill & Anderson, 1955).

La frustración siempre va a estar presente ya que es una experiencia común durante las diferentes etapas de la vida. De acuerdo con Montero (2020), esta emoción mencionada anteriormente, suele suceder cuando alguien se llega a enfrentar a una imposibilidad de satisfacer sus deseos o necesidades (p.14). Es decir, en este contexto, resulta fundamental contar con estrategias para afrontar estas situaciones. Esta última definición ha sido realizada por Mojoneo (2019) como la capacidad de gestionar tanto emociones agradables como desagradables, también enfrentar la frustración y los impulsos (p.10). En consecuencia, la tolerancia a la frustración se vincula estrechamente con el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional.

Desde los primeros años, los niños suelen experimentar frustración, especialmente cuando no reciben atención inmediata ya sea a sus necesidades básicas como comer, dormir, cuidados de la salud. Por lo tanto, es fundamental que estas necesidades sean satisfechas para que el individuo crezca en un entorno sano, confiable y seguro (CICAP, 2017). Dentro de este contexto, puede entenderse como la dificultad para lograr aquello que se desea y se ve reprimido por factores externos. Asimismo, la frustración puede provocar enojo, ira y depresión; tal es así que el enojo suele ser contra uno mismo, el cual se acompaña de culpa y desvalorización de las capacidades o también puede ser contra algo o alguien que se identifica como causante del fracaso (Guerra, 2016).

La frustración es una de las causas por la cual las personas tienden a agredir a los demás cuando son impedidos de alcanzar sus deseos. (Baron, 1996). Si una persona es poseedora de una baja tolerancia a la frustración, es cuando manifiesta emociones negativas como tristeza, pena, culpa o reacciones fisiológicas desfavorables como la agresividad (Namuche y Vásquez, 2017).

Por lo tanto, la frustración se plantea como una dificultad para acceder a los objetos de deseo y está ligada a la impresión de tener un impulso contrario, opuesto o bloqueado; esto

puede implicar la pérdida de expectativas y proyectos, es por eso que la frustración puede provocar enojo, ira y depresión (Guerra, 2016).

Otro aspecto significativo en la adolescencia es la tolerancia a la frustración que puede describirse como la capacidad para afrontar situaciones estresantes, desfavorables y complicadas, por lo que, los sujetos retrasan sus respuestas de forma eficaz ante dichos eventos (Curay & Cespedes, 2024).

3.1.1 Niveles de tolerancia a la frustración:

Los niveles de tolerancia a la frustración se dividen en dos:

- Una persona con un alto nivel de tolerancia a la frustración podrá mantener su estado de ánimo sin alteración, aunque no vea cumplidas sus expectativas (Planas, 2019).
- Una persona con un nivel de tolerancia a la frustración baja le basta con una adversidad mínima para enfadarse, entristecerse o angustiarse (Planas, 2019).

Por lo que, tener un alto nivel de tolerancia a la frustración es de vital importancia entre este alumnado, ya que, como se verá más adelante, la población infantil con altas capacidades no solo presenta baja tolerancia a la frustración consigo misma, sino también hacia los errores ajenos, por lo que puede afectar a sus relaciones sociales (Pérez y Domínguez, 2000).

La baja tolerancia a la frustración puede desarrollarse a edad muy temprana, por causas diversas, entre ellas: la mala crianza de los padres, quienes complacen todos los deseos de los hijos sin que los pequeños realicen ningún esfuerzo, siendo permisivos en tiempos y horarios; ante esta conducta los niños reaccionan de forma irritable y con poca capacidad para solucionar los problemas (Fray & Guadalupe, 2016).

Al tener una baja tolerancia a la frustración se relaciona con un rasgo de ira, en cambio un mayor nivel de tolerancia a la frustración se relaciona con niveles más bajos de ira y una mayor persistencia en las tareas difíciles (Admin & Admin, 2022).

Cuando aparece el sentimiento de frustración automáticamente genera expresión de emociones negativas en intensidad y magnitud que podría guardar relación con los procesos de gestión emocional (RE) (Gross & Feldman- Barrett, 2011). La frustración se divide en:

3.1.2 Frustración externa

Suelen presentarse por el entorno o ser causadas por otras personas, familia, amigos, colegio, por lo que no puedes controlarlo. Por ejemplo: el niño que pide un chocolate, sin embargo, su mamá le indica que no le va a dar o un adolescente que le invitan a una fiesta de quince años, pero no pudo ir porque estaba castigado por quedarse en supletorios. Generando enojo, tristeza o desánimo a frustración externa puede generar emociones como el enojo, la tristeza o el desánimo (Molina, 2017).

3.1.3 Frustración interna

Como su nombre lo dice, suceden internamente, es decir, la persona presenta diferentes desafíos más significativos provocando una gran tensión emocional y alteraciones en la conducta. Un ejemplo de esto es un niño que no fue aceptado en el equipo de fútbol de la escuela porque sus pies planos le dificultaban correr con rapidez (Molina, 2017).

3.1.4 Frustración conflictiva

Suele surgir en el momento de que el individuo experimenta impulsos opuestos que automáticamente le motivan a actuar irresponsablemente. En la mayoría de los casos, el conflicto se resuelve eligiendo una de las posibilidades, lo que conlleva ciertas dificultades; no obstante, el sufrimiento es mayor cuando el sujeto se ve incapaz de renunciar a una opción (Molina, 2017).

De acuerdo con Kurt Lewin, el conflicto suele representar como una de las principales causas que generan tensión o ansiedad. Es decir, cuando un obstáculo impide al individuo avanzar hacia lo que desea. Lewin clasifica estos conflictos según su naturaleza y las fuerzas que lo ocasionan.

- **Conflicto de aproximación-aproximación:** Cuando se debe elegir entre dos opciones que se desean al mismo tiempo, como decidir entre dos coches que le gustan de igual manera (Molina, 2017).
- **Conflicto de evitación-evitación:** Suele suceder cuando un individuo tiene que decidir entre dos opciones no tan satisfechas, por ejemplo: la madre le dice a su hijo, si no ordenas tu cuarto, no puedes salir a ningún lado (Molina, 2017).

3.1.5 Teorías de la frustración:

- **Teoría de la frustración – agresión:** Teoría planteada por primera vez en la hipótesis de Dollard y Miller en el año 1944 (citado en Laura, 2000) hace referencia que la frustración viene a ser una interferencia en el proceso del comportamiento que generan un aumento en la tendencia del organismo a actuar agresivamente (Chapi Mori, 2012).
- **Teoría general de la frustración:** La propuesta de Agnew derivó en la teoría general de la frustración (TGF) (Agnew, 1992). La TGF postula que los individuos se ven presionados a involucrarse en conductas delictivas por las frustraciones que experimentan, referidas a sucesos y situaciones que les resultan aversivos (Agnew, 2020). Las frustraciones tienen el potencial de suscitar estados afectivos negativos, como la ira o la envidia, que a su vez ejercen presión para que la persona realice una acción correctiva, siendo la comisión de un delito una de las posibles respuestas (Agnew, 1992). Esta acción representa una adaptación o una estrategia para afrontar la frustración (Serrano, 2021).
- **Teoría de la Frustración de Ellis:** Existen tres creencias irracionales primarias asociadas a la frustración. La primera se refiere a la meta de afecto/ aprobación, donde la persona siente la necesidad de obtener la aprobación y afecto de personas importantes para ellos. La segunda se relaciona con el objetivo de habilidad personal o competencia/éxito, donde se exige ser competente, evitar errores y alcanzar los

objetivos. Por último, está la creencia relacionada con la meta de bienestar, donde se espera obtener fácilmente lo que se desea, sin experimentar sufrimiento (Ellis & Grieger, 1990).

- **Teoría Generalizada de la Frustración:** Las respuestas frente a las situaciones frustrantes pueden reflejarse tanto en el ámbito psicológico como fisiológico. Según Rosenzweig (1954), estas reacciones suelen aparecer en tres niveles: inmunológico, autónomo y cortical.

3.2 Factores que influyen en la tolerancia a la frustración:

- **Factores genéticos y biológicos:** Las diferencias en el funcionamiento del sistema nervioso pueden influir en la tolerancia a la frustración. Esto puede hacer que algunas personas tengan más dificultades para manejar emociones negativas.
- **Experiencias tempranas:** Los niños que crecen sin aprender a manejar las dificultades pueden desarrollar baja tolerancia a la frustración. La gratificación inmediata en su entorno también puede impedirles aprender a esperar (Rosa 2024).
- **Modelos de comportamiento:** Los niños aprenden observando a los adultos, por lo que, si estos muestran poca tolerancia a la frustración, es probable que los niños imiten estos patrones. (Rosa, 2024).
- **Entorno social y cultural:** Vivir en una sociedad que valora la gratificación instantánea puede reducir la capacidad de las personas para tolerar frustraciones. La presión por el éxito de sobresalir aumenta la ansiedad y estrés, sintiéndose menos capaces de realizarlo, provocando frustración intensa (Rosa, 2024).

4. REGULACIÓN EMOCIONAL:

La regulación emocional es el control que los individuos tienen sobre qué emociones sienten, cuándo las sienten y cómo las expresan, permitiendo que se adapten de forma efectiva y funcional en situaciones de estrés (Gross, 2015; Moreta-Herrera et al., 2022). De igual manera, la (RE) se refiere al conjunto de procesos mediante los cuales los individuos influyen en las emociones que experimentan, cuándo las tienen y cómo las expresan (Gross & John, 2002).

Así mismo, la RE suele aparecer en la parte biológico, social y comportamental, de igual manera, se presentan los procesos cognitivos conscientes e inconscientes. Centrándose en la manera en que las emociones pueden gestionarse a través de procesos cognitivos. (Garnefski y Kraaij, 2007).

4.1 Teorías de regulación emocional

- **Modelo modal de Gross y Thompson:**

. El modelo de Mayer y Salovey define la inteligencia emocional como la habilidad para reconocer, entender y controlar las emociones, incluyendo su percepción, expresión y regulación

Este modelo se basa en 4 etapas, las cuales describen el desarrollo de emociones: situación, atención, valoración y respuesta. La emoción suele comenzar con una situación que tiene significado psicológico para la persona, suele ser externa (trabajo) o interna (salud), a partir de ese momento, la situación capta la atención del individuo (Sosa, 2024).

- **Modelo de Inteligencia Emocional (IE) de Mayer y Salovey (1997):**

Define la IE como la capacidad para identificar y percibir correctamente las emociones, comprenderlas en profundidad y regular el estado emocional. Incluye componentes como percepción, expresión emocional, facilitación emocional, comprensión y RE.

- **Modelo de Afrontamiento de Stanton, Kirk, Cameron y Danoff-Burg (2000):**

Analiza el afrontamiento centrado en la emoción como una estrategia adaptativa para regular emociones, basándose en el modelo de estrés de Lazarus y Folkman (1984).

- **Modelo de Regulación del Afecto de Gross y John (2003):**

Se distingue la regulación emocional de otros procesos como el afrontamiento o las defensas psicológicas. Clasifican estas estrategias según el momento en que suceden durante el proceso emocional: antes de la experiencia emocional o durante la respuesta emocional (Gross, 1998).

4.2 Dimensiones de la regulación emocional:

Se dividen en cuatro dimensiones:

- a) Conciencia y claridad emocional
- b) Aceptar las emociones
- c) Habilidad para realizar conductas orientadas a objetivos y manejar impulsos
- d) Acceso a estrategias de RE

4.3 Factores que influyen en la regulación emocional:

La autorregulación emocional se relaciona por factores internos y externos. Entre los factores endógenos están: redes atencionales y maduración del cerebro, mientras los exógenos incluyen el entorno familia, escolar y social. Actúan como guía, modelo, estimulación y facilitadores del desarrollo emocional, cognitivo favoreciendo un buen crecimiento.

Según Aldrete Cortéz y colaboradores (2014), la familia desempeña un papel crucial en el desarrollo de la autorregulación emocional infantil. Los adultos pueden ayudar a que el niño comprenda, aprenda y gestione sus emociones de manera sana.

Costa Rodríguez et al. (2021) manifiestan que la unión entre persona y medio propicia el desarrollo emocional el que a su vez posibilita al niño desarrollar competencias socioemocionales para adaptarse y responder a las exigencias, cambios y dinámicas del medio.

Así mismo, Costa Rodríguez et al. (2021) afirman que el ser humano es un ser social que necesita involucrarse con la cultura a la que pertenece para su desarrollo físico, psíquico y espiritual, además la cultura forma la existencia de cada uno.

4.4 Estrategias de afrontamiento:

Endler y Parker (1990) ampliaron la clasificación de estas estrategias, que antiguamente se dividían en centradas en el problema y en la emoción, incorporando una más, orientada a la evitación. Esta nueva categoría se basa en evadir el problema mediante realización de otras actividades, desviando la atención.

Las estrategias centradas en la emoción buscan manejar los sentimientos generados por el estrés, más que resolver directamente la causa del conflicto. Las hay de una amplia gama: procesos cognitivos dirigidos a disminuir el grado de trastorno emocional, como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas o la extracción de valoraciones positivas de acontecimientos negativos, pero también procesos cognitivos dirigidos a aumentar la emoción como, por ejemplo, regodearse en un éxito, lo que podría así aumentar la emoción de orgullo (Hervás, Cebolla y Soler, 2016).

Así mismo se puede discutir sobre las estrategias conductuales como hacer cardio para olvidar un problema o beber, etc., sirven como elementos distractores. Asimismo, la meditación se ha asociado a una mayor diferenciación emocional y a menores dificultades emocionales (Hill y Updegraff, 2012), así como a la reducción de sintomatología asociada a problemas de estrés, ansiedad y depresión (Hervás, Cebolla y Soler, 2016).

4.5 Estrategias de regulación emocional:

Es de crucial importancia que el ser humano aprenda a realizar un control o manejo adecuado de las emociones, lo cual le permitirá mejores procesos adaptativos y de desarrollo personal (Briceño, 2008).

Algunos autores han propuesto clasificaciones para las estrategias de regulación emocional, distinguen entre técnicas que implican un procesamiento cognitivo y aquellas que requieren un enfoque conductual. En esta línea, Parkinson y Totterdell (1999, citados en Company et al., 2012, p.8) diferencian entre estrategias cognitivas y conductuales. Las estrategias cognitivas implican un esfuerzo mental, como redirigir el pensamiento hacia ideas menos perturbadoras, mientras que las conductuales suponen una acción física como practicar ejercicios de relajación.

En cambio, Ato et al. (2004) organizan las estrategias de regulación emocional en tres categorías. Primera, incluye aquellas técnicas que buscan desviar la atención del foco de malestar hacia otro estímulo más positivo. Segundo, abarca estrategias enfocadas en buscar apoyo social y tercero, compuesto por aquellas estrategias que mantienen la atención sobre la fuente del malestar con la intención de modificar el contexto que lo genera.

Por su parte, Gross (2007), citado en Company et al. (2012, p.10), en su modelo de regulación emocional clasifica las distintas estrategias de manera secuencial según el momento del proceso de regulación emocional en el que se apliquen. En la primera categoría se ubican las estrategias que se utilizan antes de que ocurra el evento emocional. Esta idea se basa en la teoría de la selectividad emocional propuesta por Carstensen, Isaacowitz y Charles (1999, citado en Hervás y Vázquez, 2006, p.13).

En segundo, se identifican las estrategias que se ponen en marcha al inicio del episodio emocional, las cuales incluyen la modificación de la situación, gestión atencional y reinterpretación cognitiva del evento. Finalizando con aquellas técnicas de control emocional que se utilizan después de que la emoción ya apareció, enfocándose en la modulación de respuestas generadas.

Además, añade que la regulación de las respuestas emocionales da origen a su vez a una clasificación de las estrategias utilizadas en función del componente de la emoción en el que

se quiera actuar, pudiendo ser sobre la experiencia emocional, su expresión o la activación fisiológicas. Las técnicas de gestión emocional son: relajación progresiva, respiración, entrenamiento asertivo y mindfulness (Morales, 2014).

4.5.1 Relajación progresiva:

También se le llama relajación muscular, centrada en la tensión provocada por ciertos pensamientos. Es útil para reducir la ansiedad, el insomnio, la depresión, miedos y fobias (Morales, 2014).

4.5.2 Entrenamiento asertivo:

El entrenamiento en habilidades asertivas contribuye a generar relaciones interpersonales más relajadas, además de ser beneficioso para la depresión. Se debe identificar el estilo de la conducta interpersonal, pudiendo ser agresivo, pasivo o asertivo (aquel que defiende sus propios derechos y opiniones sin manipulación y con respeto hacia los demás) (Morales, 2014).

4.5.3 Mindfulness:

También conocido como conciencia plena, suele emplearse en el ámbito académico y también sirve para la meditación. La práctica del mindfulness favorece los estados de ánimo positivos, un mejor afrontamiento de los estados negativos, un aumento de la concentración elude el uso de respuestas evitativas y resulta eficaz contra el dolor crónico, la ansiedad y en personas con depresión (Moñivas et al., 2012; Pérez y Botella, 2006; Sánchez, 2011).

En cuanto a la regulación emocional, se encuentra que, en un estudio realizado para conocer la pertinencia del modelo para explicar la regulación de la emoción de enojo, Sánchez Aragón (2010) encontró que tanto los aspectos culturales (creencias sociales sobre las emociones y su regulación) como los individuales (especialmente la personalidad y la

autoeficacia percibida para regular emociones) impactan la selección de estrategias a utilizar ante un evento generador de enojo. (Gómez & Calleja, 2016)

Gross y Thompson (2007) hablan de cinco familias de procesos de gestión emocional: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de la atención, cambio cognitivo y modulación de la respuesta. En consecuencia, el control emocional se entiende como el proceso en el que gestionan las emociones, que favorecen a cumplir los objetivos personales y sociales. (Gómez&Calleja, 2016).

5. MATERIALES Y METODOLOGÍA

La siguiente investigación se realizó de forma cuantitativa y se busca medir las habilidades tanto de regulación emocional como los niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes que tengan entre 15 a 17 años de la Unidad Educativa Liceo Americano Católico. Se utilizó un diseño metodológico no experimental, lo que implicó la observación y descripción de fenómenos estudiados sin intervención ni manipulación de variables, la recolección de datos fue de tipo transversal, ya que se llevó a cabo en un único momento.

La investigación tuvo un alcance descriptivo correlacional describiendo los niveles de tolerancia a la frustración y regulación emocional en adolescentes, analizando así, la relación entre estas dos variables. Para la presente investigación se consideró a 100 estudiantes de entre 15 a 17 años de la Unidad Educativa Liceo Americano Católico, que cursan primero, segundo y tercero de bachillerato. Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, es decir, que, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador (Johnson, 2014, Hernández-Sampieri et al., 2013 y Battaglia, 2008).

Se empleó fue el consentimiento informado, como forma de valoración ética, el cual firmaron los representantes legales de manera voluntaria, debido a que la muestra seleccionada era menor de edad. Es necesario asegurar, que los participantes y sus padres estén informados sobre el proceso y uso de la información recopilada asegurando así, que estén conscientes de su participación durante el transcurso que se desarrolló el estudio.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en primero, segundo y tercero de bachillerato.
- Estudiantes que presentaron el consentimiento informado de sus representantes legales.
- Estudiantes entre 15 a 17 años de la Unidad Educativa Liceo Americano Católico.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes menores de 14 años.
- Personas mayores de 18 años.
- Estudiantes matriculados en octavo, noveno y décimo.

Los instrumentos que se van a utilizar para el desarrollo de este estudio son:

El Cuestionario de Habilidades de Regulación Emocional (Emotion-Regulation Skills Questionnaire [ERSQ]), fue originalmente elaborado en idioma alemán por Berking y Znoj en el año 2008. Para llevar a cabo el análisis psicométrico de las propiedades de este cuestionario, se usó la versión en inglés propuesta por Grant et al. (2018). El ERQ es una herramienta válida y consistente para su aplicación en población ecuatoriana universitaria en asuntos de regulación emocional. (Moreta et al., 2023)

El ERSQ evalúa dos dimensiones de regulación emocional: reevaluación y supresión. La reevaluación consiste en modificar la manera en que interpretamos una situación con el objetivo de cambiar su efecto emocional, mientras que la supresión implica reprimir la expresión externa de una emoción. En el modelo de regulación emocional desarrollado por

Gross, estas estrategias representan dos componentes: el cambio cognitivo y modulación de respuestas conductuales y fisiológicas. Sin embargo, la investigación ha demostrado que la reevaluación y la supresión se pueden utilizar para apuntar a las emociones positivas o negativas por separado, con efectos distintivos en la salud mental (De Jesús-Romero et al., 2024).

Este cuestionario está compuesto por 10 preguntas, con la siguiente escala tipo Likert: 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3, ligeramente en desacuerdo, 4 ni acuerdo ni en desacuerdo, 5 ligeramente de acuerdo, 6 de acuerdo y 7 totalmente de acuerdo.

Con respecto a las propiedades psicométricas del ERQ, se encontró que el instrumento posee una consistencia interna muy adecuada (alfa de Cronbach de 0.96 para la escala total) Por otra parte, la fiabilidad test-retest mostró índices adecuados ($r_{tt}=.75$ para la escala total y de 0.48 a 0.74) (Orozco-Vargas et al., 2021). Este cuestionario tiene alta validez, además de ser confiable, fácil y rápido de usar.

Escala de Tolerancia a la Frustración, versión española de Oliva et al. (2011): Se utilizó la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF), versión española de Oliva et al. (2011), que es derivada de la subescala del inventario de Coeficiente Emocional de BarOn (Bar-On & Parker, 2000). La Escala de Tolerancia a la Frustración (FTS) se ha aplicado a poblaciones latinoamericanas, como estudiantes universitarios en Perú, España, Ecuador (Ambato). (Cervantes & Bruggo, 2024)

La ETF fue validada con una población de 2339 adolescentes entre 12 a 17 años y está conformada por ocho ítems, con alternativas de respuesta tipo Likert del 1 al 5 con las opciones: Nunca, Pocas veces, A veces, Muchas veces, Siempre. (Ventura León et al., 2018)

Esta escala evalúa 4 dimensiones: personal, laboral, social, familiar, clasificando en alto, medio y bajo. Está compuesta por 8 ítems en formato de escala Likert, con las opciones:

1 (nunca), 2 (pocas veces), 3 (a veces), 4 (muchas veces) y 5 (siempre) (Delgado & Pilco, 2024). La fiabilidad se calculó con alfa de Cronbach y fue adecuada ($\alpha = .77$) (Bar-On & Parker, 2000).

Los pasos que se siguieron fueron los siguientes: Primero se envió a los padres de familia el consentimiento informado, mencionando que sus hijos van a participar de un estudio de manera voluntaria. Después se asistió a la Unidad Educativa para explicar el tema y proceso de la investigación; luego se procederá a indicar como se debe completar adecuadamente los instrumentos; posteriormente, se recolectan los instrumentos aplicados y se procede a clasificar de acuerdo con las edades y niveles. Para organizar los tiempos se desarrolló un cronograma de actividades, que sirvieron para que se puedan cumplir todas las actividades creadas. Finalmente se realizó el análisis de los datos obtenidos, realizando una retroalimentación y conclusiones de esta investigación.

Luego de recolectar los datos, se realizó su respectivo análisis utilizando el software SPSS, que permitió realizar un análisis exhaustivo de la información cuantitativa. Después de eso, se analizó las variables observando la fiabilidad de las escalas mediante el coeficiente alfa de Cronbach, considerando como un valor superior al rango establecido.

A continuación, se interpretarán los resultados teniendo en cuenta las limitaciones del estudio y se plantearon discusión, conclusión y posibles recomendaciones para investigaciones futuras.

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos fueron analizados con base en análisis estadísticos según el tipo de variable (numéricas y categóricas) Se utilizó el software SPSS versión 24 para realizar tablas y representaciones gráficas de los cálculos realizados. A continuación, se presentan los resultados obtenidos:

Tabla 1:

*EDAD*GENERO*

			GENERO		Total
			Masculino	Femenino	
EDAD	15	Recuento	14	16	30
		% dentro de EDAD	46,7%	53,3%	100,0%
		% dentro de GENERO	31,1%	29,1%	30,0%
	16	Recuento	16	21	37
		% dentro de EDAD	43,2%	56,8%	100,0%
		% dentro de GENERO	35,6%	38,2%	37,0%
	17	Recuento	13	13	26
		% dentro de EDAD	50,0%	50,0%	100,0%
		% dentro de GENERO	28,9%	23,6%	26,0%
	18	Recuento	2	5	7
		% dentro de EDAD	28,6%	71,4%	100,0%
		% dentro de GENERO	4,4%	9,1%	7,0%
Total		Recuento	45	55	100
		% dentro de EDAD	45,0%	55,0%	100,0%
		% dentro de GENERO	100,0%	100,0%	100,0%

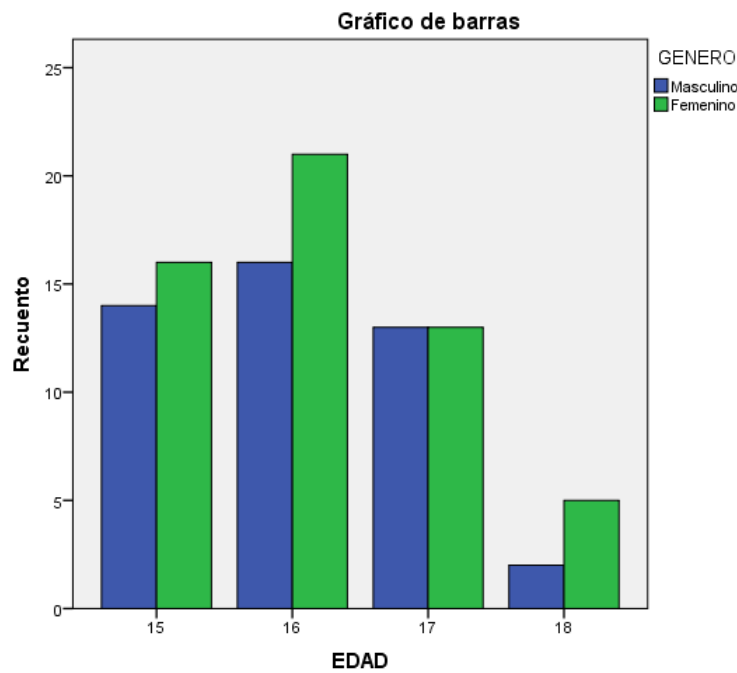
Nota: Edad y Género

Elaboración propia

En la tabla 1 de edad y género se puede observar que, existe 14 chicos y 16 chicas que tienen 15 años, correspondiendo a un 30%. Sin embargo, 16 chicos y 21 chicas tienen 16,

correspondiendo al 37%. Por otro lado, 13 chicos y chicas tienen 17 años correspondiendo al 26% y, por último, 2 chicos y 5 chicas tienen 18 años, que equivale al 7%.

Gráfico 1:



Nota: Distribución de la población por género y edad
Elaboración Propia

Tabla 2

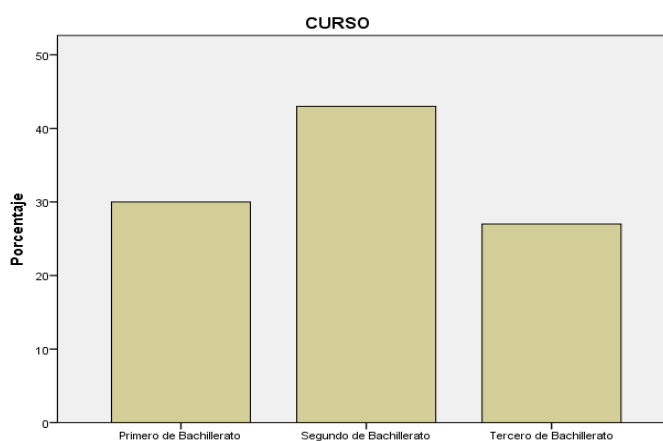
Curso		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Primero de Bachillerato	30	27,3	30,0	30,0
	Segundo de Bachillerato	43	39,1	43,0	73,0

Tercero de Bachillerato	27	24,5	27,0	100,0
Total	100	90,9	100,0	
Perdidos Sistema	10	9,1		
Total	110	100,0		

Nota: Curso
Elaboración propia

En cuanto al nivel académico, 30% son de primero de bachillerato, 43% de segundo de bachillerato y 27% son de tercero.

Gráfico 2



Nota: Distribución de la población por curso
Elaboración propia

6.1 Resultados de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF)

Tabla 3

GÉNERO-NIVELES DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

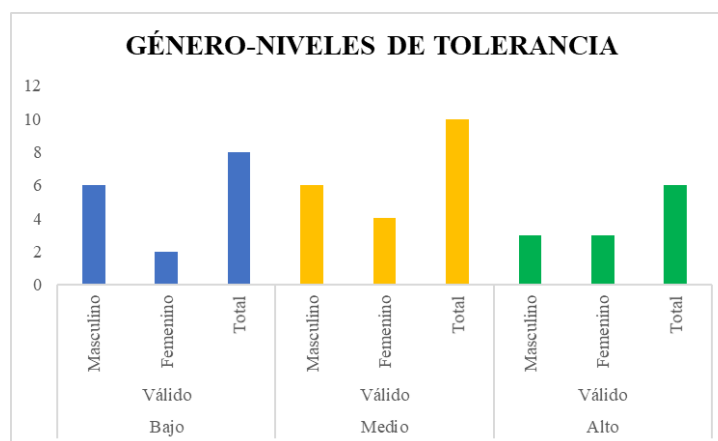
Niveles de Tolerancia a la Frustración			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	Válido	Masculino	6	75,0	75,0	75,0
		Femenino	2	25,0	25,0	100,0
		Total	8	100,0	100,0	
Medio	Válido	Masculino	6	60,0	60,0	60,0
		Femenino	4	40,0	40,0	100,0
		Total	10	100,0	100,0	
Alto	Válido	Masculino	3	50,0	50,0	50,0

Femenino	3	50,0	50,0	100,0
Total	6	100,0	100,0	

Nota: Género y Niveles de Tolerancia a la Frustración
Elaboración propia

En la tabla 3 se muestra los diferentes niveles de tolerancia a la frustración, según el género. En el caso del nivel bajo, en masculino hay 6, que corresponde al 75%, mientras que, femenino tiene 2 equivalente al 25%. En el nivel medio, se observa que, en masculino hay 6, equivalente al 60%, en femenino hay solo 4 que corresponden al 40%. Y por último el nivel alto, se muestra un empate de 3 tanto en el género masculino como femenino correspondiendo al 50%.

Gráfico 3



Nota: Distribución de la población por género y niveles de tolerancia a la frustración
Elaboración propia

Tabla 4

EDAD-NIVELES DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

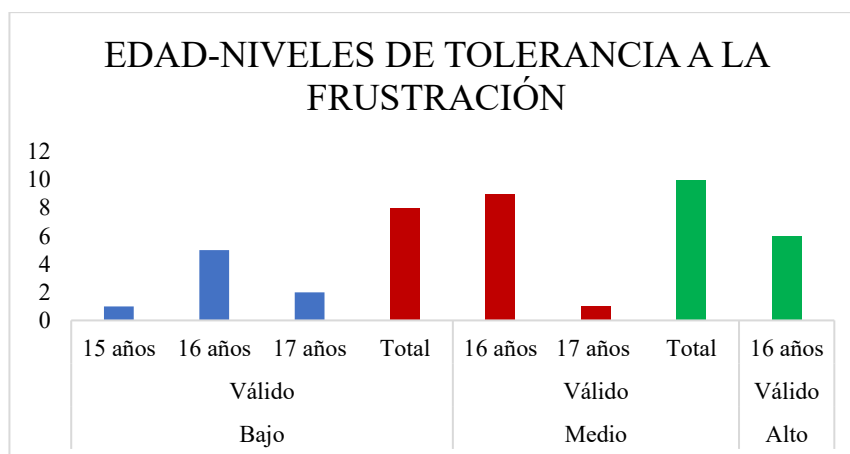
Niveles de Tolerancia a la Frustración			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	Válido	15	1	12,5	12,5	12,5
		16	5	62,5	62,5	75,0
		17	2	25,0	25,0	100,0
		Total	8	100,0	100,0	
Medio	Válido	16	9	90,0	90,0	90,0
		17	1	10,0	10,0	100,0
		Total	10	100,0	100,0	

Alto Válido 16 6 100,0 100,0 100,0

Nota: Edad y Niveles de Tolerancia a la Frustración
Elaboración propia

En la tabla 4, se evidencia los niveles de tolerancia a la frustración, pero en edades. Comenzando con el nivel bajo, solo hay un adolescente que tiene 15 años, correspondiendo a 12,5%, mientras los que tienen 16 son 5, equivaliendo a 62,5% y por último 2 tienen 17 años, que corresponde a 25%. En el nivel intermedio, son 9, los adolescentes que tienen 16 años, correspondiendo al 90%, mientras solo 1 tiene 17 años y equivale al 10%. Por último, en el nivel más alto, se encuentran 6 adolescentes con 16 años equivalente al 100%.

Gráfico 4



Nota: Distribución de la población por edad y niveles de tolerancia a la frustración
Elaboración propia

6.2 Resultados de la Escala de Regulación Emocional

Tabla 5

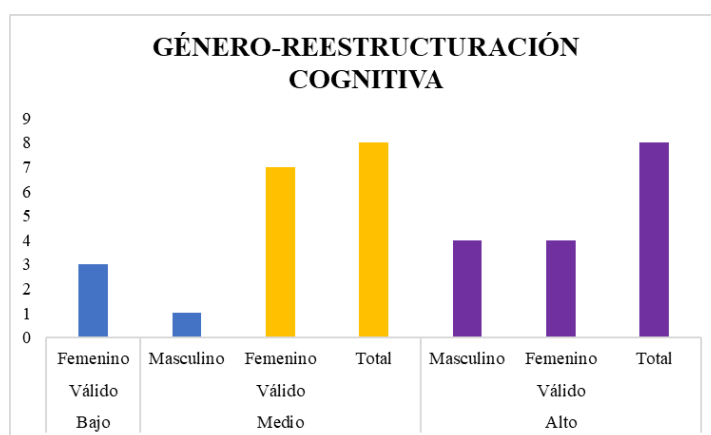
<i>GÉNERO-REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA</i>						
Dimensión Reevaluación cognitiva			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	Válido	Femenino	3	100,0	100,0	100,0
Medio	Válido	Masculino	1	12,5	12,5	12,5
		Femenino	7	87,5	87,5	100,0
		Total	8	100,0	100,0	
Alto	Válido	Masculino	4	50,0	50,0	50,0
		Femenino	4	50,0	50,0	100,0
		Total	8	100,0	100,0	

Nota: Género y Reevaluación Cognitiva

Elaboración propia

La tabla 5 presenta la distribución de género con respecto a los niveles de reestructuración cognitiva, la cual se divide en tres niveles, comenzando con el bajo; en el cual se puede observar que en el género femenino existen solo 3 adolescentes, lo cual equivale al 100%. Con respecto al nivel medio, en masculino solo hay 1, representando el 12,5%, mientras en femenino hay 7 adolescentes correspondiendo al 87,5%. Por último, en el nivel alto, se evidencia 4 adolescentes tanto en el género masculino como en el femenino, correspondiendo cada uno el 50%.

Gráfico 5



Nota: Distribución de la población por género y reestructuración cognitiva
Elaboración propia

Tabla 6

<i>EDAD-REEVALUACIÓN COGNITIVA</i>						
Dimensión Reevaluación cognitiva			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	Válido	16	2	66,7	66,7	66,7
		17	1	33,3	33,3	100,0
		Total	3	100,0	100,0	
Medio	Válido	16	6	75,0	75,0	75,0
		17	2	25,0	25,0	100,0
		Total	8	100,0	100,0	
Alto	Válido	16	6	75,0	75,0	75,0
		17	2	25,0	25,0	100,0

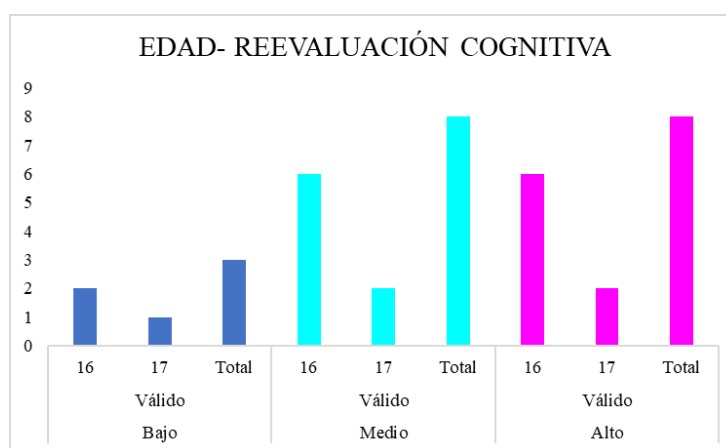
Total	8	100,0	100,0
-------	---	-------	-------

Nota: Edad y Reevaluación Cognitiva

Elaboración propia

En la tabla 6, se analizó la dimensión reevaluación cognitiva, pero con la edad. En el caso del nivel bajo, se evidenció 2 adolescentes con 16 años, equivalente a 66,7% y solamente 1 de 17 años, correspondiendo al 33,3%. Por el contrario, en el nivel medio, hubo 6 adolescentes con 16 años equivaliendo al 75% y solamente 2 de 17 años, correspondiendo al 25%. Para finalizar el nivel alto, con 6 adolescentes de 16 años, correspondiendo al 75% y 2 de 17 años con una equivalencia de 25%.

Gráfico 6



Nota: Distribución de la población por edad y reevaluación cognitiva
Elaboración propia

Tabla 7

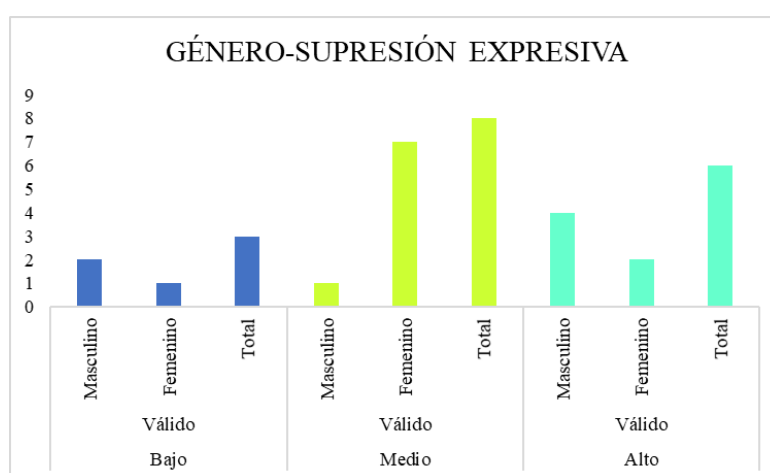
<i>GÉNERO-SUPRESIÓN EXPRESIVA</i>						
Dimensión	Supresión	Expresiva	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	Válido	Masculino	2	66,7	66,7	66,7
		Femenino	1	33,3	33,3	100,0
		Total	3	100,0	100,0	
Medio	Válido	Masculino	1	12,5	12,5	12,5
		Femenino	7	87,5	87,5	100,0
		Total	8	100,0	100,0	
Alto	Válido	Masculino	4	66,7	66,7	66,7
		Femenino	2	33,3	33,3	100,0

Total 6 100,0 100,0

Nota: Género y Supresión Expresiva
Elaboración propia

Con relación a la tabla 7, se analizó la otra dimensión supresión expresiva considerando de igual manera el género. En el nivel bajo, se observó que hubo 2 en masculino, correspondiendo al 66,7% y en femenino solamente 1, que equivale al 33,3%. Con respecto al nivel medio, en masculino solo hubo 1, equivalente a 12,5%, en cambio en femenino 7, correspondiendo al 87,5%. Y por último en el nivel alto, hubo 4 de género masculino, que corresponde al 66,7% y en el caso del género solamente hubo 2 con la equivalencia del 33,3%.

Gráfico 7



Nota: Distribución de la población por género y supresión expresiva
Elaboración propia

Tabla 8

EDAD

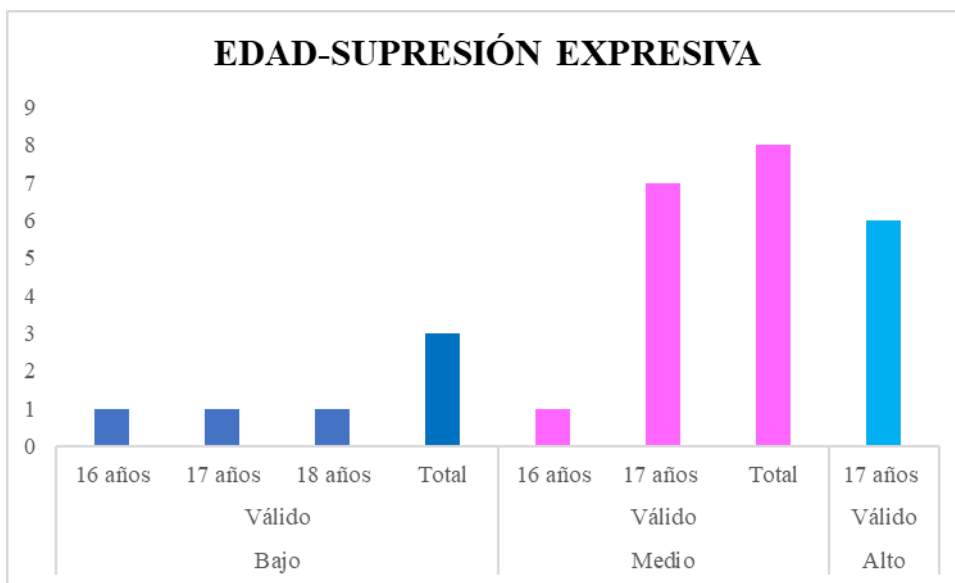
Dimensión Supresión Expresiva			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	Válido	16	1	33,3	33,3	33,3
		17	1	33,3	33,3	66,7
		18	1	33,3	33,3	100,0
		Total	3	100,0	100,0	
Medio	Válido	16	1	12,5	12,5	12,5
		17	7	87,5	87,5	100,0

		Total	8	100,0	100,0	
Alto	Válido	17	6	100,0	100,0	100,0

Nota: Edad y Supresión Expresiva
Elaboración propia

En el caso de la tabla 8, se tomó en cuenta la edad con respecto a la dimensión supresión expresiva. Con respecto al nivel bajo, se evidenció solamente 1 adolescente con 16 años, equivalente a 33,3%, de igual manera solo 1 que tenía 17 años, correspondiendo al 33,3% y 1 con 18 años, equivalente al 33,3%. Por otro lado, en el nivel medio, hubo 1 adolescente con 16 años equivaliendo al 12,5%, mientras 7 adolescentes tenían 17 años equivalente al 87,5%. Por último, se encuentra el nivel alto, solamente 6 adolescentes que tenían 17 años, correspondiendo al 100%.

Gráfico 8



Nota: Distribución de la población por edad y supresión expresiva
Elaboración propia

7. FIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS

- **Pruebas de Normalidad**

Tabla 9

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Escala de Tolerancia a la Frustración	,094	100	,029	,975	100	,056
Cuestionario de Regulación Emocional	,067	100	,200*	,989	100	,621

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Pruebas de Normalidad

Elaboración propia

En el gráfico 9, se observa la prueba de normalidad, indica que la variable regulación emocional presenta una distribución normal, ya que tanto Kolmogórov-Smirnov ($p=,200$) como Shapiro Wilk ($p=,621$) muestran valores de significancia mayores a ,05 lo que permite utilizar pruebas paramétricas en su análisis. En cambio, la variable tolerancia a la frustración muestra resultados mixtos: Kolmogórov-Smirnov indica una distribución no normal ($p=,029$), mientras que Shapiro Wilk se encuentra en el límite de la significancia ($p=,056$), lo que se recomienda usar otros métodos como medidas de simetría para mayor seguridad.

- **Escala de Tolerancia a la Frustración**

Tabla 10

<i>ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD</i>			
	Alfa de Cronbach		
Alfa de Cronbach	Elementos estandarizados		N de elementos
,974	,975		8

Nota: Estadísticas de fiabilidad

Elaboración propia

En la tabla 10 correspondiente a las estadísticas de fiabilidad se encontró que la escala obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.974, así como un valor similar de 0.975 basado

en elementos estandarizados; estos resultados indican que la escala cuenta con un nivel muy alto de fiabilidad según el método de consistencia interna.

- **Cuestionario de Regulación Emocional:**

Tabla 11

<i>ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD</i>		
	Alfa de Cronbach	
Alfa de Cronbach	Elementos estandarizados	N de elementos
,965	,965	10

Nota: Estadísticas de escala
Elaboración propia

En la tabla 11 referente a la fiabilidad, se observó que el cuestionario obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.965 al igual que el valor basado en elementos estandarizados; esto señala que la escala posee un nivel alto de fiabilidad según al método de consistencia interna.

8. CORRELACIÓN PEARSON Y SPEARMAN

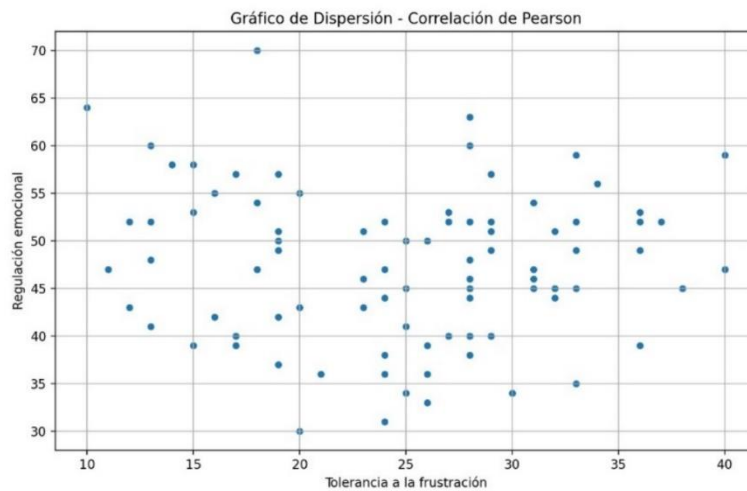
Tabla 11

<i>CORRELACIONES PEARSON</i>			
		Agrupación de datos Frustración	Agrupación de datos emocional
Tolerancia a la frustración	Correlación de Pearson	1	-,024
	Sig. (bilateral)		,813
	N	100	100
Regulación emocional	Correlación de Pearson	-,024	1
	Sig. (bilateral)	,813	
	N	100	100

Nota: Correlación Pearson
Elaboración propia

En la tabla 11 se observó que existe una correlación extremadamente débil, es decir, nula entre las dos variables agrupadas, por lo tanto, el valor p es mucho mayor a 0,05, lo que indica que, la correlación no es significativa.

Gráfico 11



Nota: Correlación Pearson
Elaboración propia

En el gráfico 11 de dispersión muestra la relación entre la tolerancia a la frustración y la regulación emocional utilizando la correlación de Pearson. Al observar la nube de puntos, no se percibe una tendencia lineal clara: los datos están esparcidos en todas las direcciones. Lo que indica que no existe una relación lineal entre ambas variables. Es decir, significa que, en esta muestra, tener más o menos tolerancia a la frustración no implica que un adolescente tenga mayor o menor capacidad para poder regular sus emociones.

Tabla 12
CORRELACIÓN SPEARMAN

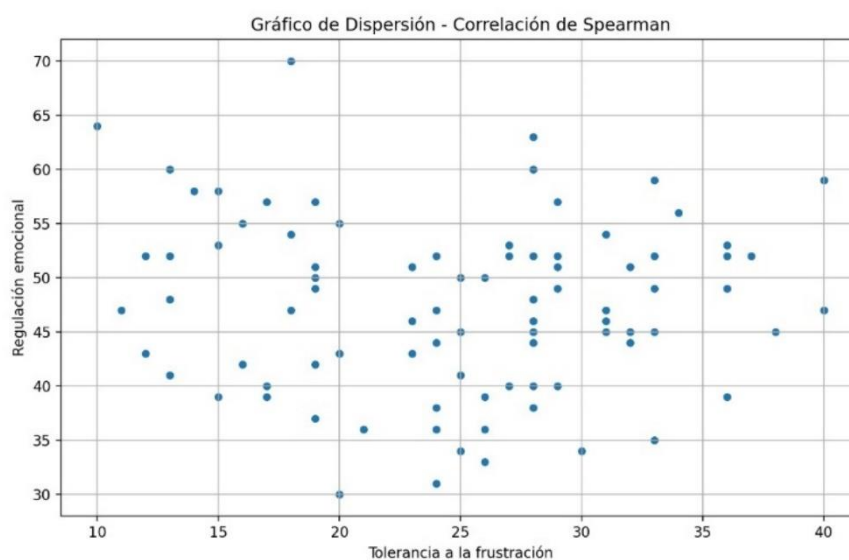
			Tolerancia a la Frustración	Regulación emocional
Rho de Spearman	Tolerancia a la Frustración	Coefficiente de correlación	1,000	-,035
		Sig. (bilateral)	.	,726
		N	100	100

Regulación Emocional	Coefficiente de correlación	-,035	1,000
	Sig. (bilateral)	,726	.
	N	100	100

Nota: Correlación Spearman
Elaboración propia

En la tabla 12, se observó que, de igual manera hay una correlación negativa débil; no se pudo evidenciar una relación entre las dos variables, ya que, el valor p de igual manera, es mayor a 0,05, dando como resultado que no es una correlación estadísticamente significativa.

Gráfico 12



Nota: Correlación Spearman
Elaboración propia

En el gráfico 12 de dispersión muestra la relación entre la tolerancia a la frustración y a la regulación emocional evaluada mediante la correlación de Spearman. Se observa que, los

puntos están distribuidos sin un patrón claro, lo que indica que no hay una relación sistemática entre ambas variables: a mayor o menor tolerancia a la frustración, no necesariamente cambia la regulación emocional. Esto sugiere que, en esta muestra, cómo un adolescente maneja la frustración no predice su forma de regular las emociones, lo que podría deberse a la influencia de otras variables no consideradas o a que simplemente son aspectos independientes del funcionamiento emocional.

9. DISCUSIÓN

Los hallazgos de esta investigación muestran que las correlaciones no son estadísticamente significativas, por lo tanto, no existe una relación entre la tolerancia a la frustración y la regulación emocional.

Esta conclusión difiere de lo reportado por Ibáñez et al. (2018), quienes observaron una asociación positiva entre distintos aspectos de la regulación emocional y los niveles de tolerancia a la frustración. En el análisis, destacaron que esta vinculación se relaciona con un mejor desempeño académico y evidenciaron diferencias relevantes según el género, encontrando que las mujeres presentan niveles superiores en regulación emocional.

Por otro lado, los resultados obtenidos contrastan con investigaciones previas, como la de Valiente-Barrosos et al., que encontraron altas puntuaciones en tolerancia a la frustración y autoestima en adolescentes con mayor capacidad para planificar y tomar decisiones. Así mismo, se indicó que existen varias estrategias para manejar situaciones de estrés, demostrando así, una relación funcional entre el control emocional, impulsividad y la capacidad de tolerar la frustración. De manera similar, el estudio de Tobar Viera y Mejía Rubio (2023) reveló una correlación significativa e inversa entre la tolerancia a la frustración y la supresión emocional, indicando que los adolescentes con mayor tolerancia tienden menos a reprimir sus sentimientos, lo que podría reflejar una expresión emocional más sana y adaptativa. En

contraste, el presente estudio no halló dicha relación, lo cual puede deberse a diferencias contextuales.

Adicionalmente, distintos autores han señalado que la baja tolerancia a la frustración, combinada con una pobre regulación emocional, se asocia a problemas psicopatológicos en etapas tempranas de desarrollo, como lo indican los estudios de Blair et al. (2004), Calkins et al. (2002), Denham et al. (2011) y Knaus (2006). Estos hallazgos refuerzan la importancia de explorar cómo estas competencias emocionales impactan no solo en el ajuste personal, sino también en el desempeño académico y social de los adolescentes.

Las discrepancias encontradas entre este y los demás estudios podrían estar relacionadas con diversos factores, como las diferencias culturales, entornos educativos, condiciones familiares, o incluso la forma en que los participantes interpretan y responden a los diferentes instrumentos. De igual manera, es relevante considerar que algunas estrategias de regulación emocional, como la reevaluación cognitiva o la supresión, pueden tener efectos distintos según el contexto y la edad.

Por otro lado, los resultados obtenidos con respecto al género y tolerancia a la frustración se demostraron que; los chicos presentan niveles más bajos de tolerancia a la frustración en comparación con las chicas. Lo que quiere decir que, el género masculino presenta dificultades para gestionar la frustración, presentando problemas de control de ira, conductas impulsivas y bajo rendimiento académico. Sin embargo, en el nivel alto, solo el 50% de ambos géneros, presentan una buena capacidad para tolerar la frustración.

Los resultados con respecto a la edad indican que, la mayoría de las adolescentes con nivel bajo, medio y alto de tolerancia a la frustración tienen 16 años, lo cual puede interpretarse como un momento clave en el desarrollo cognitivo. Sin embargo, los adolescentes de 17 años están presentes solo en los niveles bajo y medio, lo que sugiere que existen algunos que aún enfrentan dificultades en este aspecto. Por su parte, el único adolescente de 15 años se ubica en el nivel

bajo, lo que podría reflejar un menor desarrollo en habilidades de afrontamiento propias de edades tempranas.

Con respecto a los resultados de la regulación emocional, indican que en los niveles bajo y medio de reestructuración cognitiva predomina el género femenino, lo que sugiere que, tienen la capacidad de identificar y cambiar los pensamientos negativos por positivos en comparación con los hombres. En contraste, en el nivel alto, ambos géneros muestran una representación igualitaria, lo que refleja que la capacidad para cambiar los pensamientos catastróficos por otros más realistas.

En el caso de la edad, la mayor parte de la muestra corresponde a los adolescentes de 16 años, lo que podría influir los resultados en base a las características propias que suelen tener en esta etapa. Sin embargo, también indica que los adolescentes de 17 años están presentes en todos los niveles, aunque en menor cantidad, esto podría señalar que la reestructuración cognitiva sigue desarrollándose durante esta etapa del desarrollo.

Con respecto, a la otra categoría de la regulación emocional, los resultados indican que, los adolescentes del género masculino, tienen mayor tendencia en los niveles bajo y alto de supresión expresiva, lo que indica que suelen expresar libremente sus emociones, mientras que otros tienden a reprimirlas. En contraste, en el nivel medio, predominan las adolescentes de género femenino, lo que refleja que suelen manejar sus emociones reprimiéndolas en ocasiones, pero también expresándolas cuando lo consideran adecuado. Por lo tanto, estas diferencias podrían deberse a la manera en que hombres y mujeres aprenden a manejar sus emociones durante la etapa adolescente.

En el caso de la edad, los resultados sugieren que la supresión expresiva en niveles bajos se presenta de manera similar entre adolescentes de 16, 17 y 18 años, mostrando una distribución equilibrada en estas edades. Sin embargo, en los niveles medio y alto, la mayoría de los casos corresponden a adolescentes de 17 años, lo que podría indicar que, en esta edad,

la supresión expresiva se utiliza con mayor intensidad, es decir, que la mayoría de los adolescentes de esta edad, tienden a reprimir o controlar sus emociones más a menudo, porque están desarrollando habilidades para poder manejar sus sentimientos. Este patrón indica que podrían estar en un proceso de maduración emocional propio de la adolescencia.

10. CONCLUSIONES

Se pudo cumplir el objetivo general de poder llegar a relacionar el control emocional y la tolerancia a la frustración. Por lo que, los resultados obtenidos en esta investigación muestran que no existe una correlación significativa entre la tolerancia a la frustración y la regulación emocional en este contexto, ya que los coeficientes de relación fueron bajos. Tanto en el coeficiente de Pearson como en el de Spearman los valores obtenidos de p son muy altos, lo que significa que, las correlaciones no son estadísticamente significativas. Por lo tanto, esto implica que al mejorar la tolerancia a la frustración no garantiza una mejor regulación emocional y viceversa. Por lo que ambas variables parecen influir de manera independiente, por lo que se deberían analizar por separado.

Con respecto a los objetivos específicos se cumplieron durante el desarrollo de esta investigación, ya que los resultados fueron los siguientes:

En relación con la escala de tolerancia a la frustración, se obtuvo que, en los niveles medio y bajo, predomina el género masculino. Una parte de los adolescentes presentó dificultades para controlar sus impulsos y manejar adecuadamente la frustración, afectando su comportamiento en contextos escolares y sociales. En cuanto a las adolescentes del género femenino, la mayoría se ubicó en niveles medio y alto, es decir, tienen una mayor capacidad para enfrentar situaciones frustrantes de manera adecuada, pueden manejar el estrés y tener un control sobre sus comportamientos impulsivos, favoreciendo una buena adaptación en contextos sociales y escolares.

En el caso de la edad, en todos los niveles, predomina los adolescentes que tienen 16 años; por otro lado, las edades de 15 y 17 años se presentan en niveles bajo y medio, lo que puede significar que, el desarrollo de la tolerancia a la frustración, se refuerza la edad de 16 años.

Por otro lado, en el cuestionario de regulación emocional, dentro del ítem de reevaluación cognitiva, se observó que, existe una tendencia en el género femenino, en los niveles bajo y medio, lo que indica la necesidad de reforzar o practicar esta dimensión. Sin embargo, se dio un equilibrio en ambos géneros, lo que indica una mayor capacidad para interpretar situaciones emocionales de forma adaptativa. Con respecto a la edad, predomina nuevamente los adolescentes de 16 años.

Por otra parte, en la dimensión de supresión expresiva, en los niveles bajo y alto predomina el género masculino, es decir, tienen un control emocional menor, pero de igual manera llegan a inhibir sus emociones. mientras que en el nivel medio se encuentra el género femenino, lo que significa que las adolescentes, suelen adquirir estrategias para poder controlar la expresión externa de sus emociones. Con relación a la edad, se observó que, en esta dimensión predomina los adolescentes con 17 años, lo que se concluye, un desarrollo y control tardío de la supresión expresiva.

No obstante, esta investigación aporta al campo de la psicología educativa al ofrecer evidencia empírica sobre la necesidad de considerar las regulaciones emocionales y tolerancia a las frustraciones para desarrollo de programas de intervención, charlas, etc. Por lo que, se recomienda, desarrollar futuras investigaciones con varios diseños longitudinales y muestras más diversas que permitan explorar posibles relaciones entre ambas variables estudiadas.

11. RECOMENDACIONES

Desarrollar investigaciones posteriores con una población más amplia para analizar los resultados que permitan establecer proyecciones más específicas. De igual manera, incluir varias variables como: habilidades sociales, nivel socioeconómico, estado civil de los padres, conducta, etc. Así mismo, realizar un nuevo análisis usando las puntuaciones continuas para obtener resultados más precisos.

En función de los resultados obtenidos debido a la baja tolerancia a la frustración y regulación emocional recomendar a la institución educativa lo siguiente:

Desarrollar habilidades de afrontamiento, teniendo la capacidad de reconocer que emociones están presentando en ese momento o situación, tal vez brindarles espacios para que puedan expresar sus respuestas impulsivas (Banner Health, s.f.). Por otro lado, la institución podría implementar talleres acerca de temas como: autoestima, comunicación, relaciones interpersonales, técnicas para el control de la respiración como el mindfulness (Cadena SER, 2023).

De igual manera, desarrollar intervenciones conjuntas con estudiantes y familias, enfocándose en la empatía y acompañamiento emocional, de esta manera, los adolescentes sentirán el apoyo de sus padres ante cualquier problema (Fundación Botín, s.f.). Por último, se podrían implementar programas como la Terapia Dialéctico Conductual, que se encuentra adaptados a adolescentes con dificultades para poder regular sus emociones, ayudándoles a controlar sus impulsos y tolerar el malestar (Gross, 2015).

12. 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. Escuela de Posgrado Universidad San Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36840/Acu%C3%B1a_SSS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Admin, & Admin. (2022, 1 septiembre). Trabajemos en la tolerancia a la frustración. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/trabajemos-en-la-tolerancia-a-la-frustracion>
- Aguirre Delgado, T., & Borges del Rosal, M. de A. (2022). Tolerancia a la frustración en niños con altas capacidades. Diseño y evaluación de un programa de intervención. Revista

Educación,

46(1).

<https://www.redalyc.org/journal/440/44068165036/44068165036.pdf>

Alvarado-Zurita, P., & Rodas, J. A. (2024). Estrategias de regulación emocional cognitiva: diferencias de género en Ecuador. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 30(1), e727.
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2024.v30n1.727>

APSYS Psicología. (s.f.). *Tolerancia a la frustración y autocontrol en la adolescencia*.
<https://apsis.es/tolerancia-a-la-frustracion-y-autocontrol-en-la-adolescencia>

Arias, C., Bruna, O., Trudo, R. G., Del Valle, M., Zamora, E., & Urquijo, S. (2024). Rasgos de personalidad y estrategias cognitivas de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 30(1), e779.
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2024.v30n1.779>

Banner Health. (s.f.). *How to help your child learn healthy ways to tolerate frustration*.
<https://www.bannerhealth.com/es/healthcareblog/advise-me/how-to-help-your-child-learn-healthy-ways-to-tolerate-frustration>

Begoña, M., Franco, P., & Mustaca, A. (2016). Intolerancia a la Frustración y Regulación Emocional en adolescentes. *Conciencia*. <https://uai.edu.ar/media/112839/premio-a-la-produccion-cientifica-para-alumnos-y-graduados-recientes-de-la-universidad-ganadores-2019-begona-ibanez-la-investigacion-en-ciencias-del-comportamiento-en-argentina.pdf>

Briceño Martínez, I. (2008). LA IMPORTANCIA DEL MANEJO DE LAS EMOCIONES PARA EL SER HUMANO. *Revista Electrónica EXLEGE*, 1.
https://www.lasallebajio.edu.mx/revistas/exlege/pdf_1/exlege_01_art_03-irma_briseno.pdf

Cadena SER. (2023, septiembre 19). *La psicóloga Carolina Calvo organiza un taller de habilidades sociales para adolescentes*.

<https://cadenaser.com/andalucia/2024/09/19/la-psicologa-carolina-calvo-organiza-un-taller-de-habilidades-sociales-para-adolescentes-radio-algeciras/>

Caqueo, A., Chamorro, P., & Flores, J. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. Scielo. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000200203

Chapi Mori, J. L. (2012). UNA REVISIÓN PSICOLÓGICA a LAS TEORÍAS DE LA AGRESIVIDAD. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(1). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/rep/article/view/30905>

COMPTE BOIX, A. (2014). REGULACIÓN EMOCIONAL: CONCEPTO, ESTRATEGIAS y APLICACIONES EN LA RELACIÓN DE AYUDA. UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS. <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20Almudena..pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=UNA%20APROXIMACI%3%93N%20AL%20CONCEPTO%20DE%20REGULACI%3%93N%20EMOCIONAL>

Cuadra, J. (2a. C.). Tolerancia a la frustración. Revista.

Cuestionario de regulación emocional (ERQ) | Ejemplo PDF | Carepatron. (s. f.). <https://www.carepatron.com/es/templates/emotion-regulation-questionnaire#:~:text=Paso%202:%20Comprender%20la%20escala,de%20acuerdo%20con%20cada%20afirmaci%3%B3n>.

Curay, A., & Cespedes, D. (2024). Tolerancia a la frustración y su relación con la impulsividad en adolescentes. Tesla Revista Científica. <https://tesla.puertomaderoeditorial.com.ar/index.php/tesla/article/download/254/386/926#:~:text=Conclusiones%3A%20La%20tolerancia%20a%20la,los%20adolescentes%20presentan%20menor%20impulsividad>.

- Davis, V. C. (2023, 9 noviembre). *Estandarización de la escala tolerancia a la frustración (ETF) en estudiantes de secundaria de instituciones educativas de Lima Sur*.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2778>
- De Jesús-Romero, R., Chimelis-Santiago, J. R., Rutter, L. A., & Lorenzo-Luaces, L. (2024). Development and validation of the Emotion Regulation Questionnaire – Positive/Negative (ERQ-PN): Does the target of emotion regulation matter? *medRxiv (Cold Spring Harbor Laboratory)*. <https://doi.org/10.1101/2024.06.28.24309661>
- Delgado, A. O., Suárez, L. A., Vega, M. Á. P., Bermúdez, M. R., Jiménez, Á. P., Gómez, Á. H., & Del Carmen Reina Flores, M. (2011). Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven. https://www.repositoriosalud.es/bitstream/10668/2483/1/Oliva_DesarrolloPositivo_Instrumentos.pdf
- Delgado, M., & Pilco, G. (2024). FUNCIONAMIENTO FAMILIAR y LA TOLERANCIA a LA FRUSTRACIÓN EN ADOLESCENTES. Dialnet, 5. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9946108&orden=0&info=link#:~:text=Adem%C3%A1s%2C%20se%20utiliz%C3%B3%20la%20Escala%20de%20Tolerancia,%C3%ADtems%20y%20mide%20cuatro%20dimensiones:%20dimensi%C3%B3n%20personal>
- Edith, A. G. P., & Giovanna, G. C. (2021). Tolerancia a la frustración en adolescentes: una revisión sistemática de la literatura científica en los últimos 10 años. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPN_d81f12b0779f801af35e9aee27dead2e
- España, V. (2024, 18 enero). Frustración: “Aprendiendo a aceptar los «Noes» de la vida”. VIU España. <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/aprendiendo-aceptar-los-noes-de-la-vida>

- Fernández-Berrocal, P. (2024). Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 12, 2-3, 155-166. *Concepta-net*.
https://www.academia.edu/4695337/Cabello_R_Fern%C3%A1ndez_Berrocal_P_Ruiz_Aranda_D_Extremera_N_2006_Una_aproximaci%C3%B3n_a_la_integraci%C3%B3n_de_diferentes_medidas_de_regulaci%C3%B3n_emocional_Ansiedad_y_Estr%C3%A9s_12_2_3_155_166
- file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-AdaptacionYValidacionDeLaEscalaDeToleranciaALaFrus-6399728.pdf
- Fray, D. X. Á., & Guadalupe, A. P. (2016). Tolerancia a la frustración y distorsiones cognitivas en estudiantes con consumo de alcohol.
<https://www.redalyc.org/journal/5728/572860981003/html/>
- Fundación Botín. (s.f.). *Cómo trabajar la frustración en niños y adolescentes*.
<https://fundacionbotin.org/sala-de-prensa/como-trabajar-la-frustracion-en-ninos-y-adolescentes/>
- Fundación UMAXIMO. (s.f.). *Tolerancia a la frustración: claves para el desarrollo de estudiantes resilientes*. <https://www.umaximo.com/post/tolerancia-a-la-frustracion-claves-para-el-desarrollo-de-estudiantes-resilientes>
- Gómez, O., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. Universidad Nacional Autónoma de México.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gómez, O., & Nazira Calleja. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación En Psicología*.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>

- Gómez, Y., & Acosta, D. (2021). Artículos Ayudar y recibir ayuda de otros: Precisiones sobre la regulación emocional interpersonal*. *Scielo*, 17(2).
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982021000200006&script=sci_arttext
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2.^a ed., pp. 3–20). The Guilford Press.
<https://www.iccpp.org/wp-content/uploads/2020/07/Handbook-of-emotion-regulation.pdf>
- Guerrero, P. P. (2023). *Acciones cotidianas que contribuyen al ecocidio. Una aproximación exploratoria a la propuesta de Robert Agnew desde la teoría general de la frustración*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9553472>
- Gutiérrez, R. M. V., & Muñoz-Martínez, A. M. (2013). LA REGULACIÓN EMOCIONAL: PRECISIONES y AVANCES CONCEPTUALES DESDE LA PERSPECTIVA CONDUCTUAL.Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305128932003>
- Hernández Sapiéri, R. (2014). Metodología de investigación. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Herrera, P. (2022, 4 mayo). *Trabajemos en la tolerancia a la frustración - UNAM Global*. UNAM Global - de la Comunidad Para la Comunidad. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/trabajemos-en-la-tolerancia-a-la-frustracion/
- HERVÁS, G., & GABRIEL MORAL. (2017). REGULACIÓN EMOCIONAL APLICADA AL CAMPO CLÍNICO. Formación Continua A Distancia Consejo General de Psicología de España. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>

- Hidalgo, M., González, M. J., & Hidalgo, M. I. (2018, 23 octubre). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales | *Pediatría integral*. *Pediatría integral*. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Homar, g. (2014). Regulación emocional: concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda. Universitat de les illes balears. <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/compte%20boix%20almuden.a.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- Ignacio, L. M., & De Ciencias Humanas y Sociales, U. P. C. F. (2021). Estudio de la tolerancia a la frustración y su influencia en el rendimiento deportivo en baloncesto masculino de base. Propuesta de intervención. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/50828>
- Jimeno, A. P., & López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Kamenetzky, G. V. (2009). Respuestas de Frustración en Humanos. Scielo. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200005
- La regulación emocional y resolución de conflictos en la adolescencia – Salut Mental CV.* (s. f.). https://www.salutmentalcv.org/regulacion-emocional-resolucion-conflictos-adolescencia/#Lo_que_debes_saber_de_La_regulacion_emocional_y_resolucion_de_conflictos_en_la_adolescencia
- León, J. L. V., Rodríguez, T. C., Tenazoa, D. V., & Pino, G. F. (2018). *Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399728>

- Medrano, L. A., & Trógolo, M. (2014). Validación de la escala de dificultades en la regulación emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica*, 13(4). <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy13-4.vedr>
- Molina, V. (2017). La frustración. CENTRO SAN CAMILO VIDA y SALUD. <https://cscbiblioteca.com/Psicologia%20OK/La%20Frustracion.pdf>
- MORALES HOMAR, G. (2014). REGULACIÓN EMOCIONAL: CONCEPTO, ESTRATEGIAS Y APLICACIONES EN LA RELACIÓN DE AYUDA. UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS. <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20Almudena..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moreta, R., Durán Rodríguez, T. D. R., & Álvaro, I. (2023). Estructura factorial y confiabilidad del cuestionario de regulación emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *Reserch Gate*. https://www.researchgate.net/publication/326191522_Estructura_factorial_y_fiabilidad_del_Cuestionario_de_Regulacion_Emocional_ERQ_en_una_muestra_de_estudiantes_del_Ecuador
- Orozco, A., García, G., Aguilera, U., & Venebra, A. (2021). La versión española del cuestionario de Habilidades de regulación emocional: análisis de fiabilidad y validez. *AIDEP*, 4. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459669144014/html/>
- Planas, N. (2019, 26 noviembre). APRENDER a TOLERAR LA FRUSTRACIÓN - Fundación Orienta. Fundación Orienta. <https://www.fundacioorienta.com/es/aprender-a-tolerar-la-frustracion/#:~:text=Una%20persona%20con%20un%20nivel,no%20vea%20cumplidas%20sus%20expectativas.>

Professoren, K. (s. f.). *EspectroAutista.Info – Cuestionario de regulación emocional.*

<http://espectroautista.info/ERQ->

[es.html#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20interpretar%20el%20resultado?,1%20y%20m%C3%A1xima%20de%207.](http://espectroautista.info/ERQ-es.html#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20interpretar%20el%20resultado?,1%20y%20m%C3%A1xima%20de%207.)

Pyme, M. (2023, 20 julio). La Poca Tolerancia a la Frustración de los Adolescentes. Noticias.

<https://noticias.perfil.com/noticias/empresas-y-protagonistas/la-poca-tolerancia-a-la-frustracion-de-los->

[adolescentes.phtml#:~:text=Puede%20ser%20causada%20por%20diversos,tomar%20decisiones%20importantes%2C%20entre%20otros.](https://noticias.perfil.com/noticias/empresas-y-protagonistas/la-poca-tolerancia-a-la-frustracion-de-los-adolescentes.phtml#:~:text=Puede%20ser%20causada%20por%20diversos,tomar%20decisiones%20importantes%2C%20entre%20otros.)

Regulación emocional – Rafael Bisquerra. (s. f.). <https://www.rafaelbisquerra.com/regulacion-emocional/>

Reyes, A., & Morán, M. E. (2024).

REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN NIÑOS

DE 4 A 5 AÑOS. Revista Minerva.

<https://revistas.ug.edu.ec/index.php/minerva/article/view/33/47>

Rosa. (2024, 7 junio). *Baja tolerancia a la frustración: qué es y cómo mejorarla.* Psicólogos

Móstoles. <https://psicologosmostoles.com/baja-tolerancia-frustracion/>

Rosario, V. C. G. (2023, 7 diciembre). *Tolerancia a la frustración y perfeccionismo en*

estudiantes de tercero a sexto grado de primaria de la Institución Educativa Jorge

Basadre Grohmann, Tacna 2023.

<https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/3257>

Sinchiguano, A. S. C., & Guachamboza, D. A. C. (2024). Tolerancia a la frustración y su

relación con la impulsividad en adolescentes. *Tesla Revista Científica*, 4(1).

<https://doi.org/10.55204/trc.v4i1.e254>

- Sosa, L. L. (2024, 23 diciembre). James Gross y su modelo de regulación emocional. NeuroClass. <https://neuro-class.com/james-gross-y-su-modelo-de-regulacion-emocional/>
- Sosa, L. L. (2024, 23 diciembre). *James Gross y su modelo de regulación emocional*. NeuroClass. <https://neuro-class.com/james-gross-y-su-modelo-de-regulacion-emocional/>
- Thompson%20(1994)%20citado&text=352)%20se%20refiere%20a%20la,estrategias%20emocionales%2C%20cognitivas%20o%20conductuales.
- Tobar, A., & Mejía, A. del R. (2023). Tolerancia a la frustración y regulación emocional en adolescentes. LATAM.
- Valiente-Barroso, C., Marcos-Sánchez, R., Arguedas-Morales, M., & Martínez-Vicente, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. <https://www.redalyc.org/journal/6952/695273865001/html/>
- Ventura León, J., Caycho-Rodríguez, T., Vargas-Tenazoa, D., & Flores Pino, G. (2018). Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la frustración (ETF) en niños peruanos. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/03.pdf>
- Verónica, B. C. G., & Gabriela, M. F. J. (2024, 3 septiembre). *La primera infancia: factores que determinan la autorregulación emocional*. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/45138>
- Viera, A. T., & Del Rocío Mejía Rubio, A. (2023). Tolerancia a la frustración y regulación emocional en adolescentes. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.450>

Vista de Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional. (s. f.).

<https://dominodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3474/7741>